

ABSTRAK

Kesehatan mental positif merupakan keadaan dimana individu merasa sejahtera pada perasaan atau emosional, dapat berfungsi positif dan optimal sebagai individu, dan memberikan kontribusi pada komunitas dalam lingkungannya. Hal ini terjadi ketika individu mampu menciptakan segala sesuatu yang diperoleh dari pengalamannya dan sesuai dengan eksistensinya sebagai makhluk hidup. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebermaknaan hidup dengan kesehatan mental positif pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara kebermaknaan hidup dengan kesehatan mental positif pada mahasiswa. Semakin tinggi kebermaknaan hidup maka semakin tinggi pula kesehatan mental positif pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah kebermaknaan hidup maka semakin rendah pula kesehatan mental positif pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 80 orang mahasiswa di Yogyakarta. Metode pengumpulan data menggunakan Skala Kesehatan Mental Positif dan Kebermaknaan Hidup. Hasil analisis data dengan menggunakan analisis korelasi *Product Moment* dari *Pearson* menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara kebermaknaan hidup dengan kesehatan mental positif yakni ($r_{xy} = 0,514$ ($p < 0,010$)) yang berarti semakin tinggi kebermaknaan hidup maka semakin tinggi pula kesehatan mental positif pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah kebermaknaan hidup maka semakin rendah kesehatan mental positif pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima. Koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar 0,264 yang berarti bahwa variabel kebermaknaan hidup dapat mempengaruhi kesehatan mental positif sebesar 26,4% dan sisanya 73,6% dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci : Kesehatan Mental Positif, Kebermaknaan Hidup, Mahasiswa

ABSTRACT

Positive mental health is a condition in which individuals feel prosperous in their feelings or emotionally, can function positively and optimally as individuals, and contribute to the community in their environment. This happens when the individual is able to create everything that is obtained from his experience and according to his existence as a living being. This study aims to determine the relationship between the meaning of life and positive mental health in students. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between meaning of life and positive mental health in students. The higher the meaning of life, the higher the positive mental health in students. Conversely, the lower the meaning of life, the lower the positive mental health of students. The subjects in this study were 80 students in Yogyakarta. The data collection method used a Positive Mental Health Scale and a Life Meaningfulness. The results of data analysis using Pearson's Product Moment correlation analysis state that there is a positive relationship between meaningfulness of life and positive mental health, namely $(r_{xy}) = 0.514$ ($p < 0.010$), which means that the higher the meaning of life, the higher the mental health. positive in students. Conversely, the lower the meaning of life, the lower the positive mental health of students. This shows that the hypothesis proposed by the researcher is accepted. The coefficient of determination (R^2) obtained is 0.264 which means that the meaningfulness of life variable can affect mental health positively by 26.4% and the remaining 73.6% is influenced by other factors.

Keywords: Positive Mental Health, Meaning in Life, Students