

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN
SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR DENGAN MENGENDALIKAN
*PERCEIVED STRESS***

SKRIPSI



OLEH :

Listia Verren Tjandra

NRP. 7103022024

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya**

2025

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN
SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA
TINGKAT AKHIR DENGAN MENGENDALIKAN
*PERCEIVED STRESS***

SKRIPSI

Diajukan kepada
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
untuk memenuhi sebagai persyaratan memperoleh
gelar Sarjana Psikologi



OLEH :

Listia Verren Tjandra

NRP. 7103022024

**Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Widya Mandala
Surabaya
2025**

SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Listia Verren Tjandra

NRP : 7103022024

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DENGAN MENGENDALIKAN *PERCEIVED STRESS*

Benar-benar pekerjaan saya sendiri dan tidak ada rekayasa dari pihak manapun. Apabila selanjutnya terdapat tanda-tanda bahwa skripsi ini merupakan hasil plagiarisme atau manipulasi data, saya bersedia menerima sanksi berupa pencabutan gelar yang diperoleh, serta menyampaikan permintaan maaf pada pihak-pihak yang bersangkutan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, dan dinyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya.

Surabaya, 20 November 2025

Yang membuat pernyataan,



Listia Verren Tjandra

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Dengan perkembangan ilmu pengetahuan yang ada, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Listia Verren Tjandra

NRP : 7103022024

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DENGAN MENGENDALIKAN *PERCEIVED STRESS*

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 20 November 2025

Yang membuat pernyataan,



Listia Verren Tjandra

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN *SUBJECTIVE WELL-BEING* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DENGAN MENGENDALIKAN *PERCEIVED STRESS*

Oleh:

Listia Verren Tjandra

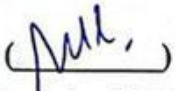
NRP. 7103022024

Telah dibaca, disetujui dan diterima untuk diajukan ke tim penguji skripsi

Pembimbing : Dr. Michael Seno Rahardanto, M.A.

NIDN : 070.604.8102

Email : michael@ukwms.ac.id


Surabaya, 03 November 2025

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Hubungan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir dengan mengendalikan *perceived stress*” oleh Listia Verren Tjandra (7103022024) telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

Pada tanggal 20 November 2025

Mengesahkan

Fakultas Psikologi



(Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog)

Dewan penguji:

- | | |
|---------------|--|
| 1. Ketua | : Happy Cahaya Mulya, M.Psi., Psikolog |
| 2. Sekretaris | : Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog |
| 3. Anggota | : Agnes Maria Sumargi, Ph.D., Psikolog |
| 4. Anggota | : Dr. Michael Seno Rahardanto, M.A. |
| NIDN | : 070.604.8102 |

Four handwritten signatures in blue ink are arranged vertically to the right of the list of examiners. Each signature is enclosed in a simple rectangular box.

HALAMAN PERSEMBAHAN

Penelitian ini dipersembahkan untuk:

Tuhan Yesus Kristus yang telah menyertai dan memberikan kekuatan kepada saya selama proses pengerjaan skripsi dari awal hingga akhir,

Keluarga inti, dosen pembimbing, dan seluruh teman-teman yang telah membantu serta mendukung saya sehingga mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik,
dan

Seluruh mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dan berjuang untuk mendapatkan gelar sarjana.

HALAMAN MOTTO

“Sebab Aku ini mengetahui rancangan-rancangan yang ada pada-Ku mengenai kamu, demikianlah firman Tuhan, yaitu rancangan damai sejahtera dan bukan rancangan kecelakaan, untuk memberikan kepadamu hari depan yang penuh harapan.”

— Yeremia 29:11 —

UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji Syukur kepada Tuhan Yesus atas berkat dan kasihnya kepada peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini. Pada kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak yang telah mendukung peneliti selama masa perkuliahan dan proses pengerjaan skripsi baik dalam bentuk doa, memberikan semangat, ajakan untuk keluar, mengerjakan skripsi bersama, dan bantuan lainnya. Maka dari itu, peneliti ingin memberikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. **Ibu Agnes Maria Sumargi, Grad.Dip.Ed., M.Psych., Ph.D.** selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan anggota penguji skripsi yang telah memberikan masukan kepada peneliti mengenai naskah skripsi dan variabel yang diteliti.
2. **Bapak Dr. Michael Seno Rahardanto, M.A.** selaku dosen pembimbing peneliti yang telah membimbing dari awal proses penelitian dengan sangat sabar di tengah kesibukan beliau, serta mendukung, mengapresiasi dan menyemangati peneliti selama proses pengerjaan skripsi.
3. **Bapak Happy Cahaya Mulya, M.Psi., Psikolog** selaku ketua penguji skripsi peneliti yang telah memberikan masukan kepada peneliti mengenai naskah skripsi dan saran perbaikan agar skripsi ini menjadi lebih baik.
4. **Bapak Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog** selaku sekretaris yang telah mencatat seluruh *feedback* yang diberikan oleh peguji, hingga mengoreksi tata tulis pada skripsi ini agar dapat menjadi lebih baik.
5. **Orang tua peneliti**, yang selalu memberikan dukungan penuh dan percaya pada setiap hal yang dilakukan oleh peneliti. Terima kasih juga atas dukungan material yang telah diberikan selama proses perkuliahan dari awal hingga akhir.
6. **Seluruh mahasiswa tingkat akhir** sebagai responden dalam penelitian ini yang sudah berkenan untuk membantu peneliti mengisi kuesioner serta membagikan kuesioner penelitian sehingga dapat memenuhi target.

7. **Maggot (Seilla, Vellyani, dan Tasya)**, selaku sahabat peneliti dalam perkuliahan, terima kasih atas segala bentuk dukungan, ajakan keluar, suka dan duka yang dilewati bersama. Terima kasih untuk setiap waktu yang telah diluangkan bersama dan sudah selalu sabar menghadapi tingkah laku peneliti.
8. **Ce Ferren**, selaku teman gereja yang telah memberikan dukungan kepada peneliti saat berada di titik terendah, terima kasih sudah selalu mendorong peneliti untuk menjadi pribadi yang lebih baik dan sehat secara mental, sehingga peneliti masih dapat bertahan hingga saat ini.
9. **Gracelyn**, selaku adik peneliti dalam perkuliahan, terima kasih sudah menjadi salah satu alasan peneliti bersyukur join BPMF Periode 2024/2025 karena kehadirannya. Terima kasih juga sudah menjadi tempat berkeluh kesah, selalu menemani, menghibur, menanyakan kabar dan menyemangati peneliti saat sedang suntuk mengerjakan skripsi, maupun menghadapi masalah lainnya.
10. **Teman-teman BPMF Psikologi periode 2024/2025**, karena telah mewarnai kehidupan ORMAWA peneliti dan banyak melewati suka dan duka selama 1 periode. Terutama kepada para *bokem*, terima kasih banyak sudah selalu menghibur peneliti melalui kata-kata maupun tingkah lakunya di tahun terakhir perkuliahan peneliti, kenangan tersebut sangat bermakna bagi peneliti.
11. **Jeje & Helen**, selaku teman peneliti dari semester awal hingga akhir, terima kasih juga atas setiap *moment* yang telah dilewati bersama selama masa perkuliahan, serta ajakan keluar yang selalu *random* dilakukan setelah kelas.
12. **Seluruh teman-teman peneliti** yang tidak dapat disebutkan satu per satu, terima kasih atas segala bentuk hiburan dan dukungan yang telah diberikan, sehingga peneliti tidak pernah sekalipun merasa sendiri selama masa perkuliahan dan proses pengerjaan skripsi.
13. **Musisi LANY, Taylor Swift, dan DAY6**, selaku pihak yang peneliti kagumi dan membuat peneliti semangat selama proses pengerjaan skripsi ini melalui karya musik yang diciptakan.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
SURAT PERNYATAAN	i
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH..	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vii
UNGKAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK	xvi
<i>ABSTRACT</i>	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Batasan Masalah	8
1.3 Rumusan Masalah.....	9
1.4 Tujuan Penelitian	9
1.5 Manfaat Penelitian	9
1.5.1 Manfaat teoritis	9
1.5.2 Manfaat praktis.....	9
BAB II LANDASAN TEORI	11
2.1 <i>Subjective Well-Being</i>	11
2.1.1 Definisi <i>Subjective Well-Being</i>	11
2.1.2 Aspek <i>Subjective Well-Being</i>	11
2.1.3 Faktor yang Memengaruhi <i>Subjective Well-Being</i>	12
2.2 Dukungan Sosial.....	14
2.2.1 Definisi Dukungan Sosial	14
2.2.2 Aspek Dukungan Sosial	14

2.3	<i>Perceived Stress</i>	15
2.3.1	Definisi <i>Perceived Stress</i>	15
2.3.2	Aspek <i>Perceived Stress</i>	16
2.4	Mahasiswa Tingkat Akhir.....	16
2.5	Hubungan antara Dukungan Sosial dan <i>Subjective Well-Being</i> dengan Mengendalikan <i>Perceived Stress</i> Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.....	18
2.6	Hipotesis Penelitian	21
BAB III METODE PENELITIAN		22
3.1	Identifikasi Variabel Penelitian	22
3.2	Definisi Operasional Variabel Penelitian	22
3.3	Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	23
3.4	Metode Pengumpulan Data.....	24
3.4.1	<i>Satisfaction With Life Scale</i> (SWLS) dan <i>Scale of Positive and Negative Experience</i> (SPANE)	25
3.4.2	<i>The Multidimensional Scale of Perceived Social Support</i> (MSPSS).....	26
3.4.3	<i>Perceived Stress Scale</i> (PSS-10).....	26
3.5	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	26
3.5.1	Validitas Alat Ukur	26
3.5.2	Reliabilitas Alat Ukur	27
3.6	Teknik Analisis Data	28
3.7	Etika Penelitian	29
BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....		30
4.1	Orientasi Kancan Penelitian	30
4.2	Persiapan Penelitian.....	32
4.2.1	Perizinan Peminjaman Alat Ukur.....	32
4.2.2	Persiapan Alat Ukur.....	32
4.2.3	Persiapan Pengambilan Data	32
4.3	Pelaksanaan Penelitian.....	33
4.4	Hasil Penelitian.....	34
4.4.1	Hasil Uji Validitas Alat Ukur.....	34
4.4.2	Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur	34

4.4.3 Deskripsi Identitas Responden	35
4.4.4 Hasil Uji Asumsi	44
BAB V PENUTUP.....	46
5.1 Bahasan.....	46
5.2 Kesimpulan	50
5.3 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	59

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Item <i>The Multidimensional Scale of Perceived Social Support</i> (MSPSS).....	24
Tabel 3.2 Skor Item Skala <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS-10).....	24
Tabel 3.3 Skor Item Skala <i>Satisfaction With Life Scale</i> (SWLS)	25
Tabel 3.4 Skor Item <i>Scale of Positive and Negative Experience</i> (SPANE).....	25
Tabel 3.5 <i>Blueprint Satisfaction With Life Scale</i> (SWLS).....	25
Tabel 3.6 <i>Blueprint Scale of Positive and Negative Experience</i> (SPANE)	25
Tabel 3.7 <i>Blueprint The Multidimensional Scale of Perceived Social Support</i> (MSPSS).....	26
Tabel 3.8 <i>Blueprint Perceived Stress Scale</i> (PSS-10).....	26
Tabel 4.1 Distribusi Usia Responden.....	35
Tabel 4.2 Distribusi Jenis Kelamin Responden	36
Tabel 4.3 Distribusi Semester Perkuliahan Responden	36
Tabel 4.4 Distribusi Asal Perguruan Tinggi Responden.....	36
Tabel 4.5 Kategorisasi Variabel <i>Subjective Well-Being</i> Aspek Kognitif.....	38
Tabel 4.6 Kategorisasi Variabel <i>Subjective Well-Being</i> Aspek Afektif.....	39
Tabel 4.7 Kategorisasi Variabel Dukungan Sosial	39
Tabel 4.8 Kategorisasi Variabel <i>Perceived Stress</i>	40
Tabel 4.9 Tabulasi Silang Dukungan Sosial dan <i>Subjective Well-Being</i> Aspek Kognitif	41
Tabel 4.10 Tabulasi Silang Dukungan Sosial dan <i>Subjective Well-Being</i> Aspek Afektif	41
Tabel 4.11 Tabulasi Silang Dukungan Sosial dan <i>Perceived Stress</i>	42
Tabel 4.12 Tabulasi Silang <i>Perceived Stress</i> dan <i>Subjective Well-Being</i> Aspek Kognitif	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 <i>Pie Chart Preliminary Penelitian Subjective Well-Being</i>	3
Gambar 1.2 <i>Pie Chart Preliminary Penelitian Subjective Well-Being</i>	4
Gambar 1.3 <i>Pie Chart Preliminary Penelitian Subjective Well-Being</i>	4
Gambar 1.4 <i>Pie Chart Preliminary Penelitian Subjective Well-Being</i>	5

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A. <i>Coding</i> SWLS	59
LAMPIRAN B. <i>Coding</i> SPANE.....	70
LAMPIRAN C. <i>Coding</i> MSPSS.....	81
LAMPIRAN D. <i>Coding</i> PSS-10	92
LAMPIRAN E. Validitas dan Realibilitas SWLS	103
LAMPIRAN F. Validitas dan Realibilitas SPANE	104
LAMPIRAN G. Validitas dan Realibilitas MSPSS	106
LAMPIRAN H. Validitas dan Realibilitas PSS-10	107
LAMPIRAN I. Uji Asumsi Normalitas	108
LAMPIRAN J. Uji Asumsi Linieritas	108
LAMPIRAN K. Uji Hipotesis <i>Partial Correlations</i>	109
LAMPIRAN L. Bentuk Kuesioner (<i>Google Form</i>).....	110
LAMPIRAN M. Persetujuan Peminjaman Alat Ukur	112

Listia Verren Tjandra (2025) “Hubungan Antara Dukungan Sosial dan *Subjective Well-Being* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir dengan Mengendalikan *Perceived Stress*”. **Skripsi Sarjana Strata 1**. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir seringkali mengalami stress yang tinggi karena mengalami kesulitan selama proses penyusunan skripsi, seperti keterbatasan waktu dan kesulitan mencari referensi, yang dapat menurunkan *subjective well-being*. Salah satu faktor penting yang memengaruhi *subjective well-being* adalah dukungan sosial dari keluarga, teman, dan orang terdekat. Dukungan sosial membantu mahasiswa tingkat akhir mengatasi stres yang dirasakan sehingga dapat meningkatkan *subjective well-being* selama proses penyusunan skripsi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir dengan mengendalikan *perceived stress*. Pengambilan data menggunakan metode *accidental* dan *snowball sampling* dengan total responden sebanyak 325 mahasiswa tingkat akhir. Variabel *subjective well-being* diukur dengan *Satisfaction With Life Scale* dan *Scale of Positive and Negative Experience*, variabel dukungan sosial diukur menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support*, dan variabel *perceived stress* diukur menggunakan *Perceived Stress Scale-10*. Uji hipotesis yang dilakukan adalah *Correlation Partial* yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang artinya ada hubungan antara dukungan sosial dan *subjective well-being* pada mahasiswa tingkat akhir dengan mengendalikan *perceived stress*. Nilai koefisien korelasi yang didapatkan antara variabel dukungan sosial dan *subjective well-being* aspek kognitif sebesar $r = 0,560$ dan nilai korelasi antara variabel dukungan sosial dan *subjective well-being* aspek afektif sebesar $r = 0,534$, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka *subjective well-being* yang dimiliki mahasiswa tingkat akhir juga akan semakin tinggi, begitu pula sebaliknya.

Kata Kunci: *subjective well-being*; dukungan sosial; *perceived stress*; mahasiswa tingkat akhir.

Listia Verren Tjandra (2025) *“The Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being in Final Year Students by Controlling Perceived Stress”*. **Undergraduate Thesis**. Faculty of Psychology, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

ABSTRACT

Final year students often experience high stress due to difficulties during the thesis writing process, such as time constraints and difficulty finding references, which can reduce subjective well-being. One important factor that influences subjective well-being is social support to them. Social support helps final year students overcome the stress they feel, thereby improving their subjective well-being during the thesis writing process. This study aims to examine the relationship between social support and subjective well-being in final year students by controlling for perceived stress. Data collection used an accidental and snowball sampling method with a total of 325 final year students as respondents. Subjective well-being variables were measured using the Satisfaction With Life Scale and the Scale of Positive and Negative Experience, social support variables were measured using the Multidimensional Scale of Perceived Social Support, and perceived stress variables were measured using the Perceived Stress Scale-10. The hypothesis test used Partial Correlation which showed a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), which means there is a relationship between social support and subjective well-being in final year students by controlling for perceived stress. The correlation coefficient value obtained between the social support variable and the cognitive aspect of subjective well-being was $r = 0.560$ and the correlation value between the social support variable and the affective aspect of subjective well-being was $r = 0.534$. Therefore, it can be concluded that the higher the social support received, the higher the subjective well-being of final year students will also be, and vice versa.

Key Words: *subjective well-being; social support; perceived stress; final year students.*