

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA DALAM FORUM KOMUNIKASI PELAJAR MAHASISWA SUMATERA SELATAN (FKPMSS) DI SUMATERA BARAT

Muhammad Izha Afdwikki¹, Devi Lusiria²

^{1,2} Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang

E-mail: mizhaafdwikki@gmail.com

A B S T R A K

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada mahasiswa perantau yang tergabung dalam Forum Komunikasi Pelajar Mahasiswa Sumatera Selatan (FKPMSS) di Sumatera Barat. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Data dikumpulkan melalui kuesioner dari 68 mahasiswa yang menjadi sampel penelitian, menggunakan teknik *simple random sampling*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *correlations* untuk mengukur kekuatan hubungan antara kedua variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan kebahagiaan, yang dimana hubungan kedua variabel tersebut bersifat positif dengan kekuatan hubungan yang sedang ($r = 0.593$; $p = 0.000$). Hal ini menunjukkan bahwa meskipun hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan tidak sepenuhnya kuat, faktor lain mungkin lebih dominan memengaruhi kebahagiaan mahasiswa perantau.

Kata kunci: *Dukungan sosial, kebahagiaan, Mahasiswa FKPMSS*

A B S T R A C T

This research aims to identify the relationship between social support and happiness in migrant students who are members of the South Sumatra Student Communication Forum (FKPMSS) in West Sumatra. The research uses a quantitative approach with a correlational design. Data was collected through questionnaires from 68 students who were research samples, using simple random sampling techniques. Data analysis was carried out using the correlations test to measure the strength of the relationship between the two variables. The research results show that there is a significant relationship between social support and happiness, where the relationship between the two variables is positive with moderate relationship strength ($r = 0.593$; $p = 0.000$). This shows that although the relationship between social support and happiness is not completely strong, other factors may be more dominant in influencing the happiness of overseas students.

Kata kunci: *Social support, happiness, FKPMSS students*

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah generasi yang diharapkan dapat berkontribusi secara signifikan terhadap kemajuan bangsa melalui pendidikan yang berkualitas. Demi mendapatkan pendidikan terbaik, banyak mahasiswa bersedia meninggalkan kampung halaman mereka untuk menuntut ilmu di daerah lain. Mahasiswa yang berani merantau demi pendidikan ini disebut mahasiswa perantau (Harijanto, 2017). Forum Komunikasi Pelajar Mahasiswa Sumatera Selatan (FKPMSS) merupakan salah satu wadah bagi pelajar dan mahasiswa Sumatera Selatan di Sumatera Barat dalam memberikan informasi, rumah sebagai pelindung bagi mahasiswa rantaui yang berasal dari Sumatera Selatan. Sering dengan perkembangan jaman dan kemajuan teknologi, penyampaian informasi yang berguna, baik dan benar sangat diperlukan bagi kita perantauan terutama untuk mempererat tali persaudaraan.

Penelitian ini berawal dari pengamatan terhadap mahasiswa rantaui yang tergabung dalam Forum Komunikasi Pelajar Mahasiswa Sumatera Selatan (FKPMSS) di Sumatera Barat. Banyak di antara mereka kerap merasa murung dan kurang bahagia selama menjalani kehidupan perantauan dan perkuliahan. Harijanto (2017) mengemukakan bahwa dukungan emosional memberikan perasaan nyaman dan aman, dukungan informasional menolong individu menyesuaikan diri di

lingkungan barunya dengan lebih baik. Ketika dilakukan wawancara mendalam, beberapa mahasiswa mengungkapkan bahwa penyebab kemurungan mereka sering kali berkaitan dengan kurangnya dukungan sosial, terutama dukungan finansial.

Mahasiswa rantau merasa tertekan ketika belum menerima kiriman uang dari orang tua, yang mengakibatkan stres terkait kebutuhan finansial mereka. Namun, mereka juga menyampaikan bahwa dukungan emosional dan informasional yang diberikan oleh keluarga, terutama melalui komunikasi dan perhatian orang tua, memberikan kekuatan untuk tetap menjalani kehidupan perkuliahan di tanah rantau. Dukungan emosional dan informasional ini mampu membangkitkan semangat mereka, meskipun secara finansial mereka belum mendapatkan dukungan yang diharapkan, sehingga mahasiswa rantau lebih rentan terhadap tekanan karena keterbatasan dukungan finansial dan emosional secara langsung yang membuat mereka kurang merasa bahagia. Safitri (2023) menyimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa perantau maka semakin tinggi kebahagiaan yang dirasakan, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diterima mahasiswa perantau maka semakin rendah pula kebahagiaan yang mahasiswa tersebut rasakan.

Mahasiswa perantau sering menghadapi berbagai tantangan dalam proses adaptasi terhadap lingkungan baru. Lingkungan baru dengan perbedaan bahasa, budaya, dan kebiasaan sehari-hari, seperti makanan dan adat istiadat, dapat menimbulkan kesulitan bagi mahasiswa dalam beradaptasi, yang dapat mengarah pada *culture shock* (Thurber & Walton, 2012). *Culture shock* adalah kondisi emosi negatif yang ditandai dengan kecemasan, ketidakmampuan, dan ketidaknyamanan dalam berinteraksi dengan budaya yang berbeda (Oberg, 2006). Suryandari (2012) menjelaskan bahwa respon ini dapat berupa sikap menolak lingkungan baru, penarikan diri, hingga gejala fisik seperti sakit kepala dan gangguan pencernaan. Salah satu bentuk reaksi yang umum adalah *homesickness*, yaitu perasaan rindu terhadap kampung halaman dan lingkungan asal, yang dapat memicu stres akulturatif, ditandai dengan perasaan cemas, kesepian, dan keinginan untuk kembali (Thurber & Walton, 2012; Nejad, Pak & Zarghar, 2013).

Menurut Rusydi (dalam Mardayeti, 2013), kebahagiaan merupakan perasaan positif yang dapat dirasakan berupa perasaan senang, tenang, dan memiliki kedamaian. Di sisi lain, kebahagiaan dapat menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa perantau menghadapi tantangan di lingkungan baru. Individu yang bahagia cenderung merasakan kegembiraan dan kedamaian yang mendorong produktivitas dan hubungan sosial yang baik (Diener & Seligman, 2002; Utami, 2009). Sebaliknya, individu yang tidak bahagia cenderung merasa cemas, sedih, dan kurang bersemangat, yang berdampak negatif pada produktivitas (Baumgardener & Crothers, 2010).

Selain itu, dukungan sosial baik dari keluarga maupun teman, memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa perantau menghadapi tekanan akibat adaptasi terhadap budaya baru karena dukungan sosial mencakup perasaan nyaman, diperhatikan, dan dihormati yang diterima oleh individu dari individu atau kelompok lain (Sarafino, 2008). Dukungan sosial yang didapatkan dari relasi yang terdekat, yaitu dari keluarga, teman, atau sahabat dapat berupa *emotional support* yang merupakan dukungan berupa rasa empati, perhatian, dan semangat kepada individu dan *informational support* merupakan dukungan berupa saran, nasehat, dan pengarahan mengenai apa yang dikerjakan individu (Sarafino, 2008). Cortes, Miranda, dan Matheny (dalam Harijanto, 2017) menyatakan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan teman dapat membantu mengurangi stres akulturatif yang dialami mahasiswa perantau. Selain itu, Taylor (2006) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial mampu menurunkan distress psikologis, yang mencakup gejala depresi dan kecemasan, ketika individu mengalami stres.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengidentifikasi hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada mahasiswa rantau dalam Forum Komunikasi Pelajar Mahasiswa Sumatera Selatan (FKPMSS) di Sumatera Barat. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner atau wawancara untuk mengumpulkan informasi tentang pengalaman dan persepsi mereka. Pada skala dukungan sosial, peneliti menggunakan skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang diadaptasi dari skripsi Annis

Umi Latifah dari UIN Walisongo Semarang dengan item yang berjumlah 12, dan skala kebahagiaan dari skripsi Iis Suryani dari UIN Suska Riau dengan item yang berjumlah 23.

Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa perantau yang tergabung dalam FKPMSS di Sumatera Barat. Populasi didefinisikan sebagai keseluruhan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu, yang ditentukan oleh peneliti untuk diteliti dan diambil kesimpulannya. Sementara itu, sampel merupakan sebagian dari populasi tersebut (Sugiyono, 2005). Menurut Sudaryono (2019), teknik sampling adalah proses pemilihan elemen dari populasi, di mana mempelajari sampel memungkinkan untuk menyimpulkan atau menggeneralisasi elemen-elemen dalam populasi. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling dengan menggunakan rumus Slovin. Teknik ini digunakan untuk memastikan bahwa setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih, sehingga sampel dapat merepresentasikan populasi dengan baik. Sehingga berdasarkan rumus Slovin, jumlah sampel yang ditetapkan adalah sebanyak 68 responden.

Data penelitian yang didapat akan dianalisis menggunakan aplikasi IBM SPSS 23 for windows. Kemudian diuji menggunakan uji normalitas dan uji korelasi untuk melihat hubungan antara kedua variabel penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diuji dalam penelitian ini sebanyak 68 responden yang mengacu pada penghitungan dengan uji Kolmogorov-Smirnov dengan probabilitas penelitian adalah < 0.05 .

Tabel 1. Uji Normalitas

Kolmogorov-Smirnov			
	statistic	df	sig
Dukungan Sosial	0,132	68	0,005
Kebahagiaan	0,152	68	0,000

Sumber: IBM SPSS 23 for windows

Hasil uji normalitas dukungan sosial keluarga dengan uji Kolmogorov-Smirnov diperoleh p-value (signifikansi) sebesar 0,005. Sedangkan hasil uji normalitas kebahagiaan dengan uji Kolmogorov-Smirnov diperoleh p-value (signifikansi) sebesar 0,000. Berdasarkan hasil uji normalitas tersebut dapat disimpulkan bahwa pada variabel dukungan sosial $< 0,05$ dan kebahagiaan $< 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi dengan normal.

Hasil dari uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan kebahagiaan pada mahasiswa FKPMSS di Sumatera Barat.

Tabel 2. Uji Korelasi

		Dukungan Sosial	Kebahagiaan
Dukungan Sosial	Pearson	1	0,593
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	68	68
Kebahagiaan	Pearson	0,593	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	68	68

Sumber: IBM SPSS 23 for windows

Uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif ($r=0,593$) dengan nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti hubungan antara kedua variabel tersebut sangat signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sedang antara dukungan sosial dan kebahagiaan.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang sedang antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada mahasiswa perantau yang tergabung dalam Forum Komunikasi Pelajar Mahasiswa Sumatera Selatan (FKPMSS) di Sumatera Barat. Hal ini tercermin dari nilai korelasi sebesar $r = 0,593$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Dengan demikian, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang mereka rasakan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Harijanto (2017), yang menemukan bahwa mahasiswa perantau yang memiliki tingkat dukungan sosial tinggi lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan sosial dibandingkan mereka yang memiliki dukungan sosial rendah. Safitri (2023) juga menegaskan bahwa mahasiswa perantau yang memperoleh dukungan sosial yang cukup cenderung memiliki kebahagiaan yang lebih tinggi, sedangkan mereka yang kurang mendapatkan dukungan sosial lebih rentan terhadap stres dan kesepian.

Dukungan sosial memberikan rasa aman dan nyaman melalui berbagai bentuk interaksi positif, seperti dukungan emosional, informasi, maupun instrumental. Sarafino (2008) menjelaskan bahwa dukungan sosial mencakup rasa empati, perhatian, dan saran yang diterima individu dari keluarga, teman, atau lingkungan sosial terdekat. Dalam konteks mahasiswa perantau, dukungan ini menjadi krusial untuk membantu mereka menghadapi tantangan adaptasi terhadap lingkungan baru, termasuk tekanan akademik dan *homesickness*.

Penelitian ini juga menggarisbawahi pentingnya peran dukungan sosial dalam mengurangi tekanan psikologis yang dirasakan mahasiswa perantau. Menurut Taylor (2006), dukungan sosial mampu mengurangi distress psikologis, seperti gejala depresi dan kecemasan, yang sering dialami mahasiswa saat beradaptasi dengan budaya baru. Dukungan emosional yang diberikan oleh keluarga melalui komunikasi yang intensif, misalnya, dapat membantu mahasiswa merasakan stabilitas emosional meskipun mereka berada jauh dari kampung halaman.

Namun, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan tidak sepenuhnya kuat. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang turut memengaruhi kebahagiaan mahasiswa perantau. Sebagai contoh, status finansial, pencapaian akademik, dan kepribadian individu dapat menjadi variabel penting dalam menentukan tingkat kebahagiaan. Seperti yang diungkapkan oleh Baumgardner dan Crothers (2010), individu yang bahagia tidak hanya bergantung pada hubungan sosial yang baik, tetapi juga pada kemampuan untuk mencapai tujuan pribadi dan menghadapi tantangan hidup secara efektif.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang berkontribusi pada kebahagiaan mahasiswa perantau. Meskipun demikian, pengembangan intervensi yang komprehensif untuk meningkatkan kebahagiaan mahasiswa perlu mempertimbangkan berbagai faktor lain, seperti pengelolaan stres, keterampilan adaptasi, dan dukungan akademik. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk program-program pendampingan mahasiswa perantau di masa depan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kebahagiaan mahasiswa perantau. Dukungan sosial, baik dalam bentuk emosional, informasi, maupun instrumental, berkontribusi pada peningkatan kebahagiaan mahasiswa yang tergabung dalam FKPMSS di Sumatera Barat. Meski demikian, hubungan ini tidak sepenuhnya kuat, mengindikasikan bahwa terdapat faktor lain, seperti kondisi finansial dan pencapaian akademik, yang juga berperan dalam menentukan tingkat kebahagiaan mahasiswa. Secara keseluruhan, temuan ini menegaskan pentingnya dukungan sosial sebagai faktor utama dalam kebahagiaan mahasiswa perantau, sekaligus memberikan dasar bagi pengembangan program pendampingan yang lebih efektif dan menyeluruh untuk meningkatkan kualitas hidup mahasiswa perantau.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvionita, F., Damayanti, R., Yulianti, I., & Syafrimen, S. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Strategi Coping Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 5(2), 185-196.
- Ardiansyah, A. (2014). *Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kebahagiaan pada mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Sarif Kasim Riau).

- Baumgardener, S. R., & Crothers, M. K. (2010). *Positive psychology*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Diener, E. D. & Seligman, M. E. P. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Harijanto, J., & Setiawan, J. L. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan pada mahasiswa perantau di Surabaya. *Psychopreneur Journal*, 1(1), 85-93.
- Nejad, S.B., Pak, S., & Zarghar, Y., (2013). Effectiveness of social skills training in homesickness, social intelligence and interpersonal sensitivity in female university students resident in dormitory. *International Journal of Psychology and Behavioral Research*, 2(3), 168-175.
- Oberg, K. (1960). Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology*, 7, 177-182.
- Safitri, T. (2023). *Hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada mahasiswa perantau di Universitas Semarang* (Skripsi Sarjana, Universitas Semarang). Universitas Semarang.
- Sarafino, E. P. (2008). *Health psychology: Biopsychosocial interactions. Sixth Edition*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Sudaryono. (2019). *Metodologi Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif, dan Mix Method (Edisi Kedua)*. Depok: Rajawali Pers.
- Sugiyono (2005). *Memahami Penelitian Kualitatif*, Bandung: Alfabeta.
- 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.
- Suryandari, N. (2012). Culture shock communication mahasiswa perantauan di madura. *Jurnal Komunikasi Massa*, 5(1), 1-13.
- Taylor, S. E. (2006). *Health psychology. Sixth Edition*. Los Angeles: McGraw-Hill.
- Thurber, C. A & Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American College Health*, 60(5), 1-5.
- Utami, M. (2009). Keterlibatan dalam kegiatan dan kesejahteraan subjektif mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 36(2), 144-163.