

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL PACAR DENGAN STRES PADA
MAHASISWA**

SKRIPSI

Winda Indrayani
21.E1.0133



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2025

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL PACAR DENGAN STRES PADA
MAHASISWA**

Diajukan kepada Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Psikologi
Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan Diterima untuk
Memenuhi Sebagian Syarat-syarat Guna Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi

Oleh:

Winda Indrayani

21.E1.0133



**PROGRAM STUDI SARJANA PSIKOLOGI FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG
2025**

Hubungan Dukungan Sosial Pacar dengan Stres Pada Mahasiswa

(The Relationship Between Social Support from Romantic Partner and Stress in College Students)

Winda Indrayani, Siswanto

Fakultas Psikologi, Soegijapranata Catholic University, Semarang, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial pacar dengan stres pada mahasiswa. Fenomena stres yang dialami mahasiswa, khususnya saat menghadapi tuntutan akademik seperti penyusunan skripsi dan persiapan sidang akhir, menjadi latar belakang penelitian ini. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik purposive sampling. Partisipan berjumlah 124 mahasiswa di Kota Semarang yang sedang atau pernah menjalin hubungan pacaran. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Skala Dukungan Sosial Pacar dan Skala Stres yang disusun berdasarkan aspek Sarafino dan Smith (2011). Analisis data menggunakan uji Spearman's Rho menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial pacar dengan stres mahasiswa ($r = -0,253$; $p = 0,005$), yang berarti semakin tinggi dukungan sosial pacar, semakin rendah tingkat stres yang dirasakan. Analisis aspek dukungan menunjukkan bahwa dukungan nyata, penghargaan, dan informasional memiliki hubungan signifikan, sedangkan dukungan emosional tidak berpengaruh. Hasil ini menjelaskan bahwa pentingnya mengkomunikasikan kebutuhan mahasiswa kepada pasangannya agar dukungan yang diberikan efektif mengurangi stres.

Kata kunci: Dukungan sosial, stres, pacar, mahasiswa

Abstract

This study aims to examine the relationship between romantic partner social support and stress among college students. The background of this research is the phenomenon of stress commonly experienced by students, particularly when facing academic demands such as thesis writing and final examination preparation. This study employed a quantitative correlational design with purposive sampling techniques. The participants consisted of 124 students in Semarang who were currently in or had previously been in a romantic relationship. The research instruments used were the Romantic Partner Social Support Scale and the Stress Scale, both developed based on the aspects proposed by Sarafino and Smith (2011). Data analysis using Spearman's Rho revealed a significant negative relationship between romantic partner social support and student stress levels ($r = -0.253$; $p = 0.005$), indicating that higher levels of partner support are associated with lower levels of stress. Further analysis showed that tangible, appraisal, and informational support were significantly correlated with stress, whereas emotional support was not. These findings highlight the importance of communicating students' needs to their partners so that the support provided is more effective in reducing stress.

Keywords: social support, stress, romantic partner, college students