

## 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 berpikir positif dengan kesehatan mental positif pada mahasiswa. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara berpikir positif dengan kesehatan mental positif pada mahasiswa. Semakin tinggi berpikir positif maka semakin tinggi pula kesehatan mental positif pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah berpikir positif maka semakin rendah pula kesehatan mental positif pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 100 orang mahasiswa di Yogyakarta. Metode pengumpulan data menggunakan Skala Kesehatan Mental Positif dan Skala Berpikir Positif. Hasil analisis data dengan menggunakan analisis korelasi *Product Moment* dari *Pearson* menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara berpikir positif dengan kesehatan mental positif yakni  $(r_{xy}) = 0,570$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,050$ ) yang berarti semakin tinggi berpikir positif maka semakin tinggi pula kesehatan mental positif pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah berpikir positif maka semakin rendah kesehatan mental positif pada mahasiswa di Yogyakarta. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima. Koefisien determinasi ( $R^2$ ) yang diperoleh sebesar 0,325 yang berarti bahwa variabel berpikir positif dapat mempengaruhi kesehatan mental positif sebesar 32,5% dan sisanya 67,5% dipengaruhi oleh faktor di luar dari berpikir positif.

**Kata Kunci :** Kesehatan Mental Positif, Berpikir Positif, Mahasiswa

### **Abstract**

*Positive mental health is a condition in which individuals feel well emotionally or emotionally, can function positively and optimally as individuals, and contribute to the community in their environment. This happens when individuals are able to create everything that is obtained from their experiences and in accordance with their existence as living beings. This study aims to determine the relationship between positive thinking and positive mental health in students. The hypothesis proposed in this study is that there is a positive relationship between positive thinking and positive mental health in students. The higher the positive thinking, the higher the positive mental health in students. Conversely, the lower the positive thinking, the lower the positive mental health of students. The subjects in this study amounted to 100 students in Yogyakarta. Methods of data collection using the Positive Mental Health Scale and Positive Thinking Scale. The results of data analysis using Product Moment correlation analysis from Pearson stated that there was a positive relationship between positive thinking and positive mental health, namely  $(r_{xy}) = 0.570$  with  $p = 0.000$  ( $p < 0.050$ ) which means that the higher the positive thinking, the higher the mental health. positive for students. Conversely, the lower the positive thinking, the lower the positive mental health of students in Yogyakarta. This shows that the hypothesis proposed by the researcher is accepted. The coefficient of determination ( $R^2$ ) obtained is 0.325, which means that the positive thinking variable can affect positive mental health by 32.5% and the remaining 67.5% is influenced by factors outside of positive thinking.*

**Keywords:** *Positive Mental Health, Positive Thinking, Students*