



**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA**

Skripsi

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

YENNY ANGGRAINI

NIM: 2017 60 019

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MURIA KUDUS

2024



**HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN
KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA**

Skripsi

Disusun untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun Oleh:

YENNY ANGGRAINI

NIM: 2017 60 019

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MURIA KUDUS

2024

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA

Diajukan oleh:

YENNY ANGGRAINI

NIM: 2017 60 019

Telah disetujui untuk dipertahankan di depan dewan penguji

Disetujui oleh

Pembimbing



Fajar Kawuryan, S.Psi., M.Psi.

19 SEP 2024

Tanggal.....

HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari
Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi
Pada Tanggal 19 SEP 2024
Mengesahkan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus

Dekan



Dr. Yohanes Raharjo, S.Psi., M.Si., Psikolog

wan Penguji

Tanda Tangan

Fajar Kawuryan, S.Psi., M.Si

.....

1Dr. Dhini Rama Dhanita S.Psi., M.Si

.....

Rr.Dwi Astuti S.Psi., M.Si., Psikolog

.....

PERSEMBAHAN

Karya sederhana ini saya persembahkan untuk kedua orang tua yang selalu memberikan dukungan tanpa henti dan sebagai bukti cinta dan terimakasih yang telah mendidik.

Dengan hormat, karya ini saya persembahkan untuk dosen dan guru saya yang telah memberikan ilmu dan bimbingan yang sangat berharga, terimakasih telah menjadi inspirasi dan motivator dalam menyelesaikan studi.

Dengan bangga karya ini saya persembahkan pada almamater dan orang-orang disekeliling saya telah memberikan dukungan dan doa. Dan tak lupa kepada Tuhan Yang Maha Esa telah memberikan karuniaNya.

MOTO

Setiap manusia memiliki proses hidup masing-masing tetap fokus pada diri sendiri
dan tidak membandingkan dengan pencapaian orang lain

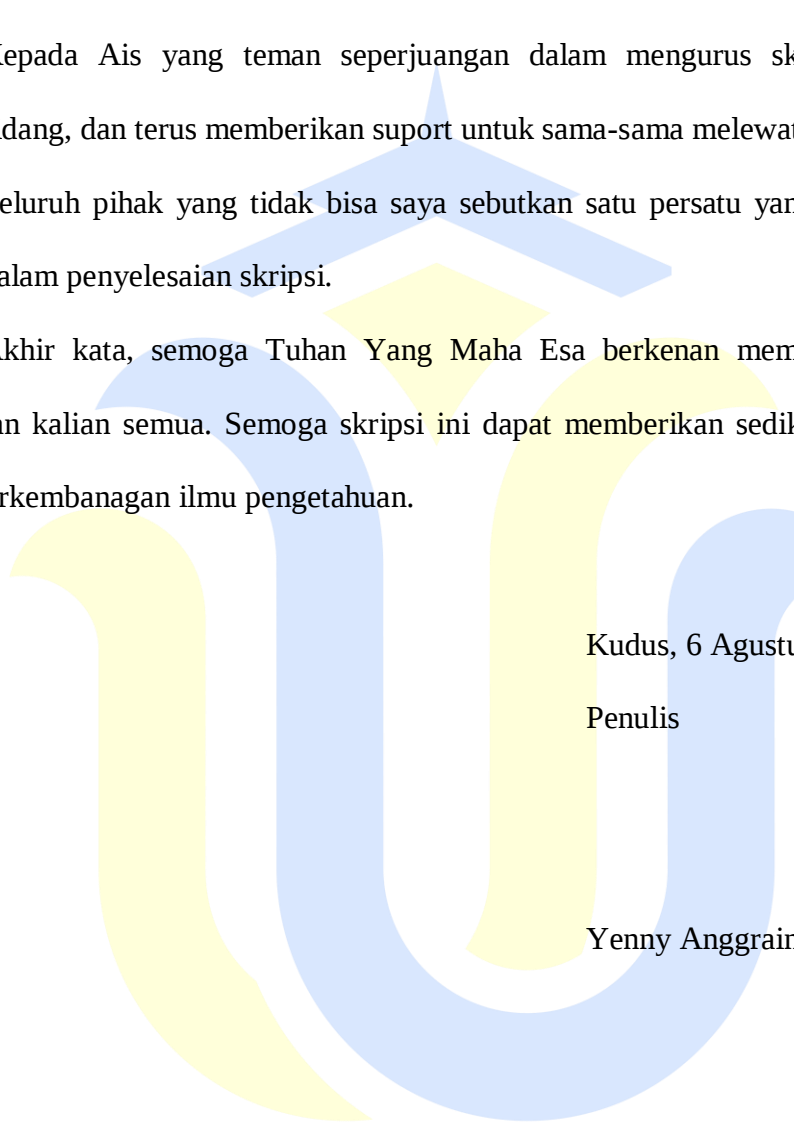
-Yenny Anggraini-



PRAKATA

Berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan karya sederhana ini. Penulisan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, penuliis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Trubus Raharjo, S.Psi,M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus yang telah membantu menjelaskan tentang hasil analisis data skripsi kepada penulis.
2. Ibu Fajar Kawuryan, S.Psi., M.Psi., selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk mengarahkan dan membimbing saya dalam penyusunan karya akhir ini.
3. Para dosen penguji yang telah memberikan saran dan koreksi agar penelitian ini semakain baik.
4. Staff dosen dan pengajar Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus atas bekal ilmu yang inspiratif bagi penulis selama perkuliahan.
5. Diri sendiri terimakasih sudah mampu menyelesaikan, melewati segala badai, dan segala usaha usaha untuk menyelesaikan skripsi ini. Kamu hebat
6. Keluarga saya terutama Papa dan Mama dalam memotivasi dan memberikan dukugan penuh kepada saya untuk menyelesaikan skripsi.

- 
7. Kepada Almh. Mbah Yik yang semasa hidup selalu mendoakan dan memberikan dukungannya kepada penulis.
 8. Kepada Moochi dan Miuw dalam memberikan penghiburan kepada saya ketika sedang jenuh. Terimakasih selalu menghibur.
 9. Kepada Ais yang teman seperjuangan dalam mengurus skripsi hingga sidang, dan terus memberikan suport untuk sama-sama melewati ini semua.
 10. Seluruh pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang membantu dalam penyelesaian skripsi.

Akhir kata, semoga Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan kalian semua. Semoga skripsi ini dapat memberikan sedikit kontribusi bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

Kudus, 6 Agustus 2024

Penulis

Yenny Anggraini

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERSEMBAHAN	v
MOTO	vi
PRAKATA	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRACT	xiii
ABSTRAK	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	5
C. Manfaat Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Kesejahteraan Psikologis	7
1. Pengertian Kesejahteraan Psikologis	7
2. Faktor Kesejahteraan Psikologis	8
3. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis	10
B. Resiliensi	16
1. Pengertian Resiliensi	16
2. Dimensi Resiliensi	17
C. Mahasiswa	20
1. Pengertian Mahasiswa	20
2. Perkembangan Mahasiswa	20
D. Hubungan Resiliensi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa	21

E. Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
A. Identifikasi Variabel.....	24
B. Definisi Operasional Variabel.....	25
C. Populasi dan Sampel Penelitian	26
D. Metode Pengambilan Data.....	27
E. Validitas dan Reliabilitas	29
F. Metode Analisis Data	30
BAB IV HASIL PENELITIAN	31
A. Orientasi Kancan Penelitian	31
B. Persiapan Pelaksanaan Penelitian	31
1. Persiapan Alat Pengumpulan	31
2. Pelaksanaan Penelitian.....	33
C. Perhitungan Validitas dan Reliabilitas	34
1. Perhitungan Validitas	34
2. Perhitungan Reliabilitas.....	36
D. Analisis data	36
1. Uji Normalitas	36
E. Uji Linieritas Hubungan.....	37
F. Uji hipotesis	38
1. Hipotesis Minor.....	38
G. Pembahasan.....	39
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	42
A. Simpulan.....	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA.....	43
LAMPIRAN	50

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Blue Print Skala Kesejahteraan Psikologis	28
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Resiliensi	29
Tabel 4. 1 Blue Print Kesejahteraan Psikologis	32
Tabel 4. 2 Tabel Blue Print Resiliensi	33
Tabel 4. 3 Sebaran Item Skala Kesejahteraan Psikologis yang Valid dan Gugur .	35
Tabel 4. 4 Sebaran Item Skala Resiliensi yang Valid dan Gugur.....	36
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas.....	37
Tabel 4. 6 Hasil Analisis Uji Linieritas Kesejahteraan Psikologi dengan Resiliensi.....	38
Tabel 4. 7 Hasil Uji Hipotesis Minor.....	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A	Skala Penelitian
	A-1 Skala Penelitian Kesejahteraan Psikologi
	A-2 Skala Penelitian Resiliensi
Lampiran B	Data Kasar
	B-1 Data Kasar Kesejahteraan Psikologis
	B-2 Data Kasar Resiliensi
Lampiran C	Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas
	C-1 Validitas Reliabilitas
Lampiran D	Data Penelitian
	D-1 Data Penelitian Fix Kesejahteraan Psikologis
	D-2 Data Penelitian Fix Resiliensi
	D-3 Data Analisis Hubungan
	D-4 Data Analisis Hubungan Pascas
Lampiran E	Lampiran Uji Asumsi
	E-1 Uji Normalitas Kesejahteraan Psikologis & Resiliensi
	E-2 Uji Linieritas
	E-3 Uji Hipotesis
Lampiran F	Kategorisasi St. Deviasi
	F-1 Kategorisasi St. Deviasi Kesejahteraan Psikologis
	F-2 Kategorisasi St. Deviasi Resiliensi
Lampiran G	Screening Judul, Form A & B
	G-1 Screening Judul
	G-2 Form A
	G-3 Form B

RELATIONSHIP BETWEEN RESILIENCE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS

ABSTRACT

This study aims to examine in depth the relationship between resilience and psychological well-being in college students. Resilience, as an individual's ability to bounce back and thrive after experiencing stress or trauma, is considered a key factor in maintaining mental health. Meanwhile, psychological well-being refers to a condition in which an individual feels satisfied with their life as a whole. This study involved 100 students from the Faculty of Psychology, Muria Kudus University. Data were collected through an online survey that measured the level of resilience and psychological well-being. The instruments used in this study were the resilience scale according to Connor & Davidson and the psychological well-being scale according to Ryff. The results of the data analysis showed no relationship between resilience and psychological well-being of students. Several other factors that may have a greater influence on psychological well-being such as demographic characteristics, socio-economic background, and different life experiences. Further research is needed to explore more deeply the relationship between resilience and psychological well-being

Keyword: psychological, resilience, well-being

HUBUNGAN ANTARA RESILIENSI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam hubungan antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Resiliensi, sebagai kemampuan individu untuk bangkit kembali dan berkembang setelah mengalami tekanan atau trauma, dianggap sebagai faktor kunci dalam menjaga kesehatan mental. Sementara itu, kesejahteraan psikologis merujuk pada kondisi di mana individu merasa puas dengan kehidupannya secara keseluruhan. Penelitian ini melibatkan 100 mahasiswa dari Fakultas Psikologi Universitas Muria Kudus. Data dikumpulkan melalui survei online yang mengukur tingkat resiliensi dan kesejahteraan psikologis. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala resiliensi menurut Connor & Davidson dan skala kesejahteraan psikologis menurut Ryff. Hasil analisis data menunjukkan tidak adanya hubungan antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Beberapa faktor lain yang mungkin lebih berpengaruh pada kesejahteraan psikologis seperti karakteristik demografis, latar belakang sosial ekonomi, dan pengalaman hidup yang berbeda. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menggali lebih dalam tentang hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, mahasiswa, resiliensi