

**PROFIL ESSENTIAL SELF OF WELLNESS MAHASISWA STRATA 1  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
(STUDI DESKRIPTIF ANGKATAN 2011-2014)**

**(2015)**

**IMAM SYAHRUL RAMADHAN**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil *essential self of wellness* mahasiswa strata 1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta. Metode yang digunakan adalah deskriptif dengan jenis penelitian survey. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2011, 2012, 2013, dan 2014 yang berjumlah 3.291 mahasiswa, dengan jumlah sampel sebanyak 317 responden, menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen *essential self* yang dikembangkan dari dimensi model *the indivisible self* dalam teori *wellness* yang dikemukakan oleh Myers dan Sweeney. Instrumen *essential self* ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya dan menghasilkan 52 butir pertanyaan yang valid dan 28 yang tidak valid dari 80 butir pernyataan, sedangkan reliabilitasnya sebesar 0,87 yang berarti sangat tinggi. Analisis data hasil penelitian menggunakan teknik statistik deskriptif. Berdasarkan analisis data, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden sebanyak 58,36% (185 mahasiswa) berada pada kategori tinggi yang artinya mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta memiliki kemampuan *essential self* yang baik. Untuk mengoptimalkan *essential self* mahasiswa, Fakultas Ilmu Pendidikan, jurusan-jurusan yang ada di Fakultas Ilmu Pendidikan, dan UPT ULBK diharapkan dapat mengembangkan program atau strategi pembelajaran yang dapat mendorong pengembangan kemampuan *essential self* mahasiswa, mengingat kemampuan *essential self* sangat penting untuk dimiliki. Hal ini umumnya terkait mahasiswa sebagai calon pendidik, tenaga kependidikan, dan khususnya bagi mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling yang terkait dengan pengembangan profesi konselor yang akan mempengaruhi efektivitas pemberian layanan bimbingan dan konseling.

Kata Kunci : *Wellness, Essential Self, Mahasiswa*

**ESSENTIAL SELF OF WELLNESS PROFILE OF BACHELOR STUDENTS  
FACULTY OF EDUCATION STATE UNIVERSITY OF JAKARTA  
(DESCRIPTIVE STUDY AT CLASS OF 2011-2014)**

**(2015)**

**IMAM SYAHRUL RAMADHAN**

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the essential self of wellness profile of bachelor students Faculty of Education, State University of Jakarta. The method used is descriptive research type of survey. The population in this study were all students of Faculty of Education, State University of Jakarta class of 2011, 2012, 2013, and 2014, amounting to 3,291 students, with a total sample of 317 respondents, using proportionate stratified random sampling technique. Data collected by using a self-developed essential instruments of the indivisible self-dimensional models in the wellness theory put forward by Myers and Sweeney. This self essential instrument has validity and reliability and generate 52 the questions were valid and 28 invalid from the 80-point declaration, while the reliability of 0.87, which means very high. Analysis of survey data using descriptive statistical techniques. Based on data analysis, it can be concluded that the majority of respondents as much as 58.36% (185 students) are in the high category, which means students of the Faculty of Education, State University of Jakarta have good self essential capabilities. To optimize the essential self college student, Faculty of Education, majors in the Faculty of Education, and UPT ULBK expected to develop a program or learning strategies that can promote the development of student self essential capability, given the ability of essential self is very important to have. It is generally related to the students as prospective educators, staff, and especially for the students of Department of Guidance and Counseling related to professional development counselor that will affect the effectiveness of guidance and counseling services.*

*Keywords: Wellness, Essential Self, Students*