

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP
KESEHATAN MENTAL PADA USIA *QUARTER LIFE CRISIS***

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) Fakultas Ekonomi Dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



Disusun Oleh:

Diah Ayu Pudji Lestari

182303013

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS EKONOMI DAN SOSIAL
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
2022**

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA USIA *QUARTER LIFE CRISIS*

Diajukan Oleh:
Diah Ayu Pudji Lestari
NPM. 182303013

Telah dipertahankan dan disahkan di depan Dewan Pengaji dan dinyatakan sah
sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi (S-1) di Fakultas Ekonomi dan Sosial
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

Tanggal : 30 Juni 2022

Mengesahkan,

Ketua Pengaji,

Arini Mifti Jayanti, S. Psi., M. Psi., Psikolog

Pembimbing,

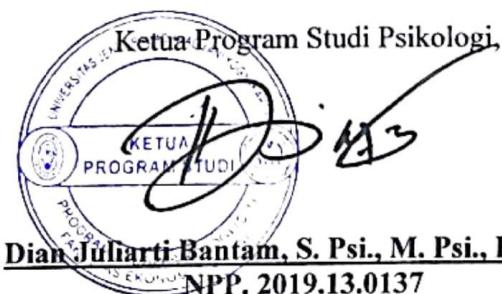
Hesty Yuliasari, S. Psi., M. Psi., Psikolog

Anggota Pengaji 1,

Putri Pusvitasari, S. Psi., M. Psi., Psikolog

Anggota Pengaji 2,

Hesty Yuliasari, S. Psi., M. Psi., Psikolog



HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, adalah Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ekonomi dan Sosial Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta,

Nama : Diah Ayu Pudji Lestari

NPM : 182303013

Program Studi : Psikologi (S-1)

Judul Skripsi : Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Usia *Quarter Life Crisis*

Menyatakan bahwa hasil penelitian dengan judul tersebut di atas adalah asli karya saya sendiri dan bukan hasil *plagiarisme*. Semua referensi dan sumber terkait yang dikutip dalam karya ilmiah ini telah ditulis sesuai kaidah penulisan ilmiah yang berlaku. Dengan ini, saya menyatakan untuk menyerahkan hak cipta penelitian kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta guna kepentingan ilmiah.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak mana pun. Apabila terdapat kekeliruan atau ditemukan adanya pelanggaran akademik di kemudian hari, maka saya bersedia menerima konsekuensi yang berlaku sesuai ketentuan akademik.

Yogyakarta, Juni 2022



Diah Ayu Pudji Lestari

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, rahmat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Kesehatan Mental Pada Usia *Quarter Life Crisis*” dengan sangat baik. Penyusunan proposal skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi).

Dalam penyusunan proposal skripsi ini, tidak lepas dari bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak baik secara langsung maupun tidak langsung. Penulis ucapan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Orang tua penulis Bapak Serda Slamet dan Ibu Sumiati yang telah mendukung penulis hingga saat ini, yang telah berperan penting dalam hidup penulis dan telah menjadi motivator serta fasilitator penulis selama ini.
2. Adik-adik penulis Nabilah Nafis Tsabita dan Queentadira Iklimatri Khumairoh yang telah memberi dukungan dan semangat selama ini.
3. Dosen Pembimbing Skripsi Ibu Hesty Yuliasari, S.Psi., M.Psi., Psikolog telah senantiasa meluangkan waktunya dan bersedia dalam memberikan kritik serta saran kepada penulis dalam menyusun proposal skripsi ini.
4. Dosen Pembimbing Akademik Ibu Arini Mifti Jayanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang telah mengarahkan penulis selama masa perkuliahan dalam bidang akademik penulis.
5. Dosen-dosen Psikologi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang pernah membimbing penulis dalam mata kuliah selama penulis menjalani masa perkuliahan.
6. *Support system* yang telah mendukung dalam situasi apapun Moch. Saddam Shilfano
7. Teman-teman di kampus yang tidak pernah bosan memberikan semangat dan mendengarkan keluh kesah penulis. Serta memberikan informasi bahkan bantuan-bantuan lain yang penulis tidak bisa sebutkan satu per satu.

8. Serta semua pihak yang tidak dapat penuliskan sebutkan satu per satu yang telah memberikan nasehat dan dorongan dalam penyusunan skripsi ini.

Semoga amal ibadah, dan dorongan serta do'a yang diberikan kepada penulis dengan tulus dan ikhlak mendapatkan Rahmat dan karunia dari Allah SWT, amien. Penulis juga menyadari bahwa masih banyak kekurangan dari materi penelitian ini. Oleh karena itu, penulis berharap kepada pembaca untuk memberikan saran dan masukkannya dalam penelitian ini. Akhir kata, semoga penelitian ini bisa bermanfaat bagi seluruh pembaca dan penelitian selanjutnya.

Yogyakarta, 26 Februari 2022

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
INTISARI.....	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Tujuan Penelitian.....	8
1.3 Manfaat Penelitian.....	9
1.3.1 Manfaat teoritis	9
1.3.2 Manfaat Praktis	9
1.4 Keaslian Penelitian	9
1.4.1 Subjek Penelitian.....	11
1.4.2 Alat Ukur Penelitian.....	11
1.4.3 Waktu Penelitian dan Tempat.....	12
1.4.4 Teori.....	12
1.4.5 Metode.....	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	14
2.1 Kesehatan Mental	14
2.1.1 Definisi Kesehatan Mental.....	14
2.1.2 Dimensi Kesehatan Mental	17
2.1.3 Faktor-faktor Kesehatan Mental	20
2.2 Dukungan Sosial	22
2.2.1 Definisi Dukungan Sosial	22
2.2.2 Aspek-aspek Dukungan Sosial.....	24

2.2.3 Faktor-faktor Dukungan Sosial	26
2.3 <i>Quarter Life Crisis</i>	28
2.3.1 Definisi <i>Quarter Life Crisis</i>	28
2.3.2 Aspek-aspek <i>Quarter Life Crisis</i>	30
2.3.3 Faktor yang Mempengaruhi <i>Quarter Life Crisis</i>	34
2.4 Dinamika Psikologis Dukungan Sosial dengan Kesehatan Mental Pada Usia <i>Quarter Life Crisis</i>	37
2.5 Hipotesis	43
BAB III METODE PENELITIAN	44
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	44
3.2 Definisi Operasional	44
3.2.1 Kesehatan mental	44
3.2.2 Dukungan sosial	44
3.3 Subjek Penelitian.....	45
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	45
3.5 Analisis Data	48
3.6 Kredibilitas.....	49
3.6.1 Uji Validitas	49
3.6.2 Uji Reliabilitas	50
3.7 Rancangan Penelitian	50
3.7.1 Desain Penelitian.....	50
3.7.2 Prosedur Penelitian.....	50
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	53
4.1 Orientasi Kancah dan Persiapan.....	53
4.1.1 Orientasi Kancah	53
4.1.2 Persiapan Penelitian.....	53
4.2 Laporan Pelaksanaan Penelitian	58
4.3 Hasil Penelitian.....	58
4.3.1 Deskripsi Responden Penelitian	58
4.3.2 Deskripsi Data Penelitian	61
4.3.3 Uji Asumsi.....	64
4.3.4 Uji Hipotesis	65
4.3.5 Uji Analisis Tambahan	66
4.4 Pembahasan.....	67

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	74
5.1 Kesimpulan	74
5.2 Saran	74
5.2.1 Bagi Responden Penelitian	74
5.6.2 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	75
DAFTAR PUSTAKA.....	76
LAMPIRAN	82

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Penilaian Kuesioner.....	46
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial (Sebelum Uji Coba)	47
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Skala Kesehatan Mental (Sebelum Uji Coba)	48
Tabel 4.1 <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial (Setelah Uji Coba).....	56
Tabel 4.2 <i>Blueprint</i> Skala Kesehatan Mental (Setelah Uji Coba)	57
Tabel 4.3 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	59
Tabel 4.4 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Usia	59
Tabel 4.5 Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Provinsi	60
Tabel 4.6 Deskripsi Data Penelitian	61
Tabel 4.7 Rumus Norma Kategorisasi	62
Tabel 4.8 Persentil Untuk Kategorisasi Tiap Variabel	62
Tabel 4.9 Kategorisasi Data Penelitian Tiap Variabel.....	63
Tabel 4.10 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov	64
Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas	65
Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas	66
Tabel 4.13 Hasil Uji Analisis Tambahan.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Dinamika Psikologis 42

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
PERPUSTAKAAN

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian.....	83
Lampiran 2 Uji Validitas Aiken's V.....	88
Lampiran 3 Uji Validitas.....	92
Lampiran 4 Uji Reliabilitas	174
Lampiran 5 Tabulasi Data.....	178
Lampiran 6 Uji Normalitas	201
Lampiran 7 Uji Linieritas	202
Lampiran 8 Uji Hipotesis	203
Lampiran 9 Uji Analisis Tambahan.....	204
Lampiran 10 Jadwal Penelitian	205
Lampiran 11 Lembar Bimbingan Skripsi.....	206