
Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi

Volume 2 Nomor 1, Juni 2025

<https://jurnal.stainmajene.ac.id/index.php/bkpi/index>

Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Kebahagiaan Mahasiswa BKPI STAIN Majene di Era Media Sosial

Ghina Raodhatul Jannah^{1*}, Putri Nurul Annisa²

^{1,2} STAIN Majene

*Email : rdbatulgina@gmail.com

Keywords :

*Social Support;
Happiness;
Student*

Abstract

This study aims to examine the relationship between social support and the level of happiness among students of the Islamic Educational Guidance and Counseling Program (BKPI) at STAIN Majene in the era of social media. This research employed a quantitative correlational design. The population consisted of BKPI students, with a total sample of 75 students selected using stratified random sampling. Data were collected through Likert-scale questionnaires measuring social support and subjective well-being. Data analysis was conducted using Pearson Product Moment correlation with the assistance of SPSS version 26. The results showed a significant positive relationship between social support and students' happiness ($r = 0.634$). These findings indicate that higher levels of social support, both directly and through social media interactions, are associated with higher levels of happiness among students. This study emphasizes the importance of strengthening social support systems within higher education institutions to enhance students' psychological well-being..

Kata Kunci :

*Dukungan Sosial;
Kebahagiaan;
Mahasiswa*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat kebahagiaan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) STAIN Majene di era media sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi

penelitian adalah mahasiswa BKPI STAIN Majene, dengan jumlah sampel sebanyak 75 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan melalui angket skala Likert yang mengukur dukungan sosial dan kebahagiaan (*subjective well-being*) mahasiswa. Analisis data dilakukan menggunakan korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan program SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat kebahagiaan mahasiswa ($r = 0,634$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, baik melalui interaksi langsung maupun melalui media sosial, maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang dirasakan. Penelitian ini menegaskan pentingnya peran dukungan sosial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

Article History : Received : Accepted :

PENDAHULUAN

Kebahagiaan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan mahasiswa, khususnya pada fase remaja akhir hingga dewasa awal yang ditandai dengan berbagai tuntutan akademik, sosial, dan psikologis (Diener, 2000). Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk mencapai prestasi akademik yang optimal, tetapi juga diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, membangun relasi interpersonal yang sehat, serta mengelola tekanan yang muncul selama masa perkuliahan. Kondisi tersebut menjadikan kebahagiaan atau *subjective well-being* sebagai faktor penting yang perlu diperhatikan dalam konteks pendidikan tinggi (Seligman, 2011).

Dalam perspektif psikologi, kebahagiaan dipahami sebagai evaluasi subjektif individu terhadap kehidupannya yang mencakup kepuasan hidup, dominasi emosi positif, serta minimnya emosi negatif (Diener, 2000). Mahasiswa dengan tingkat kebahagiaan yang tinggi cenderung memiliki motivasi belajar yang lebih baik, mampu mengelola stres akademik secara adaptif, serta menunjukkan penyesuaian diri yang positif terhadap lingkungan

kampus (Seligman, 2011). Sebaliknya, rendahnya tingkat kebahagiaan dapat berdampak pada menurunnya semangat belajar, munculnya stres berkepanjangan, serta berbagai permasalahan psikologis lainnya (Sarafino & Smith, 2014).

Salah satu faktor yang berperan penting dalam membentuk kebahagiaan mahasiswa adalah dukungan sosial. Dukungan sosial mengacu pada bentuk bantuan emosional, penghargaan, informasi, maupun bantuan instrumental yang diterima individu dari lingkungan sekitarnya, seperti keluarga, teman sebaya, dan lingkungan akademik (House, 1981; Sarafino, 2011). Dukungan sosial membuat individu merasa diperhatikan, dihargai, dan diterima, sehingga mampu meningkatkan rasa aman serta kesejahteraan psikologis (Eva, 2020).

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi membawa perubahan besar dalam pola interaksi sosial mahasiswa. Di era media sosial, dukungan sosial tidak hanya diperoleh melalui interaksi tatap muka, tetapi juga melalui berbagai platform digital seperti WhatsApp, Instagram, dan media sosial lainnya (Kamila et al, 2024). Media sosial memungkinkan mahasiswa untuk memperluas jaringan sosial, berbagi pengalaman, serta memperoleh dukungan emosional dan informasi secara cepat. Namun demikian, penggunaan media sosial juga dapat menimbulkan dampak negatif apabila tidak dikelola dengan baik, seperti munculnya perbandingan sosial, *fear of missing out* (FOMO), dan tekanan psikologis (Kamila et al, 2024).

Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) STAIN Majene memiliki karakteristik yang menarik untuk dikaji. Sebagai calon konselor, mahasiswa BKPI diharapkan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik agar mampu menjalankan peran profesionalnya di masa depan (Nabila, 2025). Di sisi lain, mahasiswa BKPI juga tidak terlepas dari berbagai tuntutan akademik serta pengaruh media sosial yang dapat memengaruhi kualitas dukungan sosial dan tingkat kebahagiaan yang dirasakan.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan adanya

hubungan positif antara dukungan sosial dan kebahagiaan mahasiswa. Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang memadai cenderung memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi (Putri & Adriani (2023); Wulandari, 2022; Afdwikki & Lusiria, 2024). Meskipun demikian, kajian yang secara khusus meneliti hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan mahasiswa BKPI di perguruan tinggi Islam, khususnya dalam konteks era media sosial, masih relatif terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran empiris mengenai hubungan dukungan sosial dengan tingkat kebahagiaan mahasiswa BKPI STAIN Majene di era media sosial.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat kebahagiaan mahasiswa BKPI STAIN Majene di era media sosial.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu dukungan sosial sebagai variabel bebas dan kebahagiaan mahasiswa sebagai variabel terikat (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam (BKPI) STAIN Majene. Sampel penelitian berjumlah 75 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling, dengan mempertimbangkan perwakilan dari setiap angkatan (Sugiyono, 2019).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket skala Likert. Instrumen dukungan sosial disusun berdasarkan aspek dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi (House, 1981). Sementara itu, instrumen kebahagiaan mengacu pada konsep subjective well-being yang mencakup kepuasan hidup, emosi positif, dan emosi negatif (Diener, 2000). Data yang telah terkumpul dianalisis

menggunakan bantuan program SPSS versi 26. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji melalui uji normalitas dan uji linearitas. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment (Sugiyono, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji asumsi statistik yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai *Asymp. Sig.* (2-tailed) sebesar 0,200 ($> 0,05$), yang berarti data berdistribusi normal. Selanjutnya, uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi Deviation from Linearity sebesar 0,19 ($> 0,05$), sehingga hubungan antara variabel dukungan sosial dan kebahagiaan bersifat linear.

Hasil analisis korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,634$. Nilai tersebut lebih besar dari r tabel ($0,334$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan kebahagiaan mahasiswa BKPI STAIN Majene di era media sosial. Berdasarkan kriteria interpretasi koefisien korelasi, nilai tersebut termasuk dalam kategori hubungan kuat.

Tabel 1. Uji Normalitas

Unstandardized Residual		
N		75
Normal Parameters	Mean	,0000000
	Std. Deviation	3,82723631
Most Extreme Differences	Absolute	,067
	Positive	,058
	Negative	-,067
Test Statistic		,067
Asymp.Sig. (2-tailed)		,200

Sumber: Hasil Uji Spss

Tabel 2. Uji Linearitas

			Sum Of Squares	df	Means Square	F	Sig
Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan n	Between Groups n	(combine d)	1201,19	2	57,200	4,974	,000
		Linearity	726,734	1	726,734	63,197	,000
	Within Groups	Deviation from linearity	474,458	20	23,723	2,063	,019
Total			1810,66	7			
				4			

Tabel 3. Uji Korelasi

		DS	KB
Dukungan Sosial	Person Correlation	1	,634
	Sig. (2 tailed)		,000
Kebahagiaan	Person Correlation	,634	1
	Sig. (2 tailed)	,000	
	N	75	75

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah disajikan pada tabel uji normalitas dan uji linearitas, diketahui bahwa data dalam penelitian ini memenuhi asumsi statistik yang dipersyaratkan. Data yang berdistribusi normal serta hubungan yang bersifat linear

antara variabel dukungan sosial dan kebahagiaan mahasiswa menunjukkan bahwa analisis korelasi Pearson Product Moment dapat digunakan secara tepat. Hal ini memperkuat keabsahan hasil pengujian hubungan antara kedua variabel dalam penelitian ini.

Selanjutnya, hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan kebahagiaan mahasiswa. Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam kehidupan mahasiswa. Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang tinggi cenderung merasa lebih diperhatikan, dihargai, dan diterima oleh lingkungan sosialnya. Perasaan tersebut membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan akademik maupun sosial selama masa perkuliahan, sehingga berdampak pada meningkatnya kebahagiaan yang dirasakan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Buffering Hypothesis yang menyatakan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung individu dari dampak negatif stres. Selain itu, temuan ini juga mendukung Main Effect Model yang menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh langsung terhadap kesejahteraan psikologis individu.

Dalam konteks era media sosial, dukungan sosial tidak hanya diperoleh melalui interaksi tatap muka, tetapi juga melalui interaksi daring yang positif. Dukungan yang bersifat bermakna, baik secara langsung maupun melalui media sosial, tetap berkontribusi terhadap meningkatnya kebahagiaan mahasiswa.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan tingkat kebahagiaan mahasiswa BKPI STAIN Majene di era media sosial. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang dirasakan.

Implikasi penelitian ini menunjukkan pentingnya peran keluarga, teman sebaya, dan institusi pendidikan dalam

membangun sistem dukungan sosial yang positif bagi mahasiswa. Perguruan tinggi diharapkan dapat menciptakan lingkungan akademik yang supportif melalui layanan bimbingan dan konseling serta pemanfaatan media sosial secara positif.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain keterbatasan subjek penelitian yang hanya melibatkan mahasiswa BKPI STAIN Majene serta penggunaan desain korelasional yang tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan pendekatan yang lebih beragam dan melibatkan subjek yang lebih luas agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kebahagiaan mahasiswa di era media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Afdwikki, A., dan Lusiria, L. 2024. "Hubungan Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan Mahasiswa Perantau di Universitas Negeri Makassar." *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling* 11 (2): 145–157.
- Diener, E. 2000. "Subjective Well-Being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index." *American Psychologist* 55 (1): 34–43.
- Eva, R. 2020. "Religiusitas dan Dukungan Sosial terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perguruan Tinggi Islam." *Jurnal Psikologi Islam* 8 (1): 22–33.
- Herdiati, R. 2025. "Hubungan Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Perantau di Universitas Negeri Padang." *Jurnal Ilmiah Psikologi* 9 (1): 41–50.
- House, J. S. 1981. *Work Stress and Social Support*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Kamilia, N., dkk. 2024. "Pengaruh Dukungan Sosial melalui Media Sosial terhadap Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa di Era Digital." *Jurnal Komunikasi dan Psikologi* 12 (1): 77–89.

- Martin, Seligman, M. E. P. 2011. *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-Being*. New York: Free Press.
- Nabila, S. 2025. "Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa Tingkat Akhir di Perguruan Tinggi Islam." *Jurnal Psikologi Islam* 10 (2): 91–103.
- Putri, D., dan Adriani, L. 2023. "Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kebahagiaan Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19." *Jurnal Ilmiah Psikologi dan Pendidikan* 7 (3): 205–214.
- Sarafino, E. P. 2011. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Edisi ke-7. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Sarafino, E. P., dan Smith, T. W. 2014. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Edisi ke-8. Hoboken, NJ: Wiley.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wulandari, R. 2022. "Hubungan antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Subjective Well-Being pada Mahasiswa Perantau Universitas Negeri Yogyakarta." *Jurnal Psikologi* 15 (2): 102–111.