

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*  
DENGAN DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI VARIABEL MODERATOR  
PADA *SANDWICH GENERATION***



Wildatul Mabruroh

No Reg. 1801621227

**SKRIPSI**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**JULI 2025**

*Intelligentia - Dignitas*

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*  
DENGAN DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI VARIABEL MODERATOR  
PADA *SANDWICH GENERATION***



Wildatul Mabruroh

No Reg. 1801621227

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh Gelar Sarjana**

**Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA**

**JULI 2025**

*Intelligentia - Dignitas*

# LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGUJI

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGUJI

Pengaruh Resiliensi terhadap *Psychological Well-Being* Dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Moderator Pada *Sandwich Generation*

Nama Mahasiswa : Wildatul Mabruroh

NIM : 1801621227

Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 25 Juni 2025

Pembimbing I






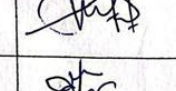

Herdiyan Maulana, Ph.D  
NIP: 198212302009121003

Pembimbing II



Deasyanti, Ph.D  
NIP: 196612072005012001

### Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. (Dekan/Penanggungjawab)		15/7/2025
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		21/7/2025
Ketua Sidang Herdiyan Maulana, Ph.D		30/6/25
Dosen Penguji I (Anggota) Reny Rustyawati, M.A.		1/7/25
Dosen Penguji II (Anggota) Dewinta Ariani, M.Psi, Psikolog.		02/7/2025

# LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Wildatul Mabruroh

NIM 1801621227

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Resiliensi Terhadap *Psychological Well-Being* Dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Moderator Pada *Sandwich Generation*” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Mei 2025.
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, 16 Juni 2025



Wildatul Mabruroh

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO

*It's fine to fake it till you make it, till you do, till it's true*

### PERSEMBAHAN

Dengan segenap cinta dan rasa syukur, saya persembahkan karya ilmiah ini untuk Ayah dan Ibu, sumber kekuatan dan cahaya dalam setiap langkah hidup saya; untuk dosen pembimbing saya, Bapak Herdian dan Ibu Deasy, yang dengan sabar membimbing di tengah segala keraguan; untuk sahabat-sahabat saya yang setia menguatkan hingga titik akhir perjuangan ini; untuk seseorang yang kini berjarak 11.700 kilometer, namun pernah hadir dan meninggalkan jejak pembelajaran yang mendalam dalam hidup saya sampai terbitlah skripsi dengan topik ini.



*Intelligentia - Dignitas*

## HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://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 : Wildatul Mabruroh  
NIM : 1801621227  
Fakultas/Prodi : Fakultas Psikologi/S-1 Psikologi  
Alamat email : w21997386@gmail.com

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

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

yang berjudul :

PENGARUH RESILIENSI TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DENGAN DUKUNGAN SOSIAL  
SEBAGAI VARIABEL MODERATOR PADA SANDWICH GENERATION

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan 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, 12 Agustus 2025

Penulis

( *wildatul mabruroh* )

**WILDATUL MABRUOH**

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*  
DENGAN DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI VARIABEL MODERATOR  
PADA *SANDWICH GENERATION***

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta,  
2025.

**ABSTRAK**

Fenomena sandwich generation menggambarkan individu yang memikul peran ganda, yaitu merawat orang tua lanjut usia sekaligus anak-anaknya. Kondisi ini dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis, terutama jika individu tidak memiliki resiliensi dan dukungan sosial yang memadai. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh resiliensi terhadap *psychological well-being* (PWB) dengan dukungan sosial sebagai variabel moderator pada individu *sandwich generation*. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *survei cross-sectional*. Analisis data dilakukan menggunakan regresi moderasi melalui PROCESS Macro Model 1 oleh Hayes. Partisipan penelitian berjumlah 237 individu yang memenuhi kriteria *sandwich generation*. Instrumen yang digunakan meliputi *Psychological Well-Being Scale* versi pendek adaptasi Indonesia, *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC), dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS). Hasil menunjukkan bahwa resiliensi dan dukungan sosial berpengaruh positif signifikan terhadap PWB. Namun, dukungan sosial tidak terbukti memoderasi hubungan antara resiliensi dan PWB. Temuan ini menegaskan bahwa resiliensi merupakan faktor protektif dominan dalam menjaga PWB individu *sandwich generation*, sementara dukungan sosial berperan secara langsung tetapi bukan sebagai moderator.

**Kata Kunci** : *psychological well-being*, resiliensi, dukungan sosial, *sandwich generation*

**WILDATUL MABRUOH**

**THE INFLUENCE OF RESILIENCE ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING  
WITH SOCIAL SUPPORT AS A MODERATING VARIABLE AMONG THE  
SANDWICH GENERATION**

*Thesis*

*Jakarta: Psychology Study Program, Faculty Of Psychology, Jakarta State  
University, 2025*

**ABSTRACT**

*The sandwich generation refers to individuals who carry dual caregiving roles, simultaneously caring for aging parents and their own children. This condition may affect psychological well-being (PWB), especially when individuals lack adequate resilience and social support. This study aimed to examine the influence of resilience on PWB with social support as a moderating variable among individuals categorized as the sandwich generation. The study employed a quantitative approach with a cross-sectional survey design. Data were analyzed using moderation regression through PROCESS Macro Model 1 by Hayes. A total of 237 individuals participated in this study. The instruments used included the short version of the Psychological Well-Being Scale adapted to the Indonesian context, the Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). The results showed that both resilience and social support had a significant positive effect on PWB. However, social support did not significantly moderate the relationship between resilience and PWB. These findings suggest that resilience serves as a dominant protective factor in maintaining psychological well-being among sandwich generation individuals, while social support has a direct effect but does not function as a moderator.*

**Keywords:** *psychological well-being, resilience, social support, sandwich generation*

*Intelligentia - Dignitas*



## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, atas berkat Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Resiliensi Terhadap *Psychological Well-Being* Dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Moderator Pada *Sandwich Generation*” sebagai salah satu syarat mendapatkan gelar Psikologi di Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari andil dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Mira Ariyani, Ph.D., selaku Wakil Dekan I Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Lussy Dwiutami Wahyuni, M.Pd., selaku Wakil Dekan II Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
4. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku Wakil Dekan III Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
5. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog., selaku Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
6. Bapak Herdiyan Maulana, Ph.D., selaku Dosen Pembimbing I yang berperan besar dalam memberikan ilmu, arahan, bimbingan, dan dukungan dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini.
7. Ibu Deasyanti Ph.D., selaku Dosen Pembimbing II yang berperan besar dalam memberikan ilmu, arahan, bimbingan, dan dukungan dalam penyusunan dan penyelesaian skripsi ini.
8. Ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang membimbing dan membantu selama menjalani proses perkuliahan.
9. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat selama peneliti menjalani perkuliahan.

10. Seluruh Staf Administrasi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu proses administrasi dan surat menyurat selama penulis menjalani perkuliahan.
11. kedua orang tua tercinta, yang senantiasa menjadi sumber kekuatan dan semangat dalam setiap langkah kehidupan penulis. Terima kasih atas doa-doa yang tak pernah putus, dukungan yang tidak pernah surut, serta kerja keras yang telah Ayah dan Ibu curahkan demi pendidikan dan masa depan penulis. Tanpa cinta, kesabaran, dan pengorbanan yang tulus dari Ayah dan Ibu, penulis tidak akan mampu melalui setiap tantangan hingga akhirnya dapat menyelesaikan studi ini dengan baik. Semoga hasil dari perjuangan ini dapat menjadi kebanggaan dan kebahagiaan bagi Ayah dan Ibu, sebagaimana penulis selalu bangga dan bersyukur menjadi anak dari kalian berdua.
12. Pakde Dr. Ja'far Amirudin, M.T., yang telah menjadi sosok orang tua kedua selama penulis merantau untuk menempuh pendidikan. Terima kasih atas segala bantuan, perhatian, serta kasih sayang yang Pakde berikan selama ini. Dukungan moril, semangat, dan kebaikan hati Pakde sangat berarti dan menjadi salah satu kekuatan utama yang membantu penulis bertahan dan menyelesaikan studi ini. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dan ketulusan Pakde dengan keberkahan dan kesehatan selalu.
13. Kakakku tersayang, mas ipar, dan adikku tercinta atas doa, semangat, serta dukungan yang tidak pernah putus selama perjalanan studi ini. Kehangatan, candaan, dan perhatian kalian menjadi penguat di saat penulis merasa lelah, serta menjadi pengingat bahwa penulis tidak pernah berjalan sendiri. Tak lupa, rasa terima kasih yang dalam juga penulis haturkan kepada seluruh keluarga besar atas cinta dan dukungan yang selalu mengalir, baik secara langsung maupun tidak langsung. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dan ketulusan kalian dengan kebahagiaan serta keberkahan yang tak terhingga.
14. Sahabat penulis, Nabila Dhyta, Maghfirotul Fajar Ihza, dan Anggita Salsabilla Putri yang menjadi tempat suka duka selama kuliah sampai skripsi ini selesai dibuat.

## DAFTAR ISI

COVER .....	1
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGUJI .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	iii
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK.....	v
ABSTRAK .....	vi
<i>ABSTRACT</i> .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Identifikasi Masalah .....	6
1.3. Batasan Masalah .....	7
1.4. Rumusan Masalah.....	7
1.5. Tujuan Penelitian .....	7
1.6. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1. <i>Psychological Well-Being</i> (PWB) .....	9
2.1.1. Definisi PWB .....	9
2.1.2. Dimensi PWB.....	10
2.1.3. Faktor-Faktor PWB.....	11
2.1.4. Pengukuran PWB.....	13
2.2. Resiliensi .....	14
2.2.1. Definisi Resiliensi.....	14
2.2.2. Dimensi Resiliensi .....	16
2.2.3. Faktor-Faktor Resiliensi.....	17

2.2.4.	Proses Pembentukan Resiliensi .....	19
2.2.5.	Pengukuran Resiliensi .....	20
2.3.	Dukungan Sosial.....	21
2.3.1.	Definisi Dukungan Sosial.....	21
2.3.2.	Dimensi Dukungan Sosial .....	23
2.3.3.	Pengukuran Dukungan Sosial .....	23
2.4.	<i>Sadwich Generation</i> .....	25
2.4.1.	Definisi <i>Sandwich Generation</i> .....	25
2.4.2.	Ciri-Ciri <i>Sandwich Generation</i> .....	26
2.5.	Pengaruh Antar Variabel Penelitian.....	27
2.5.1.	Pengaruh Resiliensi terhadap PWB .....	27
2.5.2.	Peran Dukungan Sosial Sebagai Moderator .....	28
2.5.3.	Konteks <i>Sandwich Generation</i> .....	28
2.6.	Kerangka Berpikir.....	28
2.7.	Hipotesis Penelitian.....	29
2.8.	Penelitian Relevan .....	29
BAB III METODE PENELITIAN.....		32
3.1.	Tipe Penelitian .....	32
3.2.	Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian .....	32
3.2.1.	Definisi Konseptual.....	32
3.2.2.	Definisi Operasional.....	33
3.3.	Populasi dan Sampel .....	34
3.3.1.	Populasi.....	34
3.3.2.	Sampel .....	34
3.4.	Teknik Pengumpulan Data .....	35
3.4.1.	Teknik Pengambilan Data .....	35
3.4.2.	Instrumen Penelitian.....	35
3.5.	Hasil Uji Coba Instrument.....	43
3.5.1.	Hasil Uji Coba Instrumen Resiliensi.....	43
3.5.2.	Hasil Uji Coba Instrumen PWB .....	43

3.5.3.	Hasil Uji Coba Instrumen Dukungan Sosial.....	43
3.6.	Analisis Data .....	43
3.6.1.	Analisis Deskriptif .....	43
3.6.2.	Uji Validitas .....	44
3.6.3.	Uji Reliabilitas.....	44
3.6.4.	Uji Normalitas .....	45
3.6.5.	Uji Linearitas .....	46
3.6.6.	Uji Heteroskedastisitas .....	46
3.6.7.	Uji Multikolinearitas .....	46
3.6.8.	Uji Hipotesis .....	46
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN .....	48
4.1.	Gambaran Responden Penelitian.....	48
4.1.1.	Gambaran Responden Berdasarkan Usia .....	48
4.1.2.	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	49
4.1.3.	Gambaran Responden Berdasarkan Domisili .....	50
4.1.4.	Gambaran Responden Pekerjaan .....	51
4.1.5.	Gambaran Responden Berdasarkan Pemasukan Per-Bulan .....	52
4.1.6.	Gambaran Responden Berdasarkan Pengeluaran Per-Bulan.....	53
4.1.7.	Gambaran Responden Berdasarkan Tabungan .....	54
4.2.	Prosedur Penelitian.....	55
4.2.1.	Persiapan Penelitian .....	55
4.2.2.	Pelaksanaan Penelitian.....	55
4.3.	Hasil Analisis Data Penelitian.....	56
4.3.1.	Data Deskriptif Resiliensi Pada <i>Sandwich Generation</i> .....	56
4.3.2.	Data Deskriptif Dukungan Sosial Pada <i>Sandwich Generation</i> .....	57
4.3.3.	Data Deskriptif PWB Pada <i>Sandwich Generation</i> .....	59
4.3.4.	Hasil Uji Validitas.....	61
4.3.5.	Hasil Uji Reliabilitas .....	65
4.3.6.	Hasil Uji Asumsi .....	67
4.3.7.	Hasil Uji Hipotesis .....	71

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint CD-RISC.....	36
Tabel 3.2 Kategorisasi Skor Resiliensi .....	37
Tabel 3.3 Blueprint PWB.....	38
Tabel 3.4 Penilaian PWB .....	39
Tabel 3.5 Kategorisasi Skor PWB .....	39
Tabel 3.6 Blueprint MSPSS .....	41
Tabel 3.7 Kategorisasi Skor DS .....	41
Tabel 3.8 Koefisien Reliabilitas .....	45
Tabel 4.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia.....	48
Tabel 4.2 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	49
Tabel 4.3 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili .....	50
Tabel 4.4 Gambaran Responden Berdasarkan Pekerjaan .....	51
Tabel 4.5 Gambaran Responde Berdasarkan Pemasukan .....	52
Tabel 4.6 Gambaran Responden Berdasarkan Pengeluaran .....	53
Tabel 4.7 Gambaran Responden Berdasarkan Kepemilikan Tabungan.....	54
Tabel 4.8 Statistik Deskriptif Resiliensi.....	56
Tabel 4.9 Kategorisasi Hasil Skor Resiliensi .....	56
Tabel 4.10 Statistik Deskriptif Dukungan Sosial.....	57
Tabel 4.11 Kategorisasi Hasil Skor Dukungan Sosial .....	58
Tabel 4.12 Statistik Deskriptif PWB.....	59
Tabel 4.13 Kategorisasi Hasil Skor Dukungan Sosial .....	59
Tabel 4.14 Hasil Uji Validitas Resiliensi.....	61
Tabel 4.15 Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial .....	62
Tabel 4.16 Hasil Uji Validitas PWB.....	64
Tabel 4.17 Hasil Reliabilitas Resiliensi .....	65
Tabel 4.18 Hasil Reliabilitas Dukungan Sosial.....	65
Tabel 4.19 Hasil Reliabilitas <i>Psychological Well-Being</i> .....	66
Tabel 4.20 Hasil Uji Normalitas .....	67
Tabel 4.21 Hasil Uji Linearitas .....	68
Tabel 4.22 Hasil Uji Multikolinearitas.....	69
Tabel 4.23 Hasil Uji Heteroskedastisitas .....	70
Tabel 4.24 Model Regresi .....	71
Tabel 4.25 Model 1 Process Macro Andrew F.Hayes .....	71

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Instrument Penelitian.....	92
Lampiran 2 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas .....	99
Lampiran 3 Hasil Analisis Data .....	103
Lampiran 4 Daftar Riwayat Hidup.....	109



*Intelligentia - Dignitas*

## **ABSTRACT**

*The phenomenon of the sandwich generation describes individuals who bear dual caregiving responsibilities caring for both aging parents and their own children. This dual role may affect psychological well-being (PWB), especially in the absence of adequate resilience and social support. This study aimed to examine the effect of resilience on PWB with social support as a moderating variable among individuals belonging to the sandwich generation. A quantitative approach was used, and data were analyzed using moderation regression through PROCESS Macro by Hayes (Model 1). The participants were 237 individuals identified as sandwich generation. Instruments used included the adapted version of the Ryff's Psychological Well-Being Scale (Penden, adapted by Humaidah & Mulyono, 2025), the Connor-Davidson Resilience Scale (adapted by Wahyudi et al., 2020), and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (adapted by Sulistiani & Kristina, 2022). The results revealed that resilience had a positive and significant effect on PWB. Social support also positively and significantly affected PWB. However, social support did not moderate the relationship between resilience and PWB. These findings support Ryff's (1989) theory of PWB and resilience as an internal adaptive strength (Connor & Davidson, 2003), highlighting the importance of enhancing resilience and social support to improve PWB in sandwich generation individuals.*

**Keywords:** *psychological well-being, resilience, social support, sandwich generation*