



Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Kebahagiaan pada Mahasiswa Perantau Psikologi Universitas Negeri Padang

Adissah Putri Herdiati^{1*}, Khairiah Rawita², Rahid Azizul Hakim³, Ramilah Suta⁴,
Wirza Feny Rahayu⁵

¹⁻⁵Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang,
Indonesia

E-mail: adissahputri@gmail.com¹, khairiahrawita@gmail.com², rahidazizul@gmail.com³,
ramilahsuta@gmail.com⁴

*Korespondensi penulis: adissahputri@gmail.com

Abstract. *This research aims to find out whether there is a relationship between social support and happiness in migrant students at the Faculty of Psychology, Padang State University. This research uses quantitative methods with a correlational design. A total of 100 migrant students were randomly selected as samples. Data was collected using a questionnaire about social support and happiness which has been proven to be valid and reliable. The results of the analysis show that social support has a significant positive relationship with happiness, with a correlation value of $r = 0.575$ ($p < 0.05$). This means, the more social support students receive, the happier they are. This research confirms that social support, whether from family, friends, or the campus community, really helps migrant students face the challenges of life in new environment. Therefore, it is important to strengthen social support networks to increase the happiness of migrant students.*

Keywords: *Social Support, Happiness Level, Students, Psychology.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan pada mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Sebanyak 100 mahasiswa perantau dipilih secara acak sebagai sampel. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner tentang dukungan sosial dan kebahagiaan yang sudah terbukti valid dan reliabel. Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kebahagiaan, dengan nilai korelasi $r = 0,575$ ($p < 0,05$). Ini berarti, semakin banyak dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin bahagia mereka. Penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial, baik dari keluarga, teman, maupun komunitas kampus, sangat membantu mahasiswa perantau menghadapi tantangan hidup di lingkungan baru. Oleh karena itu, penting untuk memperkuat jaringan dukungan sosial guna meningkatkan kebahagiaan mahasiswa perantau.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Tingkat Kebahagiaan, Mahasiswa, Psikologi.

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa perantau adalah individu yang tinggal di daerah lain untuk melanjutkan pendidikan tinggi dan mempersiapkan diri dalam mencapai suatu keahlian di tingkat Diploma, Sarjana, Magister atau Spesialis (Lingga & Tuapattinaja, 2012) dalam Siswandi & Caninsti, (2020). Selain itu, mahasiswa perantau juga dapat dipahami sebagai mereka yang memilih untuk meninggalkan kampung halaman demi melanjutkan pendidikan yang lebih baik (Saniskoro & Akmal, 2017) dalam Siswandi & Caninsti, (2020). Mahasiswa yang merantau untuk melanjutkan pendidikan tinggi di kota atau daerah lain dituntut untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

Menyesuaikan diri di perguruan tinggi selepas bangku sekolah menengah dapat menjadi transisi yang sulit bagi banyak mahasiswa. Mahasiswa perantau tidak hanya harus beradaptasi dengan lingkungan fisik yang baru, tetapi juga dengan budaya yang berbeda, perubahan iklim, dan pola interaksi sosial yang mungkin berbeda dari yang biasa mereka alami di kampung halaman. Selain itu, mahasiswa baru diharapkan untuk memahami tata etika yang berlaku di lingkungan kampus, terutama mengenai prinsip-prinsip etika kehidupan kampus yang ideal dan dapat diterapkan dalam masyarakat kampus. Mereka seharusnya menghindari perilaku menyimpang dan tindakan kriminal yang bertentangan dengan etika kehidupan kampus. Tujuan dari etika kehidupan kampus ini adalah untuk membantu mahasiswa baru mengembangkan sikap dan perilaku yang tertib, teratur, dan mendukung suasana kondusif selama menjalani pendidikan mereka, (Sujana, 2004) dalam Estiane (2015).

Dukungan sosial secara umum didefinisikan sebagai adanya hubungan yang saling membantu dan memiliki nilai penting, definisi ini mengontrol adanya ikatan sosial yang positif (Ibda, 2023). Dukungan sosial adalah perasaan nyaman, diperhatikan dan dihormati yang diterima oleh individu dari individu atau kelompok lain Sarafino (2008) dalam (Harijanto & Setiawan, 2017). Dukungan sosial merupakan hubungan perasaan sosial yang penting untuk terus berinteraksi dengan orang lain, Smet (1994) dalam (Wahyuni, 2016). Berdasarkan pendapat diatas maka dapat disimpulkan, dukungan sosial adalah sesuatu yang dibutuhkan dalam hubungan sosial berupa rasa nyaman, perhatian, atau sesuatu yang bernilai yang diberikan seseorang kepada orang lain.

Penelitian Melisa pada tahun (2020), menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kebahagiaan dan dukungan sosial pada mahasiswa perantau di Universitas Islam Riau, hubungan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial diberikan baik itu dari teman maupun keluarga maka semakin tinggi kebahagiaan yang dirasakan. Secara keseluruhan, penelitian ini mengungkapkan bahwa dukungan sosial adalah faktor kunci dalam menentukan kebahagiaan dan kesejahteraan mahasiswa yang merantau. Bantuan yang mereka terima dari keluarga, teman, dan lingkungan kampus dapat membantu mereka beradaptasi dengan tantangan hidup di perantauan dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Ibda (2023) menjelaskan dukungan sosial juga berperan dalam pembentukan kepercayaan diri yang berguna untuk mengatasi berbagai permasalahan hidup. Selain itu, dukungan sosial yang diberikan setidaknya memiliki tiga fungsi. Pertama, sebagai dukungan untuk harga diri, di mana ketika seseorang merasa terancam harga dirinya atau meragukan kemampuannya, dukungan dari orang lain dapat membantu membicarakan masalah yang

dihadapi, dukungan berupa perhatian, simpati, dan meyakinkan kembali serta memberikan perasaan diterima dan dihargai (Mcintosh, 2016) dalam (Ibda, 2023). Kedua, sebagai dukungan informasi, dimana saat individu kesulitan menyelesaikan masalah, dukungan ini memberikan nasihat mengenai cara memecahkan masalah tersebut. Ketiga, dukungan instrumental, yang berupa bantuan nyata dalam bentuk materi untuk meringankan beban individu membutuhkan. Terakhir, dukungan sosial berfungsi untuk menciptakan kedekatan sosial, memberikan kepuasan emosional bagi individu untuk mengatasi kesepian serta memberikan kehangatan dalam pertemanan dan penerimaan dalam kelompok (Sarason & Sarason, 1985) dalam (Ibda, 2023).

Setiap individu tidak terlepas dari permasalahan, baik itu masalah pribadi ataupun masalah sosial yang akan dapat mempengaruhi kebahagiaan individu tersebut (Hapsari & Sholichah, 2022). Hills dan Argyle (2002) dalam (Hapsari & Sholichah, 2022) menjelaskan kebahagiaan adalah emosi positif yang dirasakan individu yang merasa puas terhadap diri dan kehidupannya. Seligman (2005:48) dalam (Hapsari & Sholichah, 2022) juga menyebutkan kebahagiaan yaitu keadaan dimana seseorang lebih banyak mengingat pengalaman yang menyenangkan daripada pengalaman buruk. Kebahagiaan dibentuk oleh beberapa faktor yaitu internal dan eksternal (Salavera et al, 2020) dalam (Hapsari & Sholichah, 2022). Faktor internal yang mempengaruhi kebahagiaan yaitu emosi positif terhadap masa lalu, emosi positif mengenai masa depan serta emosi positif masa sekarang (Seligman, 2005 : 80-132). Sedangkan faktor eksternal kebahagiaan yaitu pendidikan, gender (Seligman, 2005) keluarga atau orang-orang spesial (Elfida et al., 2005) dan kualitas persahabatan (Demir et al., 2013).

Ketika memasuki suatu lingkungan baru, seseorang merasakan berbagai masalah terutama disebabkan perbedaan bahasa dan perbedaan kebudayaan serta adat di lingkungan baru (Thurber & Walton, 2012) dalam (Jannah et al., 2019). Hal ini dirasakan oleh mahasiswa perantau pada saat memasuki lingkungan baru, kebahagiaan pada mahasiswa dapat diperoleh melalui pemenuhan kebutuhan serta tugas perkembangannya (Jannah et., 2019). Berdasarkan penelitian (Jannah et al., 2019) bahwa makna kebahagiaan menurut mahasiswa perantau dipengaruhi oleh hubungan yang positif dengan keluarga maupun orang terdekat yaitu ketika mahasiswa perantau dapat berkumpul saat pulang kerumah dan bertukar cerita mengenai hal-hal yang terjadi secara langsung maupun alat komunikasi.

Hasil wawancara dengan 5 mahasiswa perantau Psikologi UNP menunjukkan bahwa mereka menghadapi tantangan emosional dan sosial dalam beradaptasi. Kecemasan utama mereka muncul dari ketakutan menghadapi lingkungan baru dengan budaya dan kebiasaan

yang berbeda. Untuk mengatasinya, mereka menjalin hubungan positif dengan teman, terutama sesama perantau, sehingga merasa diterima, didukung, dan lebih bahagia.

Dukungan sosial telah diidentifikasi sebagai faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan dan kebahagiaan individu. Penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh Harijanto & Setiawan (2017), menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan kebahagiaan pada mahasiswa perantau di Surabaya. Selain itu, studi Rachmadhani (2020) juga menyoroti bahwa dukungan sosial berkontribusi signifikan terhadap *psychological well-being* mahasiswa perantau di Universitas Airlangga. Namun, kajian yang lebih spesifik terkait mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi UNP belum banyak dilakukan. Mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi UNP menghadapi tantangan emosional dan sosial yang unik, termasuk adaptasi terhadap budaya lokal, tekanan akademik, serta keterbatasan jaringan dukungan sosial di lingkungan baru. Penelitian berguna untuk mengisi kesenjangan literatur dengan mengeksplorasi hubungan antara dukungan sosial dan tingkat kebahagiaan mahasiswa perantau di Fakultas Psikologi UNP.

2. LANDASAN TEORI

Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah cara kita saling membantu dan peduli terhadap orang di sekitar kita, seperti teman atau keluarga. Ini mencakup proses komunikasi dan interaksi dalam kelompok sosial yang penting untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional individu. Dengan dukungan dari teman, keluarga, atau komunitas, seseorang dapat merasa lebih baik dan lebih kuat dalam menghadapi masalah Chib (2013). Dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai bantuan yang diberikan individu dalam bentuk dukungan emosional, informasi, atau bantuan praktis untuk membantu mereka menghadapi stres dan tantangan, yang dijelaskan dalam "*Social support can come in the form of emotional, instrumental, or informational aid*," Chib (2013). Menurut Taylor (2009) dalam Musthafa dan Widodo (2013), dukungan sosial juga merupakan cara kita menunjukkan perhatian kepada orang lain, yang dapat dinyatakan melalui saling mencintai, menghargai, dan memberi makna satu sama lain.

Setyanto dan Alfian (2017) menyatakan bahwa dukungan sosial berfungsi untuk meyakinkan individu bahwa mereka dihargai, dihormati, dan dicintai, yang sangat penting dalam mengatasi berbagai tekanan dan tantangan kehidupan sehari-hari. Sarafino (1994) dalam (Adnan, dkk. 2016) menambahkan bahwa dukungan sosial mencakup pemberian kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu dari orang lain atau kelompoknya. Dukungan sosial membuat individu merasa nyaman, dicintai, dihargai, dan

dibantu, yang pada gilirannya dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kompetensi mereka. Dengan demikian, dukungan sosial dapat berupa informasi, baik verbal maupun nonverbal, serta bantuan materi atau perilaku yang diperoleh dari hubungan sosial yang akrab, sehingga individu merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai Adnan, dkk (2016).

Peran Dukungan Sosial bagi Mahasiswa Perantau

Dukungan sosial memiliki peran yang signifikan dalam membantu mahasiswa rantau beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Uthia Estiane, dukungan sosial dari teman sebaya, khususnya sahabat, berkontribusi terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di perguruan tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial sahabat mempengaruhi penyesuaian sosial mahasiswa baru sebanyak 4,8%, sementara 95,2% dipengaruhi oleh faktor lain (Estiane, 2015).

Estiane (2015) menyatakan bahwa kualitas dukungan sosial yang tinggi akan meningkatkan kepuasan terhadap lingkungan sosial, yang pada gilirannya dapat memperbaiki penyesuaian sosial mahasiswa. Dengan demikian, dukungan sosial yang kuat dari sahabat dan teman sebaya menjadi faktor penting dalam meningkatkan kemampuan mahasiswa rantau untuk menyesuaikan diri dan meraih prestasi di lingkungan perguruan tinggi.

Dukungan sosial memiliki peran penting dalam keberhasilan adaptasi mahasiswa perantau (Naibaho & Murniati, 2023). dukungan sosial berfungsi yang diterima dari berbagai sumber, seperti keluarga, teman baru berkontribusi signifikan terhadap proses adaptasi lintas budaya mahasiswa, sebagai modal sosial yang membantu mahasiswa rantau dalam menghadapi tantangan adaptasi di lingkungan baru, memfasilitasi interaksi sosial, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Naibaho & Murniati, 2023).

Definisi Kebahagiaan

Menurut Seligman, kebahagiaan melibatkan penilaian terhadap diri dan kehidupan yang mencakup emosi positif seperti kenyamanan dan kegembiraan, serta aktivitas yang dilakukan secara sukarela tanpa paksaan. Kebahagiaan juga mencakup kemampuan merasakan emosi positif di masa lalu, masa kini, dan masa depan. Emosi positif yang terkait dengan masa lalu mencakup perasaan puas, pemenuhan, kebanggaan, dan ketenangan. Emosi yang dirasakan di masa kini cenderung berhubungan dengan kesenangan. Sementara itu, emosi positif yang mengarah ke masa depan lebih berfokus pada harapan, optimisme, keyakinan, dan rasa percaya. Pada tingkat yang lebih mendalam, kesenangan dapat muncul dari aktivitas yang kompleks, yang mampu menciptakan perasaan bahagia (Seligman, 2005). Veenhoven

menambahkan bahwa kebahagiaan dapat diartikan sebagai kualitas hidup yang menyenangkan bagi individu, sering kali juga disebut sebagai kepuasan hidup (Veenhoven, 2004).

Kebahagiaan memiliki berbagai dampak positif dalam berbagai aspek kehidupan, yang dapat meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Kebahagiaan, misalnya, memungkinkan seseorang untuk membangun hubungan yang lebih baik, meningkatkan produktivitas, memperpanjang usia, menjaga kesehatan, mendorong kreativitas, serta meningkatkan kemampuan dalam memecahkan masalah dan membuat keputusan terkait perencanaan hidup (Carr dalam Oriza, 2009). Myers (dalam Rusdiana, 2017) juga mendefinisikan kebahagiaan sebagai keadaan dimana seseorang merasa bahwa hidupnya berkecukupan, bermakna, dan menyenangkan. Kebahagiaan ini mencakup empat dimensi utama, yaitu penghargaan terhadap diri sendiri, sikap optimis, keterbukaan dan kemampuan bersosialisasi, serta penguasaan diri yang baik dalam mengontrol dan mengendalikan emosi maupun perilaku.

Hubungan dukungan sosial dan kebahagiaan

(Harijanto & Wibhowo, 2023), menjelaskan bahwa Mahasiswa yang mengalami peningkatan rasa sedih, takut dan cemas serta penurunan perasaan gembira, merupakan tanda-tanda ketidakhahagiaan yang dirasakan mahasiswa perantau, hal ini ditunjukkan dengan meningkatnya afek negatif. Tanda ini berlawanan dengan tanda kebahagiaan, menurut Baumgarder dan Crothers (2010), kebahagiaan merujuk pada tingginya kepuasan hidup dan afek positif, serta rendahnya afek negatif. Ketika seseorang merasa bahagia, ia akan merasakan perasaan kegembiraan dan kedamaian yang berkaitan dengan afek positif (Baumgarder dan Crothers, 2010) dalam (Harijanto & Wibhowo, 2023). Mahasiswa yang memiliki tingkat kebahagiaan tinggi akan merasa puas akan hubungan sosialnya (Diener & Seligman, 2002) dalam (Harijanto & Wibhowo, 2023). Sebaliknya, apabila seseorang merasa tidak bahagia akan merasa cemas, sedih serta khawatir yang berkaitan dengan afek negatif (Baumgarder dan Crothers, 2010).

Kebahagiaan merupakan hal yang sangat penting dalam hidup bahkan lebih penting, faktor kebahagiaan salah satunya dipengaruhi oleh interaksi sosial dengan orang lain selain dengan anggota keluarga (Khalif & Abdurrohman, 2020). Dukungan sosial dari hubungan interpersonal ini menjadikan individu merasa terhindar perasaan negatif, lalu dukungan sosial akan memberikan ketenangan batin dan perasaan senang pada diri individu (Khalif & Abdurrohman, 2020). Menurut Rahayu (2016) kebahagiaan dirasakan lebih tinggi jika memiliki pendapatan, pendidikan, kesehatan dan modal sosial yang tinggi (Syafira, 2021).

Maka, kebahagiaan penting dalam hidup dan kebahagiaan dipengaruhi oleh interaksi sosial dengan orang lain, bukan hanya dengan keluarga. Dukungan dari hubungan sosial membantu seseorang merasa lebih baik dan menghindari perasaan negatif. Meskipun kekayaan berkontribusi pada kebahagiaan, tetapi dukungan sosial juga sangat berpengaruh untuk kebahagiaan.

3. METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang sistematis, terencana dan terstruktur (Nugroho, 2018) dalam (Ali, 2022). Penelitian kuantitatif yaitu sebagai suatu proses menemukan pengetahuan dengan menggunakan data berupa angka sebagai alat untuk menganalisis mengenai tentang apa yang ingin diketahui (Kasiram, 2008) dalam (Ali, 2022).

Identifikasi Variabel

Menurut Sugiono (2016) dalam Agustian et al., (2019), berdasarkan hubungan antara suatu variabel dengan variabel lain, maka variabel dalam penelitian ini adalah,

a) Variabel Bebas (*Independent Variable*)

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau sebab munculnya variabel terikat. Maka dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas adalah Dukungan Sosial (X).

b) Variabel Terikat (*Dependent Variable*)

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat adanya variabel bebas. Maka dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah Tingkat Kebahagiaan Mahasiswa (Y).

Populasi dan Sampel Penelitian

- 1) Dalam penelitian kuantitatif, populasi diartikan sebagai kelompok besar yang menjadi fokus penelitian, terdiri dari orang atau objek yang memiliki ciri tertentu yang dipilih peneliti untuk dipelajari dan dijadikan dasar untuk membuat kesimpulan (Sugiyono, 2014) dalam (Suriani dan Jailani, 2023). Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa Psikologi UNP dengan tahun masuk dari 2024- 2021 yang berjumlah 1315 orang.
- 2) Sampel adalah bagian kecil dari populasi yang diambil untuk mewakili keseluruhan kelompok tersebut (Sugiyono, 2014) dalam (Suriani dan Jailani, 2023). Untuk

mendapatkan sampel, peneliti menggunakan *Probability sampling*. *Probability Sampling*, yaitu teknik dengan cara pengambilan data atau sampel sehingga semua data mempunyai kemungkinan terpilih sebagai sampel yang sama besar (Suriani dan Jailani, 2023). Adapun teknik dari *Probability sampling*, peneliti menggunakan pengambilan sampel secara random sederhana (*Simple Random Sampling*).

- 3) Penetapan jumlah sampel menggunakan rumus Solvin, rumus Solvin adalah salah satu teori penarikan sampel yang paling sering digunakan untuk penelitian kuantitatif (Alif et al., 2023). Rumus Solvin biasa digunakan untuk pengambilan jumlah sampel yang harus representatif agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan dan perhitungannya pun tidak memerlukan tabel jumlah sampel (Alif et al., 2023).

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

n = Jumlah sampel

N = Jumlah Populasi

E = Persentasi kelonggaran ketelitian

Maka ,

$$\begin{aligned}n &= \frac{N}{1 + Ne^2} \\n &= \frac{1315}{1 + 1315 (0,1)^2} \\n &= \frac{1315}{1316 \times 0,01} \\n &= \frac{1315}{13,16} \\n &= 99,92\end{aligned}$$

$$n = 100 \text{ (hasil pembulatan)}$$

Kesalahan pengambilan sampel yang digunakan yaitu 10 %.

Dari rumus Solvin tersebut, maka didapatkan jumlah sampel berjumlah 100 orang.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Deskripsi Subjek Penelitian

1) Berdasarkan Gender

Tabel 1. Gender

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Laki-Laki	29	29.0	29.0	29.0
Valid Perempuan	71	71.0	71.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat dilihat responden penelitian berdasarkan gender yang terdiri dari responden laki-laki dan perempuan. Total responden penelitian adalah 100 orang dengan 29 orang laki-laki dan 71 orang perempuan. Hal ini menunjukkan responden dengan jenis kelamin perempuan lebih dominan dalam penelitian disbanding laki-laki.

2) Berdasarkan Tahun Masuk

Tabel 2. Tahun Masuk

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
2021	12	12.0	12.0	12.0
2022	69	69.0	69.0	81.0
Valid 2023	14	14.0	14.0	95.0
2024	5	5.0	5.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan tahun masuk, peneliti mengambil empat jenis tingkatan tahun masuk atau angkatan pada responden penelitian yaitu, angkatan 2021, 2022, 2023 dan 2024. Responden yang paling banyak berasal dari angkatan 2022 yaitu sebanyak 69 orang responden, pada Angkatan 2021 terdapat 21 orang responden, Angkatan 2023 terdapat 14 orang responden dan 5 orang pada Angkatan 2024.

3) Berdasarkan Usia

Tabel 3. Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
18	2	2.0	2.0	2.0
19	12	12.0	12.0	14.0
20	56	56.0	56.0	70.0
Valid 21	27	27.0	27.0	97.0
22	2	2.0	2.0	99.0
23	1	1.0	1.0	100.0
Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat rentang usia responden pada penelitian ini adalah usia 18-23 tahun, dengan usia 20 tahun menjadi usia dominan pada responden penelitian.

Deskripsi Data Penelitian

Tabel 4. Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Dukungan Sosial	100	21.00	48.00	37.0800	6.37020
Kebahagiaan	100	20.00	56.00	39.9100	6.38194
Valid N (listwise)	100				

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat nilai rata-rata pada variabel dukungan sosial yaitu 37.0800 dengan nilai minimum 21 dan nilai maksimum 48 serta standar deviasi 6.37020. Pada variabel kebahagiaan memiliki nilai rata-rata yaitu 39.9100 dengan nilai minimum 20 dan maksimum 56 serta standar deviasi 6.38194. Nilai tersebut menunjukkan rata-rata dukungan sosial yang diterima responden lebih rendah dibandingkan rata-rata kebahagiaan mereka. Terdapat variasi diantara responden yang berarti setiap responden merasakan dukungan sosial dan kebahagiaan yang berbeda-beda.

Rumus Penormaan

Tabel 5. Rumus Penormaan

Dukungan sosial	Kategorisasi	Kebahagiaan
$X < 30.7098$	Rendah	$X < 33.52806$
$30.7098 \leq X < 43.4502$	Sedang	$33.53086 \leq X < 46.29194$
$X > 43.4502$	Tinggi	$X > 46.29194$

Rumus penormaan ini dibuat berdasarkan nilai rata-rata dan nilai standar deviasi pada masing masing variabel.

Kategorisasi

1) Dukungan sosial

Tabel 6. Kategorisasi Dukungan Sosial

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	13	13.0	13.0
	Sedang	70	70.0	83.0
	Tinggi	17	17.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0

Berdasarkan tabel diatas pada 100 orang responden penelitian, terdapat 70 orang responden memiliki dukungan sosial yang berada pada kategori sedang, selebihnya 13 orang responden pada kategori rendah dan 17 orang responden memiliki dukungan sosial yang tinggi. Data diatas menunjukkan sebagian besar responden menunjukkan memiliki dukungan sosial yang baik.

2) Kebahagiaan

Tabel 7. Ketegorisasi Kebahagiaan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	10	10.0	10.0	10.0
	Sedang	78	78.0	78.0	88.0
	Tinggi	12	12.0	12.0	100.0
	Total	100	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat mayoritas responden penelitian berada pada kategori kebahagiaan sedang yaitu 78 orang responden, dan 10 orang pada kategori rendah serta 12 orang menunjukkan tinggi.

Uji Asumsi

1) Uji Normalitas

Uji normalitas diperlukan untuk mengetahui apakah sebaran data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Data berdistribusi normal apabila memiliki nilai $p > 0.05$ dan dikatakan tidak normal apabila nilai $p < 0.05$. peneliti menggunakan Kolmogorov-Smirnov untuk uji normalitas.

Tabel 8. Uji Normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Dukungan Sosial	.063	100	.200*	.977	100	.081
Kebahagiaan	.062	100	.200*	.988	100	.523

Berdasarkan hasil uji pada tabel di atas dapat dilihat pada variabel dukungan sosial $p = 0.081$ dan pada variabel kebahagiaan memiliki nilai $p = 0.053$. Sehingga berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan sebaran data variabel dukungan sosial dan kebahagiaan pada penelitian ini berdistribusi normal.

2) Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk melihat hubungan antara variabel dukungan sosial dan kebahagiaan yang diteliti. Kedua variabel dikatakan linear apabila nilai $p < 0.05$ dan dikatakan tidak memiliki hubungan linear jika nilai $p > 0.05$. Pada penelitian ini peneliti melihat uji linearitas menggunakan teknik Anova dan berdasarkan hasil linearity pada tabel hasil uji.

Tabel 9. Uji Linearitas

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
kebahagiaan dukungan_sosial	(Combined)	2257.161	24	94.048	3.974	.000
	Linearity	1334.847	1	1334.847	56.401	.000
	Between Groups * Deviation from Linearity	922.314	23	40.101	1.694	.046
	Within Groups	1775.029	75	23.667		
	Total	4032.190	99			

Berdasarkan hasil uji di atas, menunjukkan nilai linearity 0.00 signifikan. Artinya variabel dukungan sosial dan kebahagiaan memiliki hubungan dan membentuk garis lurus. Dengan demikian, asumsi linearitas hubungan terpenuhi.

Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan diantara kedua variabel penelitian, variabel dukungan sosial dengan kebahagiaan. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik *Pearson Correlation* dengan bantuan program SPSS version 20.0 for windows.

Tabel 10. Uji Hipotesis

		Dukungan Sosial	kebahagiaan
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	1	.575**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
Kebahagiaan	Pearson Correlation	.575**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

Berdasarkan hasil pengolahan data di atas menunjukkan nilai korelasi antara variabel dukungan sosial dengan kebahagiaan pada mahasiswa rantau UNP sebesar $r=0.575$ dengan nilai $p=0.00$ ($p<0.05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, artinya

terdapat hubungan yang positif signifikan antara dukungan sosial dan kebahagiaan. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu maka akan semakin tinggi kebahagiaan individu tersebut.

Pembahasan

Penelitian ini membahas hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan pada mahasiswa perantau, yang secara teoritis memiliki hubungan positif, sebagaimana yang sudah ditunjukkan dalam literatur sebelumnya. Dukungan sosial adalah bentuk perhatian, bantuan, dan komunikasi positif yang diberikan individu atau kelompok, seperti keluarga, teman yang memainkan peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan mental seseorang (Chib, 2013). Kebahagiaan adalah keadaan emosional dan psikologis yang mencerminkan perasaan senang, dan puas yang dipengaruhi oleh emosi positif di masa lalu, dan masa depan (Seligman, 2005).

Temuan penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya, seperti yang dilakukan oleh House dkk (1988), yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat bertindak sebagai buffer terhadap stres dan meningkatkan kebahagiaan individu. Selain itu, studi oleh Diener & Seligman (2002) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki hubungan sosial yang kuat cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi. Penelitian ini juga sejalan dengan temuan Sarason dkk. (1990), yang menekankan pentingnya dukungan sosial dalam menjaga stabilitas emosional, terutama bagi individu dalam situasi yang penuh tekanan, seperti mahasiswa perantau.

Dalam penelitian ini, mayoritas responden 71% adalah perempuan, dengan rentang usia 18–23 tahun, di mana kelompok usia 20 tahun dengan persentase 56%. Penelitian ini menemukan bahwa rata-rata dukungan sosial yang diterima responden adalah 37,08, dengan mayoritas berada pada kategori sedang dengan persentase 70%. Sementara itu, kebahagiaan memiliki rata-rata 39,91, dengan mayoritas responden juga berada pada kategori sedang dengan persentase 78%. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden merasakan dukungan sosial dan kebahagiaan yang cukup baik, terdapat variasi dalam tingkat pengalaman tersebut, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Misalnya, mahasiswa yang memiliki hubungan yang erat dengan teman atau komunitas lokal cenderung merasa lebih bahagia dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki hubungan tersebut.

Pada variabel dukungan sosial, yang memiliki skor rata-rata sebesar 37,08 dengan standar deviasi 6,37. Sebagian besar responden berada dalam kategori dukungan sosial sedang dengan persentase 70%, 17% berada dalam kategori tinggi dan hanya 13% berada dalam

kategori rendah. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasa mendapatkan dukungan sosial yang cukup dari lingkungan mereka.

Pada variabel kebahagiaan, memiliki skor rata-rata sebesar 39,91 dengan standar deviasi 6,38. Kebahagiaan mayoritas responden berada dalam kategori sedang dengan persentase 78%, 12% berada dalam kategori tinggi dan 10% berada dalam kategori rendah. Dari hasil temuan ini, dapat dilihat meskipun sebagian besar responden memiliki tingkat kebahagiaan sedang, tetapi terdapat variasi pengalaman kebahagiaan di antara individu, yang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor termasuk dukungan sosial.

Dalam uji normalitas yang dilakukan untuk memastikan bahwa sebaran data variabel dukungan sosial dan kebahagiaan memenuhi asumsi distribusi normal. Hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki nilai $p > 0,005$ dengan dukungan sosial $p=0,081$ dan kebahagiaan $p=0,053$, yang berarti data terdistribusi normal dan valid untuk analisis selanjutnya. Uji linearitas dilakukan untuk memastikan apakah hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan berbentuk garis lurus. Dari hasil analisis ANOVA, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p<0.05$), yang berarti hubungan antara kedua variabel memang berbentuk garis lurus. Dengan demikian, asumsi linearitas terpenuhi.

Hasil uji Pearson Correlation menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kebahagiaan. Nilai korelasi sebesar $r=0.575$ dengan $p=0.00$ ($p<0.05$) menunjukkan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diterima seseorang, semakin bahagia mereka. Artinya, dukungan sosial sangat penting untuk meningkatkan kebahagiaan. Contohnya, orang yang merasa didukung oleh keluarga, teman, atau lingkungan sosialnya biasanya lebih bahagia dan lebih mampu menghadapi masalah hidup.

Hubungan positif antara dukungan sosial dan kebahagiaan bisa dijelaskan secara teori. Dukungan sosial membuat seseorang merasa diterima, dihargai, dan dimengerti, yang meningkatkan rasa bahagia. Selain itu, dukungan sosial juga membantu melindungi seseorang dari stres, sehingga emosi tetap stabil. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial bisa membuat seseorang merasa kesepian, yang akhirnya menurunkan kebahagiaan. Bagi mahasiswa rantau, dukungan sosial sangat penting karena mereka jauh dari keluarga dan lingkungan asal. Hubungan dengan teman atau komunitas di tempat baru menjadi kunci untuk menjaga kesehatan mental mereka.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kebahagiaan ($r = 0,575$, $p < 0,05$). Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi tingkat kebahagiaan individu. Hal ini menegaskan pentingnya membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang positif, terutama bagi mahasiswa perantau yang menghadapi tantangan emosional dan sosial di lingkungan baru. Dengan memahami faktor-faktor yang memengaruhi kebahagiaan, universitas dapat mengembangkan program yang lebih efektif untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa perantau.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar universitas dan lembaga akademik lebih aktif mengembangkan program-program yang dapat meningkatkan dukungan sosial bagi mahasiswa perantau. Program seperti mentoring yang melibatkan senior atau dosen sebagai pendamping dapat membantu mahasiswa merasa lebih didukung secara emosional dan akademik. Selain itu, penyediaan layanan konseling yang mudah diakses dapat membantu mahasiswa mengatasi tantangan emosional yang mereka hadapi. Kegiatan ekstrakurikuler yang melibatkan interaksi sosial, seperti komunitas minat khusus atau olahraga, juga penting untuk membantu mahasiswa membangun jaringan sosial yang lebih luas.

Mahasiswa perantau disarankan untuk lebih aktif terlibat dalam kegiatan kampus dan komunitas lokal untuk membangun hubungan sosial yang positif. Mereka juga dapat memanfaatkan media komunikasi digital untuk tetap terhubung dengan keluarga dan teman dari kampung halaman, sehingga dukungan sosial tetap stabil.

Bagi peneliti selanjutnya, penting untuk melakukan penelitian dengan pendekatan kualitatif guna mengeksplorasi lebih dalam pengalaman dukungan sosial dan kebahagiaan mahasiswa perantau. Penelitian dengan sampel yang lebih beragam, baik dari segi gender, program studi, maupun universitas, juga dapat meningkatkan generalisasi temuan. Selain itu, faktor-faktor lain yang memengaruhi kebahagiaan, seperti kepribadian, tingkat ekonomi, atau pengalaman budaya, perlu dikaji lebih lanjut untuk mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, A. Z., Fatimah, M., Zulfia, M., & Hidayati, F. (2016). Pengaruh dukungan sosial terhadap harga diri remaja Desa Wonoayu Kecamatan Wajak. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 13(2), 53-58.
- Agustian, I., Saputra, H. E., & Imanda, A. (2019). Pengaruh sistem informasi manajemen terhadap peningkatan kualitas pelayanan di PT. Jasaraharja Putra cabang Bengkulu. *Professional: Jurnal Komunikasi dan Administrasi Publik*, 6(1).
- Ali, M. M. (2022). Metodologi penelitian kuantitatif dan penerapannya dalam penelitian. *JPIB: Jurnal Penelitian Ibnu Rusyd*, 1(2), 1-5.
- Alif, A. A. T. A., Ilahi, R., & Hikmah, N. (2023). Analisis minat belajar siswa pada mata pelajaran pendidikan jasmani di SDN 027 Samarinda Ulu Kota Samarinda. *SISTEMA: Jurnal Pendidikan*, 4(1), 1-7.
- Chib, A., Wilkin, H. A., & Hua, S. R. M. (2013). International migrant workers' use of mobile phones to seek social support in Singapore. *Information Technologies & International Development*, 9(4), 19.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Estiane, U. (2015). Pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1), 29-40.
- Hapsari, I. G., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh kualitas persahabatan dan harga diri terhadap kebahagiaan pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(1), 383-387.
- Harijanto, J., & Setiawan, J. L. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan pada mahasiswa perantau di Surabaya. *Psychopreneur Journal*, 1(1), 85-93.
- House, J. S., Umberson, D., & Landis, K. R. (1988). Structures and processes of social support. *Annual Review of Sociology*, 14(1), 293-318.
- Ibda, F. (2023). Dukungan sosial: Sebagai bantuan menghadapi stres dalam kalangan remaja yatim di panti asuhan. *Intelektualita*, 12(2).
- Jannah, R., Putra, M. S., Nurudin, A. S., & Situmorang, N. Z. (2019). Makna kebahagiaan mahasiswa perantau. *Doctoral dissertation, Universitas Ahmad Dahlan*.
- Khalif, A., & Abdurrohman, A. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada narapidana di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 1, 240-253.
- Melisa, T. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada mahasiswa rantau di Universitas Islam Riau. *Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau*.

- Musthafa, A. I. I., & Widodo, P. B. (2013). Psychological well-being ditinjau dari dukungan sosial pada santriwan-santriwati di Yayasan Al-Burhan Hidayatullah Semarang. *Jurnal Empati*, 2(3), 261-270.
- Naibaho, S. L., & Murniati, J. (2023). Dukungan sosial sebagai faktor pendukung keberhasilan adaptasi mahasiswa perantau yang tinggal di asrama Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(1), 114-130.
- Rachmadhani, M. P. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa rantau di Universitas Airlangga Surabaya. *Skripsi, Universitas Airlangga*.
- Rahayu, T. P. (2016). Determinan kebahagiaan di Indonesia. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 19(1), 154-156.
- Rusdiana, I. (2017). Konsep authentic happiness pada remaja dalam perspektif teori Myers. *Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains*, 2(1), 37-44.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sarason, I. G., Pierce, G. R., & Sarason, B. R. (1990). Social support and interactional processes: A triadic hypothesis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 7(4), 495-506.
- Seligman, M. E. (2005). *Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif (authentic happiness)*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Setyanto, A. T., Hartini, N., & Alfian, I. N. (2017). Penerapan social support untuk meningkatkan kemandirian pada penderita skizofrenia. *Wacana*, 9(1).
- Siswandi, W. R. C., & Caninsti, R. (2020). Peran dukungan sosial teman sebaya terhadap regulasi emosi mahasiswa perantau tahun pertama di Jakarta. *Jurnal Psikogenesis*, 8(2).
- Suriani, N., & Jailani, M. S. (2023). Konsep populasi dan sampling serta pemilihan partisipan ditinjau dari penelitian ilmiah pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24-36.
- Syafira, I. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada guru TK/RA di Kota Pekanbaru. *Doctoral dissertation, Universitas Islam Riau*.
- Wahyuni, N. S. (2016). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kemampuan bersosialisasi pada siswa SMK Negeri 3 Medan. *Jurnal Diversita*, 2(2).