

**KEEFEKTIFAN KONSELING INDIVIDUAL TEKNIK  
*ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY*  
DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN  
PSIKOLOGIS MAHASISWA PERANTAU**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Ahmad Dahlan Guna Memenuhi  
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana  
Strata Satu (S1) Pendidikan



Disusun Oleh:

Nama : Nurul Faizzah  
NIM : 2000001099  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

**UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN  
YOGYAKARTA**

**2024**

**KEEFEKTIFAN KONSELING INDIVIDUAL TEKNIK  
*ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY*  
DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN  
PSIKOLOGIS MAHASISWA PERANTAU**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Ahmad Dahlan Guna Memenuhi  
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana  
Strata Satu (S1) Pendidikan

Disusun Oleh:

Nama : Nurul Faizzah  
NIM : 2000001099  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Ahmad Dahlan

**YOGYAKARTA**

**2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**KEEFEKTIFAN KONSELING INDIVIDUAL TEKNIK  
*ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY*  
DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN  
PSIKOLOGIS MAHASISWA PERANTAU**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nurul Faizzah  
2000001099

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan  
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan



Dosen Pembimbing

A handwritten signature in black ink, appearing to be "Muya Barida", written over a horizontal line.

Dr. Muya Barida S.Pd., M.Pd.  
NIPM. 19891031 201508 011 1212813

**SKRIPSI**

**KEEFEKTIFAN KONSELING INDIVIDUAL TEKNIK  
*ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY*  
DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN  
PSIKOLOGIS MAHASISWA PERANTAU**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nurul Faizzah  
2000001099

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan  
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan



Yogyakarta, 5 April 2024

Mengetahui,  
Kaprodi,

Dosen Pembimbing,

Handwritten signature of Irvan Budhi Handaka.

Handwritten signature of Dr. Muya Barida S.Pd., M.Pd.

Irvan Budhi Handaka, S.Pd., M.Pd.

Dr. Muya Barida S.Pd., M.Pd.

NIPM. 19880403 201208 111 1138129

NIPM. 19891031 201508 011 1212813

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

KEEFEKTIFAN KONSELING INDIVIDUAL TEKNIK  
*ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY*  
DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN  
PSIKOLOGIS MAHASISWA PERANTAU

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nurul Faizzah  
2000001099

Telah disetujui oleh dosen pembimbing skripsi Program Studi Bimbingan dan  
Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Ahmad Dahlan  
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan

SUSUNAN PANITIA UJIAN SKRIPSI

Ketua : Dr. Muya Barida S.Pd., M.Pd.  
Penguji 1 : Dr. Hardi Santosa S.Pd., M.Pd.  
Penguji 2 : Irvan Budhi Handaka S.Pd., M.Pd.



Yogyakarta, 05 April 2024

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Universitas Ahmad Dahlan



Muhammad Sayuti, M.Pd., M.Ed., Ph.D.

NIPN. 19710317 200803 111 0763796

## SURAT PERNYATAAN



Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurul Faizzah  
NIM : 2000001099  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas : Universitas Ahmad Dahlan

Menyatakan bahwa skripsi “Keefektifan Konseling Individual Teknik *Acceptance and Commitment Therapy* dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantau” adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan sepanjang sepengetahuan saya tidak berisi materi yang ditulis orang lain sebagai persyaratan penyelesaian studi perguruan tinggi ini atau perguruan tinggi lain kecuali bagian-bagian tertentu yang saya ambil sebagai acuan dengan mengikuti tata cara dan etika penulisan karya tulis ilmiah yang lazim. Apabila ternyata terbukti bahwa pernyataan ini tidak benar, hal tersebut sepenuhnya menjadi tanggungjawab saya.

Yogyakarta, 05 April 2024

Penulis,



Nurul Faizzah

## PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurul Faizzah  
NIM : 2000001099  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Email : [nurul2000001099@webmail.uad.ac.id](mailto:nurul2000001099@webmail.uad.ac.id)  
Judul Tugas Akhir : Keefektifan Konseling Individual Teknik *Acceptance and Commitment Therapy* dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantau

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Hasil karya yang saya serahkan ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar kesarjanaan baik di Universitas Ahmad Dahlan maupun di institusi pendidikan lainnya.
2. Hasil karya saya ini bukan saduran/ terjemahan melainkan merupakan gagasan, rumusan, dan hasil pelaksanaan penelitian/ implementasi saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan pembimbing akademik dan narasumber penelitian.
3. Hasil karya saya ini merupakan hasil revisi terakhir yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali yang digunakan sebagai acuan dalam naskah dengan menyebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terbukti ada penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya saya ini, serta sanksi lain yang sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Universitas Ahmad Dahlan.

Yogyakarta, 05 April 2024

Penulis,



Nurul Faizzah

## PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Nurul Faizzah  
NIM : 2000001099  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling  
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Email : [nurul2000001099@webmail.uad.ac.id](mailto:nurul2000001099@webmail.uad.ac.id)  
Judul Tugas Akhir : Keefektifan Konseling Individual Teknik *Acceptance and Commitment Therapy* dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantau

Dengan ini saya menyerahkan hak sepenuhnya kepada Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan untuk menyimpan, mengatur akses serta melakukan pengelolaan terhadap karya saya ini dengan mengacu pada ketentuan akses tugas akhir elektronik sebagai berikut (beri tanda pada kotak):

Saya mengizinkan karya tersebut diunggah ke dalam aplikasi *Repository* Pusat Sumber Belajar Universitas Ahmad Dahlan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Mengetahui,  
Dosen Pembimbing



Dr. Muya Barida S.Pd., M.Pd.

NIPM. 19891031 201508 011 1212813

Yogyakarta, 05 April 2024  
Penulis



Nurul Faizzah

NIM 2000001099



## MOTTO

“Orang yang hebat adalah orang yang memiliki kemampuan menyembunyikan kesusahan, sehingga orang lain mengira bahwa ia selalu senang.”

(Imam Syafi’i)

فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ

Fa may ya'mal misqāla zarratin khairay yarah

"Barangsiapa yang mengerjakan kebaikan sekecil apa pun,  
niscaya dia akan melihat (balasan)- Nya."

(Q.S Al-Zalzalah: 7)

## PERSEMBAHAN



Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan Karunia-Nya yang senantiasa mengiringi penulisan skripsi ini. Penulisan skripsi ini dengan segala kerendahan hati saya persembahkan kepada kedua orang tua saya yakni ibu dan bapak yang senantiasa mendoakan, memberikan semangat dan motivasi untuk kesuksesan anaknya. Untuk bapak tersayang, terima kasih sudah menjadi pendengar yang baik, selalu ada ketika saya sedang mengalami kesulitan. Selalu memberikan cerita yang membuat saya menjadi semangat. Untuk ibu tersayang, terima kasih atas dukungannya selama ini, selalu ada ketika saya sedang mengalami kesulitan, dan selalu mendoakan yang terbaik untuk anaknya. Untuk kakak-kakakku tersayang. Terima kasih telah mendukung adiknya. Sehingga saya bersemangat untuk menyelesaikan skripsi ini.

## KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penyusunan proposal skripsi yang berjudul “Keefektifan Konseling Individual Teknik *Acceptance and Commitment Therapy* dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantau” dapat diselesaikan dengan baik walaupun masih banyak kekurangan dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak akan selesai dengan baik tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Muchlas, M.T, Rektor Universitas Ahmad Dahlan, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Lembaga ini.
2. Irvan Budhi Handaka S.Pd., M.Pd. Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan pengarahan serta dorongan kepada penulis untuk penyusunan skripsi.
3. Dr. Muya Barida, S.Pd., M.Pd. Dosen Pembimbing saya yang telah memberikan arahan, motivasi, dan semangat kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
4. Dr. Hardi Santosa S.Pd., M.Pd. dan Irvan Budhi Handaka S.Pd., M.Pd. Selaku dosen penguji 1 dan penguji 2 yang telah memberikan saran dan masukan yang berguna untuk perbaikan skripsi.
5. Dr. Sri Hartini M.Pd. selaku eyang yang selalu mendukung dan menyemangati penulis.

6. Sahabat-sahabat seperjuangan, terima kasih sudah banyak membantu, kebersamaan dalam keadaan senang maupun sedih, terutama Magfirotun Nisya.
7. Pihak-pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah banyak membantu baik secara langsung maupun tidak langsung.

Teriring doa semoga bantuan dan amal kebaikan yang diberikan kepada penulis mendapatkan imbalan pahala dan ridho dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan untuk kesempurnaan skripsi ini.

Yogyakarta, 05 April 2024

Penulis



Nurul Faizzah

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL SKRIPSI.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
SKRIPSI.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iv
SURAT PERNYATAAN .....	v
PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT.....	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN AKSES .....	vii
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvii
ABSTRAK .....	xx
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Pembatasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	8
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Hasil Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	10
A. Konseling Individual Teknik <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> .....	10
1. Definisi Konseling Individual .....	10
2. Tujuan Konseling Individual .....	11
3. Fungsi Konseling Individual.....	13

5.	Kepribadian Konselor.....	16
6.	Tahapan Konseling Individual.....	17
7.	Teknik <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT).....	19
8.	Tujuan <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT).....	21
9.	Tahapan <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT).....	21
B.	Kesejahteraan Psikologis .....	24
1.	Definisi Kesejahteraan Psikologis.....	24
2.	Dimensi-dimensi Kesejahteraan Psikologis .....	25
3.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis.....	28
4.	Ciri-ciri Kesejahteraan Psikologis Rendah.....	29
C.	Kajian Penelitian Relevan.....	30
D.	Kerangka Berpikir.....	33
E.	Hipotesis Penelitian .....	34
BAB III METODE PENELITIAN .....		35
A.	Jenis Penelitian.....	35
B.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	36
C.	Subjek Penelitian .....	36
D.	Variabel Penelitian.....	37
E.	Definisi Operasional .....	37
F.	Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	38
G.	Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian .....	42
H.	Teknik Analisis Data.....	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		49
A.	Persiapan Penelitian .....	49
B.	Pelaksanaan Penelitian.....	49
1.	Pelaksanaan Pengambilan Subjek .....	49
2.	Pelaksanaan Penelitian .....	52
C.	Deskripsi Data.....	52

1. Gambaran Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantau Sebelum Diberikan Intervensi Berupa Teknik <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> .....	52
2. Gambaran Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantau Ketika Diberikan Intervensi Berupa Konseling Individual Teknik <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> .....	58
3. Gambaran Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantau Setelah Diberikan Intervensi Berupa Konseling Individual Teknik <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> .....	72
D. Analisis Data .....	79
1. Analisis Dalam Kondisi .....	79
2. Analisis Antar Kondisi .....	83
E. Pembahasan.....	87
F. Keterbatasan Penelitian.....	97
BAB V PENUTUP .....	99
A. Kesimpulan .....	99
B. Saran .....	99
DAFTAR PUSTAKA .....	101
LAMPIRAN.....	106

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Skor .....	39
Tabel 3.2 Kisi-kisi Skala .....	39
Tabel 3.3 Kisi-kisi Observasi .....	41
Tabel 3.4 Kisi-kisi Wawancara .....	42
Tabel 3.5 Skala Setelah Validasi .....	44
Tabel 3.6 Hasil Uji Realibilitas .....	46
Tabel 4.1 Kategorisasi Skala .....	51
Tabel 4.2 Data Baseline A1 .....	56
Tabel 4.3 Data Intervensi .....	69
Tabel 4.4 Data Baseline A1 dan Intervensi .....	70
Tabel 4.5 Data Baseline A2 .....	74
Tabel 4.6 Data A1-B-A2 .....	74
Tabel 4.7 Panjang Kondisi .....	79
Tabel 4.8 Estimasi Kecenderungan Arah .....	80
Tabel 4.9 Kecenderungan Stabilitas .....	80
Tabel 4.10 Kecenderungan Jejak Data .....	81
Tabel 4.11 Level Stabilitas dan Rentang .....	81
Tabel 4.12 Perubahan Level .....	82
Tabel 4.13 Jumlah Variabel yang Diubah .....	83
Tabel 4.14 Kecendrungan Arah dan Efek .....	83
Tabel 4.15 Kecendrungan Stabilitas.....	84



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Pikir .....	33
Gambar 3.1 Struktur Desain A-B-A .....	36
Grafik 4.1. Kondisi Baseline A1 .....	57
Grafik 4.2. Kondisi Intervensi .....	71
Grafik 4.3 Baseline A1 dan Intervensi .....	71
Grafik 4.4 Kondisi Baseline A2 .....	74
Grafik 4.5 A1-B-A2 .....	75
Grafik 4.6 Penerimaan diri .....	76
Grafik 4.7 Pertumbuhan pribadi .....	77
Grafik 4.8 Hubungan positif dengan orang Lain .....	77
Grafik 4.9 Kemandirian .....	78
Grafik 4.10 Tujuan hidup .....	78
Grafik 4.11 Penguasaan lingkungan .....	79
Grafik 4.12 Kecendrungan Arah A1-B-A2 .....	80

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran. 1 SK Pembimbing .....	107
Lampiran. 2 Surat Izin Penelitian .....	108
Lampiran. 3 Permohonan Uji Validitas .....	109
Lampiran. 4 Hasil Judgement/ Instrumen .....	110
Lampiran. 5 Hasil Uji Validitas .....	111
Lampiran. 6 Skala Sebelum Uji Coba .....	115
Lampiran 7. Hasil Uji Validasi .....	118
Lampiran. 8 Uji Reliabilitas .....	119
Lampiran. 9 Skala Setelah Uji Validitas .....	120
Lampiran. 10 Pedoman Observasi .....	123
Lampiran. 11 Pedoman Wawancara .....	125
Lampiran. 12 Lembar Evaluasi Proses .....	126
Lampiran. 13 Lembar Evaluasi Hasil .....	129
Lampiran. 14 Tabulasi Penentuan Subjek .....	130
Lampiran. 15 Surat Persetujuan .....	132
Lampiran. 16 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan .....	133
Lampiran. 17 Daftar Hadir .....	134
Lampiran. 18 Baseline A1 Skala .....	135
Lampiran. 19 Baseline A1 Observasi .....	136
Lampiran. 20 Baseline A1 Wawancara .....	137
Lampiran. 21 Intervensi Tahap Kerja 1 .....	141
Lampiran. 22 Intervensi Tahap Kerja 2 .....	142

Lampiran. 23 Intervensi Tahap Kerja 3 .....	143
Lampiran. 24 Intervensi Tahap Kerja 4 .....	144
Lampiran. 25 Intervensi Tahap Kerja 5 .....	145
Lampiran. 26 Baseline A2 Skala .....	146
Lampiran. 27 Baseline A2 Observasi .....	147
Lampiran. 28 Baseline A2 Wawancara .....	148
Lampiran. 29 Penugasan .....	152
Lampiran. 30 Perhitungan Analisis Data .....	155
Lampiran. 31 Analisis Data Kategorisasi .....	156
Lampiran. 32 Dokumentasi .....	157
Lampiran. 33 Bukti Izin Adaptasi Skala Kesejahteraan Psikologis.....	158

Faizzah, Nurul. 2024. "Keefektifan Konseling Individual Teknik *Acceptance and Commitment Therapy* dalam Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantau". Skripsi. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan.

## ABSTRAK

Penelitian dilatarbelakangi oleh mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah saat menjalankan kehidupannya sebagai pelajar rantau. Survei terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2020 Universitas Ahmad Dahlan ditemukan sebesar 10% mahasiswa rantau memiliki kesejahteraan psikologis rendah, 50% memiliki kesejahteraan sedang, 23% memiliki kesejahteraan tinggi, dan 7% memiliki kesejahteraan sangat tinggi. Tujuan penelitian bermaksud untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau melalui konseling individual teknik *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT).

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *Single Subject Research* (SSR) dengan pola A-B-A. Penentuan subjek menggunakan *purposive sampling*. Uji validitas menggunakan rumus korelasi *product moment* dengan menggunakan SPSS dan *microsoft excel* dan uji reliabilitas diukur menggunakan *Cronbach alpha*. Analisis data mencakup analisis dalam kondisi dan antara kondisi.

Hasil penelitian menemukan bahwa persentase tumpang tindih (*overlap*) didapatkan sebesar 0%. Artinya hasil intervensi memberikan dampak baik terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Sehingga penelitian ini menunjukkan bahwa  $H_a$  dapat diterima.

Kata Kunci: Konseling individual teknik *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), Kesejahteraan Psikologis dan Mahasiswa Perantau