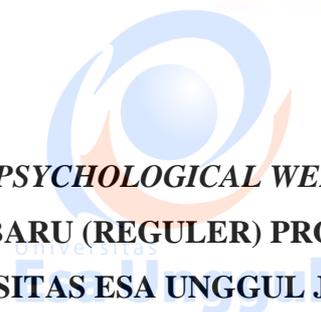


**LAPORAN PENELITIAN  
INTERNAL PERGURUAN TINGGI**



**PROFIL *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*  
MAHASISWA BARU (REGULER) PRODI PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL JAKARTA**



**PENGUSUL**  
**Dra. Sulis Mariyanti, M.Si, Psi**  
**03119036701**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
JAKARTA 2017**



**Halaman Pengesahan**

**Judul Penelitian**

**: Profil Psychological Well-Being Mahasiswa Baru  
Prodi Psikologi Universitas Esa Unggul**

**Peneliti**

a. Nama Lengkap : Dra. Sulis Mariyanti, M.Si, Psi  
b. NIDN : 03119036701  
c. Jabatan Fungsional : Lektor – 200  
d. Program Studi : Psikologi  
e. No. HP : 0816 – 481-6915  
f. Alamat Surel : [sulis.mariyanti@esaunggul.ac.id](mailto:sulis.mariyanti@esaunggul.ac.id)

**Lama Penelitian** : 1 (satu) tahun

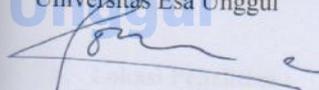
**Biaya Penelitian** : 3.000.000

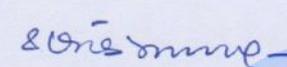
**Sumber Dana** : Internal

Jakarta, 31 Oktober 2017

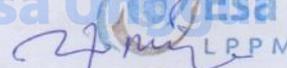
Mengetahui,  
Warek I Bidang Akademik  
Universitas Esa Unggul

Ketua Peneliti,

  
Ir. Roesfiansjah Rasyidin, MT, Ph.D  
NIDN: 0328067101

  
Dra. Sulis Mariyanti, M.Si, Psi  
NIDN: 03119036701

Mengetahui  
Ketua Lembaga Penelitian & Pengabdian Masyarakat  
Universitas Esa Unggul

  
Dr. Hasyim, SE, MM, M.Ed  
NIP: 0012115901

## IDENTITAS DAN URAIAN UMUM

### 1. Judul Penelitian

Profil Psychological Well-Being Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi  
Universitas Esa Unggul

### 2. Tim Peneliti

No	Nama	Jabatan	Bidang	Instansi asal	Alokasi
1	Sulis Mariyanti	Ketua	Psikologi	Universitas Esa	10jam/minggu

### 3. Objek Penelitian

Menggunakan kuesioner yang akan ditujukan kepada subjek yaitu mahasiswa prodi Psikologi Semester 1 di Universitas Esa Unggul.

### 4. Masa Pelaksanaan

Mulai : Bulan Juli Tahun 2017

Berakhir : Bulan Oktober Tahun 2017

### 5. Usulan Biaya Internal : Rp. 3.000.000,-

### 6. Lokasi Penelitian :

Prodi Psikologi di Universitas Esa Unggul

### 7. Instansi lain yang terlibat : Tidak ada

### 8. Temuan yang ditargetkan

Profil dan Data sebagai masukan penelitian lanjutan maupun masukan model untuk program konseling/ coaching mahasiswa yang memiliki permasalahan akademik dan non akademik

**9. Kontribusi mendasar pada suatu bidang ilmu**

Tersedianya profile data kondisi psychological wellbeing dan mahasiswa prodi psikologi semester 1 yang akan menjalani konseling khususnya mahasiswa yang memiliki permasalahan akademik maupun non akademik

**10. Kontribusi pada pencapaian renstra Perguruan Tinggi**

Penelitian ini bertujuan memperoleh profil dan tersedianya data yang terkait dengan kondisi psychological well being mahasiswa prodi psikologi semester 1 di Universitas Esa Unggul. Dengan hasil penelitian ini, maka tersedianya profile dapat menjadi acuan bagi para konselor pada program konseling yang ada di Perguruan Tinggi sehingga mampu memberikan layanan yang memberdayakan agar para mahasiswa tetap menjadi diri yang optimal dan memiliki daya saing yang tinggi.

**11. Jurnal Ilmiah yang menjadi sasaran**

- ✓ Jurnal ilmiah tahun pertama: Jurnal Internal

**12. Rencana Luaran**

Profil Kondisi Psychological Well-Being Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi di Universitas Esa Unggul.

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	
IDENTITAS & URAIAN UMUM.....	i
DAFTAR ISI.....	iii
RINGKASAN.....	iv
BAB 1. PENDAHULUAN .....	1
1. 1. Latar Belakang Masalah.....	1
1. 2. Tujuan Khusus.....	3
1. 3. Urgensi Penelitian.....	3
1. 4. Luaran Penelitian.....	4
BAB 2. Renstra dan Road Map Penelitian Perguruan Tinggi.....	5
BAB 3. KAJIAN PUSTAKA.....	8
3. 1. Kesejahteraan Psikologis.....	8
3. 2. Stressor.....	12
BAB 4. METODE PENELITIAN.....	13
4.1 Rancangan Penelitian.....	13
4.2. Subjek Penelitian.....	13
4.3. Metode Pengumpulan Data.....	14
4.4. Teknik Analisis Data.....	15
4.5. Bahan dan Alat Ukur.....	15
BAB 5. HASIL DAN PEMBAHASAN.....	20
5.1. Gambaran Umum Subjek Penelitian.....	20
5.2. Analisis Data.....	22
1. Uji Normalitas.....	22
2. Gambaran Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis.....	22
3. Gambaran Deskriptif Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Variabel Demografi.....	23
5.3. Pembahasan.....	23
5.4. Simpulan.....	25
BAB 6. PEMBIAYAAN & JADWAL PENELITIAN.....	26
5.1. Anggaran Biaya.....	26
5.2. Jadwal Penelitian.....	27
DAFTAR PUSTAKA.....	28

## RINGKASAN

Tujuan yang ingin dicapai adalah tersedianya profil kondisi *psychological well being* mahasiswa baru di Universitas Esa Unggul yang biasanya diwajibkan menjalani konseling setelah adanya laporan pencapaian Index Prestasi Kumulatif yang berada dibawah standard minimal yang ditetapkan.

Rancangan penelitian bersifat kuantitatif deskriptif. Metode pengumpulan data dilakukan melalui alat ukur kuesioner yang disusun berdasarkan teori yang digunakan peneliti. Jenis data berbentuk primer kondisi psikologis mahasiswa yang menggambarkan penilaian mahasiswa yang terkait dengan penerimaan diri, autonomi, relasi sosial yang dibangun, pengembangan diri serta tujuan hidupnya. Selain itu juga menggali faktor-faktor apa saja yang berkaitan dengan kondisi *psychological well being* mahasiswa baru di fakultas Psikologi Universitas Esa Unggul Jakarta. Analisis dari data diolah dan dilakukan analisis berdasarkan aspek-aspek yang menjadi fokus penelitian

**Hasil penelitian tahun pertama**, tersedianya profil *Psychological Well-Being* Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi di Universitas Esa Unggul. **Implikasi penelitian** ini akan menghasilkan temuan dan luaran sebagai berikut : **pertama**, tersedianya Profil *Psychological Well- Being* Mahasiswa Baru Psikologi Universitas Esa Unggul. **Kedua**, faktor-faktor yang berkaitan dengan *psychological well being* mahasiswa baru psikologi Universitas Esa Unggul.



## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1.Latar Belakang**

Sebagai mahasiswa program pendidikan Sarjana S1 dituntut untuk mampu menyelesaikan pendidikannya secara tepat waktu yaitu selama 4 tahun dengan menempuh beban studi 144 sks, dan dengan indeks prestasi kumulatif minimal 2,00 (Permendikbud, 2016). Selain itu, setiap mahasiswa yang telah menjalani kuliah di program studi atau jurusan yang telah menjadi pilihannya juga diharapkan dapat mempersiapkan diri untuk menjalani karir di dunia kerja yang menjadi minatnya. Begitu pula mahasiswa yang sedang menjalani pendidikannya di Universitas Esa Unggul. Melalui kegiatan akademik yang dijalani mahasiswa mulai dari kehadiran dalam proses belajar mengajar yang harus memenuhi kehadiran > 75% dalam satu semester (DAA, 2017), mengerjakan dan mengumpulkan tugas tepat waktu, diskusi, presentasi, seminar serta mengikuti berbagai kegiatan non akademik secara aktif, maka mahasiswa sangat diharapkan untuk semakin mengenali bakat, minat, dan mengasah ketrampilannya yang dapat menjadi bekal untuk menapaki karir di masa depannya. Beberapa mahasiswa Universitas Esa Unggul mampu berprestasi di tingkat Nasional dalam berbagai kejuaraan mulai dari kejuaraan debat, olahraga, robotic, pembuatan film dokumenter, essay, program kreatifitas mahasiswa, dll. Artinya ada beberapa mahasiswa yang aktif, produktif dan berprestasi di bidang akademik maupun non akademik.

Mahasiswa baru yang berada pada semester 1 (satu) di Universitas Esa Unggul diharapkan mampu melakukan penyesuaian diri dan beradaptasi dengan cepat dengan pola kebiasaan proses belajar mengajar di Perguruan Tinggi, metode pembelajaran yang diterapkan di perkuliahan, tuntutan presentasi dan tuntutan tugas yang harus dikumpulkan sesuai deadlinenya serta harus mampu mencapai IPK > 2,00. Namun, di sisi lain masih ada beberapa mahasiswa, mulai dari semester 2 dan semester selanjutnya diwajibkan oleh Universitas Esa Unggul menjalani konseling karena memiliki prestasi akademik rendah yaitu IPK <2,00 termasuk mahasiswa dari prodi Psikologi. Dari hasil penelurusan data konseling di Pusat Layanan Psikologi, mereka yang tidak memenuhi standard minimal IPK ditemukan berbagai permasalahan yang terkait dengan keluarga seperti perceraian orangtua, konflik dengan orangtua, masalah ekonomi keluarga

sehingga mengharuskannya untuk bekerja sambil kuliah, masalah personal yang terkait dengan pacar/pasangan maupun masalah yang terkait dengan motivasi diri yang rendah, merasa jurusan yang dipilih tidak tepat, sulit mengelola waktu, insomnia, konflik dengan teman kuliah, dll (data PLP, 2017). Permasalahan-permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa tersebut bisa dirasakan beban atau tekanan yang akan memberikan pengaruh pada kondisi kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mahasiswa. Dari hasil penelitian (Sarina, 2012) tentang stress akademik dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia menunjukkan hasil bahwa mahasiswa tahun pertama UI yang mengalami stress yang tinggi menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang rendah dan sebaliknya mahasiswa tahun pertama UI yang mengalami stress rendah menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang tinggi. Selain itu penelitian dari (Triaswanri, 2014) tentang kesejahteraan psikologis mahasiswa UGM ditinjau dari stres memperlihatkan hasil bahwa semakin tinggi tingkat stress mahasiswa semakin rendah kesejahteraan psikologisnya dan sebaliknya. Dengan demikian, mahasiswa yang merasakan adanya beban atau tekanan akan merasakan *psychological well-being* yang rendah. Lebih lanjut dinyatakan bahwa jumlah stress psikologis merupakan salah satu indikator dari level *psychological well-being* (Bewick dkk, 2010). Semakin sejahtera secara psikologis, maka mereka akan semakin terhindar dari keadaan yang tidak menyenangkan.

Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* merupakan evaluasi seseorang tentang kehidupannya yang dapat menerima sisi kehidupan yang positif maupun negatif sehingga memiliki kepuasan dan kebahagiaan. Seseorang yang memiliki kondisi *psychological well-being* yang tinggi akan memiliki sikap positif terhadap diri dan orang lain, mampu membuat keputusan secara mandiri, mampu mengembangkan potensi yang dimiliki, mampu mengontrol dan memanfaatkan lingkungan sesuai kebutuhannya, memiliki tujuan hidup yang ingin dicapai. Selain itu, *psychological well-being* merupakan dasar dari kualitas hidup (Lawten dalam Bordbar, dkk, 2001). Dengan demikian, mahasiswa yang merasakan kualitas hidupnya memuaskan baik dalam kehidupan akademik maupun sosialnya, akan merasakan kesejahteraan psikologis.

Dari uraian tersebut di atas, peneliti ingin melihat gambaran *psychological well-being* mahasiswa baru (angkatan 2017) prodi Psikologi Universitas Esa Unggul.

## 1.2. Tujuan Khusus

1. Memperoleh profil psychological well-being mahasiswa baru (semester 1) prodi Psikologi Universitas Esa Unggul
2. Memperoleh faktor-faktor yang berhubungan dengan psychological well-being mahasiswa baru (semester 1) prodi Psikologi Universitas Esa Unggul

## 1.3. Urgensi Penelitian

Kebijakan Universitas yang memberlakukan konseling wajib kepada para mahasiswa Universitas Esa Unggul yang dimulai dari mahasiswa semester 2 (dua) yang memiliki IPK <2,00 merupakan salah satu cara preventif untuk mengidentifikasi permasalahan-permasalahan mahasiswa, baik akademik maupun non akademik serta menemukan solusi sejak awal, agar mahasiswa mampu menyelesaikan studinya dengan tepat waktu. Besarnya stress psikologis yang dialami mahasiswa sebagai akibat tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan situasi baru merupakan salah satu indikator dari level psychological well-being dan biasanya lebih besar dialami mahasiswa pada awal perkuliahan. Selain itu, mahasiswa bisa menjalani masa transisi dengan baik dibutuhkan suatu hal yang sangat penting yaitu psychological well being. Oleh karena itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kebermanfaatannya bagi :

### a. Universitas

Dalam upaya mengidentifikasi sejak dini permasalahan mahasiswa sehingga dapat memberikan treatment dalam bentuk program-program yang sesuai untuk meningkatkan psychological well-being mahasiswa

### b. Dosen Pembimbing Akademik

Memberikan masukan kepada dosen pembimbing akademik agar dapat memberikan bimbingan dan arahan kepada mahasiswa untuk mengoptimalkan potensi dirinya agar mampu menyelesaikan studinya tepat waktu.

#### 1.4.Luaran Penelitian

Implikasi penelitian ini akan menghasilkan temuan dan luaran sebagai berikut :

- a. Profil *Psychological well-being* Mahasiswa Baru Prodi Psikologi
- b. Faktor-faktor yang berpengaruh Pada *Psychological well-being* Mahasiswa Baru

Universitas  
**Esa Unggul**

## BAB 2

### RENSTRA DAN ROAD MAP PENELITIAN PERGURUAN TINGGI

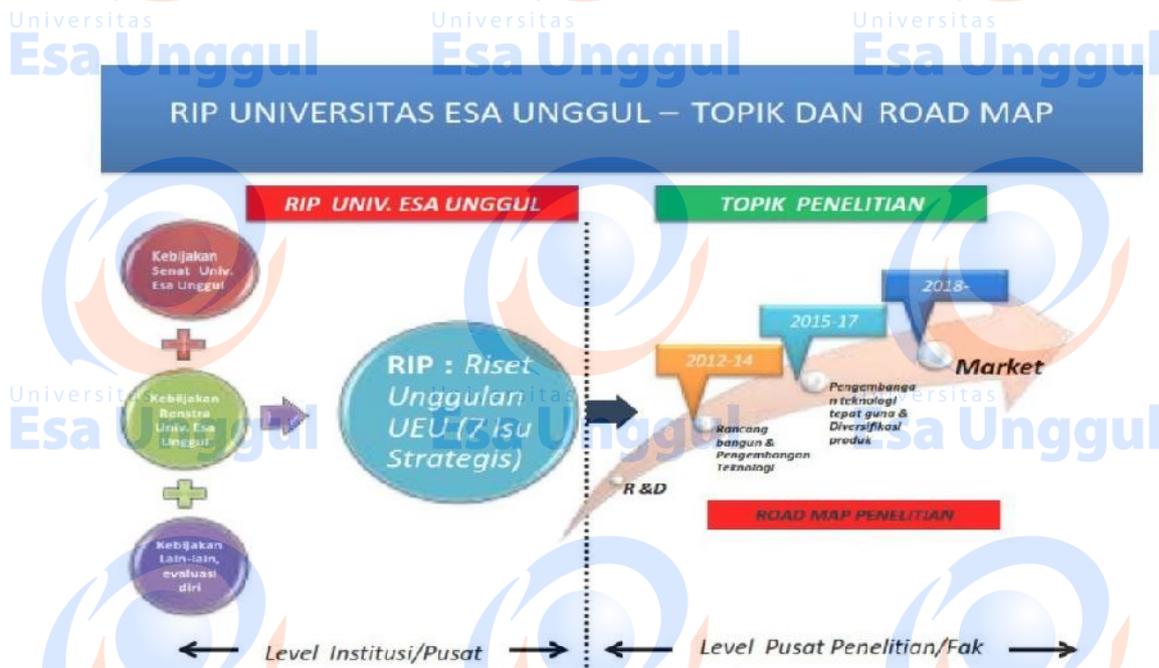
#### 2.1 Renstra Perguruan Tinggi

Komitmen Universitas Esa Unggul (UEU) tercermin dalam Renstra Universitas untuk 2016 – 2020. Hal yang tercermin dalam Renstra UEU adalah bagaimana upaya UEU dalam mencerdaskan kehidupan bangsa, dideklasrasikan melalui Rencana Induk Penelitian (RIP) dan dikembangkan melalui strategi-strategi kreatif yang berorientasi pada masa depan, yang jika diimplementasikan nantinya akan memungkinkan UEU untuk bersaing di lingkungan strategies dalam dasawarsa ke depan. Visi UEU adalah “Menjadi perguruan tinggi kelas dunia berbasis intelektualitas, kreatifitas dan kewirausahaan, yang unggul dalam mutu pengelolaan dan hasil pelaksanaan Tridarma Perguruan Tinggi”. Visi tersebut mencerminkan bahwa UEU bertekad melaksanakan proses pendidikan yang unggul, mandiri dan berkualitas, dengan mempertimbangkan aspek moral dan intelektual. Untuk mewujudkan visi tersebut, UEU memiliki berbagai aktivitas yang tercermin dalam misinya : 1. Menyelenggarakan pendidikan yang bermutu dan relevan; 2. Menciptakan suasana akademik yang kondusif; 3. Memberikan layanan prima bagi seluruh pemangku kepentingan. Dengan melihat dari visi dan misi UEU, maka penelitian merupakan unsur Tridarma Pernturan tinggi yang akan melatih, mendidik, mengembangkan dan membangun sikap dan kehidupan ilmiah.

#### 2.2 Uraian Peta Jalan Penelitian Perguruan Tinggi

Universitas Esa Unggul (UEU) sebagai universitas yang telah masuk dalam kelompok madya dan mengelola dana penelitian dari DIKTI secara desentralisasi telah memiliki Rencana Induk Penelitian (RIP) sejak tahun 2010, dan terakhir diperbaharui adalah RIP untuk lima tahun kedepan, 2017 – 2021. RIP yang dimiliki oleh UEU telah memadukan seluruh sumber daya agar penyelesaian masalah

menjadi lebih fokus dan lebih komprehensif sehingga mampu memberikan arahan kebijakan, perencanaan penelitian dan pengambilan keputusan dalam pengelolaan penelitian institusi secara berkesinambungan untuk jangka waktu lima tahun ke depan, seperti pada gambar basis Roadmap Penelitian di bawah ini:



Gambar 2.1

### Topik dan Peta Jalan Penelitian UEU

Payung penelitian unggulan UEU sampai tahun 2021 adalah mewujudkan hasil penelitian berkualitas dan sustainable. Dimana untuk mencapai apa yang diharapkan pada tahun 2021, dibagi dalam tiga tahapan : tahun 2015-18 rencana pengembangan model penelitian, 2018-19 penelitian inovasi dan produk terapan dan pada tahap akhir pada tahun 2020-21 adalah penelitian pengembangan kepada pasar dan industri.

Untuk mewujudkan payung penelitian tersebut, seluruh program-program penelitian diarahkan dalam mengatasi tujuh tema sentral yang menjadi unggulan UEU, yaitu : (1). Pengentasan Kemiskinan dan Ketahanan, Keamanan Pangan; (2). Pemanfaatan Energi Baru dan Terbarukan; (3). Kualitas Kesehatan, Penyakit tropis, Gizi dan Obat-obatan; (4). Penerapan Pengelolaan Bencana dan Integrasi Nasional dan harmoni Sosial; (5). Implementasi Otonomi Daerah

dan Desentralisasi; (6). Pengembangan Seni dan Budaya Industri Kreatif, dan Teknologi Informasi dan Komunikasi ; dan (7). Pembangunan Manusia dan Daya Saing Bangsa.

### 2.3 Luaran Penelitian

Implikasi penelitian ini akan menghasilkan temuan dan luaran sebagai berikut : **Pertama**, terbentuknya Profil *Psychological Well-Being* Mahasiswa Baru Prodi Psikologi, **Kedua**, Faktor-faktor yang berpengaruh pada *Psychological Well-Being* Mahasiswa Baru Prodi Psikolog sehingga bisa menjadi data acuan bagi Universitas/ Fakultas melakukan pembimbingan akademik maupun konseling

### 2.4 Sinergi Peta Jalan Penelitian dengan Usulan Penelitian

Salah satu tema sentral yang menjadi unggulan Universitas Esa Unggul (UEU) adalah Pembangunan Manusia dan Daya Saing Bangsa. Pembangunan Manusia dan Daya Saing Bangsa salah satunya didapatkan dari institusi pendidikan yang berkualitas, unggul dan mandiri, dengan mempertimbangkan aspek moral dan intelektual. Hal ini dapat tercapai apabila setiap institusi penyelenggara pendidikan memiliki mahasiswa yang mampu memberdayakan dirinya, mengoptimalkan seluruh potensi dirinya dan pada akhirnya mampu memiliki daya saing tinggi. Penelitian ini menghasilkan profil *psychological wellbeing* dan faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological wellbeing* yang dapat digunakan sebagai data di saat melakukan pembimbingan akademik atau konseling mahasiswa.

## BAB 3 KAJIAN PUSTAKA

### 2.1. Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being)

#### 1. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Hurlock (1996) menggambarkan keadaan yang sejahtera adalah sama dengan kebahagiaan dan kepuasan hati yang terbentuk dari suatu yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan tertentu individu terpenuhi. Menurut Alston dan Dudley (dalam Hurlock, 1996) kepuasan hidup merupakan kemampuan seseorang untuk menikmati pengalaman-pengalamannya.

Seligman (dalam Hamsah, 2014) mengatakan konsep kesejahteraan psikologis berawal dari teori psikologi positif. Tujuan dari psikologi positif itu sendiri untuk mengaktualisasi perubahan dalam psikologi dari yang hanya fokus pada mengubah hal yang buruk dalam hidup kepada memperbaiki kualitas diri. Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa psikologi memiliki ruang lingkup yang luas dan dapat dikembangkan untuk meningkatkan kualitas hidup dengan tujuan mencapai kesejahteraan psikologi individu. Kesejahteraan psikologis merupakan konstruk yang fokus dalam mengoptimalkan pengalaman dan fungsi psikologis (Ryan & Deci dalam Hamsah, 2014).

Snyder dan Lopez (2007) mengungkapkan pendekatan objektif untuk memahami kesejahteraan psikologis dan kesejahteraan sosial telah diajukan oleh Ryff (1998) dan Keyes (1998). Kesejahteraan psikologis dan kesejahteraan sosial mengungkapkan mengenai batasan kerja untuk konsep fungsi-fungsi dalam diri manusia (*human functioning*). Menurut Keyes, Shmotkin, dan Ryff (2002) Psychological Well-Being tidak hanya sekedar melihat kepuasan hidup ataupun juga kebahagiaan individu; melainkan membahas tentang formulasi mengenai perkembangan manusia serta bagaimana individu mengenali potensi dalam diri untuk menghadapi tantangan-tantangan dalam hidup.

Secara spesifik Ryff dan Keyes (1995) yang mengadakan sebuah analisis model mengenai enam bagian dari kesejahteraan psikologis dan menemukan skala multidimensi yang merupakan sebuah keunggulan yang lebih dapat mengukur kesejahteraan psikologis. Ryff (1989) mencampurkan bagian-bagian dari teori mengenai *mental health* dan *psychological functioning* kedalam studinya mengenai model multidimensi untuk mengukur kesejahteraan psikologis yang memasukkan enam komponen yang berbeda. Dalam kombinasinya, dimensi-dimensi tersebut mencakup luasnya kesejahteraan termasuk evaluasi positif dan kehidupan masa lampau, sebuah keinginan untuk bertumbuh dan mengembangkan potensi diri, kepercayaan mengenai hidup memiliki tujuan serta arti tertentu, memiliki kualitas hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki kapasitas secara efektif mengatur sebuah kehidupan, dan mampu menentukan keputusan pribadi.

Berdasarkan paparan di atas kesejahteraan psikologis dapat didefinisikan berfungsinya aspek psikologis secara positif yang tercermin dalam bentuk kemampuan individu untuk menghadapi berbagai tantangan dalam rangka berjuang untuk berfungsi secara penuh dan menyadari potensi-potensi yang dimilikinya. Sehingga individu tersebut merasa bahagia serta puas dengan hidupnya.

## **2. Dimensi-dimensi Kesejahteraan Psikologis**

Secara rinci Ryff dan Keyes (dalam Snyder dan Lopez, 2007) melakukan analisa pada enam bagian well-being dan menemukan kesemua dimensi tersebut menjadi faktor penentu, yakni sebagai berikut:

### **a. Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*)**

Sikap positif terhadap diri sendiri dengan mengetahui dan menerima aspek-aspek dari diri, termasuk kualitas yang baik maupun yang buruk, serta pandangan positif tentang kehidupan dimasa lampau.

### **b. Pertumbuhan Diri (*Personal Growth*)**

Memiliki rasa untuk pengembangan diri yang berkesinambungan, melihat diri sebagai pribadi yang tumbuh dan berkembang, terbuka pada pengalaman-pengalaman baru, menyadari potensi-potensi pribadi, melihat

perkembangan diri dan perilaku diri dari waktu ke waktu, berubah dengan cara-cara yang merefleksikan pengetahuan dan keefektifan.

c. Tujuan Hidup (*Purpose in Life*)

Memiliki tujuan spesifik dalam hidup dan kontrol atas diri pribadi, merasakan makna dari kehidupan masa lalu dan sekarang, memegang keyakinan-keyakinan yang mengarahkan pada tujuan hidup, memiliki tujuan dan sudut pandang dalam hidup.

d. Penguasaan Lingkungan (*Environmental Mastery*)

Kemampuan individu untuk memilih dan membentuk lingkungan yang sesuai dengan dirinya, memiliki rasa penguasaan dan kompetisi dalam mengatur lingkungan, mengontrol aturan-aturan kompleks dalam aktivitas-aktivitas eksternal, dapat memanfaatkan dengan efektif kesempatan-kesempatan yang ada di sekeliling, mampu memilih dan menciptakan hal-hal yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai pribadi.

e. Otonomi (*Autonomy*)

Kemampuan individu untuk menjadi unik dan berbeda, mandiri, dapat membuat keputusan sendiri dan mengatur perilaku dari dalam diri, mampu menghindari tekanan sosial dan mampu bertindak dengan cara-cara tertentu serta mengevaluasi diri dengan standar pribadi.

f. Hubungan Positif dengan Orang lain (*Positive Relations With Others*)

Memiliki hubungan yang hangat, saling memuaskan dan mempercayai dengan sesama, mampu untuk terlibat dalam hubungan yang mendalam dan beridentifikasi dengan orang lain, memiliki kemampuan yang kuat untuk berempati, merasakan dan berhubungan akrab, memahami makna memberi dan menerima dalam hubungan antar sesama.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

#### 1. Faktor demografis

Ryff (1995) terhadap penelitiannya mengemukakan bahwa Kesejahteraan Psikologis Memiliki beberapa faktor yakni usia, jenis kelamin, budaya dan status social ekonomi.

a. Usia (*Age Differences*)

Dalam penelitiannya Ryff (1995) membagi kedalam tiga rentang usia yakni remaja, dewasa dan usia lanjut. Menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis tinggi pada aspek penguasaan lingkungan dan otonomi pada usia remaja sampai dewasa, namun rendah pada aspek pertumbuhan diri dan tujuan hidup terutama di usia dewasa sampai usia lanjut. Sedangkan dua aspek lainnya tidak memiliki hubungan positif dengan ketiga rentang usia tersebut.

b. Jenis Kelamin (*Sex Differences*)

Dalam penelitiannya Ryff (1995) membedakan antara laki-laki dan perempuan, menunjukkan bahwa perempuan pada semua rentang usia memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dalam aspek hubungan positif dengan orang lain dan pertumbuhan diri dibandingkan laki-laki. Sedangkan keempat aspek lainnya tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan antara laki-laki dan perempuan.

c. Status Sosial Ekonomi (*Status Social and Economic*)

Dalam longitudinal studynya Ryff (1995) di Winconsin, data tersebut menunjukkan bahwa jenjang pendidikan dan status pekerjaan meningkatkan kesejahteraan psikologis khususnya pada aspek penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan penerimaan diri. Mereka yang menempati kelas sosial yang lebih tinggi memiliki perasaan positif terhadap diri mereka sendiri dan masa lalunya, juga memiliki rasa keterarahan dalam hidup dibandingkan dengan mereka yang menempati kelas sosial yang lebih rendah (Rahayu, 2008).

d. Budaya (*Cultural Differences*)

Dalam penelitiannya Ryff (1995) antara responden dewasa di Amerika dan Korea, menunjukkan bahwa warga Korea memiliki skor lebih tinggi dalam aspek hubungan positif dengan orang lain dan skor rendah pada aspek penerimaan diri. Sedangkan warga Amerika memiliki skor tinggi pada aspek pertumbuhan diri (khususnya wanita) dan aspek tujuan hidup (khususnya laki-laki). Namun rendah pada aspek otonomi baik laki-laki maupun perempuan.

e. Dukungan sosial

Menurut Davis (dalam Febriana, 2014) individu yang mendapatkan dukungan sosial memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Dukungan sosial diantaranya dapat diperoleh dari orang-orang terdekat seperti keluarga, sahabat, pasangan, rekan kerja, tenaga ahli maupun organisasi sosial.

#### 4. *Stressor* (Sumber Stress)

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) menyatakan bahwa kondisi fisik, lingkungan dan sosial yang merupakan penyebab dari kondisi stress disebut dengan stressor. Banyak hal dan peristiwa dalam hidup yang dapat menyebabkan stress. Hal-hal yang menjadi sumber stress atau penyebab stress disebut dengan stressor. Sementara itu, Sarafino (2006) dalam bukunya Health Psychology menyatakan bahwa sumber stress dapat dibagi ke dalam 3 jenis yaitu :

a. *Sources within the person* ( sumber stress yang berasal dari dalam diri)

Tingkat stress bergantung pada besarnya suatu aktifitas yang memerlukan kekuatan fisik, atau adanya konflik yang timbul dari dalam diri karena adanya kepentingan atau tuntutan yang berlawanan

b. *Sources in the family* (sumber stress yang berasal dari dalam keluarga)

Keluarga merupakan salah satu sumber stress. Kecemasan terhadap keadaan keluarga di rumah dan perasaan rindu pada keluarga dapat menimbulkan stress.

c. *Sources in the community and society* (sumber stress komunitas dan lingkungan sosial)

Stress yang berasal dari lingkungan, baik yang berasal dari lingkungan sosial, pekerjaan, lingkungan pergaulan yang menuntut seseorang untuk melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya.

## **BAB 4**

### **METODE PENELITIAN**

#### **4.1. Rancangan Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif dengan metode survey yang ingin melihat gambaran profil psychological well-being dan faktor-faktor yang mempengaruhi psychological well-being pada mahasiswa baru di Universitas Esa Unggul.

#### **4.2. Populasi dan Sampel Penelitian**

##### **1. Populasi Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif reguler Prodi Psikologi semester 1 ( Angkatan 2017) Universitas Esa Unggul. Berdasarkan data dari DAA pada bulan juli 2017 tercatat sejumlah 62 mahasiswa.

##### **2. Sampel Penelitian**

Adapun Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif reguler Angkatan 2017 Universitas Esa Unggul Jakarta yaitu sebanyak 62 mahasiswa.

##### **3. Teknik Pengambilan Sampel**

Pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh yaitu seluruh anggota populasi penelitian ini menjadi sampel penelitian.

#### **4.3. Instrument Penelitian**

##### **1. Jenis dan Tipe Alat Ukur**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengumpulan data dengan bentuk kuesioner berdasarkan model skala Likert. Kuesioner dirancang sedemikian rupa untuk memperoleh data tentang keadaan dan kondisi yang dialami sendiri oleh responden. Instrument penelitian berupa kuesioner yakni psychological well-being scale (PWBS) yang

disusun oleh Ryff (1995) berdasarkan teori Ryff dengan nilai  $r$  sebesar 0,86. Peneliti mengalih-bahasakan dari bahasa Inggris menjadi bahasa Indonesia.

## 2. Teknik Skoring

Rentang penilaian di setiap kuesioner disediakan sejumlah alternatif jawaban yang berjenjang. Terdapat 4 pilihan alternatif jawaban dalam setiap skala yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Dalam penelitian ini terdapat item favorable dan item unfavourable yaitu dengan skoring sebagai berikut :

Tabel 3.3. Respon Jawaban Skala Psychological Well Being

Respon	Favourable	Unfavourable
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

## 3. Kisi-Kisi Alat Ukur

### Psychological Well-Being (PWB)

Skala PWB yang digunakan merupakan hasil adaptasi dari *Psychological Well-Being Scale* yang disusun oleh Ryff (1995) berdasarkan teori Ryff dengan nilai reliabilitas sebesar  $r = 0,86$ . Peneliti melakukan alih bahasa dari bahasa Inggris ke bahasa Indonesia untuk menyesuaikan dengan subjek penelitian. Berikut kisi-kisi skala Psychological Well Being :

Tabel 3.4. Kisi-Kisi Skala Psychological Well Being

(sebelum try out)

Dimensi	Favourable	Unfourable	Total
Self Acceptance (Penerimaan Diri)	4*, 12*	16, 24	4

Personal Growth (Pertumbuhan Diri)	18*, 23	9*, 14	4
Purpose in Life (Tujuan Hidup)	7*, 20	3*, 22	4
Environmental Mastery (Penguasaan Lingkungan)	1, 11*	5, 8*	4
Autonomy (Otonomi)	13, 21	10*, 17	4
Positive Relations with Others (Hubungan Positif Dengan Orang lain)	2*, 15*	6, 19	4
Total			24

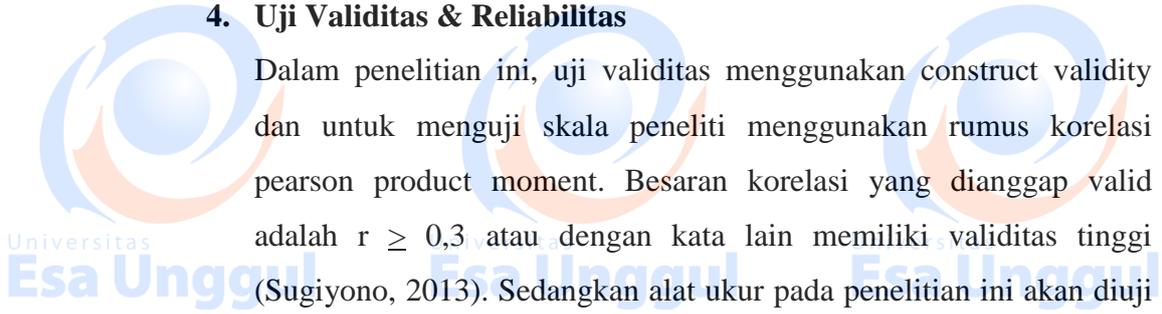
Berdasarkan analisis data pada skala psychological well being terdapat 11 item yang gugur dari 24 item, sehingga tersisa 13 item (tabel 3.6) sebagai berikut

Tabel 3.5. Kisi-Kisi Skala Psychological Well Being  
(setelah try out)

Dimensi	Favourable	Unfourable	Total
Self Acceptance (Penerimaan Diri)		16, 24	2
Personal Growth (Pertumbuhan Diri)	23	14	2
Purpose in Life (Tujuan Hidup)	20	3	2
Environmental Mastery (Penguasaan Lingkungan)	1	5	2
Autonomy (Otonomi)	13, 21	17	3
Positive Relations with Others (Hubungan Positif Dengan Orang lain)		6, 19	2
Total			13

#### 4. Uji Validitas & Reliabilitas

Dalam penelitian ini, uji validitas menggunakan construct validity dan untuk menguji skala peneliti menggunakan rumus korelasi pearson product moment. Besaran korelasi yang dianggap valid adalah  $r \geq 0,3$  atau dengan kata lain memiliki validitas tinggi (Sugiyono, 2013). Sedangkan alat ukur pada penelitian ini akan diuji dengan teknik internal consistency dan uji reliabilitas dengan alpha Crobach diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,86



## BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN

### 5.1. Gambaran Umum Subjek Penelitian

Kuesioner diberikan kepada seluruh mahasiswa reguler aktif prodi Psikologi semester 1 (angkatan 2017) sejumlah 62 kuesioner, namun hanya 51 kuesioner yang terisi dengan lengkap dan dapat diolah. Berikut di bawah ini adalah data gambaran mahasiswa Psikologi reguler angkatan 2017

#### 1. Gambaran Umum Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan jenis kelamin, terlihat bahwa mayoritas subjek berjenis kelamin perempuan yaitu lebih dari 80% , berikut penyebaran data berdasar jenis kelamin

**Tabel 5.1. Gambaran Umum Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
Laki-laki	10	19,6
Perempuan	41	80,4
Total	51	100

#### 2. Gambaran Umum Subjek Penelitian Berdasarkan Status Keluarga

Berdasarkan Status keluarga dapat dilihat bahwa mayoritas subjek berasal dari keluarga utuh dan hanya 19,6% berasal dari keluarga bercerai (broken home)

**Tabel 5.2. Gambaran Umum Subjek Penelitian Berdasarkan Status Keluarga**

Status Keluarga	Jumlah	Persentase (%)
Utuh	44	86,3
Bercerai	7	13,7
Total	51	100

### 3. Gambaran Umum Subjek Penelitian Berdasarkan Tempat Tinggal

Berdasarkan tempat tinggal dapat dilihat bahwa subjek penelitian ada yang masih tinggal bersama kedua orangtua, namun ada juga yang saat ini indekost maupun ada yang ikut saudara

**Tabel 5.3. Gambaran Umum Subjek Penelitian Berdasarkan Tempat Tinggal**

Tempat Tinggal	Jumlah	Persentase (%)
Bersama Keluarga	34	66.7
Ikut Saudara	6	11.8
Indekost	11	21.6
Total	51	100

### 4. Gambaran Umum Subjek Penelitian Berdasarkan Ekonomi Keluarga

Berdasarkan kondisi ekonomi keluarga dapat dilihat bahwa subjek penelitian berasal dari keluarga yang memiliki sumber ekonomi untuk menopang kehidupan keluarga berasal dari ayah dan ibu yang bekerja, namun juga ada yang ayah saja maupun ibu saja yang bekerja

**Tabel 5.4. Gambaran Umum Subjek Penelitian Berdasarkan Ekonomi Keluarga**

Sumber Ekonomi Keluarga	Jumlah	Persentase (%)
Ayah & Ibu bekerja	25	49.0
Ayah saja yang bekerja	18	35.3
Ibu saja yang bekerja	8	15.7
Total	51	100

### 5. Gambaran Umum Subjek Penelitian Berdasarkan Status Berpacaran

Berdasarkan status berpacaran dapat dilihat bahwa subjek penelitian ada yang telah menjalin status hubungan berpacaran tetapi ada juga yang tidak sedang menjalin hubungan berpacaran.

**Tabel 5.5. Gambaran Umum Subjek Penelitian Berdasarkan Status Berpacaran**

Status Berpacaran	Jumlah	Persentase (%)
Menjalin hubungan berpacaran	12	23.5
Tidak berpacaran	39	76.5
Total	51	100

## 5.2. Analisis Data

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas ini dilakukan untuk mengecek apakah penyebaran data penelitian berasal dari populasi yang normal. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik One Sample Kolmogorov Smirnov yang hasilnya disajikan pada tabel 5.6 berikut:

**Tabel 5.6 Hasil Uji Normalitas Kesejahteraan Psikologis**

Kesejahteraan Psikologis	
N	51
Kolmogorov Smirnov Z	0,941
Asymp.Sig.(2-tailed)	0,339

Berdasarkan hasil pada tabel 5.6 menunjukkan bahwa nilai sig. Pada uji normalitas kesejahteraan psikologis adalah sebesar 0,339 ( $p > 0,05$ ) yang berarti bahwa data terdistribusi normal.

### 2. Gambaran Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

Dalam penelitian ini dilakukan kategorisasi Kesejahteraan Psikologis dengan menggunakan dua jenjang yaitu tinggi rendah.

**Tabel 5.7 Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis**

Standar Kategorisasi	Skor	Kategorisasi	Jumlah	Persentase
$u < X$	$41,53 < X$	Tinggi	25	49
$X \leq u$	$X \leq 41,53$	Rendah	26	51
Total			51	100

Berdasarkan data tabel 5.7 diketahui bahwa mahasiswa yang merasakan kesejahteraan tinggi dan rendah hampir sama atau tidak berbeda.

3. Gambaran deskriptif Kesejahteraan Psikologis berdasarkan variabel demografi

**Tabel 5.8 Hasil Anova Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Variabel Demografi**

Variabel	n (%)	M (SD)	F	Sig
<b>Jenis Kelamin</b>			0,124	0,726
Laki-laki	10	41,90 (4,677)		
Perempuan	41	41,44 (3,457)		
<b>Status Keluarga</b>			2,738	0,104
Utuh	44	41,86 (3,758)		
Bercerai	7	39,43 (2,370)		
<b>Tempat Tinggal</b>			1,227	0,302
Ikut Keluarga	34	42,85 (3,751)		
Ikut Saudara	6	39,33 (3,502)		
Indekost	11	41,73 (3,438)		
<b>Ekonomi Keluarga</b>			0,546	0,583
Ayah & Ibu Kerja	25	41,28 (4,088)		
Ayah saja bekerja	18	42,22 (3,590)		
Ibu saja bekerja	8	40,75 (2,435)		
<b>Status Berpacaran</b>			2,906	0,095
Memiliki Pacar	12	43,08 (3,655)		
Tidak	39	41,05 (3,598)		

### 5.3. Pembahasan

Dari data kategorisasi kesejahteraan psikologis diperoleh hasil bahwa mahasiswa psikologi reguler semester 1 yang baru saja menjalani perkuliahan hingga pertengahan semester ganjil ini 2017/2018 memiliki kesejahteraan psikologis yang cenderung rendah meskipun hanya terpaat 2% dari jumlah mahasiswa yang memiliki

kesejahteraan psikologis tinggi. Hal itu memperlihatkan bahwa mahasiswa baru di prodi psikologi semester 1 memiliki kecenderungan untuk memiliki perasaan tidak nyaman, tidak bahagia, pesimis, mudah tertekan dan menyerah saat harus menghadapi masalah atau cenderung memiliki kualitas hidup yang rendah. Seperti diketahui kesejahteraan psikologis merupakan kondisi psikologis yang dapat menyebabkan seseorang mampu hidup dengan bahagia berdasarkan pengalaman hidupnya dan bagaimana memandang pengalaman tersebut berdasarkan potensi yang dimiliki (Ryff, 1995). Sedangkan menurut Corsini (dalam Nainggolan & Hidayat, 2013) menyatakan bahwa *psychological wellbeing* merupakan keadaan subjektif yang baik, termasuk kebahagiaan, *self esteem* dan kepuasan dalam hidup. Dengan demikian mahasiswa psikologi semester 1 (satu) dengan kecenderungan kesejahteraan psikologis rendah akan merasakan kesulitan untuk mengembangkan potensi dalam diri secara penuh, menilai diri sebagai individu yang penuh kekurangan, sehingga tidak merasakan kepuasan dan kebahagiaan dalam dirinya. Hal itu juga dinyatakan oleh Bewick, dkk (2010) bahwa semakin sejahtera secara psikologis, maka seseorang akan semakin terhindar dari keadaan yang tidak menyenangkan. Sebaliknya semakin tidak sejahtera secara psikologis, maka seseorang akan semakin sulit menghindari dan mengatasi keadaan yang tidak menyenangkan.

Sebagai mahasiswa baru semester 1 di prodi psikologi, saat ini akan dihadapkan berbagai tuntutan baik akademik maupun non akademik yang sangat berbeda dengan kondisi di pendidikan jenjang sekolah menengah atas sebelumnya. Akibat adanya tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan/ situasi baru di bangku Perguruan Tinggi besar kemungkinan akan dapat menimbulkan beban atau stress bagi mahasiswa tahun pertama di prodi psikologi hingga tidak merasa sejahtera secara psikologis. Dari hasil penelitian Sarina (2012) tentang stress akademis dengan *psychological well-being* pada mahasiswa tahun pertama Universitas Indonesia menunjukkan hasil bahwa mahasiswa tahun pertama UI yang mengalami stress yang tinggi menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang rendah dan sebaliknya mahasiswa tahun pertama UI yang mengalami stress rendah menunjukkan tingkat *psychological well-being* yang tinggi.

Dari hasil analisis uji statistik dengan metode analisis data menggunakan Anova pada ( tabel 5.8) menunjukkan hasil bahwa perbedaan jenis kelamin tidak berpengaruh

pada tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis mahasiswa psikologi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amawidyati & Utami (2007) yang menyatakan tidak ada pengaruh yang signifikan perbedaan jenis kelamin terhadap kesejahteraan psikologis laki-laki dan perempuan. Perez (2012) juga memperkuat hasil penelitian ini yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan signifikan pada seluruh dimensi kesejahteraan psikologis antara laki-laki dan perempuan. Dari pernyataan tsb dapat dinyatakan bahwa mahasiswa laki-laki maupun perempuan akan memiliki perasaan subjektif yang sama dalam mempersepsikan kondisi yang sedang mereka alami saat ini. Menurut Papalia, Olds & Feldman (2011) menyatakan bahwa secara keseluruhan kesejahteraan laki-laki dan perempuan hampir sama. Kesejahteraan psikologis akan menjadi lebih tinggi pada laki-laki dan perempuan seiring dengan pendidikannya yang maju dan pekerjaannya yang lebih baik.

Selain itu, mahasiswa yang berasal dari keluarga utuh maupun bercerai tidak mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Data yang lain juga menunjukkan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga, tinggal bersama saudara maupun indekost juga tidak mempengaruhi tinggi rendahnya kesejahteraan psikologisnya. Begitu pula mahasiswa dengan keadaan ekonomi keluarga yang baik dan cukup serta memiliki pacar maupun single juga tidak mempengaruhi tinggi rendahnya kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dapat disimpulkan kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa prodi psikologi yang berupa perasaan nyaman, bahagia, damai, optimis dan perasaan-perasaan positif lainnya tidak berkaitan dengan pengalaman hidup yang dirasakannya. Menurut Maslow (dalam Luawo & Noor, 2017) dinyatakan bahwa untuk memperoleh kesejahteraan psikologis, maka individu harus mengembangkan potensi yang ada dalam diri secara penuh sehingga mampu mencapai aktualisasi diri di setiap fase perkembangan individu. Semakin tinggi fase perkembangan yang dimiliki maka semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya

#### **5.4. Simpulan**

Penelitian ini memberikan gambaran bahwa mahasiswa semester baru (semester 1) prodi Psikologi Universitas Esa Unggul berada pada kondisi kesejahteraan psikologis yang cenderung rendah. Kecenderungan rendahnya kesejahteraan psikologis mahasiswa baru psikologi bisa menjadi indikasi adanya perasaan tidak nyaman, perasaan tidak

bahagia dan perasaan negatif lainnya dalam usahanya untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan-tuntutan baru di bangku Perguruan Tinggi. Kesejahteraan Psikologis mahasiswa prodi psikologi yang sedang menjalani kuliah di semester 1 (satu) tidak dipengaruhi oleh perbedaan jenis kelamin, berasal dari keluarga utuh atau bercerai, kondisi ekonomi keluarga yang baik ataupun cukup, keberadaannya tinggal bersama keluarga, saudara maupun indekost serta juga tidak dipengaruhi oleh status sedang menjalani pacaran atau single. Artinya kesejahteraan psikologis mahasiswa tidak dipengaruhi oleh pengalaman hidup yang dirasakannya.



## BAB 6

### BIAYA DAN JADWAL PENELITIAN

#### 6.1. Anggaran Biaya

Penelitian ini penting untuk memperoleh profile Psychological Well Being Pada Mahasiswa Baru Psikologi (Angkatan 2017)

#### RINCIAN ANGGARAN PENELITIAN

No.	Jenis Pengeluaran	Rincian Anggaran Yang Diusulkan (Rp)
1.	Pelaksana	---
2.	Peralatan Penunjang	Rp.500.000,-
3.	Bahan Habis Pakai	Rp.2.500.000,-
4.	Anggaran Perjalanan	---
5.	Anggaran lain-lain	
	Total Anggaran	Rp. 3.000.000

#### 6.2. Jadwal Kerja

No	Jenis Kegiatan	Bulan									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1.	Persiapan									
	a.Persiapan		*							
	b.Menyiapkan concerned	inform	*							
	c.Menyiapkan alat penelitian		*							



2.	Pelaksanaan Penelitian									
	a.Pengumpulan Data		*	*	*					
	b.Tabulasi Data				*	*				
	c.Pengolahan Data						*	*		
	d.Interpretasi Data						*	*		
3.	Penyusunan Laporan									
	a.Membuat Laporan							*	*	
	b.Menjilid & Memperbanyak									*
4.	Pengumpulan Laporan									*



## DAFTAR PUSTAKA

- Amawidyati, S.A.G., & Utami, M.S (2007). Religiusitas dan Psychological Well-Being pada korban gempa. *Jurnal Psikologi Universitas Gajah Mada*, 34(2), 164 – 176
- Azwar, S. (2012) Penyusunan Skala Psikologi. (edisi-2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- DEPDIKBUD,. (2000) Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 232/U/2000 tentang Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa
- Lazarus, R.S. & Folkman, S.(1984) Stress Appraisal and Coping, New York: Springer.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D (2011). Human Development; Psikologi Perkembangan (A.K. Anwar, Penerjemah). Jakarta: Kencana
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of Psychological Well-Being, *Journal Of Personality and Social Psychology* 57(6), 1069-1081
- Ryff, C.D (1995). Pschological Well-Being in Adult Life. *Current Direction In Psychological Science*, 4(4), 99 – 104
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M (1995). The Structure Of Psychological Well-Being Revisited.*Journal Of Personality And Social Psychology*, 69(4), 719-727
- Ryff, C.D., Keyes, C.L.M., & Shmotkin, D (2002). Optimizing Well-Being: The Emperical Encounter Of Two Traditions. *Journal Of personality and Social Psychology*, 82(6), 1007 - 1022
- Sarafino, E.P. (2002) Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (4th ed), New York : John Wiley & Sons, Inc.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta



# LAMPIRAN PENGOLAHAN DATA STATISTIK

