

**ANALISIS *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* DITINJAU DARI
SIKAP *NRIMO* *ING PANDUM* DAN KECENDERUNGAN *UPWARD*
SOCIAL COMPARISON PADA GENERASI *DIGITAL NATIVES* DI
SMA NEGERI 1 NGLAMES**

SKRIPSI



**OLEH:
HERLIN NABILA MIRANINGSIH
NIM. 2202103030**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI MADIUN**

2026

**ANALISIS *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* DITINJAU DARI
SIKAP *NRIMO* *ING PANDUM* DAN KECENDERUNGAN *UPWARD*
SOCIAL COMPARISON PADA GENERASI *DIGITAL NATIVES* DI
SMA NEGERI NGLAMES**

SKRIPSI

Diajukan kepada UNIVERSITAS PGRI Madiun untuk Memenuhi Salah
satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Starta 1 Program Studi
Bimbingan dan Konseling

OLEH:

HERLIN NABILA MIRANINGSIH

NIM. 2202103030

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING FAKULTAS
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS PGRI
MADIUN**

Juli 2026

LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING

Skripsi oleh Herlin Nabila Miraningsih telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Madiun, 08 Juli 2026

Pembimbing I,



Beny Dwi Pratama, S.Psi, M.Psi.

NIDN. 0716128603

Madiun, 08 Juli 2026

Pembimbing II,



Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons.

NIDN. 0704118503

LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI

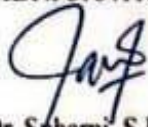
Skripsi oleh Herlin Nabila Miraningsih dipertahankan didepan panitia penguji pada hari Selasa, 14 Juli 2026.

Panitia Penguji



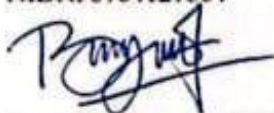
Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons.
NIDN. 0704118503

Ketua



Dr. Suharni, S.Pd., M.Psi.
NIDN. 0704127804

Sekretaris



Beny Dwi Pratama, S.Psi, M.Psi.
NIDN. 0716128603

Anggota



Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons.
NIDN. 0704118503

Anggota



Dr. Tyas Nurika Anggriana, S.Psi., M.Pd.
NIDN. 0730038504

Anggota

Mengetahui,
Dekan FKIP,

Dr. Mun. Waskito Ardhi, S.Pd., M.Pd.
NIDN. 0725028401

Mengesahkan,
Kaprod Bimbingan dan Konseling,

Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons.
NIDN. 0704118503

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Herlin Nabila Miraningsih
NIM : 2202103030
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya, bahwa skripsi yang saya tulis ini benar – benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini plagiasi, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Madiun, 08 Juli 2026

Yang menyatakan pernyataan,

Herlin Nabila Miraningsih

NIM. 2202103030

MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN

MOTTO:

“Dan bila esok aku sudah lebih baik, aku tak akan pernah melupakan masa – masa sulitku. Akan kuceritakan pada dunia, bagaimana aku mengubah peluh menjadi senyuman”

~ *Andmesh Kamaleng*

"Hari ini saya menyelesaikan apa yang saya mulai. Besok, saya akan menaklukkan apa yang saya impikan." "Kesulitan hari ini adalah sejarah yang akan saya ceritakan dengan senyuman di masa depan."

SKRIPSI INI KUPERSEMBAHKAN KEPADA:

Karya sederhana ini saya persembahkan untuk Ibunda tercinta yang selalu mendoakan di manapun dan kapanpun saya berada dan Ayah saya yang selalu memberi dukungan dan rasa sayang yang tidak pernah surut, serta adik saya yang memotivasi saya untuk menjadi contoh kakak yang baik. Untuk diriku sendiri, Terima kasih karena tidak memilih untuk menyerah pada malam-malam penuh air mata dan keputusasaan, tetap melangkah meski tertatih, dan membuktikan bahwa kamu jauh lebih kuat dari apa yang kamu ragukan selama ini. *We finally made it!*

KATA PENGANTAR

Puji Syukur Kehadirat Allah SWT, karena atas segala berkat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Analisis *Psychological Well-Being* Ditinjau dari Sikap *Nrimo Ing Pandum* dan Kecenderungan *Upward Social Comparison* pada Generasi *Digital Natives* Di SMA Negeri 1 Nglames” ini dengan baik dan lancar. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun. Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti mendapat banyak bimbingan serta arahan dari berbagai pihak secara moral maupun spiritual. Oleh karena itu pada kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Supri Wahyudi Utomo, M.Pd. Selaku Rektor Universitas PGRI Madiun
2. Dr. Muh. Waskito Ardhi, S.Pd., M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Madiun
3. Dr. Noviyanti Kartika Dewi, M.Pd., Kons. Selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling dan Selaku Dosen Pembimbing II yang telah sabar memberikan arahan serta bimbingan dan motivasi dalam menyusun skripsi hingga dapat selesai dengan baik
4. Beny Dwi Pratama, S.Psi, M.Psi. Selaku Dosen Pembimbing I yang telah sabar memberikan arahan serta bimbingan dan motivasi dalam menyusun skripsi hingga dapat selesai dengan baik
5. Ardian S, S.Pd. Selaku Guru Bimbingan dan Konseling SMA Negeri 1 Nglames yang telah mengarahkan sampai tercipta hasil skripsi peneliti.

6. Kedua orang tua saya,, adik saya, serta keluarga besar saya yang telah berkorban materi, tenaga dan waktu serta do'a dalam proses selama ini.
7. Diri saya sendiri, yang telah berhasil berjuang melewati perjalanan perkuliahan ini hingga akhir.
8. Teman – teman seangkatan 2022 Universitas PGRI Madiun, terutama teman – teman seangkatan Program studi Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Madiun yang telah kebersamai hingga detik ini.
9. Kepada Arzety Eurylia dan Gegana Candra Kusuma, terimakasih telah menemani, membantu, dan memberikan dukungan kepada penulis selama proses penelitian, khususnya dalam penyusunan skripsi ini.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis berusaha semaksimal mungkin, naaun jika terdapat kesalahan dan kekurangan, hal semata – mata karena penulis adalah manusia biasa. Untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari pembaca yang bersifat membangun. Semoga penulisan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membaca.

Madiun, Juli 2026

Penulis

DAFTAR ISI

COVER.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN DOSEN PEMBIMBING.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN PANITIA PENGUJI.....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	iv
MOTTO DAN KATA PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
ABSTRAK.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Batasan Masalah.....	5
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	7
F. Definisi Operasional Variabel.....	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS.....	12
A. Kajian Pustaka.....	12
B. Kerangka Berpikir.....	27
C. Hipotesis.....	30
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	32
B. Desain Penelitian.....	33
C. Populasi, Sampel, Teknik Pengambilan Sampel	34
D. Teknik Pengumpulan Data	37
E. Instrumen Penelitian.....	38
F. Teknik Analisis Data	47
BAB IV	52
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	52
A. Deskripsi Data.....	52
B. Hasil Pengujian Hipotesis	64

C. Pembahasan.....	73
BAB V	83
PENUTUP	83
A. Simpulan	83
B. Saran.....	86
DAFTAR PUSTAKA	88

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Jadwal penelitian.....	32
Tabel 3. 2 Rincian Jumlah Populasi Kelas X SMA Negeri 1 Nglames	35
Tabel 3. 3 Persebaran Sampel Masing – masing Kelas	36
Tabel 3. 4 Nilai Item Favorable dan Unfavorable.....	38
Tabel 3.5 Kisi-kisi (Blue Print) Instrumen Skala PWB berdasarkan teori Carol Ryff.....	39
Tabel 3. 6 Kisi-kisi (Blue Print) Instrumen Skala Sikap <i>Nrimo Ing Pandum</i>	40
Tabel 3. 7 Kisi-kisi (Blue Print) Instrumen Skala Upward Social Comparison.....	40
Tabel 3. 8 Interpretasi Koefisien Korelasi	42
Tabel 3. 9 Rekapitulasi Hasil Uji Validitas.....	43
Tabel 3. 10 Hasil Uji Validitas Kuesioner Psychological Well-Being	43
Tabel 3. 11 Hasil Uji Validitas Kuesioner Sikap <i>Nrimo Ing Pandum</i>	44
Tabel 3. 12 Hasil Uji Validitas Kuesioner Kecenderungan Upward Social Comparison	45
Tabel 3. 13 Hasil Uji Realibilitas	46
 Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi psychological well-being.....	54
Tabel 4. 2 hasil analisis deskriptif Variabel Psychological well-being (Y) dan Indikatornya	55
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Sikap <i>Nrimo Ing Pandum</i>	58
Tabel 4. 4 hasil analisis deskriptif Variabel Sikap <i>Nrimo Ing Pandum</i> X1 dan Indikatornya	59
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi kecenderungan upward social comparison	62
Tabel 4. 6 hasil analisis deskriptif Variabel Kecenderungan Upward Social Comparison (X2) dan Indikatornya	63

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Desain Penelitian.....	34
Gambar 3. 2 Rumus Corelation Product Moment (Sugiyono, 2022)	42
Gambar 3. 3 Rumus Alpha Cornbach (Sugiyono, 2022)	46
Gambar 4. 1 Psychological Well-Being	54
Gambar 4. 2 Sikap Nrimo Ing Pandum.....	58
Gambar 4. 3 kecenderungan upward social comparison.....	62

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Instrumen Penelitian Sebelum Uji Coba	92
Lampiran 2. Tabulasi Data Uji Coba Variabel.....	98
Lampiran 3. Tabulasi Data Hasil Uji Coba Instrumen.....	105
Lampiran 4. Coba Validitas X1, X2 dan Y Dengan SPSS	108
Lampiran 5. Lampiran Hasil Uji Reliabilitas.....	140
Lampiran 6. Tabel rtabel	141
Lampiran 7. Hasil Tabulasi Psychological Well Being (Y)	142
Lampiran 8. Sikap Nrimo Ing Pandum (X1)	156
Lampiran 9. Kecenderungan Upward Social Comparison (X2).....	169
Lampiran 10. Output Analisis Deskriptif Data	183
Lampiran 11. Hasil Olah Data SPSS Uji Normalitas.....	184
Lampiran 12. Hasil olah data SPSS uji Multikolinearitas.....	184
Lampiran 13. Hasil Olah Data SPSS Uji Lineartitas	185
Lampiran 14. Hasil olah data SPSS Uji Parsial T.....	185
Lampiran 15. Hasil Olah Data SPSS Uji F.....	186
Lampiran 16. Hasil Olah Data SPSS Uji Determinasi.....	186
Lampiran 17. Hasil Olah Data SPSS Uji Regresi Linear Sederhana	186
Lampiran 18. Hasil Olah Data SPSS Uji Regresi Linear Berganda	187
Lampiran 19. Dokumentasi Penelitian.....	188
Lampiran 20. Surat Izin Penelitian	189
Lampiran 21. Surat Balasan Izin Penelitian.....	190