

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-CARE* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL –
BEING* PADA MAHASISWA PERANTAU DI KELURAHAN SILABERANTI**

PALEMBANG

KARYA AKHIR



Disusun Oleh:

DITA PUSPITA

211810023

FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

UNIVERSITAS BINA DARMA PALEMBANG

2026

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-CARE* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL –
BEING* PADA MAHASISWA PERANTAU DI KELURAHAN SILABERANTI**

PALEMBANG

KARYA AKHIR

Diajukan kepada Program Studi Psikologi
Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma
Untuk Memenuhi sebagai Persyaratan Guna
Memperoleh Derajat Sarjana S1 Psikologi



Disusun Oleh:

DITA PUSPITA

211810023

**FAKULTAS SOSIAL HUMANIORA
PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BINA DARMA PALEMBANG**

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-CARE* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL -
BEING* PADA MAHASISWA PERANTAU DI KELURAHAN SILABERANTI
PALEMBANG**

KARYA AKHIR

Diajukan Oleh:

Dita Puspita

211810023

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pada Tanggal 21 Agustus 2025

Dosen Pembimbing



Dwi Hurriyati, S.Psi., M.Si.

NIDN. 0210038104

 Dipindai dengan CamScanner

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA *SELF-CARE* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL - BEING* PADA MAHASISWA PERANTAU DI KELURAHAN SILABERANTI PALEMBANG

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Karya Akhir
Program Studi Psikologi
Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma
Untuk memenuhi Sebagian Persyaratan Guna Memperoleh Derajat Sarjana S1
Psikologi

Pada tanggal 14 Januari 2026
Mengesahkan,
Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora

Ketua Program Studi



Dr. Itryah, S.Psi., M.A.
NIDN. 0028098001

Dewan Penguji

Tanda Tangan

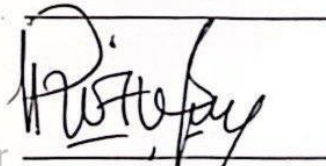
Dwi Hurriyati, S.Psi., M.Si.
NIDN. 0210038104



Dr. Itryah, S.Psi., MA.
NIDN. 0028098001



Dr. Rizki Amalivah, S.Psi.L., MA, SI
NIDN. 2103129001



Dipindai dengan CamScanner

PERNYATAAN AKADEMIK

Yang Bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Dita Puspita

NIM : 211810023

Program Studi : Psikologi

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self-Care* dengan *Psychological well being* Pada mahasiswa perantau di Kelurahan Silaberanti Palembang.

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa:

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian karya akhir/skripsi saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Bina Darma. Karena itu, karya akhir/skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Bina Darma.
3. Di dalam karya tulis ini tidak dapat karya atau pendapat yang telah ditulis oleh orang lain, kecuali kutipan yang diambil dari berbagai teori dengan mencantumkan nama pengarang dan menuliskan hasil kutipan tersebut kedalam daftar rujukan.
4. Karena yakin akan hasil karya tulis ini saya bersedia bahwa tugas akhir/skripsi ini diunggah dan dipublikasikan ke dalam internet.
5. Apabila dikemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Bina Darma

Palembang, 14 Januari 2026

Menyatakan,



Dita Puspita

NIM. 211810023

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrahim

Alhamdulillah Rabbil 'Alamin, segala puji syukur senantiasa dipanjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat, karunia, serta pertolongan-Nya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik. Tiada daya dan upaya melainkan dengan izin-Nya, serta doa tulus yang senantiasa dipanjatkan oleh kedua orang tua.

Skripsi ini saya persembahkan kepada kedua orang tua tercinta, terkasih, dan tersayang, Bapak Tri Mugiarto dan Ibu Tri Astuti, yang dengan tulus memberikan doa, kasih sayang yang tiada henti, semangat, pengorbanan, serta nasihat yang selalu menjadi penerang dalam setiap langkah saya. Semoga Allah selalu melindungi kedua orangtua saya dimanapun berada, dan senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan dan umur yang panjang.

Saya persembahkan kepada adik laki-laki saya, Dika Dwi Kurniawan yang selalu membuat penulis termotivasi untuk bisa terus belajar menjadi sosok kakak yang dapat memberikan pengaruh yang positif, baik dalam bidang akademik maupun non-akademik, serta menjadi panutannya di masa yang akan datang kelak.

Saya Persembahkan kepada Ibu Dwi Hurriyati, S.Psi., M.Si., dosen pembimbing sekaligus sosok orang tua di kampus. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas waktu, kesabaran, dan perhatian yang Ibu berikan selama proses penulisan skripsi ini. Tanpa bimbingan dan dukungan Ibu yang tulus, mungkin skripsi ini belum bisa selesai. Setiap nasihat dan motivasi dari Ibu selalu menjadi penyemangat saat

penulis merasa lelah. Terima kasih telah mempermudah setiap proses, selalu membuka pintu konsultasi dengan lapang, dan memahami setiap kesulitan yang penulis hadapi. Ibu bukan hanya membimbing dengan ilmu, tetapi juga dengan hati. Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kesehatan, keberkahan, serta balasan terbaik untuk setiap kebaikan yang Ibu berikan.

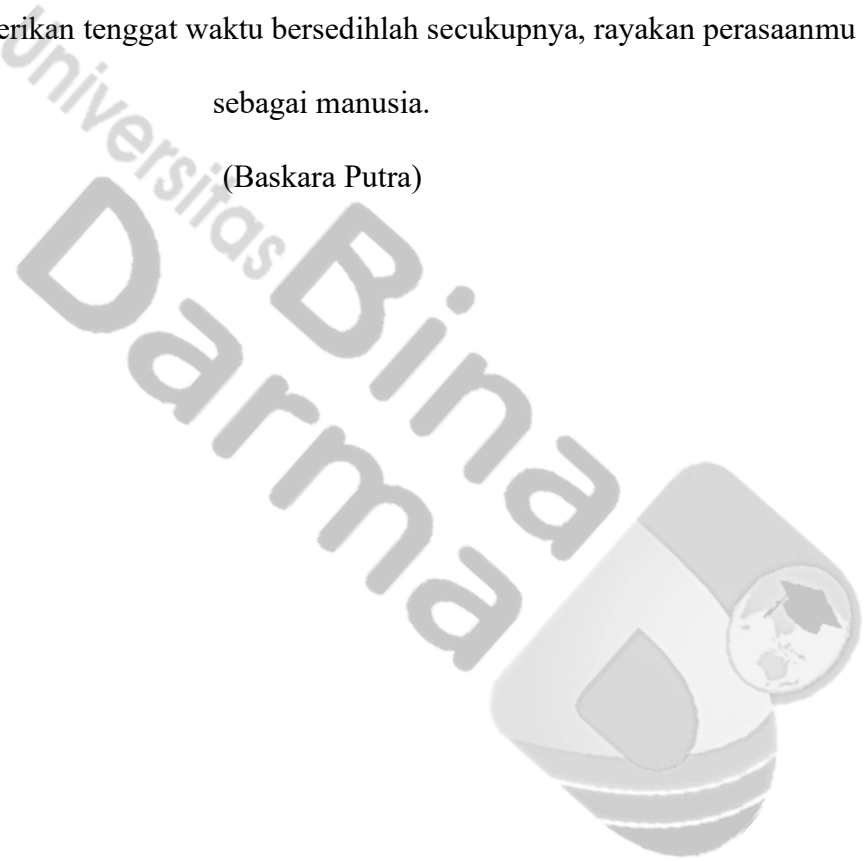
- Dita Puspita-



HALAMAN MOTO

Semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang menjawabnya, berikan tenggat waktu bersedihlah secukupnya, rayakan perasaanmu sebagai manusia.

(Baskara Putra)



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah Rabbil'alamin puji syukur kita haturkan kepada Allah SWT atas berkah, rahmat, dan hidayah-Nya sehingga penulis mendapatkan pertolongan dan kemudahan dalam berfikir dan bertindak sehingga dapat menyelesaikan karya akhir ini dengan baik meskipun masih terdapat banyak sekali hambatan dan rintangan dalam menyelesaikannya. Penyusunan proposal ini merupakan salah satu syarat dalam memenuhi tugas akhir untuk menempuh gelar Strata-1 di Program Studi Psikologi Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma Palembang dengan judul “Hubungan antara *Self-care* dengan *Psychological well-being* Pada Mahasiswa Perantau di kelurahan Silaberanti Palembang”

Pada kesempatan ini penulis, dengan segala kerendahan hati ingin menyampaikan banyak terimakasih kepada pihak yang memberikan dorongan dan bantuan, khususnya kepada :

1. Prof. Dr. Edi Surya Negara, M.Kom selaku PLT Rektor Universitas Bina Darma Palembang.
2. Nuzsep Almigo, S.Psi., M.Si., Ph.D Selaku Dekan Fakultas Sosial Humaniora Universitas Bina Darma Palembang.
3. Dr. Itryah, S.Psi., M.A. Selaku Kaprodi Psikologi Universitas Bina Darma Palembang.
4. Dwi Hurriyati, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing yang telah

memberikan banyak sekali ilmu pengetahuan, masukan, motivasi, meluangkan waktu serta pikirannya untuk memberikan bimbingan kepada peneliti.

5. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Bina Darma Palembang, yang telah memberikan ilmu, bimbingan, arahan, dan motivasi selama proses perkuliahan maupun penyusunan penelitian ini.
6. Kepada kedua orang tua tersayang, Bapak Tri Mugiarto dan Ibu Tri Astuti. Terima kasih penulis ucapkan atas segala pengorbanan dan ketulusan yang diberikan. Meskipun bapak dan ibu tidak sempat merasakan pendidikan dibangku perkuliahan, namun selalu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan, mengusahakan, memberikan dukungan baik secara moral maupun finansial, serta memprioritaskan pendidikan dan kebahagiaan anak-anaknya. Perjalanan hidup kita sebagai satu keluarga utuh memang tidak mudah, tetapi segala hal yang telah dilalui memberikan penulis pelajaran yang sangat berharga tentang arti menjadi seorang perempuan yang kuat, bertanggung jawab, selalu berjuang dan mandiri. Semoga dengan adanya skripsi ini dapat membuat bapak dan ibu lebih bangga karena telah berhasil menjadikan anak perempuan pertamanya ini menyandang gelar sarjana seperti yang diharapkan. Besar harapan penulis semoga bapak dan ibu selalu sehat, panjang umur, dan bisa menyaksikan keberhasilan lainnya

yang akan penulis raih di masa yang akan datang.

7. Kepada RT, RW, Kelurahan Silaberanti serta mahasiswa perantau Kelurahan Silaberanti yang telah mengizinkan melakukan penelitian.
8. Kepada Harpiansyah yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan perkuliahan penulis. Terimakasih telah menjadi rumah untuk melepas keluh kesah, segala usaha yang diberikan mulai dari waktu, dukungan, doa dan support dalam proses penyusunan skripsi ini sampai selesai.
9. Kepada Teman-teman seperjuangan, khususnya Adelia, Sohibatul, Dwi, Anggun, Dhea Fitri, dan Salwa yang senantiasa memberikan semangat, dukungan, dan bantuan yang begitu berarti. Terima kasih atas kehadiran dan kebaikan kalian sangat membantu saya melewati berbagai tantangan sepanjang proses penyusunan karya akhir ini.
10. Terimakasih untuk semua pihak yang terlibat dalam penyusunan karya akhir ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah menyumbangkan pikiran, materi, dan masukan-masukan.

Peneliti menyadari bahwa karya akhir ini masih banyak sekali kekurangan dalam penulisannya. Oleh karena itu, peneliti menerima kritik dan saran yang dapat membantu dari pembaca.

Palembang, 14 Januari 2026

Dita Puspita

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN AKADEMIK	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN MOTO	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian.....	21
C. Manfaat Penelitian.....	21
1. Manfaat Teoritis.....	21
2. Manfaat Praktis.....	22
D. Keaslian Penelitian	22
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	29
A. Psychological Well- Being.....	29
1. Pengertian Psychological well-being	29

2.	Dimensi Psychological well-being.....	30
3.	Faktor- Faktor Psychological well-being.....	37
4.	Ciri -Ciri Psychological well-being.....	46
5.	Kategorisasi	53
B.	<i>Self- Care</i>	54
1.	Pengertian Self-Care.....	54
2.	Aspek- Aspek Self-Care.....	55
3.	Faktor- Faktor Self-Care.....	63
4.	Ciri-Ciri Self-Care.....	69
5.	Kategorisasi	75
C.	Hubungan Antara <i>Self-care</i> Dengan <i>Psychological well-being</i> Pada Mahasiswa Perantau Dikelurahan Silaberanti Palembang	75
D.	Kerangka Berpikir	82
E.	Hipotesis	83
BAB III METODE PENELITIAN		84
A.	Identifikasi dan Definisi Variabel – Variabel Penelitian.....	84
B.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	84
C.	Partisipan Penelitian	85
D.	Desain Penelitian	86
E.	Instrument Penelitian.....	86
F.	Teknik Analisis Data.....	91
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....		96
A.	Orientasi Kacah dan Persiapan.....	96

1.	Orientasi Kancan Penelitian	96
2.	VISI dan MISI	97
B.	Laporan Pelaksanaan Penelitian	98
1.	Uji Coba Alat Ukur Penelitian	98
2.	Pelaksanaan Penelitian	99
C.	Hasil Penelitian	100
a.	Hasil Uji Coba Alat Ukur	100
b.	Analisis Uji Coba Alat Ukur	100
c.	Analisis Deskriptif Data Penelitian.....	106
D.	Uji Asumsi/Prasyarat	120
1.	Uji Normalitas	120
2.	Uji Linieritas.....	121
3.	Uji Hipotesis.....	122
E.	Pembahasan	123
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		130
A.	Kesimpulan.....	130
B.	Saran.....	131
1.	Bagi Mahasiswa Perantau	131
2.	Bagi Institusi Pendidikan/kampus	131
3.	Bagi Peneliti Selanjutnya.....	132
DAFTAR PUSTAKA.....		133

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala Penilaian Item	87
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Self-care.....	88
Tabel 3. 3 Blue Print Skala Psychological Well Being	90
Tabel 3. 4 Rancangan Kegiatan.....	142
Tabel 4. 1 Distribusi Aitem Hasil Try Out Skala Psychological well-being.....	101
Tabel 4. 2 Aitem Skala Penelitian Psycological well-being.....	102
Tabel 4. 3 Distribusi Aitem Hasil Try Out Skala Self-care.....	104
Tabel 4. 4 Skala Penelitian Self-care.....	105
Tabel 4. 5 Deskriptif Responden Penelitian	107
Tabel 4. 6 Deskripsi Jenis Kelamin Responden	107
Tabel 4. 7 Usia Responden	110
Tabel 4. 8 Asal Daerah	112
Tabel 4. 9 Asal Kampus.....	114
Tabel 4. 10 Deskripsi Stastik Data Penelitian	116
Tabel 4. 11 Kategori sampel penelitian alat ukur variabel psychological well-being.....	118
Tabel 4. 12 Kategori sampel penelitian alat ukur Self-care.....	119
Tabel 4. 13 Uji Normalitas	121
Tabel 4. 14 Uji Linieritas.....	122
Tabel 4. 15 Hasil Uji Pearson Product Moment.....	122

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Grafik Mahasiswa Kost Di Kelurahan Silaberanti Kota Palembang.....	3
Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	82
Gambar 4. 1 Jenis Kelamin.....	108
Gambar 4. 2 Usia Responden	110
Gambar 4. 3 Asal Daerah.....	112
Gambar 4. 4 Asal Kampus.....	114
Gambar 4. 5 Kategori Psychological Well Being.....	118
Gambar 4. 6 Kategori Self-Care.....	120

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Angket Awal.....	135
Lampiran 2 Skala 1&2	138
Lampiran 3 Output SPSS Uji Validitas dan Reliabilitas	155
Lampiran 4 Output SPSS Uji Hasil Penelitian	167
Lampiran 5 Surat Izin Penelitian.....	180
Lampiran 6 Surat Balasan Penelitian.....	181
Lampiran 7 SK Pembimbing.....	182
Lampiran 8 Lembar Bimbingan Konsultasi.....	183
Lampiran 9 Formulir Permohonan Pengajuan Judul.....	185
Lampiran 10 Formulir Perbaikan Seminar Proposal.....	186
Lampiran 11 Surat Keterangan Lulus Ujian Seminar Proposal.....	187
Lampiran 12 Formulir Perbaikan Seminar Akhir.....	188
Lampiran 13 Surat Keterangan Lulus Ujian Seminar Akhir.....	189
Lampiran 14 LoA Jurnal.....	190
Lampiran 15 Artikel Jurnal.....	191
Lampiran 16 Data Mahasiswa Perantau di Kelurahan Silaberanti.....	198
Lampiran 17 Lembar Hasil Turnitin.....	211
Lampiran 18 Dokumentasi.....	212
Lampiran 19 Form Cetak	213

HUBUNGAN ANTARA *SELF-CARE* DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL - BEING* PADA MAHASISWA PERANTAU DI KELURAHAN SILABERANTI PALEMBANG

Dita Puspita
211810023

Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora
Universitas Bina Darma Palembang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *self-care* dan *psychological well-being* pada mahasiswa perantau di Kelurahan Silaberanti. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian berjumlah 800 orang, menggunakan teknik pengambilan sampel *non-probability*, khususnya *purposive sampling* berdasarkan kriteria tertentu, sehingga diperoleh 200 calon partisipan. Penentuan jumlah sampel utama dilakukan menggunakan rumus Isaac dan Michael dengan tingkat kesalahan 5%, menghasilkan 127 partisipan sebagai sampel utama, sedangkan 73 partisipan lainnya digunakan untuk uji coba (*tryout*) instrumen skala. Pengumpulan data dilakukan melalui skala Likert menggunakan dua alat ukur, yaitu skala *self-care* dan skala *psychological well-being*. Analisis data dilakukan dengan teknik korelasi *Pearson Product Moment* menggunakan perangkat lunak SPSS versi 20.0 *for Windows*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *self-care* dan *psychological well-being*, dengan koefisien korelasi $r = 0,511$ dan signifikansi $p = 0,000$. Temuan ini mengindikasikan bahwa *self-care* berhubungan secara signifikan dengan *psychological well-being* pada mahasiswa perantau di Kelurahan Silaberanti.

Kata Kunci: *Self-Care*, *Psychological Well-Being*, Mahasiswa Perantau, Kelurahan Silaberanti

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CARE AND PSYCHOLOGICAL
WELL-BEING AMONG STUDENTS LIVING AWAY FROM HOME IN THE
SILABERANTI PALEMBANG NEIGHBORHOOD***

Dita Puspita
211810023

*Psychology Study Program, Faculty of Social Humanities
Bina Darma University, Palembang*

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between self-care and psychological well-being among migrant students in Silaberanti Village. This study uses a quantitative approach. The study population consisted of 800 people, with a non-probability sampling technique, specifically purposive sampling based on certain criteria, resulting in 200 potential participants. The main sample size was determined using the Isaac and Michael formula with a 5% margin of error, resulting in 127 participants as the main sample, while the other 73 participants were used for a tryout of the scale instrument. Data collection was conducted using a Likert scale with two measuring instruments, namely the self-care scale and the psychological well-being scale. Data analysis was performed using the Pearson Product Moment correlation technique with SPSS software version 20.0 for Windows. The results of the analysis showed a positive and significant relationship between self-care and psychological well-being, with a correlation coefficient of $r = 0.511$ and significance of $p = 0.000$. These findings indicate that self-care is significantly related to psychological well-being among migrant students in Silaberanti Village.

Keywords: Self-Care, Psychological Well-Being, Migrant Students, Silaberanti Village