

**KECENDERUNGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA  
DALAM PEMBELAJARAN DARING**

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
dalam bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling



oleh

Mutia Nur Aini  
NIM 1803753

**PROGRAM STUDI SARJANA BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2022**

KECENDERUNGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA  
DALAM PEMBELAJARAN DARING

Oleh  
Mutia Nur Aini

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan di Fakultas Ilmu Pendidikan

© Mutia Nur Aini  
Universitas Pendidikan Indonesia  
2022

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari Penulis.

MUTIA NUR AINI

KECENDERUNGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA  
DALAM PEMBELAJARAN DARING

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Drs. Sudaryat Nurdin Akhmad, M.Pd.  
NIP 19630630 199512 1 001

Pembimbing II



Dr. Ipah Saripah, M.Pd.  
NIP 19771014 200112 2 001

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



Dr. Ipah Saripah, M.Pd.  
NIP 19771014 200112 2 001

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Kecenderungan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau adanya klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2022  
Yang membuat pernyataan,



Mutia Nur Aini  
NIM 1803753

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah Swt. karena berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Kecenderungan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa dalam pembelajaran Daring” sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia. Kesejahteraan Psikologis memiliki peran penting khususnya bagi mahasiswa karena merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi hasil belajar dan perkembangannya. Memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi mengarahkan individu menjadi pribadi yang menyadari keberadaan dan kebermaknaannya, mengubah tantangan menjadi peluang untuk mengaktualisasikan dirinya.

Pandemi Covid-19 yang mengubah berbagai tatanan kehidupan termasuk dunia pendidikan memicu munculnya keluhan psikologis di kalangan mahasiswa. Berkaitan dengan hal itu, perlu diteliti mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa agar dapat diberikan layanan yang sesuai dengan kondisi psikologisnya dan mahasiswa dapat hidup secara *wellness* yaitu sehat secara fisik dan mentalnya sehingga tercipta perasaan bahagia dalam menjalani kehidupannya di masa *new normal*. Terlepas dari hal itu, penelitian yang dilakukan tentunya masih memiliki kekurangan, sehingga membutuhkan saran dan kritik yang membangun.

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

1. Drs. Sudaryat Nurdin Akhmad, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing penulis dalam penyusunan skripsi dan memotivasi untuk menyelesaikannya.
2. Dr. Ipah Saripah, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II dan Ketua Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling yang telah membimbing, memberi arahan, dan memotivasi penulis dalam penyelesaian skripsi.

3. Seluruh dosen beserta staf Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah membimbing dan memberikan ilmu kepada penulis selama perkuliahan.
4. Seluruh mahasiswa angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021 Pogram Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI yang telah bersedia dan berpartisipasi dalam penelitian yang telah dilakukan.
5. Orang tua tercinta bapak Ade Rohmat dan ibu Nani Sumiyati yang selalu memberikan do'a dan dukungan baik moril maupun materil.

Semoga jasa baik seluruh pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi senantiasa dibalas oleh Allah Swt. dengan pahala yang berlipat ganda. Aamiin.

Bandung, Agustus 2022



Mutia Nur Aini  
NIM 1803753

## ABSTRAK

Penelitian dilatarbelakangi oleh pentingnya kesejahteraan psikologis untuk membantu ketercapaian potensi yang optimal disetiap fase perkembangan mahasiswa dan mencapai kebahagiaan, kesejahteraan dan keselamatan dalam kehidupannya. Penelitian bertujuan untuk menghasilkan fakta empirik kecenderungan kesejahteraan psikologis mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Program Studi Bimbingan dan Konseling dalam pembelajaran daring. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif. *Survey* digunakan sebagai metode penelitian dengan desain *cross-sectional survey*. Partisipan penelitian berjumlah 356 orang. Instrumen yang digunakan adalah *Ryff Psychological Well-Being Scales* (RPWBS). Hasil temuan penelitian yaitu: 1) sebesar 93% mahasiswa masuk dalam kategori kesejahteraan psikologis tinggi dan sebesar 7% mahasiswa masuk dalam kategori kesejahteraan psikologis rendah, 2) kesejahteraan psikologis mahasiswa antar angkatan tidak terdapat perbedaan yang signifikan, 3) kesejahteraan psikologis antara mahasiswa laki-laki dengan perempuan tidak berbeda secara signifikan. Dengan demikian kecenderungan kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam pembelajaran daring sebagian besar berada pada kategori kesejahteraan psikologis tinggi.

Kata kunci: Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa, Pembelajaran Daring

## **ABSTRACT**

*This research is motivated by the importance of psychological well-being to help achieve optimal potential in every phase of student development and achieve happiness, well-being and safety in their lives. This study aims to produce empirical facts about the psychological well-being of students at the University of Education Indonesia, Guidance and Counseling Study Program in online learning. The approach used is a quantitative approach. The survey was used as a research method with a cross-sectional survey design. Research participants amounted to 356 people. The instrument used is the Ryff Psychological Well-Being Scales (RPWBS). The research findings are: 1) 93% of students fall into the category of high psychological well-being and 7% of students fall into the category of low psychological well-being, 2) there is no significant difference between students' psychological well-being, 3) psychological well-being between male students men and women did not differ significantly. Thus, the tendency of students' psychological well-being in online learning is mostly in the category of high psychological well-being.*

*Keywords: Psychological Well-Being, College Student, online learning*



## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERNYATAAN</b> .....	i
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vi
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	ix
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	x
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian.....	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.5 Struktur Organisasi Skripsi.....	7
<b>BAB II KONSEP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING</b> .....	8
2.1 Kajian Teori .....	8
2.2 Penelitian Terdahulu .....	23
2.3 Posisi Teoretis.....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	27
3.1 Desain Penelitian .....	27
3.2 Partisipan .....	27
3.3 Populasi dan Sampel.....	27
3.4 Instrumen Penelitian .....	28
3.5 Prosedur Penelitian .....	36
3.6 Analisis Data.....	36
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	40
4.1 Deskripsi Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa.....	40
4.2 Deskripsi Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Angkatan .....	50
4.3 Deskripsi Kesejahteraan Psikologis Berdasarkan Jenis Kelamin.....	51

4.4 Keterbatasan Penelitian .....	53
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>54</b>
5.1 Simpulan.....	54
5.2 Rekomendasi .....	55
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>56</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>59</b>
<b>RIWAYAT HIDUP .....</b>	<b>136</b>

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Hal</b>
3.1 Jumlah Anggota Populasi	27
3.2 Kisi-Kisi Instrumen Sebelum Pengujian	30
3.3 Hasil Uji Validitas Instrumen	32
3.4 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen	34
3.5 Kisi-Kisi Instrumen Setelah Pengujian	35
3.6 Kategori Skor Kesejahteraan Psikologis	38
3.7 Kategori Tingkat Kecenderungan Kesejahteraan Psikologis	39
4.1 Distribusi Frekuensi Kesejahteraan Psikologis	40
4.2 Distribusi Frekuensi Kesejahteraan Psikologis berdasarkan Aspek	42
4.3 Distribusi Frekuensi Kesejahteraan Psikologis berdasarkan Indikator	48
4.4 Hasil Uji <i>Kruskal-Wallis Test</i> Kesejahteraan Psikologis berdasarkan Angkatan	50
4.5 Distribusi Frekuensi Kesejahteraan Psikologis berdasarkan Angkatan	51
4.6 Hasil Uji <i>Mann Whitney U Test</i> Kesejahteraan Psikologis berdasarkan Jenis Kelamin	52
4.7 Distribusi Frekuensi Kesejahteraan Psikologis berdasarkan Jenis Kelamin	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar		Hal
3.1	Skema Prosedur Penelitian	37

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Hal
1	Administrasi Penelitian	60
1.1	Surat Keputusan Pengangkatan Dosen pembimbing	61
1.2	Surat Permohonan <i>Judgment</i> Instrumen	62
1.3	Surat Permohonan Izin Melakukan Penelitian	64
1.4	Surat Rekomendasi Uji Plagiarisme	65
1.5	Surat Rekomendasi Ujian Sidang Skripsi	66
1.6	Lembar Bimbingan Skripsi	67
2	Instrumen Penelitian	73
2.1	Hasil <i>Judgment</i> Instrumen	74
2.2	Angket Penelitian Kesejahteraan Psikologis ( <i>Ryff Psychological Well-Being Scale</i> )	76
2.3	Data Mentah Penelitian	80
2.4	Hasil Uji Validitas Instrumen	116
2.5	Hasil Uji <i>Mann Whitney U Test</i>	120
2.6	Hasil Uji <i>Kruskal-Wallis Test</i>	120
3	Implikasi Penelitian	121
3.1	Layanan untuk Mengoptimalkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa	122

## DAFTAR PUSTAKA

- Babnik, K., Benko, E., & Humboldt, S. v. (2019). Ryff's psychological well-being scale. *Springer*.
- Brown, L. (2009). *Aristotle the nicomachean ethics*. Oxford University Press.
- Charles, S., & Arockiam, K. (2020). Psychological well being and quality of life of pensioners. *UGC Care*.
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. SAGE Publication Inc.
- Dierendonck, D. v., Di'az, D., Carvajal , R. R., Blanco, A., & Jimé'nez, B. M. (2007). Ryff's six-factor model of psychological well-being, a Spanish exploration. *Springer*.
- Fava, G. A. (1999). Well-Being therapy: Conceptual and technical issues. *Psychother Psychosom*.
- Gul, N., Ghani, N., Alvi, S. M., Kazmi, F., & Shah, A. A. (2017). Family system's role in the psychological well-being of the children. *KMUJ*, 9.
- Heintzelman, B. S. J. (2018). Eudaimonia in the contemporary science of subjective self- determination , and meaning in life abstract. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay. *Handbook of well-being*. (pp. 1–14). DEF Publisher.
- Hidalgo, J. L.-T., Bravo, B. N., Martínez, I. P., Pretel, F. A., Postigo, J. M., & Rabadán, F. E. (2010). *Psychological well-being*. Nova Science Publishers, Inc.
- Hikmawati, F. (2016). *Bimbingan dan konseling*. Rajawali Pers.
- Houser, R. A. (2020). *Counseling and educational research: Evaluation and application*. SAGE Publication Inc.
- Ivone, J. (2011). Bimbingan dan Konseling di Perguruan Tinggi. *academia*.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Prenadamedia Group.
- Kartadinata, S., Farozin, M., Makmun, A. S., Joni, R., Ahman, Dantes, N., & Munir, A. (2007). *Penataan pendidikan profesional konselor dan layanan bimbingan dan konseling dalam jalur pendidikan formal*. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Khoirunnisa, A., & Ratnaningsih, I. Z. (2016). Optimisme dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Diponegoro. *Empati*, 5(1), 1–4.
- Kivunja, C., & Kuyini, A. B. (2017). Understanding and applying reasearch paradigms in educational contexts. *Higher Education*, 26.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 52–58.
- Lee, H.-R., Lee, H. E., Choi, J., Kim, J. H., & Han, H. L. (2014). Social media use, body image, and psychological well-being: A cross-cultural comparison of Korea and the United States. *Health Communication*. <https://doi.org/10.1080/10810730.2014.904022>
- Mahomed, N. J., Johari, K. K., & Mahmud, M. I. (2020). The relationship between counselling self-efficacy and psychological well-being among school counsellors. *Advanced Science and Technology*.

- Mangelli, L., Gribbin, N., Büchi, S., Allard, S., & Sensky, T. (2002). Psychological well-being in rheumatoid arthritis: Relationship to 'disease' variables and affective disturbance. *Psychotherapy and Psychosomatics*.
- Matud, M. P., Bethencourth, J. M., Ibáñez, I., & Fortes, D. (2020). Gender and psychological well-being in older adults. *International Psychogeriatrics*. <https://doi.org/10.1017/S1041610220000824>
- Matud, M. P., López-Curbelo, M., & Fortes, D. (2019). Gender and psychological well-being. *Environmental Research and Public Health*.
- Muslim. (2015). Varian-varian paradigma, pendekatan, metode, dan jenis penelitian dalam ilmu komunikasi. *Wahana*.
- Pettersson, C. (2018). Psychological well-being, improved self-confidence, and social capacity: Bibliotherapy from a user perspective. *Poetry Therapy*.
- Priya, N., & Srivastava, D. (2019). Resilience, psychological well-being and social conformity. *History Research*.
- Purwaningrum, R. (2016). Urgensi psychological well-being bagi konselor sekolah. *Psychology & Humanity*, 350-353.
- Putri, R. N. (2020). Indonesia dalam menghadapi pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*.
- Rahman, F. A., & Caraka, P. B. (2020). Implementasi eksplorasi karier siswa di era new normal. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling*, 37.
- Rantepadang, A., & Gery, A. B. (2020). Hubungan psychological well-being dengan loneliness. *Nutrix*.
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi covid-19 dan tantangan kebijakan kesehatan mental di indonesia. *Insan*.
- Ruini, C., Ottolini, F., Rafanelli, C., Tossani, E., Ryff, C. D., & Fava, G. A. (2003). The relationship of psychological well-being to distress and personality. *Psychotherapy and Psychosomatics*. <https://doi.org/10.1159/000071898>
- 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., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Personality and Social Psychology*.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Happiness Studies*.
- Ryff, C. D., Love, G. D., Urry, H. L., Muller, D., Rosenkranz, M. A., Friedman, E. M., . . . Singer, B. (2006). Psychological well-being and ill-being: Do they have distinct or mirrored biological correlates. *Psychotherapy and Psychosomatics*. <https://doi.org/10.1159/000090892>
- Salama-Younes, M., Ismaïl, A., Montazeri, A., & Roncin, C. (2011). Factor structure of the french ryff's psychological well-being scales for active older adults. In I. Brdar, *The human pursuit of well-being: A cultural approach*. Springer.
- Santrock, J. W. (2011). *Life span development*. McGraw-Hill.
- Schleicher, H., Alonso, C., Shirlcliff, E. A., Muller, D., Loevinger, B. L., & Coe, C. L. (2005). In the face of pain: The relationship between psychological well-being and disability in women with fibromyalgia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. <https://doi.org/10.1159/000085147>

- Seifert, T. A. (2005). The ryff scales of psychological well-being. *Center of Inquiry at Wabash College*.
- Sevilla, C. G., Ochave, J. A., Punsalan, T. G., Regala, B. P., & Uriarte, G. G. (1992). *Research methods: Revised edition*. Rex Book Store.
- Sirigatti, S., Stefanile, C., Giannetti, E., Lani, L., Penzo, I., & Mazzeschi, A. (2009). Assessment of factor structure of ryff's psychological well-being scales in Italian adolescents . *Researchgate*.
- Suherman, U. (2015). *Bimbingan dan konseling karir: Sepanjang rentang kehidupan*. Rizqi Press.
- Sukmadinata, N. S. (2007). Bimbingan dan konseling dalam praktek. *Maestro*.
- Triwahyuningsih, Y. (2017). Kajian meta-analisis hubungan antara self esteem dan kesejahteraan psikologis. *Buletin Psikologi*.
- Villarosa, J. B., & Ganotice, F. A. (2018). Construct validation of ryff's psychological well-being scale: Evidence from filipino teachers in the Philippines. *Philippine Journal of Psychology*.
- Wahyudi, M. A. (2020). Psychological well-being sufism practitioners as a sufistic counseling. *Konseling Religi*.
- Wahyuningsih, Y. E. (2016). Program youth discovery untuk peningkatan psychological well-Being mahasiswa (Eksperimen terhadap komunitas orang muda katolik IKMK Universitas Negeri Yogyakarta). *Tesis*.
- Yuliani, I. (2018). Konsep psychological well-being serta implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *Journal of Innovative Counseling : Theory, Practice & Research*, 2, 51–56.
- Yusuf, S., & Sugandhi, N. M. (2020). *Bimbingan dan konseling di perguruan Tinggi*. Remaja Rosdakarya.