

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN
DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-
BEING* PADA MAHASISWA BARU**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



Oleh :
CITRA GALUH PURBANDHINI
NBI: 1512100318

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2024**

**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN
DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-
BEING* PADA MAHASISWA BARU**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :
CITRA GALUH PURBANDHINI
NBI: 1512100318**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2024**

HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 12 Desember 2024

Materai 10.000

Citra Galuh Purbandhini

NBI: 1512100318



**UNIVERSITAS
17 AGUSTUS 1945
SURABAYA**

BADAN PERPUSTAKAAN
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)
e-mail : perpus@untag-sby.ac.id

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

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Citra Galuh Purbandhini
NBI/ NPM : 1512100318
Fakultas : Psikologi
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya **Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Nonexclusive Royalty-Free Right*)**, atas karya saya yang berjudul:

**Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial
dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Baru**

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (*Nonexclusive Royalty - Free Right*)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum.

Dibuat di : Surabaya
Pada tanggal : 12 Desember 2024

Yang Menyatakan

Citra Galuh Purbandhini

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

NAMA MAHASISWA : Citra Galuh Purbandhini
NBI : 1512100318
JUDUL : Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Baru

Surabaya, 12 Desember 2024

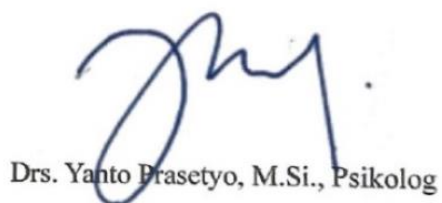
Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing I



Drs. Sanat Saragih, M.Si

Dosen Pembimbing II



Drs. Yanto Prasetyo, M.Si., Psikolog

HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

**Dipertahankan Di Depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dan Diterima Untuk Memenuhi Sebagian Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada Tanggal : 03 Januari 2025

Dewan Penguji :

1. **Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Si., Psikolog**
2. **Drs. Sahat Saragih, M.Si**
3. **Drs. Yanto Prasetyo, M.Si., Psikolog**

**Mengesahkan
Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Dekan,**

**Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog
NPP. 20510020552**

HALAMAN MOTTO

hari yang buruk,
salah ambil langkah, salah ambil keputusan,
itu juga bagian dari menjadi manusia.

*you're doing fine,
sometimes you're doing better,
sometimes you're doing worse.
but at the end it's you,
so I just want you to have no regrets.
I want you to feel yourself grow and just to love yourself.*
-Mark Lee

Tuhan membawamu sejauh ini, bukan untuk mengalami kegagalan.

everything that is meant for you, is still waiting for you.

”dan aku menyerahkan semua urusanku kepada Allah”.
-Qs Ghafir : 44

HALAMAN PERSEMBAHAN

Halaman persembahan ini sebagai ungkapan rasa syukur dan terima kasih penulis kepada Ayah, Mama, Kakak dan Adik. Pertama, skripsi ini penulis persembahkan untuk kedua orang tua tercinta yang selalu menjadi penyemangat dan penyelamat penulis sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Pengorbanan yang dilakukan dalam hal apapun untuk penulis, dimana ayah dan mama senantiasa memberikan ketulusan dari ikhlasnya hati atas doa yang selalu menyertai, usaha dan upaya tanpa henti, serta kepercayaan penuh yang diyakinkan kepada penulis agar bisa berdiri sendiri.

Selanjutnya kepada Kakak dan Adik penulis. Terima kasih atas banyaknya hal yang diluahkan selama menemani penulis menyelesaikan tugas akhir. Semoga bersama saling menjaga sampai selamanya dan tetap menjadi alasan atas Ayah dan Mama. Atas masing-masing bentuk cinta yang diberikan satu sama lain, terima kasih banyak. Terima kasih selalu menjadi tempat ternyaman ketika penulis butuh telinga untuk di dengar tanpa adanya penghakiman, ketika penulis butuh peluk atas peliknya dunia kalian selalu disisi penulis, serta turut mengambil peran dalam hidup penulis setelah ayah dan mama.

Terakhir, kepada manusia-manusia terdekat penulis yang berkenan memberikan doa, dukungan, meluangkan waktu memberikan apresiasi kepada penulis dan menjadi bagian perjalanan penulis sampai di titik ini. Persembahan ini, semoga bisa menjadi kebanggaan kecil untuk yang tetap memilih berada di sisi penulis.

CURRICULUM VITAE

A. Identitas Diri

Nama : Citra Galuh Purbandhini
Tempat, Tanggal Lahir : Surabaya, 4 Januari 2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Pakal, Surabaya
Kewarganegaraan : Warga Negara Indonesia
Email : citragaluhp@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

SD : SD Negeri 2 Tamanrejo
SMP : SMP Negeri 1 Tunjungan
SMA : SMA Negeri 1 Tunjungan
Perguruan Tinggi : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

C. Pengalaman MBKM, Organisasi dan Kepanitiaan

- MBKM Kemendikbud Ristek Kampus Mengajar *Batch* 6 (2024)
- Kepala Departemen Kominfo BEM Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya (2024)
- Staf Divisi Penelitian dan Pengembangan Turun Tangan Surabaya (2024)
- Staf Divisi Media Turun Tangan Surabaya (2023)

D. Kemampuan dan Keterampilan

- Bahasa Indonesia (Aktif)
- Bahasa Inggris (Pasif)
- Ms. Word, Ms. Excel, Ms. Power Point
- Administrasi Alat Tes Psikologi
- Canva, Adobe Illustrator, Ibis Paint X, Figma

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah dan karunia- Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Hubungan antara Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Baru" sebagai pra-syarat untuk menyelesaikan studi Strata-1 atau S1 pada Program Studi Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dorongan dari berbagai pihak yang memungkinkan skripsi ini dapat terselesaikan. Untuk itu, rasa terima kasih yang tidak pernah cukup sedalam-dalamnya penulis sampaikan kepada:

1. Prof Dr. Mulyanto Nugroho, MM., CMA., CPA selaku rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Psi., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi, Psikolog, selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
4. Dr. Mamang Efendy, S.Pd., M.Psi selaku Kaprodi S1 Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
5. Aliffia Ananta, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik, yang telah berkenan memberikan arahan dan bimbingan selama perkuliahan.
6. Dr. Diah Sofiah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Ketua Penguji, yang telah berkenan memberikan masukan, saran, dan motivasi selama sidang skripsi berlangsung.
7. Drs. Sahat Saragih, M.Si, Psikolog Dosen Pembimbing satu, yang telah mendidik dan berkenan meluangkan waktu bimbingan, mengarahkan,

- memberikan masukan, saran, dan motivasi selama penyusunan skripsi.
8. Drs. Yanto Prasetyo, M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing dua, yang telah mendidik dan berkenan meluangkan waktu bimbingan, mengarahkan, memberikan masukan, saran, dan motivasi selama penyusunan skripsi.
 9. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan yang bermanfaat bagi penulis hingga dapat menyelesaikan program studi.
 10. Seluruh Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah membantu proses administrasi perkuliahan.
 11. Kedua orang tua penulis, Sukarianto dan Istini. Terima kasih atas pengorbanan yang selalu, seterusnya dan selamanya diberikan untuk hidup penulis. Semoga ini adalah sebagian kecil kebanggaan yang dapat penulis berikan.
 12. Kakak dan Adik penulis, Rennycho Anggiawan dan Khanya Gandhis Palupi. Terima kasih senantiasa melangitkan doa dan dukungan, menemani penulis mengerjakan skripsi hingga larut, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
 13. Sahabat penulis di perkuliahan, Mita Amaliya Makhfufa, Nadifah, Meicha Lady Rosstiana, terima kasih selalu, telah berkenan memberikan ruang untuk saling dalam hal apapun selama masa perkuliahan. Atas perjalanan dengan tujuan masing-masing, semoga masih diberi kesempatan saling kebersamai, mengapresiasi, merayakan, mendoakan dan memaafkan.
 14. Sahabat pertama penulis di perkuliahan, Fathimah R. Az-zahra Ontalu. Terima kasih untuk setiap langkah sederhana penuh arti. Penulis selalu disini, mendoakan, mengusahakan, kebersamai dan mengapresiasi

setiap langkah Fathim.

15. Sahabat Semangat KM 6, Bunga Ayu Anggraini, Kharisma Normala Dewi, Nova Rahmadani. Terima kasih atas doa dan dukungan yang diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi. Terima kasih telah berkenan saling dan selalu.
16. Rekan-rekan BEMPSI Kabinet Perubahan 2024, terkhusus anak-anak Kominfo-ever. Nikmatul Aprilia, Aliyyah Putri Salsabilah, dan Dhimas Nalendra Krisna terima kasih banyak telah berkenan menjadi bagian dari perjalanan, memberikan doa, dukungan, apresiasi serta momen kecil yang selalu diusahakan bersama-sama. Untuk rekan BEM lainnya, terima kasih atas doa dan dukungan yang diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
17. Rekan komunitas Turun Tangan Surabaya dan komunitas NCT *Voting Team*. Terima kasih atas dukungan dan semangat yang diberikan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
18. Teman-teman seperjuangan skripsi Maydina, Ninda, dan seluruh pihak yang telah berinteraksi dengan penulis dan saling menguatkan dalam menyelesaikan skripsi ini.
19. Seluruh responden dalam penelitian ini.

Surabaya, 12 Desember 2024

Citra Galuh Purbandhini

HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA BARU

Citra Galuh Purbandhini

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

citragaluhp@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji apakah ada hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa baru, baik secara parsial maupun secara simultan. Populasi penelitian adalah mahasiswa baru fakultas psikologi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, dengan jumlah responden penelitian sebanyak 162 mahasiswa. Pendekatan yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif korelasional. Penelitian ini menggunakan 3 (tiga) alat ukur, yaitu *Ryff's Psychological Well-Being Scale*, *Inventory of New College Student Adjustment Scale*, dan *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support Scale*. Hasil penelitian secara simultan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan variabel penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan *psychological well-being* ($F=128,453$ dan $Sig. 0,000 < 0,05$). Secara parsial variabel penyesuaian diri dengan *psychological well-being* menunjukkan hasil yang signifikan dengan arah yang positif ($t=5,721$ dengan nilai $Sig. 0,000 < 0,05$) dan variabel dukungan sosial dengan *psychological well-being* menunjukkan hasil yang signifikan dengan arah yang positif ($t=9,789$ dengan nilai $Sig. 0,000 < 0,05$).

Kata Kunci: *Psychological well-being*, penyesuaian diri, dukungan sosial, mahasiswa baru, perguruan tinggi.

THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-ADJUSTMENT AND SOCIAL SUPPORT WITH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN NEW COLLEGE STUDENTS

Citra Galuh Purbandhini

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

citragaluhp@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to examine whether there is a relationship between self-adjustment and social support with psychological well-being in new students, both partially and simultaneously. The research population was new students of the faculty of psychology at Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, with a total research respondent of 162 students. The approach used is a correlational quantitative approach. This study uses 3 (three) measuring instruments, namely Ryff's Psychological Well-Being Scale, Inventory of New College Student Adjustment Scale, and The Multidimensional Scale of Perceived Social Support Scale. The results of the study simultaneously showed a significant relationship between self-adjustment and social support variables with psychological well-being ($F = 128.453$ and $\text{Sig. } 0.000 < 0.05$). Partially, the self-adjustment variable with psychological well-being showed significant results with a positive direction ($t = 5.721$ with a $\text{Sig. value of } 0.000 < 0.05$) and the social support variable with psychological well-being showed significant results with a positive direction ($t = 9.789$ with a $\text{Sig. value of } 0.000 < 0.05$).

Keywords: Psychological well-being, self-adjustment, social support, new college students, university.

DAFTAR ISI

Halaman Sampul	i
Halaman Judul	i
Halaman Pernyataan Tidak Melakukan Penjiplakan.....	ii
Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah Untuk Kepentingan Akademis.....	iii
Halaman Persetujuan Sidang Skripsi.....	iv
Halaman Persetujuan Tim Penguji	v
Halaman Motto	vi
Halaman Persembahan	vii
<i>Curriculum Vitae</i>	viii
Kata Pengantar.....	ix
Abstrak	xii
<i>Abstract</i>	xiii
Daftar Isi	xiv
Daftar Tabel.....	xvi
Daftar Gambar	xvii
Daftar Lampiran	xviii
Bab I Pendahuluan.....	1
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah.....	5
B. Tujuan dan Manfaat.....	6
1. Tujuan Penelitian.....	6
2. Manfaat Penelitian.....	6
C. Keaslian Penelitian	6
Bab II Kajian Pustaka	11
A. <i>Psychological Well-Being</i>	11
1. Definisi <i>Psychological Well-Being</i>	11
2. Aspek <i>Psychological Well-Being</i>	12
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i> ..	14
B. Penyesuaian Diri	15
1. Definisi Penyesuaian Diri	15
2. Aspek Penyesuaian Diri.....	16
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri	19
C. Dukungan Sosial.....	21

1.	Definisi Dukungan Sosial	21
2.	Aspek Dukungan Sosial.....	21
3.	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial	23
D.	Kerangka Berpikir	24
E.	Hipotesis Penelitian	26
Bab III	Metode Penelitian.....	27
A.	Populasi dan Sampel.....	27
1.	Populasi	27
2.	Partisipan	27
B.	Desain Penelitian	27
C.	Instrumen Pengumpul Data	28
1.	Skala <i>Psychological Well-Being</i>	28
2.	Skala Penyesuaian Diri	31
3.	Skala Dukungan Sosial	34
D.	Uji Prasyarat dan Analisis Data	36
1.	Uji Prasyarat	36
b.	Analisis Data.....	39
Bab IV	Hasil Penelitian Dan Pembahasan	41
A.	Hasil Penelitian	41
1.	Pelaksanaan Penelitian.....	41
2.	Deskripsi Subjek Penelitian.....	41
3.	Uji Deskriptif.....	42
4.	Uji Hipotesis	44
B.	Pembahasan	47
Bab V	Kesimpulan Dan Saran.....	51
A.	Kesimpulan	51
B.	Saran	51
Daftar Pustaka	53
Lampiran	63

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Skor Skala Likert.....	28
Tabel 2 <i>Blue Print</i> Sebaran Item Skala <i>Psychological Well-Being</i>	29
Tabel 3 Hasil Uji Validitas Item Skala <i>Psychological Well-Being</i>	30
Tabel 4 Hasil Uji Reliabilitas Item Skala <i>Psychological Well-Being</i>	31
Tabel 5 <i>Blue Print</i> Sebaran Item Skala Penyesuaian Diri	32
Tabel 6 Hasil Uji Validitas Item Skala Penyesuaian Diri	32
Tabel 7 Hasil Uji Reliabilitas Item Skala Penyesuaian Diri.....	33
Tabel 8 <i>Blue Print</i> Sebaran Item Skala Dukungan Sosial	34
Tabel 9 Hasil Uji Validitas Item Skala Dukungan Sosial	35
Tabel 10 Hasil Uji Reliabilitas Item Skala Dukungan Sosial.....	36
Tabel 11 Hasil Uji Normalitas.....	36
Tabel 12 Hasil Uji Linieritas	37
Tabel 13 Hasil Uji Multikolinieritas.....	38
Tabel 14 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....	38
Tabel 15 Perbandingan Mean Hipotetik dan Mean Empirik.....	42
Tabel 16 Rumus Kategorisasi Data Penelitian	43
Tabel 17 Hasil Uji Deskriptif Variabel <i>Psychological Well-Being</i>	43
Tabel 18 Hasil Uji Deskriptif Variabel Penyesuaian Diri	44
Tabel 19 Hasil Uji Deskriptif Variabel Dukungan Sosial	44
Tabel 20 Hasil Uji Koefisien Determinasi	45
Tabel 21 Hasil Uji F (Simultan)	45
Tabel 22 Hasil Uji T (Parsial).....	46
Tabel 23 Hasil Uji Sumbangan Efektif (SE)	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Bagan Kerangka Berpikir	26
Gambar 2 Diagram Persentase Jenis Kelamin.....	41
Gambar 3 Histogram Persentase Usia	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala <i>Psychological Well-Being</i>	63
Lampiran 2 Skala Penyesuaian Diri	65
Lampiran 3 Skala Dukungan Sosial	66
Lampiran 4 Kuesioner Penelitian Bantuan <i>Google Form</i>	67
Lampiran 5 Tabulasi Variabel <i>Psychological Well-Being</i>	68
Lampiran 6 Tabulasi Variabel Penyesuaian Diri.....	72
Lampiran 7 Tabulasi Variabel Dukungan Sosial.....	76
Lampiran 8 Hasil Uji Validitas Skala <i>Psychological Well-Being</i>	80
Lampiran 9 Hasil Uji Validitas Skala Penyesuaian Diri	81
Lampiran 10 Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial	82
Lampiran 11 Hasil Uji Reliabilitas Skala <i>Psychological Well-Being</i>	83
Lampiran 12 Hasil Uji Reliabilitas Skala Penyesuaian Diri.....	83
Lampiran 13 Hasil Uji Reliabilitas Skala Dukungan Sosial.....	83
Lampiran 14 Hasil Uji Normalitas	84
Lampiran 15 Hasil Uji Linieritas.....	86
Lampiran 16 Hasil Uji Multikolinieritas	86
Lampiran 17 Hasil Uji Heteroskedastisitas	87
Lampiran 18 Hasil Uji Koefisien Determinasi	87
Lampiran 19 Hasil Uji F (Simultan).....	88
Lampiran 20 Hasil Uji T (Parsial)	88
Lampiran 21 Hasil Uji Deskriptif.....	89
Lampiran 22 Kategorisasi Skala <i>Psychological Well-Being</i>	89
Lampiran 23 Kategorisasi Skala Penyesuaian Diri	89
Lampiran 24 Kategorisasi Skala Dukungan Sosial	90
Lampiran 25 Sumbangan Efektif.....	90
Lampiran 26 Hasil Turnitin	91