

## ABSTRAK

*Penelitian dilakukan untuk mengetahui derajat masing-masing dimensi wellness pada mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi di Universitas “X” Kota Bandung. Penarikan sampel menggunakan snowball sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 127 orang.*

*Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner yang dibuat oleh peneliti dengan menggunakan teori Corbin, berupa data utama mengenai lima dimensi wellness, yaitu emotional-mental wellness, intellectual wellness, physical wellness, social wellness, spiritual wellness, serta data penunjang mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi wellness. Kuesioner ini terdiri dari 43 item, yang memiliki validitas antara 0,301 sampai 0,536 dan reliabilitas antara 0,668 hingga 0,751.*

*Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah persentase mahasiswa semester akhir Fakultas Psikologi di Universitas “X” kota Bandung dengan derajat wellness yang tinggi hampir seimbang dengan jumlah persentase mahasiswa semester akhir dengan derajat wellness yang rendah pada hampir semua dimensi, kecuali dimensi physical wellness. Berdasarkan hasil tabulasi silang, faktor yang berpengaruh terhadap dimensi-dimensi wellness adalah hereditas, waktu, gaya hidup sehat, dan merawat diri.*

*Saran yang diajukan untuk penelitian selanjutnya adalah melakukan penelitian mengenai hubungan wellness dan gangguan hereditas, hubungan wellness dengan manajemen waktu, atau hubungan wellness dengan gaya hidup sehat. Selain itu, bagi Fakultas Psikologi Universitas “X” Kota Bandung disarankan untuk membuat program yang dapat meningkatkan derajat wellness mahasiswa akhir seperti mengadakan outbound atau mengajak mahasiswa untuk aktif dalam kegiatan seminar yang diadakan di lingkungan kampus.*

**Kata kunci :** *wellness, emotional-mental wellness, intellectual wellness, physical wellness, social wellness, spiritual wellness.*

## **ABSTRACT**

*This research was conducted to determine the degree of the dimensions of wellness of final-year students in Faculty of Psychology “X” University Bandung. This research used snowball sampling to 127 final-year students.*

*The research used descriptive method. Measuring instruments used in this study is a questionnaire made by researchers using theory of Corbin, the primary questionnaire is about five dimensions of wellness, that are emotional-mental wellness, intellectual wellness, physical wellness, social wellness, spiritual wellness, and supporting data about the factors influencing wellness. The questionnaire consists of 43 items, with validity have between 0.301 to 0.536 and reliability have between 0.668 to 0.751.*

*The results showed that the percentage of final-year students in Faculty of Psychology “X” University Bandung with high level wellness almost equal with the percentage of final-year students with low level wellness in almost all dimensions, except in physical wellness dimension. Based on the results of cross tabulation, the factors that influence the dimensions of wellness are heredity, time management, healthy lifestyle, and self-care.*

*Suggestion put forward for further research is to conduct research about the relationship of wellness and heredity, the relationship of wellness and time management, or the relationship of wellness and self-care. In addition, the Faculty of Psychology “X” University recommended to make a program that improve the degree of wellness of final-year students, such as outbound and invite the final-year student to engage in seminars which is held on campus.*

**Key words :** *wellness, emotional-mental wellness, intellectual wellness, physical wellness, social wellness, spiritual wellness.*

## DAFTAR ISI

Abstrak.....	i
<i>Abstract</i> .....	ii
Daftar Isi.....	iii
Daftar Bagan.....	vii
Daftar Tabel.....	viii
Daftar Lampiran.....	ix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	9
1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian.....	9
1.3.1 Maksud Penelitian.....	9
1.3.2 Tujuan Penelitian.....	9
1.4 Kegunaan Penelitian.....	9
1.4.1 Kegunaan Teoritis.....	9
1.4.2 Kegunaan Praktis.....	10
1.5 Kerangka Pemikiran.....	10
1.6 Asumsi.....	19

BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	20
2.1 Psikologi Kesehatan.....	20
2.2 Health and Wellness.....	20
2.3 Wellness .....	21
2.3.1 Dimensi-dimensi <i>Wellness</i> .....	22
2.3.2 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>wellness</i> .....	25
2.4 Gaya Hidup Sehat yang lain.....	29
2.5 <i>Wellness</i> merefleksikan bagaimana seseorang merasakan hidupnya sebagaimana kemampuannya untuk berfungsi efektif.....	30
2.6 <i>Health</i> dan <i>wellness</i> merupakan keadaan yang terintegrasi.....	31
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	 32
3.1 Rancangan Penelitian.....	32
3.2 Bagan Rancangan Penelitian.....	32
3.3 Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	33
3.3.1 Variabel Penelitian.....	33
3.3.2 Definisi Operasional.....	34
3.4 Alat Ukur .....	35
3.4.1 Alat Ukur <i>Wellness</i> .....	35
3.4.2 Sistem Penilaian.....	37
3.4.3 Data Pribadi dan Data Penunjang.....	38

3.4. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	39
3.4.4.1 Uji Validitas.....	39
3.4.4.2 Uji Reliabilitas.....	40
3.5 Populasi dan Teknik Penarikan Sampel.....	41
3.5.1 Populasi Sasaran.....	41
3.5.2 Karakteristik Sampel.....	41
3.5.3 Teknik Penarikan Sampel.....	41
3.6 Teknik Analisis Data.....	42
 BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	 44
4.1 Gambaran Responden.....	44
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Angkatan.....	44
4.2 Hasil Penelitian.....	45
4.2.1 Hasil Pengukuran Variabel Utama.....	45
4.2.2 Tabulasi Silang Dimensi Wellness dengan Faktor.....	47
4.3 Pembahasan .....	50
4.3.1 Pembahasan Variabel Utama.....	50
4.3.2 Pembahasan Tabulasi Silang dengan Faktor.....	54
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	 67

5.1 Kesimpulan.....	67
5.2 Saran.....	68
5.2.1 Saran Teoritis.....	68
5.2.2 Saran Praktis.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	70
DAFTAR RUJUKAN.....	72
LAMPIRAN	

## DAFTAR BAGAN

1.1 Bagan Kerangka Pikir.....	18
3.1 Bagan Rancangan Penelitian.....	33

## DAFTAR TABEL

3.1 Tabel Kisi-kisi <i>Wellness</i> .....	36
3.2 Tabel Bobot Penilaian.....	37
4.1 Tabel Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Angkatan.....	44
4.2 Tabel Gambaran Dimensi <i>Wellness</i> Responden.....	45
4.3 Tabel Tabulasi Silang antara Dimensi <i>Wellness</i> dengan Faktor.....	47



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran A. *Letter of Consent* dan Alat Ukur
- Lampiran B. Item Valid dan Uji Reliabilitas Alat Ukur
- Lampiran C. Distribusi Frekuensi
- Lampiran D. Data Jawaban Responden pada Data Penunjang
- Lampiran E. Hasil Tabulasi Silang Dimensi *Wellness* dan Data Penunjang