

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KEBAHAGIAAN PADA
MAHASISWA RANTAU DI YOGYAKARTA**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND HAPPINESS IN
OVERSEAS STUDENTS IN YOGYAKARTA**

Rami Delvi Saragih

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

200810702@student.mercubuana-yogya.ac.id

082361948036

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Hipotesis yang diajukan terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Subjek penelitian ini berjumlah 120 orang dengan karakteristik mahasiswa aktif yang berada di Yogyakarta dengan rentang usia 18-25 tahun. Pengambilan subjek menggunakan Teknik *sampling purposive* dengan data yang dikumpulkan menggunakan skala dukungan sosial dan kebahagiaan. Data dianalisis menggunakan korelasi *product moment* dengan menggunakan SPSS versi 24. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh nilai korelasi (r_{xy}) = 0,596 dan $p = 0,000$, sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Dalam penelitian ini juga menunjukkan koefisien determinasi (R^2) diperoleh sebesar 0,355 yang menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 35,5% terhadap variabel kebahagiaan dan sisanya 64,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci : Mahasiswa rantau, dukungan sosial, kebahagiaan

Abstract

This study aims to determine the relationship between social support and happiness in overseas students in Yogyakarta. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between social support and happiness in overseas students in Yogyakarta. The subjects of this study amounted to 120 people with the characteristics of active students in Yogyakarta with an age range of 18-25 years. Subjects were taken using purposive sampling technique with data collected using social support and happiness scales. Data were analyzed using product moment correlation using SPSS version 24. Based on the results of the analysis, the correlation value (r_{xy}) = 0.596 and $p = 0.000$ was obtained, so the hypothesis proposed in the study was accepted. This shows that there is a significant positive relationship between social support and happiness in overseas students in Yogyakarta. This study also shows the coefficient of determination (R^2) obtained of 0.355 which shows that the social support variable provides an effective contribution of 35.5% to the happiness variable and the remaining 64.5% is influenced by other factors not examined in this study.

Keywords: Overseas students, social support, happiness

PENDAHULUAN

Mardiyati (2013) mengatakan bahwa kebahagiaan adalah kondisi emosional yang positif, yang muncul dari perasaan gembira, nyaman, dan penuh kedamaian. Kebahagiaan menurut Bastaman (2008) adalah ketika seseorang mampu melakukan berbagai aktivitas dengan nilai yang baik bagi kehidupan, memiliki arah dan tujuan yang jelas, bertindak secara positif dan berusaha secara maksimal untuk mengembangkan potensi diri baik fisik, mental, sosial, maupun spiritual. Menurut Hafiza dan Mawarpury (2018) menyatakan bahwa orang yang bahagia adalah mereka yang sering merasakan pengalaman yang menyenangkan, jarang menghadapi pengalaman yang tidak menyenangkan, dan memiliki kemampuan untuk menciptakan kebahagiaan di masa depan.

Pendidikan sangat penting untuk setiap individu. Melalui pendidikan seseorang dapat meningkatkan kemampuan dan kualitas diri, sehingga menciptakan sumber daya manusia yang berkualitas dan sukses. Banyak orang yang memilih untuk meninggalkan kampung halamannya demi melanjutkan Pendidikan di perguruan tinggi yang dianggap memiliki kualitas lebih baik di wilayah lain. Mereka yang memutuskan untuk merantau demi menimba ilmu di

perguruan tinggi di luar daerah asalnya dikenal sebagai mahasiswa perantau (Harijanto dan Setiawan, 2017). Menurut Hasibuan (2018) bahwa mahasiswa perantau adalah seseorang yang menetap di luar daerah asalnya untuk melanjutkan Pendidikan di perguruan tinggi. Tujuannya adalah mempersiapkan diri dan mengembangkan keahlian pada jenjang Pendidikan seperti diploma, sarjana, magister, doctor, atau spesialis. Santrock (2019) mengatakan fenomena mahasiswa perantau yang menjalani proses peningkatan pendidikan adalah salah satu cara untuk menunjukkan bahwa mereka mampu menjadi individu dewasa yang mandiri dan bertanggung jawab dalam membuat keputusan. Menurut Chandra (2019) alasan utama seseorang memilih untuk merantau adalah untuk mencapai kesuksesan. Hal ini memerlukan keberanian, serta kemampuan untuk meningkatkan rasa percaya diri dan kemandirian.

Pada kenyataannya, individu yang memilih untuk melanjutkan pendidikan di tempat yang jauh dari rumah akan menghadapi berbagai tantangan di lingkungan baru. Menurut Lee, Koesker, dan Sales (2018), mahasiswa yang berasal dari luar daerah perlu beradaptasi dengan budaya baru, sistem pendidikan

yang berbeda, serta lingkungan sosial yang asing. Aguilera dan Guerrero (2018) menyatakan bahwa mahasiswa perantau yang memasuki lingkungan akademik baru akan menghadapi perbedaan budaya, termasuk dalam cara berkomunikasi, cara belajar, penggunaan bahasa, dan interaksi sosial, yang berbeda dengan budaya asal mereka. Istanto dan Engry (2019) menambahkan bahwa salah satu masalah yang sering dihadapi mahasiswa perantau adalah rasa rindu terhadap rumah. Thurber & Walton (2019) menjelaskan bahwa rasa rindu rumah merupakan bentuk stres yang muncul ketika individu harus berpisah dari tempat tinggalnya. Hal ini juga didukung oleh Furnham (2019), yang mengungkapkan bahwa rindu rumah muncul berupa pemikiran yang kuat tentang rumah, keinginan besar untuk kembali, perasaan sedih yang mendalam, serta ketidaknyamanan yang dirasakan ketika berada di tempat baru.

Menurut data dari Ristekdikti Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi Indonesia (2016), dari total 5.153.971 mahasiswa di seluruh Indonesia, Pulau Jawa menempati peringkat pertama dengan jumlah mahasiswa terbanyak, yaitu 721.652 mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa Pulau Jawa memiliki jumlah mahasiswa terbanyak dibandingkan dengan provinsi lainnya di

Indonesia. Selain itu, data ini juga menunjukkan bahwa Pulau Jawa menjadi pilihan utama bagi calon mahasiswa baru.

Penelitian Abdulloh (2018) menyatakan bahwa kebahagiaan penting dalam proses pembelajaran mahasiswa, karena dapat membantu mereka menghadapi berbagai permasalahan, termasuk tugas dari dosen. Penelitian oleh Daniel Offer dan Santrock (2011) juga menunjukkan bahwa kebahagiaan membantu mahasiswa perantau merasa nyaman dalam lingkungan sosial yang baru.

Mahasiswa perantau yang berada pada fase remaja akhir cenderung mulai menganggap diri mereka dewasa dan menunjukkan sikap serta perilaku yang lebih matang (Paramitasari & Alfian, 2012). Sebagian besar mahasiswa yang memutuskan untuk merantau dari daerah asal diharuskan menjadi individu yang mandiri. Karena tidak lagi tinggal Bersama orang tua, mereka tidak dapat terus menerus diawasi atau dibantu dalam mengurus kebutuhan seperti saat tinggal serumah. Akibatnya, mahasiswa perlu bisa mengatur kehidupannya selama merantau. Dalam hal akademis, mahasiswa perlu mengatur waktu belajar, menyusun jadwal untuk menyelesaikan tugas dengan memperhatikan tenggat waktu dan kewajiban lainnya, serta

menyeimbangkan kegiatan di luar kuliah agar tidak mengganggu jadwal kuliah, waktu belajar, dan waktu istirahat (Hapsari, 2016).

Berdasarkan data di lapangan yang dilakukan oleh Harijanto dan Setiawan (2017) tentang “Makna Kebahagiaan Pada Mahasiswa Perantau” ditemukan bahwa mahasiswa rantau cenderung menghadapi tingkat stress yang tinggi akibat perpisahan dari keluarga dan lingkungan asal. Mereka juga sering dihadapkan pada tantangan dalam beradaptasi pada lingkungan baru, tuntutan akademik yang meningkat dan beban kehidupan sehari-hari yang berbeda. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa rantau sering kali mengalami perasaan kesepian dan perasaan tidak terhubung dengan lingkungan baru mereka. Ini menunjukkan bahwa mahasiswa rantau cenderung memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang tidak merantau. Tingkat kebahagiaan mereka juga dapat dipengaruhi oleh sejauh mana mereka merasa terhubung dengan lingkungan kampus dan mendapatkan dukungan social yang memadai.

Dari hasil wawancara awal kepada tiga subjek yang dilakukan pada tanggal 12 juni 2024 dengan mahasiswa rantau yang ada di Yogyakarta. Terdapat beberapa hal yang membuat mereka tidak

bahagia saat menjadi mahasiswa rantau.

1. “Tekanan akademik yaitu tuntutan akademik yang tinggi, tugas yang banyak, serta tekanan untuk meraih prestasi bisa sangat membebani. Mahasiswa mungkin merasa kewalahan dengan beban studi dan ekspektasi yang tinggi.”
2. “Kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, budaya yang berbeda, dan kebiasaan hidup yang berbeda dapat menjadi tantangan besar bagi mereka. Proses adaptasi ini sering kali memerlukan waktu dan dapat menjadi sumber stress, serta rasa rindu rumah sering kali membuat mahasiswa rantau merasa kesepian dan kurang bahagia”

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa apa yang disampaikan oleh ketiga responden menunjukkan indikasi ketidakbahagiaan yang dialami oleh mahasiswa perantau, yang terlihat dari meningkatnya dampak negatif dan menurunnya dampak positif. Indikasi ini bertentangan dengan tanda-tanda ketidakbahagiaan. Menurut Baumgardner dan Crothers (2010), kebahagiaan terkait dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi, afek positif yang kuat, dan afek negatif yang rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Widihapsari dan Susilawati (2018) dengan judul “Peran Kecerdasan Emosional dan Dukungan Sosial

terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Universitas Udayana yang berasal dari Luar Pulau Bali” menemukan bahwa dukungan sosial yang kuat berpengaruh positif terhadap sikap dan perilaku individu. Dukungan ini dapat meningkatkan rasa percaya diri, memperbanyak teman, mendorong keterlibatan dalam aktivitas sosial, menghargai orang lain, dan menjaga hubungan persahabatan. Semua ini membantu individu lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan atau situasi baru yang penuh tantangan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan tingkat kebahagiaannya.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Tri Widiyawati (2020) menyatakan bahwa dukungan sosial dan kebahagiaan saling berhubungan apabila mahasiswa perantau tersebut mendapatkan dukungan yang baik dari orang-orang terdekat ataupun orang-orang yang berada di sekitarnya maka ia mampu menyesuaikan diri pada lingkungan barunya dengan sangat baik. Jika mahasiswa tersebut telah mampu berhasil dalam menyesuaikan diri di lingkungan baru karena dukungan sosial yang telah diberikan maka ia akan merasakan kebahagiaan dan akan menjadi lebih terbuka dengan orang lain, mudah bergaul dan lebih percaya diri

apabila ia berada ditengah-tengah lingkungan barunya tersebut.

Dukungan sosial adalah Pemberian informasi dan perasaan yang diterima, diperhatikan, dihargai, dan dihormati. Dukungan ini merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan tanggung jawab saling memberikan antara orang tua, keluarga, pasangan, teman, lingkungan sosial, dan masyarakat secara keseluruhan (Taylor, 2003). Dukungan sosial dapat diberikan dengan beberapa bentuk yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan nyata, dan dukungan informatif. Dukungan emosional berkaitan dengan ekspresi perasaan, seperti empati, perhatian, atau kepedulian terhadap orang lain. Dukungan ini dapat memberikan rasa nyaman dan kepastian, serta membantu seseorang untuk lebih memahami diri sendiri, terbuka terhadap pengalaman hidup baru, dan belajar untuk mempercayai orang lain (Taylor, 2003). Menurut Ryckman (2004) ketika seseorang diterima dan dihargai secara positif oleh orang lain, mereka cenderung mengembangkan sikap positif terhadap diri mereka sendiri dan menjadi lebih menerima dan menghargai diri mereka sendiri.

METODE

1. Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa yang berada di Yogyakarta, dengan karakteristik subjek sebagai berikut :

1. Mahasiswa rantau
 2. Berdomisili dan berkuliah di Yogyakarta
 3. Usia 18-25 tahun
2. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, metode pengumpulan data yang digunakan adalah melalui skala. Skala pengukuran adalah kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval dalam alat ukur, sehingga Ketika alat ukur tersebut digunakan akan menghasilkan data kuantitatif (Sugiyono, 2014).

3. Teknik Analisis Data

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis product moment dari pearson untuk menguji hubungan antara kecanduan media sosial (X) dengan phubbing (Y) karena korelasi product moment sesuai untuk menguji hipotesis yang melibatkan hubungan antara dua variabel.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menentukan apakah data yang akan dianalisis berdistribusi normal atau tidak. Distribusi normal merupakan asumsi

penting dalam banyak teknik statistik, termasuk analisis regresi dan analisis korelasi Pearson. Ada beberapa metode yang sering digunakan untuk menguji normalitas data.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengevaluasi apakah hubungan antara dua variabel bersifat linier. Linearitas adalah asumsi penting dalam analisis regresi dan korelasi. Uji linearitas memastikan bahwa hubungan yang diteliti dapat diwakili dengan baik oleh sebuah garis lurus.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk menguji asumsi atau klaim tentang populasi berdasarkan data sampel. Dalam konteks penelitian yang membahas hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel secara khusus berdasarkan pertimbangan peneliti. Teknik ini dipilih agar peneliti dapat memperoleh sampel yang sesuai dengan karakteristik subjek yang diinginkan. Hasil data penelitian yang di peroleh ini untuk sebagai dasar pengujian hipotesis dengan

menggunakan skor hipotetik dengan hasil data yang diperoleh dari data empirik (data yang diperoleh dari subjek penelitian). Data yang diperoleh dari skor hipotetik dan data skor empirik yang dideskripsikan terdiri berdasarkan statistika dasar meliputi skor minimum, skor maksimum, jarak sebaran (range), standar deviasi, dan rata-rata (mean).

1. Deskripsi Data

Hasil analisis pada data empirik skala Dukungan Sosial diperoleh skor minimum 40, skor maksimum 105, rerata hipotetik 78,43, dan standar deviasi 10,290. Kemudian hasil analisis skala Kebahagiaan diperoleh skor minimum 35, skor maksimum 69, rerata hipotetik 51,14, dan standar deviasi 6,866.

a. Dukungan Sosial

Berdasarkan hasil kategorisasi skala dukungan sosial, ditemukan bahwa 6% (72 subjek) berada dalam kategori tinggi, 39,2% (47 subjek) dalam kategori sedang, dan 8% (1 subjek) dalam kategori rendah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa menunjukkan bahwa mayoritas besar subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi.

b. Kebahagiaan

Berdasarkan hasil kategorisasi skala kebahagiaan menunjukkan bahwa subjek yang berada di dalam kategori tinggi ada sebanyak 30% (36 subjek), dalam kategori sedang ada sebanyak 70% (84 subjek), dan yang berada dalam kategori rendah ada sebanyak 0% (0 subjek), sehingga dapat disimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini memiliki tingkat kebahagiaan yang sedang.

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan teknik analisis model one sample Kolmogorovsmirnov (KS-Z). Pedoman yang digunakan dalam penelitian ini adalah apabila $p > 0,050$ maka sebaran normal dan apabila $p < 0,050$, maka sebaran data tidak normal. Berdasarkan hasil uji normalitas variabel dukungan sosial diperoleh $KS-Z = 0,107$ dengan $p = 0,164$ dan variabel kebahagiaan diperoleh $KS-Z = 0,74$ dengan $p = 0,002$. Data ini menunjukkan bahwa skor variabel dukungan sosial tersistribusi normal sedangkan variabel kebahagiaan terdistribusi tidak normal. Menurut Hadi (2015), normalitas data dalam penelitian tidak mempengaruhi hasil akhir. Selain itu, jika jumlah subjek besar atau $N \geq 30$, data dapat dianggap terdistribusi normal.

Dalam penelitian ini, terdapat 120 subjek ($N \geq 30$).

Gani dan Amalia (2015) juga berpendapat bahwa jika jumlah subjek lebih dari 30 ($N \geq 30$), data tetap dapat dianggap terdistribusi normal, karena status normalitas data tidak mempengaruhi hasil akhir penelitian. Dengan demikian berdasarkan penjelasan tersebut, maka variabel dukungan sosial dan kebahagiaan dapat digunakan pada langkah selanjutnya yaitu uji linearitas dan uji hipotesis, karena memiliki jumlah subjek sebanyak 120 ($N \geq 30$).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan guna mengetahui apakah hubungan kedua variabel menunjukkan hubungan yang linear. Kaidah yang digunakan adalah jika nilai signifikansi $p < 0,050$ maka kedua variabel dinyatakan memiliki hubungan yang linear. Namun, jika nilai signifikansi $p > 0,050$ maka kedua variabel dinyatakan tidak memiliki hubungan yang linear. Berdasarkan hasil uji linearitas diperoleh hasil $F = 69,310$ dan $p = 0,000$ yang berarti hubungan antara kedua variabel memiliki hubungan yang linear.

c. Uji Hipotesis

Teknik korelasi digunakan untuk menetapkan hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Pedoman uji korelasi adalah, jika $p < 0,050$ berarti terdapat korelasi antar variabel, namun apabila $p > 0,050$ berarti tidak terdapat korelasi antar variabel. Berdasarkan hasil analisis *product moment* diperoleh koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,596 dan $p = 0,000$ ($p < 0,050$) yang artinya terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada mahasiswa rantau. Semakin tinggi dukungan sosial pada mahasiswa rantau, maka semakin tinggi pula kebahagiaan pada mahasiswa rantau. Begitupun sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial pada mahasiswa rantau, maka semakin rendah pula kebahagiaan pada mahasiswa rantau. Koefisien determinan (R^2) diperoleh sebesar 0,355 yang menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 35,5% terhadap variabel kebahagiaan.

KESIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh dari penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan kebahagiaan pada

mahasiswa perantau di Yogyakarta. Hal ini menunjukkan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa perantau, semakin tinggi pula kebahagiaan yang mereka rasakan. Sebaliknya, semakin sedikit dukungan sosial yang diterima, semakin rendah tingkat kebahagiaan yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut.

SARAN

1. Bagi Mahasiswa Perantau

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi pentingnya dukungan sosial terhadap kebahagiaan mahasiswa perantau, sehingga antar mahasiswa dapat saling memberikan dukungan sosial kepada mahasiswa rantau lain agar menciptakan kenyamanan meski jauh dari orang tua.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kebahagiaan mahasiswa perantau, seperti kondisi kehidupan, penyesuaian emosional, optimisme terhadap masa depan, budaya, persahabatan, atau pendidikan. Selain itu, bagi peneliti yang tertarik untuk meneliti dengan variabel yang sama, disarankan agar lebih spesifik dalam memilih variabel penelitian, seperti dukungan

sosial dari keluarga atau dukungan sosial dari teman sebaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulloh, T. (2018). Gambaran tingkat kebahagiaan pada mahasiswa psikologi. *Skripsi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness, 2nd edition*. New York: Routledge.
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan lanjut usia*. Graha Ilmu.
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan validitas aitem*. *Buletin Psikologi*, 3(1), 19–26.
- Bastaman, H. D. (2008). *Kebahagiaan dambaan psikologi dan tasawuf*. Depok: Fordib.
- Baumgardener, S. R., & Crothers, M. K. (2010). *Positive psychology*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Brown, G. W., & Harris, T. (1978). *Social origins of depression: A study of psychiatric disorder in women*.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81–84.
- Diener, Ed, Scollon, Napa Christie & Lucas, Richard E. (2003). The evolving concept of subjective

- well being: the multifaceted nature of happiness. Article in press: advances in cell aging and gerontology. Vol 15, 187-219.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 63–73). New York [N.Y.]: Oxford University Press.
- Gani, I. & Amalia, S. (2015). Alat analisis data: *Aplikasi statistik untuk penelitian bidang ekonomi dan sosial*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Hadi, S. (2015). Metodologi riset. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Harijanto, J., dan Setiawan, J., L. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan pada mahasiswa perantau di Surabaya. Surabaya: Psychopreneur Journal, 1(1), 85-93.
- Handono; Bashori. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru. *Jurnal Fakultas Psikolog*, 1(2), 79–89.
- House, J. S. (1981). Work stress and social support
- Helliwell, J. F., Layard, R., & Sachs, J. (2019). *World Happiness Report 2019*. United Nations.
- Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi. (2016). Laporan Tahunan. Diakses dari <https://ristekdikti.go.id/wpcontent/uploads/2017/07/BukuLaporanTahunan-2016.pdf>
- Khalif, A., & Abdurrohim. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kebahagiaan Pada Narapidana Di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang. *PSISULA*, 1, 240-253.
- Liwarti, L. (2013). Hubungan pengalaman spiritual dengan psychological well being pada penghuni lembaga pasyarakatan. *Psychological Journal: Science and Practice* 1(1).
- Mardayeti, D. (2013). Gambaran kebahagiaan pada anak jalanan. *Jurnal Psikologi Universitas Negeri Padang*, 1(1), 65-77.
- Myers, D. G., dan Diener, E. (1996). *The Pursuit of Happiness*. Scientific America, 6 (1), 10-19.

- Rahail, M. M., Wahyudi, I., & Widiyanto, F. W. (2020). Hubungan antara kohesivitas kelompok dengan dukungan sosial bagi mahasiswa perantau yang aktif di organisasi orang muda katolik, gereja x Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 36-50.
- Ryckman, R. M. (2004). *Theories of personality* (8th edition). AS, Washington, DC: Thomson Learning Academic Resource Center
- Sabila, L. N., Rahmadhani, S. N., Rosellawati, V. M., & Latifah, A. U. UJI VALIDITAS DAN UJI NORMALITAS SKALA KEBAHAGIAAN (HAPPINESS) SEBAGAI ALAT UKUR PSIKOLOGIS.
- Santrock, J. W. (2011). *Life span development*. New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Saputri, M. A., & Indrawati, E. S. (2011). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Depresi pada Lanjut Usia yang Tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 9(1), 65-72.
- Sarafino, E. P. (2007). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Sixth edition. John Wiley & Sons
- Sarafino, E. P. (2019). *Health psychology: Biopsychosocial interaction*. Second edition. Canada: John Wiley & Sons, Inc
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. The Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic Happiness*. Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif. Terjemahan, Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Suryandari, N. (2012). Culture shock communication mahasiswa perantauan di madura. *Jurnal Komunikasi Massa*, 5(1), 1-13.
- Taylor, S. E. (2003). *Health psychology*. Sixth Edition. Los Angeles: McGraw Hill.
- Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A., & Updegraff, J. A. (2003). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight.

- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). Homesickness and Adjustment in University Students. *Journal of American College Health*, 60,1-5.
- Uchino, B. N. (2006). Social Support and Health: A Review of Physiological Processes Potentially Underlying Links to Disease Outcomes. *Journal of 18 Behavioral Medicine*, 377–387.
- Utami, N. M .S. N. (2013). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan penerimaan diri individu yang mengalami asma. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 12-21.
- Wills, T. A., & Shinar, O. (2000). Measuring perceived and received social support
- Zimbardo, P. G., Johnson, R. L., & Mccann, V. (2009). *Psychology core concept*. Sixth Edition. New Jersey: Pearson International Edition

**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KEBAHAGIAAN PADA
MAHASISWA RANTAU DI YOGYAKARTA**

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND HAPPINESS IN OVERSEAS
STUDENTS IN YOGYAKARTA**

Rami Delvi Saragih

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

200810702@student.mercubuana-yogya.ac.id

082361948036

Abstract

This study aims to determine the relationship between social support and happiness in overseas students in Yogyakarta. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between social support and happiness in overseas students in Yogyakarta. The subjects of this study amounted to 120 people with the characteristics of active students in Yogyakarta with an age range of 18-25 years. Subjects were taken using purposive sampling technique with data collected using social support and happiness scales. Data were analyzed using product moment correlation using SPSS version 24. Based on the results of the analysis, the correlation value (r_{xy}) = 0.596 and $p = 0.000$ was obtained, so the hypothesis proposed in the study was accepted. This shows that there is a significant positive relationship between social support and happiness in overseas students in Yogyakarta. This study also shows the coefficient of determination (R^2) obtained of 0.355 which shows that the social support variable provides an effective contribution of 35.5% to the happiness variable and the remaining 64.5% is influenced by other factors not examined in this study.

Keywords: Overseas students, social support, happiness

INTRODUCTION

Mardiyati (2013) said that happiness is a positive emotional condition, which arises from feelings of joy, comfort and peace. Happiness according to Bastaman (2008) is when someone is able to carry out various activities with good value for life, has a clear direction and goal, acts positively and makes maximum effort to develop one's potential both physically, mentally, socially and spiritually. According to Hafiza and Mawarpury (2018), happy people are those who often have pleasant experiences, rarely face unpleasant experiences, and have the ability to create happiness in the future.

Education is very important for every individual. Through education, a person can improve their abilities and qualities, thereby creating quality and successful human resources. Many people choose to leave their hometowns to continue their education at universities that are considered to be of better quality in other areas. Those who decide to migrate to study at universities outside their area of origin are known as migrant students (Harijanto and Setiawan, 2017). According to Hasibuan (2018) that a migrant student is someone who lives outside their area of origin to continue their education at university. The aim is to prepare yourself and develop skills at educational levels such as diploma, bachelor, master, doctor or specialist. Santrock (2019) said that the phenomenon of migrant students undergoing the process of improving their education is one way to show that they are capable of becoming adult individuals who are independent and responsible in making decisions. According to Chandra (2019), the main reason someone chooses to migrate is to achieve success. This requires courage, as well as the ability to increase self-confidence and independence.

In reality, individuals who choose to continue their education far from home will face various challenges in a new environment. According to Lee, Koesker, and Sales (2018), students from outside the region need to adapt to new cultures, different education systems, and unfamiliar social environments. Aguilera and Guerrero (2018) stated that migrant students who enter a new academic environment will face cultural differences, including in ways of communicating, learning, language use, and social interactions, which are different from their home culture. Istanto and

Engry (2019) added that one of the problems that migrant students often face is feeling homesick. Thurber & Walton (2019) explain that homesickness is a form of stress that arises when individuals have to separate from their place of residence. This is also supported by Furnham (2019), who stated that homesickness appears in the form of strong thoughts about home, a great desire to return, feelings of deep sadness, and discomfort felt when in a new place.

According to data from the Indonesian Technology and Higher Education Research and Technology Research Institute (2016), out of a total of 5,153,971 students throughout Indonesia, Java is in first place with the largest number of students, namely 721,652 students. This shows that Java Island has the largest number of students compared to other provinces in Indonesia. Apart from that, this data also shows that Java is the main choice for prospective new students.

Abdulloh's (2018) research states that happiness is important in the student learning process, because it can help them face various problems, including assignments from lecturers. Research by Daniel Offer and Santrock (2011) also shows that happiness helps migrant students feel comfortable in a new social environment.

Migrant students who are in the late teenage phase tend to begin to consider themselves adults and show more mature attitudes and behavior (Paramitasari & Alfian, 2012). Most students who decide to migrate from their home area are required to become independent individuals. Because they no longer live with their parents, they cannot be continuously supervised or assisted in taking care of their needs like when they lived at home. As a result, students need to be able to manage their lives while abroad. In terms of academics, students need to manage study time, develop a schedule to complete assignments by paying attention to deadlines and other obligations, and balance activities outside of college so as not to interfere with lecture schedules, study time and rest time (Hapsari, 2016).

Based on field data conducted by Harijanto and Setiawan (2017) on "The Meaning of Happiness for Migrant Students" it was found that overseas students tend to face high levels of stress due to separation from their families and environments of origin. They are also often faced with challenges in adapting to new

environments, increased academic demands and different daily life burdens. Research shows that overseas students often experience feelings of loneliness and a feeling of not being connected to their new environment. This shows that overseas students tend to have higher stress levels than students who do not migrate. Their level of happiness can also be influenced by the extent to which they feel connected to the campus environment and receive adequate social support.

From the results of initial interviews with three subjects conducted on June 12 2024 with overseas students in Yogyakarta. There are several things that make them unhappy when they become overseas students. 1. "Academic pressure is academic demands high levels of work, lots of assignments, and the pressure to achieve achievement can be very overwhelming. Students may feel overwhelmed by the study load and high expectations." 2. "Difficulty adapting to a new environment, different culture, and different living habits can be a big challenge for them. "This adaptation process often takes time and can be a source of stress, and homesickness often makes overseas students feel lonely and unhappy."

Based on the results of the interviews that have been conducted, it can be concluded that what was conveyed by the three respondents shows an indication of the unhappiness experienced by migrant students, which can be seen from the increase in negative impacts and the decrease in positive impacts. These indications conflict with signs of unhappiness. According to Baumgardner and Crothers (2010), happiness is related to high levels of life satisfaction, strong positive affect, and low negative affect.

Research conducted by Widihapsari and Susilawati (2018) with the title "The Role of Emotional Intelligence and Social Support in the Self-Adjustment of New Udayana University Students from Outside Bali Island" found that strong social support had a positive effect on individual attitudes and behavior. This support can increase self-confidence, increase friends, encourage involvement in social activities, respect other people, and maintain friendly relationships. All of this helps individuals adapt more easily to new environments or situations full of challenges, which in turn can increase their level of happiness.

Based on research conducted by Tri Widiyawati (2020), it is stated that social support and happiness are interconnected. If the migrant student gets good support from the people closest to him or those around him, he will be able to adapt to his new environment very well. If the student has been able to successfully adapt to a new environment because of the social support that has been given, he will feel happy and will become more open with other people, sociable and more confident when he is in the midst of his new environment.

Social support is the provision of information and feelings that are accepted, cared for, appreciated and respected. This support is part of the communication network and mutual responsibility between parents, family, partners, friends, social environment and society as a whole (Taylor, 2003). Social support can be provided in several forms, namely emotional support, appreciation support, real support and informative support. Emotional support relates to the expression of feelings, such as empathy, concern, or concern for others. This support can provide a sense of comfort and reassurance, as well as help someone to understand themselves better, be open to new life experiences, and learn to trust others (Taylor, 2003). According to Ryckman (2004) when someone is accepted and appreciated positively by others, they tend to develop a positive attitude towards themselves and become more accepting and appreciative of themselves.

METHOD

1. Research Subjects

The subjects of this research are students in Yogyakarta, with the following subject characteristics:

1. Overseas students
2. Domiciled and studying in Yogyakarta
3. Age 18-25 years

2. Research Instrument

In this research, the data collection method used is through a scale. A measurement scale is an agreement used as a reference to determine the length and shortness of an interval in a measuring instrument, so that when the measuring instrument is used it will produce quantitative data (Sugiyono, 2014).

3. Data Analysis Techniques

Hypothesis testing in this research uses Pearson product moment analysis to test the relationship between social media addiction (X) and phubbing (Y) because product moment correlation is suitable for testing hypotheses involving the relationship between two variables.

a. Normality Test

The normality test is used to determine whether the data to be analyzed is normally distributed or not. The normal distribution is an important assumption in many statistical techniques, including regression analysis and Pearson correlation analysis. There are several methods that are often used to test data normality.

b. Linearity Test

The linearity test is used to evaluate whether the relationship between two variables is linear. Linearity is an important assumption in regression and correlation analysis. The linearity test ensures that the relationship under study can be well represented by a straight line.

c. Hypothesis Testing

Hypothesis testing is used to test assumptions or claims about a population based on sample data. In the context of research discussing the relationship between social support and happiness.

RESULTS AND DISCUSSION

This research uses a purposive sampling technique, namely selecting samples specifically based on the researcher's considerations. This technique was chosen so that researchers can obtain samples that match the characteristics of the desired subject. The results of the research data obtained are used as a basis for testing hypotheses using hypothetical scores with data results obtained from empirical data (data obtained from research subjects). Data obtained from hypothetical scores and empirical score data described are based on basic statistics including minimum score, maximum score, range, standard deviation and average.

1. Data Description

The results of the analysis of empirical data on the Social Support scale obtained a minimum score of 40, a maximum score of 105, a hypothetical mean of 78.43, and a standard deviation of 10.290. Then the results of the Happiness scale analysis obtained a minimum

score of 35, a maximum score of 69, a hypothetical mean of 51.14, and a standard deviation of 6.866.

a. Social Support

Based on the results of the social support scale categorization, it was found that 6% (72 subjects) were in the high category, 39.2% (47 subjects) in the medium category, and 8% (1 subject) in the low category. Thus, it can be concluded that the majority of subjects in this study have a high level of social support.

b. Happiness

Based on the results of the happiness scale categorization, it shows that there are 30% of subjects in the high category (36 subjects), 70% in the medium category (84 subjects), and 0% (0 subjects) in the low category. so it can be concluded that the subjects in this study had a moderate level of happiness.

2. Prerequisite Test

a. Normality Test

In this research, the normality test was carried out using the one sample Kolmogorovsmirnov (KS-Z) model analysis technique. The guideline used in this research is that if $p > 0.050$ then the distribution is normal and if $p < 0.050$, then the data distribution is not normal. Based on the results of the normality test, the social support variable obtained KS-Z = 0.107 with $p = 0.164$ and the happiness variable obtained KS-Z = 0.74 with $p = 0.002$. This data shows that the social support variable score is normally distributed while the happiness variable is not normally distributed. According to Hadi (2015), normality of data in research does not affect the final results. Additionally, if the number of subjects is large or $N \geq 30$, the data can be considered normally distributed. In this study, there were 120 subjects ($N \geq 30$).

Gani and Amalia (2015) also argue that if the number of subjects is more than 30 ($N \geq 30$), the data can still be considered normally distributed, because the normality status of the data does not affect the final results of the study. Thus, based on this explanation, the social support and happiness variables can be used in the next step, namely the linearity test and hypothesis test, because the number of subjects is 120 ($N \geq 30$).

b. Linearity Test

The linearity test was carried out to determine whether the relationship between the two variables showed a linear relationship. The

rule used is that if the significance value of $p < 0.050$ then the two variables are declared to have a linear relationship. However, if the significance value of $p > 0.050$ then the two variables are declared not to have a linear relationship. Based on the results of the linearity test, the results obtained were $F = 69.310$ and $p = 0.000$, which means the relationship between the two variables has a linear relationship.

c. Hypothesis Testing

Correlation techniques are used to establish the relationship between the independent variable and the dependent variable. The guideline for the correlation test is, if $p < 0.050$ it means there is a correlation between variables, but if $p > 0.050$ it means there is no correlation between variables. Based on the analysis results *product moment* obtained correlation coefficient (r_{xy}) = 0.596 and $p = 0.000$ ($p < 0.050$) which means there is a relationship between social support with happiness. This shows that the hypothesis in this study is accepted, namely that there is a positive relationship between social support with happiness to overseas students. The higher the social support for overseas students, the higher the happiness of overseas students. Vice versa, the lower the social support in regional students, the lower the happiness to overseas students. The determinant coefficient (R^2) was obtained at 0.355 which indicates that the social support variable provides an effective contribution of 35.5% to the happiness variable.

CONCLUSION

Based on data obtained from research, it can be concluded that there is a positive relationship between social support and happiness among migrant students in Yogyakarta. This shows that the greater the social support received by migrant students, the higher the happiness they feel. Conversely, the less social support received, the lower the level of happiness felt by the student.

SUGGESTION

1. For Migrant Students

It is hoped that this research can provide information on the importance of social support for the happiness of overseas students, so that students can provide social support to other

overseas students to create comfort even though they are far from their parents.

2. For Further Researchers

Future researchers are expected to be able to conduct more in-depth research on other factors that can influence the happiness of migrant students, such as living conditions, emotional adjustment, optimism for the future, culture, friendship, or education. In addition, for researchers who are interested in researching the same variables, it is recommended to be more specific in choosing research variables, such as social support from family or social support from peers.

BIBLIOGRAPHY

- Abdulloh, T. (2018). *Gambaran tingkat kebahagiaan pada mahasiswa psikologi. Skripsi* Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness, 2nd edition*. New York: Routledge.
- Azizah, L. M. (2011). *Keperawatan lanjut usia*. Graha Ilmu.
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan validitas aitem*. *Buletin Psikologi*, 3(1), 19–26.
- Bastaman, H. D. (2008). *Kebahagiaan dambaan psikologi dan tasawuf*. Depok: Fordib.
- Baumgardener, S. R., & Crothers, M. K. (2010). *Positive psychology*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Brown, G. W., & Harris, T. (1978). *Social origins of depression: A study of psychiatric disorder in women*.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). Very happy people. *Psychological science*, 13(1), 81-84.
- Diener, Ed, Scollon, Napa Christie & Lucas, Richard E. (2003). The evolving concept of subjective well being: the multifaceted nature of happiness. Article in press: advances in cell aging and

- gerontology. Vol 15, 187-219.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2005). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp. 63–73). New York [N.Y.]: Oxford University Press.
- Gani, I. & Amalia, S. (2015). *Alat analisis data: Aplikasi statistik untuk penelitian bidang ekonomi dan sosial*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Hadi, S. (2015). *Metodologi riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Harijanto, J., dan Setiawan, J., L. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan pada mahasiswa perantau di Surabaya. *Surabaya: Psychopreneur Journal*, 1(1), 85-93.
- Handono; Bashori. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial terhadap stres lingkungan pada santri baru. *Jurnal Fakultas Psikolog*, 1(2), 79–89.
- House, J. S. (1981). Work stress and social support
- Helliwell, J. F., Layard, R., & Sachs, J. (2019). *World Happiness Report 2019*. United Nations.
- Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi. (2016). Laporan Tahunan. Diakses dari [https://ristekdikti.go.id/wpc-content/uploads/2017/07/BukuLaporan Tahunan-2016.pdf](https://ristekdikti.go.id/wpc-content/uploads/2017/07/BukuLaporan_Tahunan-2016.pdf)
- Khalif, A., & Abdurrohman. (2019). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kebahagiaan Pada Narapidana Di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang. *PSISULA*, 1, 240-253.
- Liwarti, L. (2013). Hubungan pengalaman spiritual dengan psychological well being pada penghuni lembaga pemasyarakatan. *Psychological Journal: Science and Practie* 1(1).
- Mardayeti, D. (2013). Gambaran kebahagiaan pada anak jalanan. *Jurnal Psikologi Universitas Negeri Padang*, 1(1), 65-77.
- Myers, D. G., dan Diener, E. (1996). *The Pursuit of Happiness*. *Scientific America*, 6 (1), 10-19.
- Rahail, M. M., Wahyudi, I., & Widiatoro, F. W. (2020). Hubungan antara kohesivitas kelompok dengan dukungan sosial bagi mahasiswa perantau yang aktif di organisasi orang muda katolik, gereja x Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 36-50.
- Ryckman, R. M. (2004). *Theories of personality* (8th edition). AS, Washington, DC: Thomson Learning Academic Resource Center
- Sabila, L. N., Rahmadhani, S. N., Rosellawati, V. M., & Latifah, A. U. UJI VALIDITAS DAN UJI NORMALITAS SKALA KEBAHAGIAAN (HAPPINESS) SEBAGAI ALAT UKUR PSIKOLOGIS.
- Santrock, J. W. (2011). *Life span development*. New York: The McGraw-Hill Companies, Inc.
- Saputri, M. A., & Indrawati, E. S. (2011). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Depresi pada Lanjut Usia yang Tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 9(1), 65-72.

- Sarafino, E. P. (2007). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Sixth edition. John Wiley & Sons
- Sarafino, E. P. (2019). *Health psychology: Biopsychosocial interaction*. Second edition. Canada: John Wiley & Sons, Inc
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. The Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Authentic Happiness*. Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif. Terjemahan, Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Suryandari, N. (2012). Culture shock communication mahasiswa perantauan di madura. *Jurnal Komunikasi Massa*, 5(1), 1-13.
- Taylor, S. E. (2003). *Health psychology*. Sixth Edition. Los Angeles: McGraw Hill.
- Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A., & Updegraff, J. A. (2003). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). Homesickness and Adjustment in University Students. *Journal of American College Health*, 60,1-5.
- Uchino, B. N. (2006). Social Support and Health: A Review of Physiological Processes Potentially Underlying Links to Disease Outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 377-387.
- Utami, N. M .S. N. (2013). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan penerimaan diri individu yang mengalami asma. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 12-21.
- Wills, T. A., & Shinar, O. (2000). Measuring perceived and received social support
- Zimbardo, P. G., Johnson, R. L., & Mccann, V. (2009). *Psychology core concept*. Sixth Edition. New Jersey: Pearson International Edition