HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

***THE RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY SOCIAL SUPPORT AND HAPPINESS IN STUDENTS WHO ARE WORKING ON THE THESIS***

# Nyak Benaceh

Universitas Mercu Buana Yogyakarta Nyakbena@gmail.com 081275621505

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubugan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara dukungan sosial keluarga dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 103 mahasiswa aktif yang sedang mengerjakan skripsi, yang terdiri dari 19 orang laki- laki (18,5%) dan 84 orang perempuan (81,5%). Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan Skala Dukungan Sosial Keluarga dan Skala Kebahagiaan. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment.* Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (rxy)= 0,480 (p < 0,05). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial keluarga dengan kebahagiaan. Dari hasil perhitungan nilai determinasi (R²) diketahui kontribusi dukungan sosial keluarga terhadap kebahagiaan yakni sebesar 23,04%, sedangkan 76,96% yang mempengaruhi kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dipengaruhi oleh faktor lainnya.

**Kata Kunci**: Dukungan sosial keluarga, kebahagiaan, dan mahasiswa.

***Abstract***

*This study aims to determine the relationship between family social support with happiness in student who was working on thesis. The hypothesis of this study was that there a positive relationship between family social supportand happiness in student who was working on thesis. The number of subjects in this study were 103 student who was working on thesis, consisting of 19 men (18,5%) and 84 women (81,5%). The data collection in this study used a family social support scale and happiness scale. The data analysis technique used is product moment correlation. Based on the result of data analysis obtained correlation coefficient (rxy) = 0,480 (p < 0,05). The result showed that from the calculation of the value of determination (R*²*), it is known that the contribution of family social support to happiness is 23,04%, meanwhile 76,96% affecting happiness in student who was working on thesis is influaced by other factors*

***Keywords:*** *Family social support, and college student.*

# PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah golongan intelektual yang sedang menjalani pendidikan di perguruan tinggi dan diharapkan nantinya mampu bertindak sebagai pemimpin yang terampil, baik sebagai pemimpin masyarakat, negara ataupun di dunia kerja (Aryatmi dalam Wijaya, 2016). Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dituntut untuk mempunyai rasa optimis, semangat hidup yang tinggi, mencapai prestasi dan aktif menyelesaikan masalah akademis dan non akademis (Yesamine dalam Roellyana & Listiyandini, 2016). Menurut Puspitaningrum (2018) banyak mahasiswa yang merasa bahwa mengerjakan skripsi adalah hal yang berat sehingga hal tersebut menimbulkan ketegangan dalam diri, kehilangan motivasi, kekhawatiran, stress, rendah diri pada mahasiswa sehingga menyebabkankan tingginya afek negatif dan rendahnya afek positif yang kemudian akan berdampak pada kebahagiaan.

Gloaguen, Cottraux, Cucherat, dan Blackburn (1998) menjelaskan bahwa manfaat dari kebahagiaan adalah secara kognitif dan tingkah laku dapat mengatasi perasaan-perasaan negatif dan depresi. Seligman (2005) menjelaskan kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut, perasaan yang dapat dirasakan berupa perasaan senang, tentram, memiliki kedamaian dan mampu berfungsi secara optimal dalam kehidupannya baik sebagai individu, anggota masyarakat, dan negara. Berbagai permasalahan yang dihadapi mahasiswa ketika mengerjakan skripsi dapat menimbulkan tingginya afek negatif, rendahnya afek positif dan rendahnya kepuasan hidup yang berdampak pada kebahagiaan (Fitriana, 2018).

Hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti pada bulan Maret 2021 kepada 8 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa masih terdapat masalah pada diri subjek yaitu mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi karena tidak memenuhi aspek kebahagiaan. Menurut Diener (dalam Mardayeti, 2013) menyebutkan bahwa salah satu sumber yang paling penting dari kebahagiaan adalah adanya hubungan pribadi yaitu persahabatan, pernikahan, keintiman, dan dukungan sosial. Dukungan sosial adalah informasi atau umpan balik dari orang lain yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai dan diperhatikan, dihargai, dan dihormati, dan dilibatkan dalam jaringan komunikasi dan kewajiaban yang timbal balik (King dalam Rismelina, 2020). Dukungan sosial dapat diberikan oleh keluarga, teman, komunitas, atau bahkan binatang peliharaan (Taylor dalam Ramadhani, 2014). Namun, dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga merupakan yang lebih penting daripada dari teman (Chi & Chou, 2001).

Menurut Adicondro dan Purnamasari (2011) dukungan dari keluarga yang berupa penerimaan, perhatian, dan rasa percaya akan meningkatkan kebahagiaan. Korelasi yang positif antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada mahasiswa juga diungkapkan oleh Harijanto dan Setiawan (2017)

dimana semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa perantau di Surabaya maka akan semakin bahagia pula mahasiswa perantau tersebut, dan begitu pula sebaliknya. Danty (2016) membuktikan semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu maka akan semakin bahagia pula individu tersebut.

Kebahagiaan merupakan tujuan akhir dari segala aktivitas, segala daya upaya, segala pergumulan dan perjuangan dalam hidup ini, semua orang sepakat bahwa kebahagiaan adalah dambaan semua mahkluk di sepanjang sejarah sampai selama-lamanya (Arif dalam Pratama, Said, & Erlamsyah, 2018). Menurut Mustofa (dalam Herbyanti, 2009) kebahagiaan adalah kesenangan, kesukaan, dan kepuasan hati tentang tentang segala peristiwa yang terjadi. Franklin (2010) melihat bahwa kebahagian adalah suatu cara hidup bukan keadaan sementara yang bisa datang dan pergi, semakin individu tumbuh menjadi dirinya sendiri maka akan semakin baik hidupnya. Seligman (2005) menyebutkan bahwa kebahagiaan umumnya mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas positif yang disukai oleh individu. Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan merupakan hal-hal yang berkaitan dengan emosi dan aktivitas positif yang disenangi oleh individu.

Seligman (2005) membagi aspek-aspek kebahagiaan menjadi tiga yaitu, (1) Kepuasaan masa lalu, pemahaman dan penghayatan yang tidak memadai atas peristiwa baik pada masa lalu dan terlalu menekankan peristiwa buruk menyebabkan turunnya kepuasaan, kelegaan, dan ketenangan. (2) Kebahagiaan pada masa sekarang**,** artinya individu menikmati hidup yang dijalani dan terlibat secara aktif dalam kegiatan yang dialkukan. (3) Optimisme terhadap masa depan, optimisme dan harapan memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi depresi ketika masalah melanda individu, kinerja akan menjadi lebih tinggi di tempat kerja terutama pada tugas-tugas yang menantang, dan kesehatan fisik dapat menjadi lebih baik dengan adanya kedua hal ini.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Carr (2004) menemukan faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan yaitu, (1) Kepribadian, individu yang bahagia dan tidak bahagia memiliki profil kepribadian yang khas. (2) Budaya dan politik, individu yang tinggal di lingkungan demokrasi yang stabil dan makmur tanpa penindasan politik dan konflik militer, serta lingkungan budaya di mana ada kesetaraan sosial menunjukkan kebahagiaan yang lebih tinggi. (3) Pernikahan, individu yang menikah lebih bahagia dari pada yang bercerai atau tidak pernah menikah, namun individu yang lebih tidak bahagia adalah individu yang terjebak dalam pernikahan yang kurang membahagiakan. (4) Dukungan

sosial, individu yang memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi umumnya memiliki kehidupan sosial yang memuaskan dan individu yang memiliki kehidupan sosial yang baik maka akan memiliki dukungan sosial yang baik pula, dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga merupakan yang lebih penting daripada dari teman (Chi & Chou, 2001). (5) Persahabatan dan pertemanan, hubungan pertemanan yang erat memenuhi kebutuhan individu untuk berafiliasi dan membuat individu merasa bahagia dan puas. (6) Kesehatan, penilaian subjektif individu dalam memandang kesehatan pribadi berkorelasi dengan kebahagiaan. (7) Agama dan spiritualitas, sistem kepercayaan agama memungkinkan individu memahami kesulitan, tekanan dan kerugian yang tak terelakkan yang terjadi selama siklus hidup dan menjadi optimis tentang akhirat di mana kesulitan ini akan teratasi

Berdasarkan faktor-faktor kebahagian tersebut, peneliti memusatkan kajiannya pada salah satu faktor kebahagiaan yaitu dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga. Kuntjoro (2002) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang-orang tertentu dalam kehidupannya dan berbeda dalam lingkungan sosial tertentu sehingga membuat penerima merasa diperhatikan, dihargai, dan dicintai. Menurut Baron & Bryne (2005) dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman atau anggota keluarga. Selain itu Sarafino (1998) berpendapat bahwa dukungan sosial mengacu pada kesenangan yang dirasakan, penghargaan akan kepedulian, atau membantu individu menerima bantuan dari orang-orang atau kelompok-kelompok lain.

Dukungan sosial dapat diberikan oleh keluarga, teman, komunitas, atau bahkan binatang peliharaan (Taylor dalam Ramadhani, 2014). Namun, dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga merupakan yang lebih penting daripada dari teman (Chi & Chou, 2001). Kurniasari dan Indrawati (2013) mendifinisikan dukungan sosial keluarga adalah segala bentuk bantuan dan pertolongan yang diperoleh individu melalui interaksi dengan individu lain didalam keluarga yang menyebabkan individu merasa nyaman baik secara fisik maupun psikologis. Dukungan keluarga menurut Francis dan Satiadarma (2004) merupakan bantuan atau sokongan yang diterima salah satu anggota keluarga dari anggota keluarga yang lainnya dalam rangka menjalankan fungsi-fungsi yang terdapat didalam sebuah keluarga.

Sarafino (1998) mengemukakan dukungan sosial meliputi empat aspek, yaitu; (1) Dukungan emosional, dukungan ini melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. (2) Dukungan penghargaan, dukungan ini melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lian. (3) Dukungan instrumental, bentuk dukungan ini melibatkan bantuan langsung, misalnya yang berupa bantuan barang-barang pokok. (4) dukungan informasi, dukungan ini berupa saran, penghargaan dan umpan balik tentang bagaimana menyelesaikan suatu permasalahan.

Boyles (2008) mengatakan bahwa individu bisa merasa bahagia karena memperoleh dukungan sosial yang menjadikan kualitas hubungan keluarga menjadi lebih hangat. Hubungan dukungan sosial keluarga dengan kebahagiaan didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Nasution & Fauziah (2020) yang mengungkapakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan kebahagiaan pada narapidana di Lapas Kelas I Semarang. Semakin tinggi dukungan sosial keluarga maka akan semakin bahagia individu, dan begitu pula sebaliknya. Penelitian mengenai dukungan sosial keluarga dengan kebahagiaan juga dilakukan oleh Amalia (2015) yaitu “Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kebahagiaan *(Happiness)* Pada Lansia Di Kota Malang”.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap kebahagiaan *(happiness).* Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki pengaruh positif tehadap kebahagiaan pada lansia, dalam hal ini digambarkan dari perspektif *hedonia* dan *eudaimonia*. Dengan adanya beberapa penelitian sebelumnya mengenai hubungan dukungan sosial keluarga dengan kebahagiaan membuktikan bahwa dukungan sosial keluarga memiliki pengaruh penting dalam meningkatkan kebahagiaan pada individu. Dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga memiliki kontribusi yang tinggi terhadap kesehjateraan psikologis (Desiningrum, 2010). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Oetami & Yuniarti (2011) yang mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa secara keseluruhan peristiwa yang membuat paling bahagia adalah peristiwa yang berhubungan dengan keluarga, dan peristiwa prestasi.

Berdasarkan beberapa penelitian tersebut diketahui banyaknya manfaat yang diperoleh dari dukungan sosial yang diberikan oleh keluarga dan juga kebahagiaan, namun peneliti belum menemukan penelitian yang menghubungkan antara dukungan sosial keluarga dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Oleh karena itu peneliti memilih dukungan sosial keluarga dan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang menegrjakan skripsi karena ingin mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?

Berdasarkan uraian diatas, peneliti mengajukan sebuah hipotesis yaitu ada hubungan yang positif antara dukungan sosial keluarga dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

# METODE

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif yang sedang mengerjakan skripsi. Seubjek dalam penelitan ini berjumalah 84 mahasiswi dan 19 mahasiswa aktif yang sedang mengerjakan skripsi. Adapun pertimbangan pemilihan subjek tersebut karena mahasiswa yang menulis skripsi dianggap

mampu memadukan pengetahuan dan keterampilannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan, dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang diambilnya (Andarini & Fatma, 2013). Namun menurut Puspitaningrum (2018) banyak mahasiswa yang merasa bahwa mengerjakan skripsi adalah hal yang berat sehingga hal tersebut menimbulkan ketegangan dalam diri, kehilangan motivasi, kekhawatiran, stres, rendah diri pada mahasiswa sehingga menimbulkan tingginya afek negatif dan rendahnya afek positif yang kemudian akan berdampak pada kebahagiaan.

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala likert. Dalam penelitian ini skala yang digunakan adalah skala kebahagiaan dan skala dukungan sosial keluarga. Pemberian skor dalam setiap aitem dari angka 1 sampai dengan 4. Skor aitem f*avorable* memiliki skor 4 untuk pertanyaan Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk pernyataan Sesuai (S), skor 2 untuk pernyataan Tidak Sesuai (TS), dan skor 1 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS). Sedangkan, skor aitem *unfavorable* memiliki skor 1 untuk pernyataan Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk pernyataan Sesuai (S), Skor 3 untuk pernyataan tidak sesuai (TS), dan skor 4 untuk pernyataan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Skala yang digunakan untuk mengukur kebahagiaan merupakan skala kebahagiaan yang disusun oleh peneliti yang berjumlah 32 aitem, berdasarkan aspek-aspek kebahagiaan dari Seligman (2005) yaitu: kepuasan terhadap masa lalu, kebahagiaan pada masa sekarang, dan optimisme terhadap masa depan. Indeks daya beda aitem yang dianggap memuaskan adalah 0,30 tetapi apabila jumlah aitem yang valid masih belum mencukupi jumlah yang diinginkan, peneliti dapat mempertimbangkan untuk menurunkan batas kriteria menjadi 0,25 atau 0,20 (Azwar, 2010). Dalam penelitian ini indeks daya beda aitem yang digunakan adalah 0,30. Berdasarkan uji koefisien reliabilitas skala kebahagiaan terdapat 4 aitem yang dinyatakan gugur dalam koefisien daya beda aitem, dengan koefisien aitem total bergerak dari 0,090 samapai dengan 0,650. Adapun aitem yang dinyatakan gugur dari hasil uji coba skala kebahagiaan adalah aitem nomer 2, 14, 23, dan 32.

Uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan *Alpha Cronbach.* Menurut Azwar (2010) kuesioner dikatakan reliabel jika nilai *Alpha Cronbach* lebih besar dari 0,06. Berdasarkan hasil uji coba nilai *Alpha Cronbach* skala kebahagiaan adalah 0,921, sehingga dapat disimpulkan bahwa skala kebahagiaan memiliki tingkat kepercayaan 92,1% yang berarti skala kebahagiaan layak digunakan sebagai alat ukur.

Skala yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial keluarga dalam penelitian ini adalah skala yang disusun oleh peneliti yang berjumlah 32 aitem dan berdasarkan aspek dukungan sosial keluarga yang dijelaskan oleh Sarafino (1998), yaitu: dukungan emosional, dukungan penghargaa, dukungan instrumental, dan dukungan informasi. Dalam penelitian ini indeks daya beda aitem yang digunakan adalah 0,30. Berdasarkan uji koefisien reliabilitas skala kebahagiaan terdapat 2 aitem yang

dinyatakan gugur dalam koefisien daya beda aitem, dengan koefisien aitem total bergerak dari -396 samapai dengan 0,789. Adapun aitem yang dinyatakan gugur dari hasil uji coba skala kebahagiaan adalah aitem nomer 5 dan 17. Berdasarkan hasil uji coba nilai *Alpha Cronbach* skala kebahagiaan adalah 0,929, sehingga dapat disimpulkan bahwa skala kebahagiaan memiliki tingkat kepercayaan 92,9% yang berarti skala kebahagiaan layak digunakan sebagai alat ukur.

# HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil uji Kolmogrov-Smirnov untuk variabel kebahagiaan diperoleh KS-Z = 0,69 dengan signifikansi (p) = 0,200 maka sebaran data variabel kebahagiaan mengikuti mengikuti sebaran data distribusi normal. Dari hasil uji Kolmogrov-Smirnov untuk variabel dukungan sosial keluarga diperoleh KS-Z = 0,86 dengan signifikansi (p) = 0,060 maka sebaran data variabel dukungan sosial keluarga mengikuti mengikuti sebaran data distribusi normal. Dari data yang diperoleh nilai F = 27,723 dengan p = 0,000 berarti hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kebahagiaan merupakan hubungan yang linier.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* diperoleh nilai korelasi (rxy) = 0,480 dan p = 0,000. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial keluarga dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Sehingga hasil tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti bahwa semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima maka semakin tinggi pula kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, begitu pula sebaliknya. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Dukungan sosial keluarga merupakan variabel yang memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan, dimana dukungan sosial keluarga yang tinggi akan mengahasilkan kebahagiaan yang tinggi pula. Korelasi yang positif antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada mahasiswa juga diungkapkan oleh Harijanto dan Setiawan (2017) dimana semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa perantau di Surabaya maka akan semakin bahagia pula mahasiswa perantau tersebut, dan begitu pula sebaliknya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Harijanto dan Kurniawan (2017) juga menunjukkan bahwa sumbangan efektif variabel dukungan sosial terhadap kebahagiaan sebesar 27%. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan Harijanto dan Kurniawan (2017) pada penelitianya diperoleh hasil korelasi dukungan sosial dari orang tua (keluarga) dengan kebahagiaan cendrung sedikit lebih tinggi dibandingkan dukungan sosial dari teman. Hasil ini dapat diartikan bahwa dukungan sosial keluarga mampu memberikan kontribusi terhadap kebahagiaan.

Dukungan sosial merupakan proses komunikasi interaktif dalam jaringan sosial yang bermanfaat bagi kesehjateraan psikologis individu (Chib et al. 2013). Sarason dkk. (1983) mengemukakan bahwa

dukungan sosial merupakan suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya. Dukungan keluarga merupakan dukungan sosial pertama yang diterima seseorang karena anggota keluarga adalah orang-orang yang berada di lingkungan paling dekat dengan diri individu dan memiliki kemungkinan yang besar untuk dapat memberikan bantuan (Levitt, Webber, & Grucci, 1983). Kertamuda (dalam Alfaruqy, 2019) menyatakan bahwa dukungan keluarga menjadi kebutuhan setiap anggotanya, dikarenakan keluarga merupakan tempat memperoleh kenyamanan, cinta, dukungan emosional sehingga individu menjadi lebih bahagia, sehat, dan aman.

Gunarsa dan Gunarsa (dalam Kasih, 2019) juga menyatakan hubungan yang didapatkan dari keluarga juga akan menentukan dan berpengaruh terhadap keharmonisan atau ketidakbahagiaan yang dirasakan oleh seseorang. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh King, Vidourek, Merianos, dan Singh (2014) yang mengungkapkan bahwa individu yang memiliki kebahagiaan rendah ditemukan memiliki tingkat stress yang tinggi dan dukungan sosial yang rendah dari orang lain. Boyles (2008) mengatakan bahwa individu bisa merasa bahagia karena memperoleh dukungan sosial yang menjadikan kualitas hubungan keluarga menjadi lebih hangat. Oleh karena itu dukungan sosial keluarga memiliki pengaruh terhadap kebahagiaan karena salah satu faktor yang menyebabkan kebahagiaan adalah dukungan sosial keluarga.

Hasil analisis uji hipotesis pada penelitian ini diperoleh nilai koefisien determinasi (R²) = 0,230. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial keluarga memiliki kontribusi sebesar 23 % terhadap kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dan sisanya 77% dipengaruhi oleh faktor lain

Berdasarkan hasil kategorisasi subjek pada skor skala dukungan sosial keluarga dapat diketahui bahwa tingkat dukungan sosial keluarga pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan kategori rendah berjumlah 1 subjek (0,9%), kategori sedang berjumlah 43 subjek (41,8%), dan kategori tinggi berjumlah 59 subjek (57,3%). Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang menjadi subjek pada penelitian ini memiliki tingkat dukungan sosial keluarga yang tinggi. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang termasuk dalam kategori memiliki dukungan sosial keluarga yang tinggi merupakan mahasiswa yang memilki hubungan sosial yang baik dengan keluarga sehingga dapat terciptanya kenyamanan baik fisik maupun psikologis yang berasal dari keluarga

Menurut Copper dkk. (2001) mahasiswa dengan dukungan sosial orang tua (keluarga) yang tinggi akan mempunyai pikiran lebih positif terhadap situasi yang sulit, seperti saat pengerjaan skripsi bila dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat dukungan sosial orang tua (keluarga) yang rendah. Hasil kategorisasi subjek pada skor skala kebahagiaan dapat diketahui bahwa tingkat kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan kategori rendah berjumlah 3

subjek (2,9%), kategori sedang berjumlah 67 subjek (65,1%), dan kategori tinggi berjumlah 33 subjek (32%). Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan pada subjek penelitian ini yaitu mahasiswa yang sedang mengerjakan skrispi memiliki kebahagiaan dalam kategori sedang.

Subjek dalam kategori kebahagiaan sedang berarti sudah memiliki kebahagiaan yang cukup baik akan tetapi tidak maksimal. Subjek dalam kategori sedang merupakan subjek yang belum merasakan kebahagiaan atau emosi positif sepenuhnya, terdapat situasi yang akan menyebabkan subjek merasa kurang bahagia, contohnya saat subjek sedang mengerjakan skripsi.

# KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial keluarga dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dimana semakin tinggi dukungan sosial keluarga yang diterima maka semakin tinggi pula kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skrispsi, begitu pula sebaliknya. Dari hasil analisis pada penelitian ini diperoleh nilai koefisien determinasi (R²) = 0,230. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial keluarga memiliki kontribusi sebesar 23 % terhadap kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, dan sisanya 77% dipengaruhi oleh faktor lain.

# DAFTAR PUSTAKA

Adicondro, N., & Purnamasari, A. (2011). Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga dan Self- Regulated Learning pada Siswa Kelas VII. *Jurnal Humanitas*. Yogyakarta: Universitas Ahamad Dahlan.

Alfaruqy, M. Z. (2019). Bismillah Saya Menikah, Studi Kasus Pembentukan Keluarga pada Pasangan Mahasiswa. *Jurnal Al-Qalb Undip*, 10(2), 103-112.

Amalia, S. (2015). Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Kebahagiaan (Happiness) Pada Lansia Di Kota Malang (Studi Integratif Berdasarkan Perspektif Hedonia dan Eudaimonia). *Jurnal Psikologi Univeritas Padjadjaran*.

Andarini, S. R., & Fatma, A. (2013). Hubungan Antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokratinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi*. Jurnal Talenta Psikologi,* 2(2), 159-180.

Aziz, A., & Rahardjo, P. (2013). Faktor-Faktor Prokratinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Menyusun Skripsi di Universitas Muhammadiyah Purwokerto Tahun Akademik 2011/2012. *Journal Psycho Idea*, 11(1), 61-68.

Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga.

Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The Science Of Happiness And Human Strengths*. New York: Brunner-Routledge.

Chi, I., & Chou, K. L. (2001). Social support and depression among elderly Chinese People in Hong Kong. *International Journal of Aging and Human Development,* 52(3), 151-231.

Chib, A., Wilkin, H. A., & Hua, S. R. M. (2013). *International Migrant Workers’ Use of Mobile Phones to Seek Social Support in Singapore*. *Journal Information Technologies & International Development,* 9(4), 19-34.

Danty, V. A. (2016). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kebahagiaan Mustahiq Lazis Sabilillah Malang*. Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Desiningrum, D. R. (2010). Family’s Social Support And Psychological Well-Being Of The Elderly In Tembalang. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 26 (1), 61-68.

Fitriana, N. (2018). Perilaku Makan dan Kesehjateraan Subjektif Mahasiswa. *Journal Insight,* 20(2), 104-111.

Francis, S., & Setiadarma, M. P. (2004). Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Kesembuhan Ibu Yang Mengidap Kanker Payudara. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(1), 127-136.

Franklin, S. S. (2010). *The Psychology of Happiness*. United Stated of America: Cambridge, University Press.

Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2006). Hubungan Antara Efektifitas Komunikasi Mahasiswa- Dosen Pebimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 93-115. doi: 10.14710/JPU.3.2.

Harijanto, J., & Setiawan, J. L. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Perantau Di Surabaya. *Psychopreneur Journal*, 1(1), 85-93.

Herbyanti, D. (2009). Kebahagiaan (Happiness) Pada Remaja Di Daerah Abrasi. Indigenous, *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 11(2), 60-73.

Kasih, R. C. (2019). Modelling Untuk Meningkatkan Interaksi Sosial Pada Anak Denagn Intellectual Disability. *Jurnal Diversita,* 5(1), 51-57.

King, K. A., Vidourek, R. A., Merianos, A. L., & Singh, M. (2014). A Study of Stress, Social Support, and Perceived Happiness Among Collage Students. *The Journal of Happiness & Well- Being,* 2(2), 132-144.

Kuntjoro, R. S. (2002). *Dukungan Sosial Pada Lansia*. Jakarta: Erlangga.

Levitt, M.J., Webber, R.A., & Grucci, N. (1983). Conveys of Social Support: Integrational Analysis.

*Journal of Psychology Aging*, 4(3), 117.

Kurniasari, A., & Indrawati. E. S. (2013). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Disiplin Berlalu Lintas Pada Remaja Kelas XI SMA Negeri 3 Semarang. *Jurnal Empati*, 2 (3), 277-288.

Mardayeti, D. (2013). Gambaran Kebahagiaan Pada Anak Jalanan. *Jurnal Psikologi Universitas Negeri Padang,* 1(1), 65-67.

Miraj, S. F. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Optimisme Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi Di Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry. *Skripsi.* Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.

Nasution, S. A., & Faziah, N. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kebahagiaan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas 1 Semarang. *Jurnal Empati,* 9(1), 15-21.

Nurhidayati, N., & Nirdibyanandaru, D. (2014). Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan *Self-Esteem* Pada Penyalahguna Narkoba Yang Direhabilitasi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 3(3), 52-59.

Oetami, P., & Yuniarti, K. W. (2011). Orientasi Kebahagiaan Siswa SMA, Tinjauan Psikologi Indigenous Pada Siswa Laki-laki Dan Perempuan. *Jurnal Psikologi,* 3 (2), 105-108.

Pratama, I., Said, A., & Erlamsyah. (2018). Kebahagiaan Lanjut Usia dalam Menjalani Masa Pensiun.

*Jurnal Neo Konseling*, 1(1), 1-7.

Puspitaningrum, K. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap *Burnout* Pada Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 4(10), 615-625.

Rahardjo, W. (2007). Kebahagiaan Sebagai Proses Pembelajaran. *Jurnal Penelitian Psikologi,* 2.

Ramadhani, R. (2014). Hubungan Antara Optimisme dan Dukungan Sosial dengan *Coping Stress* pada Mahasiswa Keperawatan yang Sedang Menyusun Skripsi di Stikes Muhammadiyah Samarinda. *Jurnal Untag Samarinda*, 2(1), 11-16.

Rismelina, D. (2020). Pengaruh Strategi Koping dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Korban Kekerasan Sosial Dalam Rumah Tangga. *Jurnal Psikoborneo*, 8(2), 195- 201.

Roellyana, S., & Listiyandini, R, A. (2016). Peranan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29-37.

Sarafino, E. P. (1998). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction Third Edition*. United States of American: John Wiley & Sonc, Inc.

Sarason, I.G., Levine, H.M., Basham, R.B., & Sarason, B.R. (1983). Assessing Social Support: The Social Support Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology,* 44(1), 127-139.

Seligman, M.E.P. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*.

Bandung: PT Mizan Pustaka.

Wijaya, R. S. (2016). Perbandingan penyesuaian diri mahasiswa berkepribadian ekstrovert dan introvert. *Jurnal Penelitian Tindakan Bimbingan dan Konseling*, 2(2), 1-6.