

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS
NEGERI JAKARTA**



Oleh:

Ersa Aprida Jumiar

1125160012

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh

Gelar Sarjana Psikologi

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

2020

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI**

Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis
pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Jakarta

Nama Mahasiswa : Ersa Aprida Jumiari
NIM : 1125160012
Program Studi : Psikologi
Tanggal Ujian : 04 Agustus 2020

Pembimbing I

Deasyanti, Ph.D
NIP. 196612072005012001

Pembimbing II

Lupi Yudhaningrum, M.Psi
NIDN. 8802680018

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gantina Komalasari, M.Psi (Penanggungjawab)*		25/08/2020
Dr. Gungum Gumelar F. R., M.Si (Wakil Penanggungjawab)**		25/08/2020
Prof. Dr. Burhanuddin Tola, MA (Ketua Penguji)***		21 Agustus 2020
Dr. Gungum Gumelar F. R., M.Si (Anggota)****		21 Agustus 2020
Dr. R.A. Fadhallah, M. Si (Anggota)		21 Agustus 2020

Catatan:

*Dekan FPPsi UNJ

**Wakil Dekan I

***Ketua Penguji

****Dosen Penguji selain Pembimbing

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Ersa Aprida Jumiari

NIM : 1125160012

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Jakarta”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Maret sampai dengan bulan Juli 2020
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 31 Agustus 2020

Yang Membuat Pernyataan



(Ersa Aprida Jumiari)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220
Telepon/Faksimili: 021-4894221
Laman: lib.unj.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ersa Apida Jumiar
NIM : 1125160012
Fakultas/Prodi : FPPsi / Psikologi
Alamat email : erstaaprida@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi Tesis Disertasi Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis
pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Jakarta

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 02 September 2020

Penulis

(Ersa Apida Jumiar)
nama dan tanda tangan

ERSA APRIDA JUMIAR

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KESEJAHTERAAN
PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR DI UNIVERSITAS
NEGERI JAKARTA**

SKRIPSI

Jakarta:

Program Studi Psikologi
Fakultas Pendidikan Psikologi
Universitas Negeri Jakarta
2020

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Jakarta.

Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik *Non-probability sampling*. Subjek yang digunakan sebanyak 199 partisipan dengan usia 20-23 tahun. Instrumen dalam penelitian ini adalah *Ryff's Psychological Well-Being Scales* dan *Social Provisions Scale*. Pengujian hipotesis menggunakan analisis regresi satu prediktor.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh signifikan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Jakarta sebesar 48,4%, dengan nilai $F = 185,027$; $p = 0,000 < 0,05$.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis, Dukungan Sosial, Mahasiswa tingkat akhir.

ERSA APRIDA JUMIAR

**THE EFFECT OF SOCIAL SUPPORT ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN
THE FINAL YEAR STUDENTS AT JAKARTA STATE UNIVERSITY**

Undergraduate Thesis

Jakarta:

Psychology Study Program

Faculty of Educational Psychology

Jakarta State University

2020

ABSTRACT

This research aims to look at the effect of social support on psychological well-being in the final year students at Jakarta State University.

It is used as a quantitative approach with a Non-probability sampling technique. The used subjects are 199 participants with ages of 20-23 years. The instruments in this study were Ryff's Psychological Well-Being Scales and Social Provisions Scale. Hypothesis testing used one predictor regression analysis.

The results showed that there was a significant effect of social support on psychological well-being in the final year students at Jakarta State University amounted to 48.4%, with a value of $F = 185.027$; $p = 0.000 < 0.05$.

Keywords: *Psychological well-being, Social Support, Final year students.*

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Negeri Jakarta”.

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini masih belum dapat dikatakan sempurna. Proses penyelesaian skripsi ini juga tidak terlepas dari para pihak yang telah memberikan bantuan serta dukungannya kepada penulis, sehingga penulis mampu melewati berbagai masalah yang dihadapi selama proses penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, penulis hendak mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Gantina Komalasari M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M.Si selaku Wakil Dekan I dan Ibu Dr. Lussy Dwiutami, M.Pd selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
3. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D. selaku Wakil Dekan II dan juga Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada saya selama proses perkuliahan dari awal hingga akhir semester
4. Ibu Dr. phil. Zarina Akbar, M.Psi. selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta
5. Ibu Deasyanti, Ph.D selaku Dosen Pembimbing I yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, saran, kritik, dan kesempatan kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini
6. Ibu Lupi Yudhaningrum, M.Psi. selaku Dosen Pembimbing II yang bersedia membimbing saya untuk memberikan banyak ilmu, pengetahuan, saran, kritik, serta dukungan kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini
7. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen di Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan banyak ilmu kepada saya selama proses perkuliahan

8. Seluruh staf administrasi dan karyawan Program Studi Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu saya dalam proses administrasi selama perkuliahan
9. Keluarga saya yaitu Ibu, Bapak, Kakak, dan Adik yang tidak pernah lelah mendoakan dan memberikan dukungan penuh kepada saya, serta bersedia mendengarkan seluruh keluh kesah saya di setiap waktu
10. Sahabat terbaik saya yaitu Tika Sugesti yang selalu memberikan dukungan dan saran agar selalu semangat menjalani masa-masa perkuliahan
11. Sahabat saya selama kuliah, yaitu Sanda Rike Fauziyah, Hanifa Rizkiyah, Rosalia Indah Oktaviani yang telah memberikan banyak bantuan, dukungan dan perhatian, serta selalu meluangkan waktunya untuk menjadi pendengar setia selama saya menjalani proses perkuliahan dari awal semester hingga proses penyelesaian skripsi ini
12. Teman baik saya di kampus, yaitu Mega Chaerunnisa dan Ditta Adilah yang selalu memberikan dukungan dan saran kepada saya selama perkuliahan hingga proses penyelesaian skripsi ini
13. Teman-teman Psikologi angkatan 2016, terutama kelas A 2016 yang telah menemani dan menghibur keseharian saya selama menjalani proses perkuliahan
14. Teman-teman satu bimbingan saya yaitu Anggita, Nia, dan Damas yang juga saling memberikan dukungan dan saling menguatkan satu sama lain di saat saya mengalami berbagai kesulitan
15. Seluruh Mahasiswa tingkat akhir di Universitas Negeri Jakarta yang telah berpartisipasi untuk menjadi responden dalam penelitian ini

Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat kepada penulis, pembaca, maupun peneliti selanjutnya dalam hal pengembangan ilmu pengetahuan, terutama di bidang Psikologi.

Jakarta, 03 Juli 2020

Ersa Aprida Jumiar

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	9
1.3 Pembatasan Masalah	10
1.4 Rumusan Masalah	10
1.5 Tujuan Penelitian	10
1.6 Manfaat Penelitian	10
1.6.1 Manfaat Teoritis	10
1.6.2 Manfaat Praktis.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Tinjauan Pustaka Variabel Terikat/ <i>Dependent Variabel</i>	12
2.1.1 Definisi Kesejahteraan Psikologis.....	12
2.1.2 Dimensi Kesejahteraan Psikologis	14
2.1.3 Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis	18
2.1.4 Pengukuran Kesejahteraan Psikologis.....	21
2.2 Tinjauan Pustaka Variabel Bebas/ <i>Independent Variabel</i>	22

2.2.1	Definisi Dukungan Sosial.....	22
2.2.2	Dimensi Dukungan Sosial.....	24
2.2.3	Fungsi Dukungan Sosial.....	26
2.2.4	Pengukuran Dukungan Sosial.....	27
2.3	Mahasiswa Tingkat Akhir.....	28
2.4	Dinamika Hubungan Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis.....	29
2.5	Kerangka Konseptual.....	30
2.6	Hipotesis	32
2.7	Hasil Penelitian yang Relevan	32
BAB III METODE PENELITIAN		34
3.1	Tipe Penelitian	34
3.2	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian	34
3.2.1	Identifikasi Variabel Penelitian	34
3.2.1.1	Variabel Bebas (<i>Independent</i>).....	34
3.2.1.2	Variabel Terikat (<i>Dependent</i>)	35
3.2.2	Definisi Konseptual Variabel.....	35
3.2.2.1	Definisi Konseptual Kesejahteraan Psikologis	35
3.2.2.2	Definisi Konseptual Dukungan Sosial.....	35
3.2.3	Definisi Operasional Variabel.....	35
3.2.3.1	Definisi Operasional Kesejahteraan Psikologis	35
3.2.3.2	Definisi Operasional Dukungan Sosial.....	36
3.3	Populasi dan Sampel.....	36
3.3.1	Populasi.....	36
3.3.2	Sampel.....	36
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	37
3.4.1	Instrumen Kesejahteraan Psikologis	38
3.4.2	Instrumen Dukungan Sosial.....	41
3.5	Uji Coba Instrumen.....	44
3.5.1	Uji Coba Instrumen Kesejahteraan Psikologis.....	45
3.5.2	Uji Coba Instrumen Dukungan Sosial	50

3.6 Analisis Data.....	55
3.6.1 Uji Statistik	55
3.6.2 Uji Normalitas.....	55
3.6.3 Uji Linearitas.....	55
3.6.4 Uji Korelasi	55
3.6.5 Uji Analisis Regresi	56
3.7 Hipotesis Statistik	56
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	58
4.1 Gambaran Responden Penelitian	58
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia	58
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	59
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Tingkat Angkatan	60
4.1.4 Gambaran Penelitian Berdasarkan Tingkat Fakultas	61
4.2 Prosedur Penelitian	63
4.2.1 Persiapan Penelitian	63
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian	65
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian	66
4.3.1 Variabel Kesejahteraan Psikologis.....	66
4.3.1.1 Data Deskriptif Kesejahteraan Psikologis	66
4.3.1.2 Kategorisasi Skor Kesejahteraan Psikologis	67
4.3.1.3 Kategorisasi Skor Dimensi Kesejahteraan Psikologis.....	68
4.3.2 Variabel Dukungan Sosial.....	69
4.3.2.1 Data Deskriptif Variabel Dukungan Sosial	69
4.3.2.2 Kategorisasi Skor Dukungan Sosial	70
4.3.2.3 Kategorisasi Skor Dimensi Dukungan Sosial.....	71
4.3.3 Uji Normalitas	72
4.3.4 Uji Linearitas	72
4.3.5 Uji Korelasi	73
4.3.6 Uji Analisis Regresi.....	74
4.3.7 Uji Hipotesis	76

4.4 Pembahasan.....	77
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	80
BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	81
5.1 Kesimpulan	81
5.2 Implikasi	81
5.3 Saran	82
5.3.1 Untuk Subjek Penelitian.....	82
5.3.2 Untuk Institusi.....	82
5.3.3 Untuk Peneliti Selanjutnya.....	83
DAFTAR PUSTAKA	84
LAMPIRAN.....	91
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	113



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kisi-Kisi Instrumen Kesejahteraan Psikologis	39
Tabel 3.2 Skala Respon Instrumen Kesejahteraan Psikologis	41
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Instrumen Dukungan Sosial	42
Tabel 3.4 Skala Respon Instrumen Dukungan Sosial	44
Tabel 3.5 Kaidah Reliabilitas Guilford	45
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Item Kesejahteraan Psikologis	48
Tabel 3.7 Kisi-Kisi Final Instrumen Kesejahteraan Psikologis	48
Tabel 3.8 Hasil Uji Validitas Item Dukungan Sosial	50
Tabel 3.9 Kisi-Kisi Final Instrumen Dukungan Sosial	53
Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Kategori Usia	58
Tabel 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin	59
Tabel 4.3 Gambaran Responden Berdasarkan Kategori Tingkat Angkatan	60
Tabel 4.4 Gambaran Responden Berdasarkan Kategori Tingkat Fakultas	61
Tabel 4.5 Data Deskriptif Variabel Kesejahteraan Psikologis	66
Tabel 4.6 Kategorisasi Skor Kesejahteraan Psikologis	68
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Dimensi Kesejahteraan Psikologis	68
Tabel 4.8 Data Deskriptif Variabel Dukungan Sosial	69
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Dukungan Sosial	71
Tabel 4.10 Kategorisasi Skor Dimensi Dukungan Sosial	71
Tabel 4.11 Hasil Uji Linearitas	73
Tabel 4.12 Hasil Uji Korelasi	74
Tabel 4.13 Uji Signifikansi Keseluruhan ANOVA	75
Tabel 4.14 Model Summary	75
Tabel 4.15 Uji Persamaan Regresi	76

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.5 Kerangka Konseptual	31
Gambar 4.1 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Kategori Usia	59
Gambar 4.2 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Kategori Jenis Kelamin	60
Gambar 4.3 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Kategori Tingkat Angkatan.....	61
Gambar 4.4 Diagram Proporsi Responden Berdasarkan Kategori Tingkat Fakultas.....	62
Gambar 4.5 Histogram Variabel Kesejahteraan Psikologis.....	67
Gambar 4.6 Histogram Variabel Dukungan Sosial.....	70
Gambar 4.7 <i>Scatter-plot</i> Linearitas Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis.....	73

DAFTAR LAMPIRAN

<i>Lampiran 1. Validasi Expert Judgement.....</i>	<i>91</i>
<i>Lampiran 2. Contoh Kuesioner Penelitian.....</i>	<i>93</i>
<i>Lampiran 3. Uji Validitas Instrumen.....</i>	<i>95</i>
<i>Lampiran 4. Uji Reliabilitas Instrumen.....</i>	<i>98</i>
<i>Lampiran 5. Hasil Analisis Data.....</i>	<i>99</i>
<i>Lampiran 6. Data Mentah (Responden Final).....</i>	<i>102</i>
<i>Lampiran 7. Perhitungan Mean Teoritik.....</i>	<i>110</i>
<i>Lampiran 8. Perhitungan Mean Score Dimensi Variabel.....</i>	<i>112</i>

