

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN DAN EFIKASI DIRI
TERHADAP *PERCEIVED STRESS* PADA GENERASI Z YANG SEDANG
MENJALANI MAGANG**



ILFI TANZILA SAUMI

1801622237

PSIKOLOGI

SKRIPSI

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JUNI 2026**

**PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN DAN EFIKASI DIRI
TERHADAP *PERCEIVED STRESS* PADA GENERASI Z YANG
SEDANG MENJALANI MAGANG**



Ilfi Tanzila Saumi

1801622237

PSIKOLOGI

SKRIPSI

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

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JUNI 2026**

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

Pengaruh Dukungan Sosial Teman dan Efikasi Diri terhadap *Perceived Stress* pada Generasi Z yang Sedang Menjalani Magang

Nama Mahasiswa : Ilfi Tanzila Saumi

NIM : 1801622237

Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 30 Juni 2026

Pembimbing I



Anggi Mayangsari, M Psi, Psikolog
NIP. 199505312022032017

Pembimbing II



Dewi Fransiska S, S Psi, M Si
NIP. 199101072024062001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M Si (Dekan/Penanggungjawab)		20/01/2026
Mira Anyani, Ph D (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)		20/01/2026
Irma Rosalinda, S Psi, M Si, Psikolog (Ketua Penguji)		15/07/2026
Dr. Iriani Indri Hapsari, M Psi, Psikolog (Dosen Penguji 1)		15/07/2026
Dewinta Ariani, M Psi, Psikolog (Dosen Penguji 2)		15/07/2026

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Ifi Tanzila Saumi
NIM : 1801622237
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh Dukungan Sosial Teman dan Efikasi Diri terhadap *Perceived Stress* pada Generasi Z yang Sedang Menjalani Magang”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari 2026 sampai dengan bulan Juni 2026.
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, 26 Juni 2026
Yang Membuat Pernyataan



Ifi Tanzila Saumi

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ۝٦

Inna ma'al-'usri yusrā. Inna ma'al-'usri yusrā.

(QS. Ash-Sharh: 5–6)

*"By sticking it out through tough times, people emerge from adversity
with a stronger sense of efficacy."*

Albert Bandura

PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT, skripsi ini penulis persembahkan kepada kedua orang tua tercinta dan keluarga yang senantiasa memberikan doa, kasih sayang, dukungan, serta kepercayaan tanpa henti dalam setiap langkah perjalanan penulis. Kepada dosen pembimbing penulis yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, arahan, ilmu, serta motivasi selama proses penyusunan skripsi ini. Kepada seluruh teman-teman yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi dalam penelitian ini sehingga penelitian dapat terselesaikan dengan baik. Serta kepada seluruh dosen, sahabat, rekan, dan semua pihak yang telah memberikan doa, dukungan, bantuan, serta menemani setiap proses pembelajaran, pengalaman, dan perjuangan penulis selama menempuh pendidikan hingga akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan.



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

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

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

Nama : Ilfi Tanzila Saumi
NIM : 1801622237
Fakultas/Prodi : Psikologi/Psikologi
Alamat email : ifitanzilaaa@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 Dukungan Sosial Teman dan Efikasi Diri terhadap *Perceived Stress* pada Generasi Z

yang Sedang Menjalani Magang

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, 26 Juni 2026

Penulis

(Ilfi Tanzila Saumi)

ILFI TANZILA SAUMI

PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TEMAN DAN EFIKASI DIRI
TERHADAP *PERCEIVED STRESS* PADA GENERASI Z YANG SEDANG
MENJALANI MAGANG

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi,
Universitas Negeri Jakarta
2026

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial teman dan efikasi diri terhadap *perceived stress* pada Generasi Z yang sedang menjalani magang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 156 Generasi Z yang sedang menjalani program magang pertama kali di wilayah Jabodetabek. Pengumpulan data dilakukan menggunakan dimensi *Friends* dari *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) untuk mengukur variabel dukungan sosial teman, *General Self-Efficacy Scale* (GSES) untuk mengukur variabel efikasi diri, dan *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) untuk mengukur variabel *perceived stress*. Analisis data dilakukan menggunakan teknik regresi linear berganda dengan bantuan SPSS Statistics 25 for Windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman dan efikasi diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *perceived stress* ($F = 17,464$; $p = 0,000 < 0,05$). Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,186 menunjukkan bahwa dukungan sosial teman dan efikasi diri secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 18,6% terhadap *perceived stress*, sedangkan 81,4% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman dan efikasi diri berpengaruh negatif terhadap *perceived stress* pada Generasi Z yang sedang menjalani magang. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial teman dan efikasi diri yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat *perceived stress* yang dirasakan.

Kata kunci: *perceived stress*, dukungan sosial teman, efikasi diri, Generasi Z, magang.

ILFI TANZILA SAUMI

THE INFLUENCE OF FRIEND SOCIAL SUPPORT AND SELF-
EFFICACY ON PERCEIVED STRESS AMONG GENERATION Z
UNDERTAKING INTERNSHIPS

Undergraduate Thesis
Jakarta: Psychology Study Program, Faculty of Psychology,
State University of Jakarta
2026

ABSTRACT

This study aimed to examine the influence of friend social support and self-efficacy on perceived stress among Generation Z individuals undertaking internships. This study employed a quantitative approach using a survey method. The participants consisted of 156 Generation Z individuals who were undertaking their first internship in the Greater Jakarta (Jabodetabek) area. Data were collected using the Friends dimension of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) to measure friend social support, the General Self-Efficacy Scale (GSES) to measure self-efficacy, and the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) to measure perceived stress. Data were analyzed using multiple linear regression with SPSS Statistics 25 for Windows. The results showed that friend social support and self-efficacy simultaneously had a significant effect on perceived stress ($F = 17.464$; $p = .000 < .05$). The coefficient of determination (R^2) was 0.186, indicating that friend social support and self-efficacy jointly explained 18.6% of the variance in perceived stress, while the remaining 81.4% was explained by other factors not examined in this study. The findings indicate that friend social support and self-efficacy have a negative effect on perceived stress among Generation Z individuals undertaking internships. In other words, higher levels of friend social support and self-efficacy are associated with lower levels of perceived stress.

Keywords: *perceived stress, friend social support, self-efficacy, Generation Z, internship.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, nikmat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Dukungan Sosial Teman dan Efikasi Diri terhadap *Perceived Stress* pada Generasi Z yang Sedang Menjalani Magang” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi.) pada Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Shalawat dan salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, suri teladan bagi umat manusia, yang syafaatnya senantiasa diharapkan hingga akhir zaman.

Perjalanan penyusunan skripsi ini bukanlah proses yang selalu mudah. Di dalamnya terdapat berbagai tantangan, pembelajaran, serta proses bertumbuh yang menjadi bagian berharga dari perjalanan penulis selama menempuh pendidikan tinggi. Penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari doa, dukungan, bantuan, dan kebaikan dari banyak pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan terima kasih dengan tulus kepada:

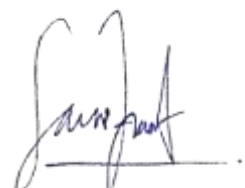
1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar, M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta
2. Ibu Irma Rosalinda Lubis, M.Si., Psikolog, selaku Ketua Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta
3. Mbak Anggi Mayangsari, M.Psi selaku Dosen Pembimbing I dan Mbak Dewi Fransiska Simanjuntak, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing II yang telah senantiasa membimbing, memberikan petunjuk dan membantu kelancaran penulis selama proses penyusunan skripsi.
4. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Negeri Jakarta atas dedikasi yang telah diberikan, ilmu pengetahuan, dan pengalaman berharga selama studi.

5. Seluruh staf dan tenaga kependidikan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta yang telah membantu penulis dalam administrasi akademis selama proses perkuliahan.
6. Kedua orang tua penulis tercinta, Bapak Bronto Asmoro yang menyaksikan perjuangan penulis dari surgaNya Allah SWT. Serta Ibu Lestari Dewi Asmoro yang senantiasa menjadi ibu tunggal yang hebat dan membawa penulis hingga tahap ini. Terima kasih telah selalu percaya dan mendukung segala ambisi penulis dalam perkuliahan yang dijalani.
7. Kakak kandung penulis, Mbak Sabrina Soraya Asmoro dan Kak Fildza Nublaila yang penulis sayangi. Terima kasih atas segala doa, perhatian, dan motivasi yang diberikan ketika penulis ada di titik rendah dan penuh keraguan akan diri sendiri. Terima kasih kepada keponakan penulis, Muhammad Afnan Alfatih dan Ibrahim Azlan Attarazka yang telah menjadi pelipur lara penulis dalam masa sulit.
8. Sahabat kandung penulis, Zahira Audia Adjani dan Prianka Dwi Maharani yang senantiasa ada di samping penulis, mendukung penulis sejak TK hingga sekarang. Terima kasih atas waktu dan tenaga yang diberikan untuk menemani penulis mencoba banyak hal baru, berbagi berbagai cerita mengenai kehidupan, hingga menemani penulis mengerjakan skripsi.
9. Syira Khuzaima Chandra, sahabat terdekat penulis selama perkuliahan. Terima kasih sudah selalu hadir di kehidupan penulis. Terima kasih telah menjadi air ketika penulis menjadi api, menjadi tenang ketika penulis dipenuhi keraguan, serta menjadi orang yang selalu membawa harapan dan semangat, bahkan ketika penulis tidak lagi mampu menemukannya dalam diri sendiri.
10. Alvi, Allicia, Azlin, Syarah, dan Tita selaku sahabat penulis sejak menjadi mahasiswa baru hingga detik ini. Terima kasih atas seluruh kenangan yang diukir selama masa perkuliahan. Terima kasih atas seluruh canda, tawa, haru, sedih, dukungan, dan semangat yang akan penulis kenang serta rindukan.

11. Kakak, abang, serta teman-teman yang dikenal penulis sejak bergabung bersama BEM FPSi UNJ, kepanitiaan-kepanitiaan yang diikuti penulis, hingga kelas-kelas yang diampu oleh penulis. Terima kasih telah menjadi bagian dari kehidupan penulis selama perkuliahan.
12. Mentor-mentor dan teman-teman magang penulis selama masa penulisan skripsi yang telah memberikan dukungan emosional sehingga penulis dapat menuntaskan magang di tengah masa penulisan skripsi ini.
13. Kepada diri sendiri, Ilfi Tanzila Saumi. Terima kasih atas seluruh realisasi dari ambisi yang dimiliki. Terima kasih karena tetap berani bermimpi dan bekerja keras untuk mewujudkannya melalui berbagai pengalaman organisasi, kepanitiaan, serta lima pengalaman magang selama masa perkuliahan. Di tengah berbagai hal yang tidak selalu berjalan sesuai harapan dalam kehidupan, tapi tetap memilih untuk bangkit, bertahan, dan melangkah. Terima kasih karena tidak pernah menyerah pada diri sendiri.
14. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah membantu dan mendukung penulis selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki berbagai keterbatasan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan masukan dan saran yang membangun agar dapat lebih baik lagi kedepannya. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Jakarta, 26 Juni 2026



Ilfi Tanzila Saumi

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	8
1.3 Pembatasan Masalah.....	9
1.4 Rumusan Masalah.....	9
1.5 Tujuan Penelitian.....	9
1.6 Manfaat Penelitian.....	10
1.6.1 Manfaat Teoritis	10
1.6.2 Manfaat Praktis.....	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	11
2.1 <i>Perceived Stress</i>	11
2.1.1 Definisi Stres.....	11
2.1.2 Definisi <i>Perceived Stress</i>	12
2.1.3 Aspek-aspek <i>Perceived Stress</i>	12
2.1.4 Faktor yang Mempengaruhi <i>Perceived Stress</i>	13
2.2 Dukungan Sosial Teman	14
2.2.1 Definisi Dukungan Sosial Teman	14
2.2.2 Indikator Dukungan Sosial Teman	15
2.2.3 Aspek-Aspek Dukungan Sosial Teman.....	16
2.3 Efikasi Diri	16
2.3.1 Definisi	16
2.3.2 Sumber Pembentukan Efikasi Diri	17
2.3.3 Proses Efikasi Diri.....	19
2.4 Dinamika Keterkaitan Dukungan Sosial Teman, Efikasi Diri, dan <i>Perceived Stress</i>	21
2.5 Kerangka Konseptual/Kerangka Pemikiran	24
2.6 Hipotesis Penelitian	25
2.7 Hasil Penelitian yang Relevan.....	26
BAB III METODE PENELITIAN.....	29

3.1	Tipe Penelitian.....	29
3.2	Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	29
3.2.1	Definisi Konseptual	30
3.2.2	Definisi Operasional.....	30
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian	31
3.3.1	Populasi Penelitian	31
3.3.2	Sampel Penelitian	32
3.3.3	Teknik Sampling	33
3.4	Teknik Pengumpulan Data	34
3.4.1	Teknik Pengambilan Data	34
3.4.2	Instrumen Penelitian	34
3.5	Analisis Data	42
3.5.1	Analisis Statistik Deskriptif	43
3.5.2	Uji Asumsi Prasyarat.....	43
3.5.3	Analisis Statistik Inferensial	44
BAB IV	HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN	46
4.1	Gambaran Responden Penelitian.....	46
4.1.1	Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	46
4.1.2	Gambaran Responden Berdasarkan Usia	47
4.1.3	Gambaran Responden Berdasarkan Domisili	47
4.1.4	Gambaran Responden Berdasarkan Sistem Pelaksanaan Magang	48
4.2	Prosedur Penelitian	49
4.2.1	Persiapan Penelitian	49
4.2.2	Pelaksanaan Penelitian	51
4.3	Hasil Analisis Data Penelitian	51
4.3.1	Data Deskriptif Dukungan Sosial Teman	51
4.3.2	Data Deskriptif Efikasi Diri	54
4.3.3	Data Deskriptif <i>Perceived Stress</i>	56
4.3.4	Hasil Uji Asumsi	59
4.3.5	Uji Hipotesis	62
4.4	Pembahasan	66
4.5	Keterbatasan Penelitian	71
BAB V	KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....	73
5.1	Kesimpulan.....	73
5.2	Implikasi	73
5.3	Saran.....	74
	DAFTAR PUSTAKA.....	76
	LAMPIRAN	82

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Kisi-kisi Instrumen Dukungan Sosial Teman.....	37
Tabel 3.2	Daftar Skor Instrumen Dukungan Sosial Teman.....	37
Tabel 3.3	Kisi-kisi Instrumen Efikasi Diri.....	39
Tabel 3.4	Daftar Skor Instrumen Efikasi Diri.....	40
Tabel 3.5	Kisi-kisi Instrumen <i>Perceived Stress</i>	42
Tabel 3.6	Daftar Skor Instrumen <i>Perceived Stress</i>	42
Tabel 4.1	Data Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	46
Tabel 4.2	Data Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	47
Tabel 4.3	Data Distribusi Responden Berdasarkan Domisili.....	48
Tabel 4.4	Data Distribusi Responden Berdasarkan Sistem Pelaksanaan Magang.....	48
Tabel 4.5	Distribusi Data Variabel Dukungan Sosial Teman.....	52
Tabel 4.6	Kategorisasi Skor Dukungan Sosial Teman.....	53
Tabel 4.7	Hasil Kategorisasi Skor Dukungan Sosial Teman.....	54
Tabel 4.8	Distribusi Data Variabel Efikasi Diri.....	54
Tabel 4.9	Kategorisasi Skor Efikasi Diri.....	56
Tabel 4.10	Hasil Kategorisasi Skor Efikasi Diri.....	56
Tabel 4.11	Distribusi Data Variabel <i>Perceived Stress</i>	57
Tabel 4.12	Kategorisasi Skor <i>Perceived Stress</i>	58
Tabel 4.13	Hasil Kategorisasi Skor <i>Perceived Stress</i>	58
Tabel 4.14	Hasil Uji Normalitas Residual.....	59
Tabel 4.15	Hasil Uji Linearitas Dukungan Sosial Teman dan <i>Perceived Stress</i>	60
Tabel 4.16	Hasil Uji Linearitas Efikasi Diri dan <i>Perceived Stress</i>	60
Tabel 4.17	Hasil Uji Multikolinearitas.....	61
Tabel 4.18	Hasil Uji Regresi Linear Berganda.....	63
Tabel 4.19	Hasil Uji F (Simultan).....	64
Tabel 4.20	Hasil Koefisien Determinasi.....	64
Tabel 4.21	Hasil Uji t (Parsial).....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual.....	25
Gambar 4.1 Histogram Data Deskriptif Dukungan Sosial Temaan	53
Gambar 4.2 Histogram Data Deskriptif Efikasi Diri	55
Gambar 4.3 Histogram Data Deskriptif Perceived Stress	57
Gambar 4.4 Q.Q Plot Uji Normalitas	59
Gambar 4.5 Grafik Scatterplot	62



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Hasil Analisis Data Statistik SPSS	82
Lampiran 2 Instrumen Dukungan Sosial Teman	87
Lampiran 3 Instrumen Efikasi Diri	88
Lampiran 4 Instrumen <i>Perceived Stress</i>	90
Lampiran 5 Hasil Tangkapan Layar E-mail Perizinan Penggunaan Alat Ukur	92
Lampiran 6 Riwayat Hidup	93

