

**RANCANGAN PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI BERDASARKAN
PROFIL KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA
(Studi Deskriptif terhadap Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan
Konseling Universitas Pendidikan Indonesia)**



SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan dalam bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling

oleh:

Rachel Anatasya

2100397

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2025

**RANCANGAN PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI BERDASARKAN
PROFIL KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA
(Studi Deskriptif terhadap Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan
Konseling Universitas Pendidikan Indonesia)**

Oleh
Rachel Anatasya

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan dalam bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling Fakultas
Ilmu Pendidikan

© Rachel Anatasya
Universitas Pendidikan Indonesia
2025

Hak Cipta dilindungi Undang-undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan
dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin penulis

LEMBAR PENGESAHAN

RACHEL ANATASYA
NIM 2100397

**RANCANGAN PROGRAM BIMBINGAN PRIBADI BERDASARKAN
PROFIL KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA
(STUDI DESKRIPTIF TERHADAP MAHASISWA BIMBINGAN DAN
KONSELING UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA)**

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing 1



Prof. Dr. Syamsu Yusuf LN. M.Pd.
NIPT 920220719522006101

Pembimbing 2



Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd.
NIP 19661115 1991 02 2 001

Mengetahui,
Ketua Program Studi Sarjana Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Ipah Saripah, M.Pd.
NIP 19771014 2001 12 2 001

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan skripsi dengan judul “**Rancangan Program Bimbingan Pribadi Berdasarkan Profil Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa (Studi Deskriptif terhadap Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia)**” ini beserta seluruh isinya adalah benar karya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan ketentuan penulisan karya tulis ilmiah. Atas pernyataan ini, saya menanggung resiko/sanksi yang diputuskan apabila ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya.

Bandung, Juni 2025



Rachel Anatasya

NIM 2100397

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan kasih sayang, pertolongan, kenikmatan, dan dengan karunia serta kehendak-Nya, penulis dapat menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi yang berjudul “Rancangan Program Bimbingan Pribadi Berdasarkan Profil Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa (Studi Deskriptif terhadap Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia)” sebagai bentuk menyelesaikan pendidikan di Universitas Pendidikan Indonesia pada bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling.

Penulis menyadari sepenuhnya dalam proses penyusunan skripsi ini masih terdapat berbagai kekurangan. Namun demikian, penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam merancang dan menyusun penelitian ini dengan penuh tanggung jawab dan kesungguhan. terselesaikannya skripsi ini tentu tidak lepas dari dukungan, bantuan, dan bimbingan dari berbagai pihak yang telah memberikan kontribusi berharga selama proses penulisan berlangsung. Dengan segala kerendahan hati, penulis menyadari skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan guna perbaikan di masa yang akan datang. Penulis berharap semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat, tidak hanya bagi pengembangan ilmu di bidang Bimbingan dan Konseling, tetapi juga bagi masyarakat umum yang memiliki ketertarikan terhadap kajian mengenai kesejahteraan psikologis.

Dalam proses penyusunan skripsi tentunya melibatkan banyak pihak yang telah membantu baik secara moril maupun materil. Berkaitan dengan itu penulis mengucapkan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada seluruh pihak sebagai berikut.

1. Prof. Dr. Syamsu Yusuf LN., M.Pd., selaku Dosen Pembimbing I sekaligus Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan bimbingan, arahan, dan ilmu kepada penulis selama penyusunan skripsi.
2. Dr. Yusi Riksa Yustiana, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II yang selalu memberikan bimbingan, arahan, ilmu dan dorongan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

3. Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu dan pembelajaran sehingga penulis dapat bertumbuh dan berkembang selama masa perkuliahan.
4. Staf Tata Usaha Program Studi Bimbingan dan Konseling yaitu Ibu Fijji dan Bapak Ramdani yang telah berjasa dalam membantu administrasi selama perkuliahan dan penyelesaian skripsi.
5. Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021, 2022, 2023, 2024 yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
6. Sahabat penulis, Apsari Nastiti, Caecilia Ariella, Tri Utami Dara, Zhafirah Dwi Husna, yang telah menemani penulis dari awal hingga akhir perkuliahan dan selalu memberikan dukungan dan menjadi penyemangat sehingga penulis mampu menyelesaikan perkuliahan dan skripsi.
7. Nabila Silva, Masum Alanur, Adelia Putri, Astri Labibah dan Nabiila Almira yang telah memberikan dukungan, bantuan dan kebersamaan selama masa perkuliahan dan dalam penyelesaian skripsi.
8. Rekan-rekan KMBK 2021 yang telah menjadi teman seperjuangan sejak awal perkuliahan secara daring hingga akhirnya bertemu dan menjalani perkuliahan secara luring dengan banyak cerita yang terjadi selama perkuliahan.

Dan seluruh pihak yang terlibat yang tidak bisa penulis sebutkan satu per satu. Semoga jasa baik seluruh pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini senantiasa dibalas oleh Tuhan YME dengan berkat yang berlipat ganda. Amin.

Bandung, Juni 2025



Rachel Anatasya

NIM 2100397

“Tulisan ini saya dedikasikan untuk kedua orang tua saya yang selalu mengiringi setiap langkah kehidupan saya dengan doa sehingga segala proses kehidupan yang dilewati terasa lebih mudah dan ringan. Terima kasih kepada Bapak Tjan Tiam Eng dan Ibu Lay Jenny. Terima kasih karena selalu menjadi pengingat dan penguat saya ketika sedang kehilangan semangat dan motivasi. Tulisan ini menjadi salah satu bukti bahwa tanpa dukungan dan pengorbanan dari Papah dan Mamah, saya belum tentu sampai ada di tahap ini. Semoga Papah dan Mamah diberi umur panjang dan kesehatan agar bisa tersenyum senang melihat saya berhasil dalam berjuang. Terima kasih juga saya ucapkan kepada Kakak perempuan saya satu satunya Fella Anggraini yang selalu memberikan dukungan penuh serta kepercayaan jika saya mampu mewujudkan apapun yang saya mimpikan. Sekali lagi saya ucapkan terima kasih kepada Papah, Mamah dan Cici saya yang selalu meyakinkan dan membantu mewujudkan mimpi saya dengan seluruh tenaga dan air mata tanpa mengeluh. Terima kasih juga kepada diri saya sendiri karena telah memilih untuk bertahan dan tidak menyerah dalam menghadapi setiap tantangan. Terima kasih juga kepada Ii Yeni yang telah memberikan doa dan dukungan materiil sehingga saya dapat menyelesaikan studi. Skripsi ini saya persembahkan dengan penuh rasa syukur yang tidak dapat terukur atas kehadiran kalian yang memberikan kehangatan dan kebahagiaan. Semoga Tuhan Yang Maha Esa selalu memberikan kasih sayang dan karunia untuk kita semua”

ABSTRAK

Rachel Anatasya. 2100397. (2025). Rancangan Program Bimbingan Pribadi Berdasarkan Profil Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa (Studi Deskriptif terhadap Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia).

Penelitian dilatarbelakangi oleh pentingnya kesejahteraan psikologis dalam membantu ketercapaian potensi yang optimal dalam fase perkembangan mahasiswa dan peran yang akan dihadapi sebagai calon guru BK/konselor serta mencapai kebahagiaan dalam kehidupannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif. Metode yang digunakan adalah *survey* dan desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional survey*. Partisipan penelitian sebanyak 406 mahasiswa. Instrumen yang digunakan adalah instrumen yang dikembangkan berdasarkan teori Ryff (1989). Hasil penelitian secara umum menunjukkan 1) kesejahteraan psikologis mahasiswa Bimbingan dan Konseling secara umum sebagian besar berada dalam kategori sedang 2) kesejahteraan psikologis berdasarkan angkatan menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan 3) kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian menjadi dasar penyusunan program bimbingan pribadi yang bertujuan untuk mengembangkan kesejahteraan psikologis yang berfokus pada upaya preventif.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa, Bimbingan Pribadi

ABSTRACT

Rachel Anatasya. 2100397. (2025). *Personal Guidance Program Design Based on Students' Psychological Well-being Profile (Descriptive Study of Guidance and Counseling Study Program Students, Indonesian Education University)*.

The research is motivated by the importance of psychological well-being in helping to achieve optimal potential in the development phase of students and the roles they will face as prospective BK teachers/counselors and to achieve happiness in their lives. This study aims to determine the profile of psychological well-being in guidance and counseling students at the Indonesian Education University. The approach used is quantitative. The method used is a survey and the research design used is a cross-sectional survey. The research participants were 406 students. The instrument used was an instrument developed based on Ryff's theory (1989). The results of the study generally show 1) the psychological well-being of guidance and counseling students in general is mostly in the moderate category 2) psychological well-being based on class shows a significant difference 3) psychological well-being based on gender shows no significant difference between male and female students. The results of the study are the basis for compiling a personal guidance program that aims to develop psychological well-being that focuses on preventive efforts.

Keywords: *Psychological Well-being, College Students, Personal Guidance*

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Penelitian	1
1.2. Rumusan Masalah Penelitian	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	6
1.4. Manfaat Penelitian.....	7
1.5. Ruang Lingkup Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1. Kesejahteraan Psikologis.....	8
2.1.1. Konsep Kesejahteraan Psikologis	9
2.1.2. Pengertian Kesejahteraan Psikologis	14
2.1.3. Dimensi Kesejahteraan Psikologis.....	15
2.1.4. Faktor-Faktor Kesejahteraan Psikologis	18
2.1.5. Perkembangan Kesejahteraan Psikologis.....	20
2.1.6. Skala Pengukuran Kesejahteraan Psikologis	24
2.1.7. Upaya Mengembangkan Kesejahteraan Psikologis	26
2.2 Bimbingan Konseling di Perguruan Tinggi.....	29
2.3 Bimbingan Pribadi di Perguruan Tinggi.....	30
2.4 Bimbingan Pribadi dengan Teman Sebaya.....	33
2.5 Bimbingan Pribadi dengan Teman Sebaya di Perguruan Tinggi untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis.....	34
2.6 Penelitian Terdahulu.....	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	39
3.1 Jenis Penelitian.....	39

3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	39
3.3	Instrumen Penelitian.....	40
3.4	Prosedur Penelitian.....	56
3.5	Analisis Data	57
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		63
4.1	Hasil Pembahasan	63
4.1.1	Profil Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia.....	63
4.1.2	Rancangan Program Bimbingan Pribadi melalui Teman Sebaya berdasarkan Profil Kesejahteraan Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Pendidikan Indonesia.....	71
4.2	Pembahasan Penelitian.....	78
4.3	Keterbatasan Penelitian.....	85
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI		86
5.1	Simpulan.....	86
5.2	Rekomendasi	86
DAFTAR PUSTAKA.....		88
LAMPIRAN.....		96

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Karakteristik Mental yang Sehat	9
Tabel 3.1 Populasi Penelitian	40
Tabel 3.2 Skala Instrumen.....	41
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Kesejahteraan Psikologis	44
Tabel 3.4 Hasil Uji Rasional	46
Tabel 3.5 Hasil analisis undimensionalitas	47
Tabel 3.6 Hasil Analisis Rating Scale	50
Tabel 3.7 Hasil Analisis Validitas.....	51
Tabel 3.8 Hasil Reliabilitas Person	53
Tabel 3.9 Hasil Reliabilitas Item.....	53
Tabel 3.10 Kategori Person Reliability dan Item Reliability	54
Tabel 3.11 Kategori cronbach's alpha	54
Tabel 3.12 Kisi-kisi Instrumen setelah Pengujian.....	55
Tabel 3.13 Kriteria Skor Alternatif Skala Likert.....	58
Tabel 3.14 Interval Skor Umum.....	58
Tabel 3.15 Interval Skor Kesejahteraan Psikologis.....	59
Tabel 3.16 Nilai Mean dan Standar Deviasi Dimensi Kesejahteraan Psikologis..	59
Tabel 3.17 Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis berdasarkan 6 dimensi.....	60
Tabel 3.18 Deskripsi Interpretasi Kategori Kesejahteraan Psikologis	60
Tabel 4.1 Hasil Statistik Deskriptif Kesejahteraan Psikologis Umum	64
Tabel 4.2 Hasil Statistik Deskriptif Kesejahteraan Psikologis berdasarkan Angkatan	65
Tabel 4.3 Hasil Statistik Deskriptif Kesejahteraan Psikologis berdasarkan Jenis Kelamin.....	66
Tabel 4.4 Hasil Statistik Deskriptif Kesejahteraan Psikologis berdasarkan Dimensi	68
Tabel 4.5 Deskripsi Kebutuhan	74
Tabel 4.6 Rencana Kegiatan.....	74
Tabel 4.7 Evaluasi Proses.....	76
Tabel 4.8 Tabel Evaluasi Hasil.....	76
Tabel 4.9 Indikator Keberhasilan	77
Tabel 4.10 Hasil uji Kruskal-Wallis	80
Tabel 4.11 Hasil uji Mann Whitney U Test	81

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Prosedur Penelitian.....	57
-------------------------------------	----

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, F. (2024). Peran perguruan tinggi dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia di Indonesia. *Educazione: Jurnal Multidisiplin*, 1(1), 13-24.
- Abidin, F. A., Koesma, R. E., Joeffiani, P., & Siregar, J. R. (2020). Pengembangan alat ukur kesejahteraan psikologis remaja usia 12-15 tahun. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(1), 1-11.
- Adawiyah, V. R. A., Taufiq, A., & Saripah, I. (2024). Urgensi Pendekatan Bimbingan Teman Sebaya untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 1074-1085.
- Adyani, L., Suzanna, E., Safuwani, S., & Muryali, M. (2018). Perceived social support and psychological wellbeing among interstate students at Malikussaleh University. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 98– 104. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6591>
- Akhtar, M. (2009). Applying Positive Psychology to Alcohol-Misusing Adolescents : A Pilot Intervention. *University of East London*.
- Alfinuha, S., Bagus, B. H., & Sinambela, F. C. (2019). Pelatihan HERO untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Remaja Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*. 10 (1), 60-73. Doi: <http://dx.doi.org/10.26740/jppt.v10n1>.
- Anggraini, A. F., Mukhoiyaroh, M., & Farisia, H. (2022). Kesejahteraan Psikologis Anak Usia Dini Dalam Pembelajaran Pada Masa Pandemi Covid-19. *PELANGI: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Islam Anak Usia Dini*, 4(1), 61–72. <https://doi.org/10.52266/pelangi.v4i1.811>
- Antika, I. & Yuliana Y. V. (2024). Perbedaan *Psychological Well-being* antara Peserta Didik Laki-laki dan Perempuan SMP “X” di Bekasi. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(7), 450-456.
- Aqib, Z. (2012). Ikhtisar Bimbingan Konseling di Sekolah. Bandung: *Yrama Widya*
- Astuti, T. P., & Hartati, S. (2013). Dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (studi fenomenologis pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP). *Jurnal Psikologi*, 12(1), 1–13.
- Aulia, N., Komalasari, B., & Hajjah Ristianti, D. (2023). *Peran orang tua dalam mendidik akhlak anak di desa warung pojok kecamatan sindang dataran kabupaten Rejang Lebong* (Doctoral dissertation, Institut Agama Islam Negeri Curup).
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 127–134.
- Azhari, D. S., Afnibar, A., Ulfatmi, U., & Kenedi, G. (2023). Konseling Di Perguruan Tinggi. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran (JRPP)*; Vol. 6 No. 4 (2023): Volume 6 No 4 Tahun 2023; 3449-3457; 2655-6022 ;2655-710X. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jrpp/article/view/22821>
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan skala psikologi edisi 2*. Pustaka pelajar.
- Bartlett, C. J. and Coles, E. C. (1998). Psychological health and well-being: why and how should public health specialists measure it? Part 2: stress, subjective well-being and overall conclusions. *Journal of Public Health Medicine*, 20, 288-294.
- Bastaman, H.D. (2007). *Logoterapi. Psikologi untuk menemukan makna hidup dan meraih hidup bermakna*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Bhogle, S. & Prakash, I. J. (1995). Development of the psychological well-being (PWB) questionnaire. *Journal of Personality and Clinical Studies*, 11, 5- 9.

- Bond, T. G., & Fox, C. M. (2007). *Applying The Rasch Model: Fundamental Measurement in the Human Science* (2nd Ed). New Jersey: Lawrence Erlbaum
- Bradburn, N. M. (1969). The structure of psychological well-being. National Opinion Research Center Monographs In Social Research. *Chicago: Aldine Publishing Company*.
- Buhler, C. (2013). *The Child and His Family*. New York, NY: Routledge.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676–684. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>
- Cowie, H. (2020). The Nature of Peer Support. 1–12. <https://doi.org/10.1002/9781119171492.wecad285>
- Daradjat, Z., (1995). *Kesehatan Mental*, Jakarta: PT Toko Gunung Agung.
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Erica, D., Haryanto, H., Rahmawati, M., & Vidada, I. (2019). Peran orang tua terhadap pendidikan anak usia dini dalam pandangan islam. *Perspektif Pendidikan dan Keguruan*, 10(2), 58-66. *Universal Pendidikan*, april 2017, 8– 22.
- Ernadewita, E., Rosdialena, R., & Deswita, Y. (2019). Sabar sebagai terapi kesehatan mental. *Jurnal Kajian Dan Pengembangan Umat*, 2(2).
- Eva, N., Shanti, P., Hidayah, N., & Bisri, M. (2021). Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa dengan religiusitas sebagai moderator. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 12.
- Fakhriyani, D. V. (2019). Kesehatan mental. *Pamekasan: duta media publishing*, 11-13.
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. A. (2013). *Theories of Personality*. Eighth Edition. New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Ferdiansyah, M., & Masfufah, U. (2022). Perkembangan Dewasa Madya Sebuah Studi Kasus. *Flourishing Journal*, 2(9), 598-604.
- Grossi, E., Groth, N., Mosconi, P., Cerutti, R., Pace, F., Compare, A. *et al.* (2006). Development and validation of the short version of the Psychological General Well Being Index (PGWB-S). *Health and Quality of Life Outcomes*, 4
- Gysbers, N. C. & Henderson, P. (2006). *Developing & Managing Your School Guidance and Counseling Program* – 4th Edition. Alexandria, USA: *American Counseling Association*.
- Han, M. (2023). Influence of Family Structure on Children's Well-being– Challenges and Pathways to Promote Positive Development. *In SHS Web of Conferences* (Vol. 180, p. 02008). EDP Sciences.
- Harjanti, D. K. S. (2021). Kesejahteraan psikologis pada remaja panti asuhan ditinjau dari internal locus of control dan spiritualitas. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(1), 83-98.
- Havighrurst. (1961). *Human development & education*. New York: David Mckay Co.
- Hernawati, L. & Eriany, P. (2021). Efektivitas konseling wellness untuk meningkatkan psychological well-being lansia. *Patria: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. 3 (1), 12-22.
- Heuken, A. S. J., (1989). *Tantangan Membina Kepribadian: Pedoman Mengenal Diri*. Jogjakarta: Kanisius
- Hikmah, N., & Duryati, D. (2021). Hubungan antara fear of missing out dengan psychological wellbeing pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 10414-10422.

- Huppert, F. A. (2009). Psychological wellbeing: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Hurlock, E. B., (1999). *Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*, Edisi 5. Surabaya: Gelora Aksara Pratama Erlangga
- Huta, V. & Waterman, A.S. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal of Happiness Studies*. 15 (6), 1425-1456. Doi: 10.1007/s10902-013-9485-0.
- Huta, V. (2013). Eudaimonia. In: S. David, I. Boniwell, & A.C. Ayers (Eds.), *Oxford Handbook of Happiness*. pp.201-213. *Oxford, GB: Oxford University Press*.
- Huta, V. (2015). An overview of hedonic and eudaimonic well-being concepts. In: L. Reinecke & M. B. Oliver (Eds.), *Handbook of Media Use and Well-Being*. pp.14-33. *New York: Routledge*.
- Iswati, I. (2019). Karakteristik ideal sikap religiusitas pada masa dewasa. *At-Tajdid: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 2(01).
- Izzaty, Rita Ekka *et al.* (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Jahoda, M., (1958). *Current conceptions of positive mental health*. New York: Basic Books.
- Kamunyu, R. N., Ndungo, C., & Wango, G. (2016). Reasons Why University Students Do Not Seek Counselling Services in Kenya. *Journal of Education and Practice*, 7(15), 142–145.
- Kartadinata, S. (2014). *Pendidikan Kedamaian Dan Pendidikan Untuk Kedamaian*. Bandung: UPI Press.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (6), 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>.
- Khasanah, R., & Navilatun, A. (2018). Periode sasi perkembangan dewasa akhir (perkembangan fisik, psikis, sosial, keagamaan dalam periode kehidupannya). *Periode sasi Perkembangan Dewasa Akhir (Perkembangan Fisik, Psikis, Sosial, Keagamaan Dalam Periode kehidupannya)*, 1-6.
- Kuang, M. (2010). *Amazing Life: Panduan Menuju Kehidupan yang Luar Biasa*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 52-58.
- Larasati, B. R. (2020). *Pengaruh Stres Akademik Dan Coping Strategies Terhadap Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, NY: Springer Publishing Company, Inc.
- Levine, E. G., & Targ, E. (2002). Spiritual Correlates of Functional Well-Being in Women With Breast Cancer. *Integrative Cancer Therapies*, 1(2), 166-174.
- Listina, S. (2021). Keterkaitan antara penyusunan RPP, peran guru dan sekolah dalam pencapaian student well-being. *JOEL: Journal of Educational and Language Research*, 1(5), 467-474.

- Luo, Y., & Wang, H. (2009). Correlation research on psychological health impact on nursing students against stress, coping way and social support. *Nurse Education Today*, 29(1), 5–8.
- Luo, Z., Wu, S., Fang, X., & Brunsting, N. (2019). International students' perceived language competence, domestic student support, and psychological well-being at a U.S. university. *Journal of International Students*, 9(4), 954–971. <https://doi.org/10.32674/jis.v0i0.605>
- Luthans, F., Avolio, B. J., Avey, J. B., & Norman, S. M. (2007). Positive psychological capital: Measurement and relationship with performance and satisfaction. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 60 (1), 541 –572. Doi: 10.1111/j.1744-6570.2007.00083.x.
- Mahaly, S. (2021). Kerjasama antara Guru BK dengan Guru Mata Pelajaran IPS dalam Membantu Kegiatan Belajar Siswa. *Jurnal JIP- IPS*, 1-6.
- Mariyanti, S. (2017). Profil psychological well-being mahasiswa reguler program studi psikologi semester 1 di universitas esa unggul. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 15(2).
- Merriam Webster. (2015). Wellness. [Online]. Tersedia: <http://www.merriamwebster.com/dictionary/wellness>.
- Nastiti, D., & Habibah, N. (2016). Studi eksplorasi tentang pentingnya layanan bimbingan konseling bagi mahasiswa di UMSIDA. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 1(1), 52–78. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v1i1.748>
- Noviza, N. (2011). Konseling teman sebaya (peer counseling) suatu inovasi layanan bimbingan konseling di perguruan tinggi. *Wardah*, 12(1), 83–98.
- Nugraha, R. M., Rafiyah, I., & Yulianita, H. (2024). An Overview of Psychological Well-Being in First-Year Students of Faculty of Nursing. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 10(1), 1-10.
- Nurchahyo, F. A., & Valentina, T. D. (2020). Menyusun skripsi di masa pandemi? Studi kualitatif kesejahteraan psikologis mahasiswa. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1).
- Osodo, J. M., Osodo, J., Mito, J. W., Raburu, P., & Aloka, P. (2016). The Role of Peer Counselors in the Promotion of Student Discipline in Ugunja Sub-County, Kenya. *Asian Journal of Education and Training*, 2(2), 63–69. <https://doi.org/10.20448/journal.522/2016.2.2/522.2.63.69>
- Ostrove, J. (2007). Social Class and Belonging: Implications for College Adjustment. *Psychology Departement Journal: The Review of Higher Education*, 30 (4), 363–389.
- Page, K. M. & Vella-Brodrick, D. A. (2009). The ‘what’, ‘why’, and ‘how’ of employee S-Wellbeing: A new model. *Soc Indic Res*. 90. 441-458.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., Feldman, R. D., & Gross, D. (2001). *Human Development*. (Eight Edition). Boston: McGraw-Hill.
- Papalia, D. E., Olds, S.W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development*. McGraw-Hill
- Paramitha, S. D. (2019). Layanan konseling kelompok dalam meningkatkan psychological well-being remaja di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Pangkalpinang. *Scientia: Jurnal Hasil Penelitian*. 4 (1), 127- 147.
- Patterson, M., & West, M. (1998). People power: The link between job satisfaction and productivity. *Center Piece Magazine Article*, Paper No. CEPCP054.
- Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 10(1), 65-78.

- Peraturan Pemerintah (PP) No. 60 Tahun 1999 tentang Pendidikan Tinggi.
- Peraturan Rektor Universitas Pendidikan Indonesia Nomor 001 Tahun 2022 tentang Struktur Organisasi dan Tata Kerja Universitas Pendidikan Indonesia (SOTK UPI).
- Prayitno & Amti E. (2008). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35-40.
- Qayyum, A. (2018). Student help-seeking attitudes and behaviors in a digital era. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s41239-018-0100-7>
- Ratnasari, D., Miskanik, Rahmania, A. (2018). Use of religious counseling (Islami) to improve psychological wellbeing on students of SMK Nusantara Wisata Respati Jakarta. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 2 (1), 6-19.
- Robinson, P.B., Stimpson, D.V., Huefner, J.C., & Hunt, H.K. (1991). An attitude approach to the prediction of entrepreneurship. *Entrepreneurship theory & practice*. Summer, 15(4), 13 – 31.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs*, 33, 300-303.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1996). Psychological well-being: *meaning*, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychother Psychosom*, 65, 14-23. DOI: 10.1159/000289026
- Ryff, C. D. & Singer, B. (1996). Psychological well-being: *meaning*, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychother Psychosom*, 65, 14-23. DOI: 10.1159/000289026
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the *meaning* of psychological well-being. *Personality and Social Psychology*, 57.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *SAGE Publications Inc*.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and wellbeing: The sample case of relocations. *Psychology and Aging*, 7(4), 507- 517.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Personality and Social Psychology*.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudemonic approach to psychological wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39.
- Safitri, M., & Rusli, D. (2023). Pengaruh dukungan teman sebaya pada kesejahteraan psikologis mahasiswa mengerjakan skripsi di Bukittinggi. *Jurnal Family Education*, 3(2), 85-92.
- Saha, R., Huebner, E. S., Hills, K. J., Malone, P. S., & Valois, R. F. (2014). Social Coping and Life Satisfaction in Adolescents. *Social Indicators Research*, 115(1), 241–252. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0217-3>

- Salovey, P., Rothman, A. J., Detweiler, J. B., Steward, W. T. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55(1), 110-121.
- Santosa, H. (2013). Program Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial untuk Mengembangkan Perilaku Seksual Sehat Remaja. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 2(1) 1-13.
- Santoso, M. B. (2016). Kesehatan mental dalam perspektif pekerjaan sosial. *Share Social Work Jurnal*, 6 (1), 148- 153.
- Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Santrock, J.W. (2007). *Remaja Edisi 11 Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Saputra, E., Suarni, W., & Marhan, C. (2021). Locus of control dan stres akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Sublimapsi e-ISSN*, 2(3), 224-233.
- Saputra, M. R., & Palupi, L. S. (2020). Relationship between social support and psychological well-being of the final year students. In *E3S Web of Conferences* (Vol. 202, p. 12027). EDP Sciences.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons. Inc.
- Sarafino, M.E.P. (2006). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. (Fifth Edition). USA: John Wiley & Sons.
- Sesarelia, A. N., Arsyad, M., & Putro, H. Y. S. (2024). Pengaruh coping mechanism terhadap psychological well-being pada mahasiswa. *Jurnal Bimbingan dan Konseling ar-rahman*, 10(1), 109-119.
- Setiawan, M. A., & Riadin, A. (2021). Meningkatkan Hasil Belajar Ipa Peserta Didik Dengan Bimbingan Teman Sebaya Berbasis Nilai-Nilai Huma Betang. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 6(1), 27-31.
- Shek, D. T. L., & Lin, L. (2014). Personal WellBeing and Family Quality of Life of Early Adolescents in Hong Kong: Do Economic Disadvantage and Time Matter? *Social Indicators Research*, 117(3), 795–809. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0399-3>
- Simarmata, N. I. P., & Hamonangan, H. (2021). Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Psychological Well-Being Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Universitas HKBP Nommensen*, 8(1), 1-10.
- Suherman, U. (2015) *Manajemen Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Rizqi Press.
- Sumintono, B., & Widhiarso, W. (2014). *Aplikasi model Rasch untuk penelitian ilmu-ilmu sosial (edisi revisi)*. Trim Komunikata Publishing House.
- Suryabrata, S. (2005). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Perkasa.
- Suwarjo. 2008. *Pedoman Konseling Teman Sebaya Untuk Pengembangan Resiliensi*. Makalah disajikan Seminar Pengembangan Ilmu Pendidikan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta
- Syed, M. (2015). *Emerging adulthood*. (J. J. Arnett, Ed.) (Vol. 1). *Oxford University Press*. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199795574.013.9>
- Tang, Y. Y., Tang, R., & Gross, J. J. (2019). Promoting psychological well-being through an evidence-based mindfulness training program. *Perspective*. 13, 1-5. Doi: 10.3389/fnhum.2019.00237.
- Tohirin. (2008). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Tohirin. (2011). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah (berbasis integritas)*. Jakarta: Rajawali.

- Topping, K. J. (2022). Peer Education and Peer Counselling for Health and Well-Being: A Review of Reviews. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph19106064>
- Tranggono, A., Florentina, T., & Aditya, A. M. (2022). Kesejahteraan psikologis terhadap kesepian pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), 203-209.
- Triado, C., Villar, F., Sole, C., & Celdran, M. (2007). Construct validity of ryff's scale of psychological well-being in Spanish older adult. *Psychological Reports*, 100(3_suppl), 1151-1164.
- Triaswari, P. (2014). *Kesejahteraan psikologis mahasiswa ditinjau dari stres* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Trihastuti, M. C. W., & Anindya, R. (2022). Kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa pada masa pandemi covid-19. *Psiko Edukasi*, 20(2), 107-119.
- Utami, P. W., & Duryati, D. (2023). Hubungan Self-Disclosure dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 3435-3442.
- Utomo, P. (2024, Juli 31). *Kasus bunuh diri tertinggi terjadi di usia muda, apa penyebabnya?* National Geographic Indonesia. Diakses dari <https://nationalgeographic.grid.id/read/134128390/kasus-bunuh-diri-tertinggi-terjadi-di-usia-muda-apa-penyebabnya>.
- Viejo, C., Mercedes, G., & Ortega-ruiz, R. (2018). Adolescents' Psychological Well-Being : A Multidimensional Measure. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 152325, 1–22. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102325>
- Vodolazska, T. V. (2010). Formuvannia emotsiinoho blahopoluchchia ditei molodshoho shkilnoho viku [Formation of emotional well-being of young school children]. *Postmetodyka [Postmethodics]*, 6(97), 26-31.
- Wahyuningsih, H., Novitasari, R., & Kusumaningrum, F. A. (2021). Kelekatan dan Kesejahteraan Psikologis Anak dan Remaja: Studi MetaAnalisis. *Psympathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 267–284. <https://doi.org/10.15575/psy.v7i2.6426>
- Ware, J. E., Snow, K. K., Kosinski, M., and Gandek, B. (1993). *SF-36 Health Survey: Manual and interpretation guide* 111. Boston: The Health Institute, New England Medical Center.
- Wells, I. E. (2010). *Psychological well-being*. (I. E. Wells,Ed.). New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Widhigdo, J. C., Ahuluheluw, J. M., & Pandjaitan, L. N. (2020). Pelatihan ketangguhan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pengurus unit kegiatan mahasiswa (UKM) di Universitas Surabaya. *Jurnal Psikologi Ulayat*. 7 (2), 122-139. DOI: 10.24854/jpu02020-299.
- Winkel, W. S. (1997). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Gramedia.
- Winkel, W. S., & Hastuti, S. (2006). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.
- World Health Organization. (1958). *The first ten years of the World Health Organization*. World Health Organization.
- Yasin, A. S., & Dzulkifli, M. A. (2010). The relationship between social support and psychological problems among students. *International Journal of Business and Social Science*, 1(3), 110–116.
- Yuliawati, S. (2012). Kajian implementasi tri dharma perguruan tinggi sebagai fenomena pendidikan tinggi di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Widya*, 218712.
- Yusuf, S. (2014). *Program Bimbingan dan Konseling di sekolah*. Bandung: Rizky press.

- Yusuf, S. (2018). *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2014). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, S., & Sugandhi, N. M. (2020). *Bimbingan dan Konseling di perguruan Tinggi*. Remaja Rosdakarya.