

**DUKUNGAN SOSIAL DAN KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA
KOMUNITAS BERBAGI NASI KOTA SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Sultan Agung Semarang Sebagai Salah Satu
Persyaratan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S1) Psikologi



DISUSUN OLEH:

HARDIKA RINDANG ANDADARI

(30701601870)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING

DUKUNGAN SOSIAL DAN KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA KOMUNITAS BERBAGI NASI KOTA SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Hardika Rindang Andadari

NIM. 30701601870

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal

Inhastuti Sugtasih, S.Psi, M.Psi

20 Desember 2022

Semarang, 20 Desember 2022

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**DUKUNGAN SOSIAL DAN KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA
KOMUNITAS BERBAGI NASI KOTA SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Hardika Rindang Andadari

Nim : 30701601870

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji
pada tanggal 5 Januari 2023

Dewan Penguji

1. Agustin Handayani, S.Psi, M.Si
2. Ratna Supradewi, S.Psi, M.Si, Psi.
3. Inhastuti Sugiasih, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tanda Tangan



Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 5 Januari 2023

Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung



Joko Kuncoro, S.Psi, M.Si

NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya Hardika Rindang Andadari dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab dan menyatakan bahwa :

1. Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat keserjanaan di suatu perguruan tinggi.
2. Sepanjang pengetahuan saya, dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis maupun diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia derajat keserjanaan saya dicabut.

Semarang, 28 Oktober 2022



Hardika Rindang Andadari
NIM. 30701601870

MOTTO

*Jangan biarkan hal kecil merusak kebahagiaanmu sepanjang hari.
Tinggalkan yang membuatmu sedih, karena kamu pantas
mendapatkan bahagia ~ AN*

*Hiduplah kamu bersama manusia sebagaimana pohon yang berbuah,
mereka melemparinya dengan batu, tetapi ia membalasnya dengan
buah ~ Imam Ghazali*

*Lakukan yang terbaik, bersikaplah yang baik, maka kau akan menjadi
yang terbaik ~ AN*

Just Prepare and no compare ~ Choi Siwon



PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan kepada:

Teruntuk Ayah, Mama tercinta dan kedua Kakak tersayang selalu memberikan doa yang tiada hentinya, dukungan serta semangat sehingga saya mampu menyelesaikan tugas dan kewajiban saya sampai dititik ini

Dosen Pembimbing saya, Ibu Inhasnuti Sugiasih S.Psi M.Psi yang telah bersedia membimbing saya dengan sangat sabar, bersedia meluangkan waktu, tenaga pikiran dan juga memberikan ilmu yang bermanfaat dari awal pembuatan skripsi hingga selesai

Kepada seluruh pihak yang terlibat dalam proses ini keluarga, sahabat, orang paling terdekat saya, dalam memberikan dukungan, semangat, kekuatan dan bantuan, saya ucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya

Almamater Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang tempat dimana saya menimba ilmu dan menjadikan saya seperti sekarang ini

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarokatuh

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat serta karunian-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Dimana tugas akhir ini merupakan persyaratan guna menyelesaikan studi di Fakultas Psikologi jenjang Strata-1 Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Penulis menyadari bahwa dalam mengerjakan tugas akhir ini tidak lepas dari peran dari berbagai pihak yang telah memberikan bantuan serta dukungan yang luar biasa. Pada kesempatan kali ini, izinkan penulis mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro S.Psi, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Ibu Inhasuti Sugiasih S.Psi, M.Psi selaku Dosen Pembimbing skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, waktu serta tenaga dalam proses penyusunan tugas akhir ini.
3. Bapak Zamroni S.Psi, M.Psi selaku Dosen Wali yang telah bersedia memberi arahan serta dukungan selama perkuliahan.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Semarang selaku tenaga pengajar yang telah memberikan banyak ilmu pengetahuan dan pengalaman selama proses perkuliahan berlangsung.
5. Bapak dan Ibu Staff Tata Usaha dan Karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang selalu memberikan fasilitas, bantuan, kemudahan serta kerjasama selama ini.
6. Orang tua saya Ayah dan Mama tercinta, terima kasih selalu menjaga saya, menemani, mendengarkan segala kesedihan dan kebahagiaan saya, selalu mendoakan serta memberikan dukungan yang luar biasa tanpa henti sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Anggota Komunitas Berbagi Nasi Kota Semarang yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian sehingga dapat terselesaikan dengan baik.

8. Kedua kakak saya dan kedua keponakan tersayang saya yang selalu menghibur, memberikan keceriaan, semangat dan mendukung selama proses penyelesaian tugas ini sampai akhir.
9. Sahabat terbaik saya Eka Febriana Areza Putri dan Juwarningsih segala doa dan dukungan yang diberikan dalam bentuk apapun, terima kasih telah menjadi sahabat terbaik yang saya miliki.
10. Teruntuk seseorang terkasih *support system* terbaik Kavanugraha Adan yang telah memberikan dukungan sepenuh hati, selalu menemani saya disetiap proses dalam menyelesaikan tugas akhir ini tiada hentinya saya ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.
11. Teman-teman terdekat saya Keysha Adi Salsana, Kartika Putri, Hilma Rusydannajyya, Kamilah Islamiah dan Esty Vivi Vina Wati.
12. Teman-teman Kelas B 2016 “*Beesyc*” yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu terima kasih atas kebersamaannya selama masa perkuliahan.
13. Teman-teman dan pihak lain yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa sebagai manusia biasa tidak luput dari kesalahan. Penulis mengharapkan kritik yang dapat membantu dan mendorong peneliti untuk menyempurnakan penulisan skripsi ini sehingga kedepannya ilmu ini dapat digunakan dan dikembangkan serta berguna bagi penelitian psikologi.

Wassalamualikum Warahmatullahi Wabarokatuh.

جامعنا سلطان أبجوع الإسلامية

Semarang

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN.....	iii
MOTTO.....	i
v	
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
<i>ABSTRACT</i>	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan penelitian.....	6
D. Manfaat penelitian.....	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. Kebahagiaan.....	8
1. Pengertian Kebahagiaan	8
2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebahagiaan.....	9
3. Aspek Dalam Kebahagiaan.....	14
B. Dukungan Sosial	16
1. Pengertian Dukungan Sosial	16
2. Dimensi-Dimensi Dukungan Sosial	17
C. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan (<i>Happiness</i>) ..	20
D. Hipotesis	21
BAB III METODE PENELITIAN	22

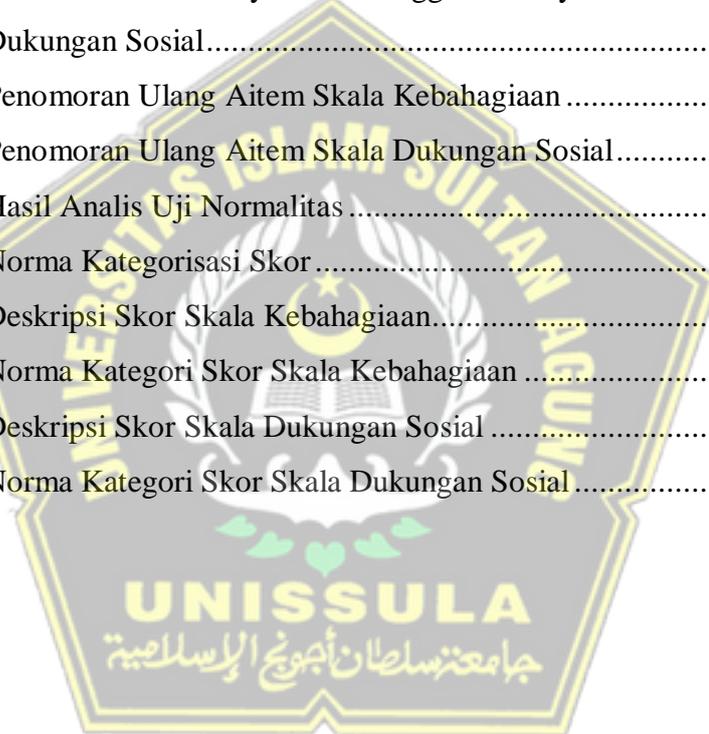
A.	Identifikasi Variabel.....	22
B.	Definisi Operasional.....	22
	1. Kebahagiaan.....	22
	2. Dukungan Sosial	23
C.	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel (<i>Sampling</i>).....	23
	1. Populasi.....	23
	2. Sampel	24
	3. Teknik Pengambilan Sampel (<i>Sampling</i>)	24
D.	Metode Pengumpulan Data.....	24
	1. Skala Kebahagiaan	24
	2. Skala Dukungan Sosial.....	25
E.	Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur	26
	1. Validitas.....	26
	2. Uji Daya Beda Aitem	27
	3. Reliabilitas Alat Ukur.....	27
F.	Teknik Analisis Data.....	28
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		29
A.	Orientasi Kanchah Dan Penelitian	29
	1. Orientasi Kanchah Penelitian.....	29
	2. Persiapan Penelitian	30
	3. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur	32
	4. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur.....	32
	5. Penomoran Ulang Aitem	34
B.	Pelaksanaan Penelitian	35
C.	Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	35
	1. Uji Asumsi	35
	2. Uji Hipotesis	37
D.	Deskripsi Variabel Penelitian	37
	1. Deskripsi Data Skor Skala Kebahagiaan	38
	2. Deskripsi Data Skor Skala Dukungan Sosial.....	39
E.	Pembahasan	40

F. Kelemahan Penelitian.....	42
BAB V PENUTUP	44
A. Kesimpulan Penelitian.....	44
B. Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	49



DAFTAR TABEL

Tabel 1.	<i>Blueprint</i> Skala Kebahagiaan (Happiness)	25
Tabel 2.	<i>Blueprint</i> Skala Dukungan Sosial.....	26
Tabel 3.	Distribusi Aitem Skala Kebahagiaan (Untuk Uji Coba).....	31
Tabel 4.	Distribusi Aitem Skala Dukungan Sosial (Untuk Uji Coba)	32
Tabel 5.	Distribusi Aitem Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah pada skala Kebahagiaan	33
Tabel 6.	Distribusi Aitem Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah Skala Dukungan Sosial.....	34
Tabel 7.	Penomoran Ulang Aitem Skala Kebahagiaan	34
Tabel 8.	Penomoran Ulang Aitem Skala Dukungan Sosial.....	35
Tabel 9.	Hasil Analisis Uji Normalitas	36
Tabel 10.	Norma Kategorisasi Skor	38
Tabel 11.	Deskripsi Skor Skala Kebahagiaan.....	38
Tabel 12.	Norma Kategori Skor Skala Kebahagiaan	39
Tabel 13.	Deskripsi Skor Skala Dukungan Sosial	39
Tabel 14.	Norma Kategori Skor Skala Dukungan Sosial.....	40



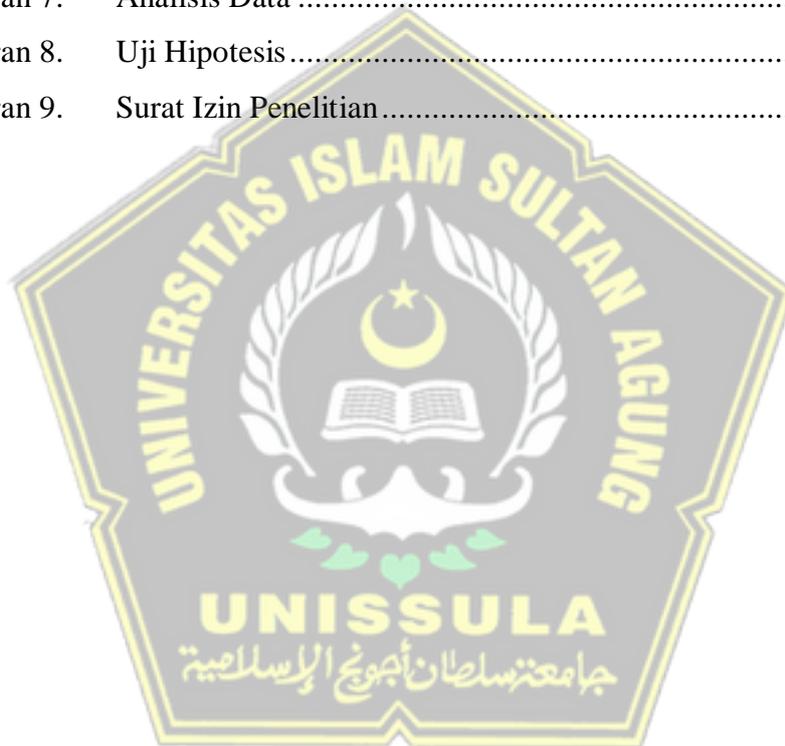
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kategori Skala Kebahagiaan	39
Gambar 2. Kategori Skala Dukungan Sosial	40



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Skala Uji Coba.....	50
Lampiran 2.	Tabulasi Skala Uji Coba.....	65
Lampiran 3.	Reliabilitas Dan Daya Beda Aitem Skala Uji Coba	84
Lampiran 4.	Skala Penelitian	91
Lampiran 5.	Tabulasi Skala Penelitian	102
Lampiran 6.	Reliabilitas Dan Daya Beda Aitem Skala Penelitian	109
Lampiran 7.	Analisis Data	113
Lampiran 8.	Uji Hipotesis.....	116
Lampiran 9.	Surat Izin Penelitian.....	118



**HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KEBAHAGIAAN
PADA MAHASISWA DALAM KOMUNITAS BERBAGI NASI
KOTA SEMARANG**

Oleh:

Hardika Rindang Andadari

Mahasiswa Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

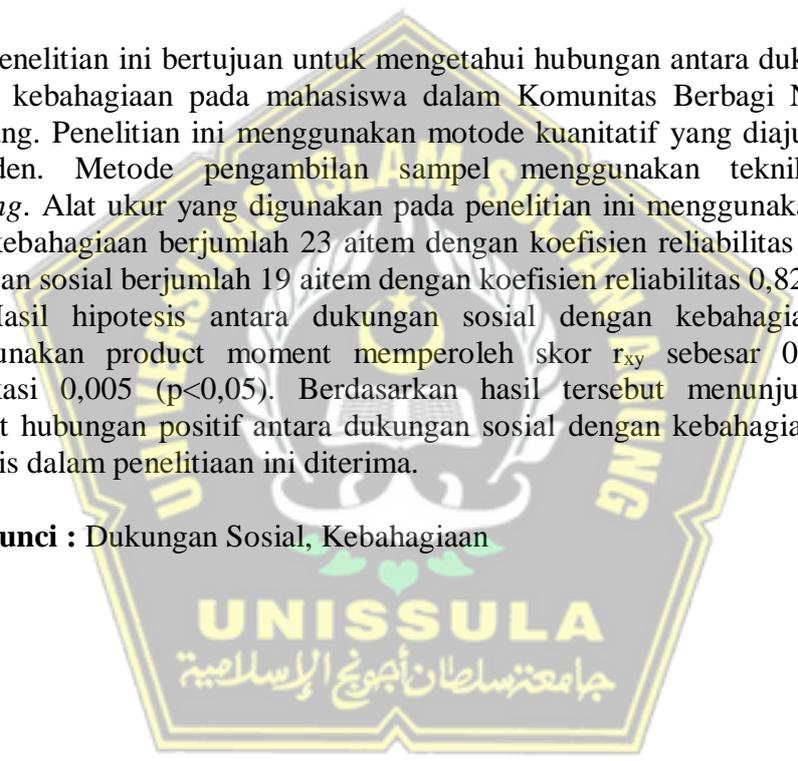
Email : Hardikarindang@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada mahasiswa dalam Komunitas Berbagi Nasi di Kota Semarang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang diajukan pada 60 responden. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini menggunakan dua skala. Skala kebahagiaan berjumlah 23 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,816. Skala dukungan sosial berjumlah 19 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,827.

Hasil hipotesis antara dukungan sosial dengan kebahagiaan dihitung menggunakan product moment memperoleh skor r_{xy} sebesar 0,355 dengan signifikansi 0,005 ($p < 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dengan kebahagiaan, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci : Dukungan Sosial, Kebahagiaan



***THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL SUPPORT AND HAPPINESS
IN COLLEGE STUDENTS OF BERBAGI NASI COMMUNITY
AT SEMARANG CITY***

By:

Hardika Rindang Andadari

Student of the Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University

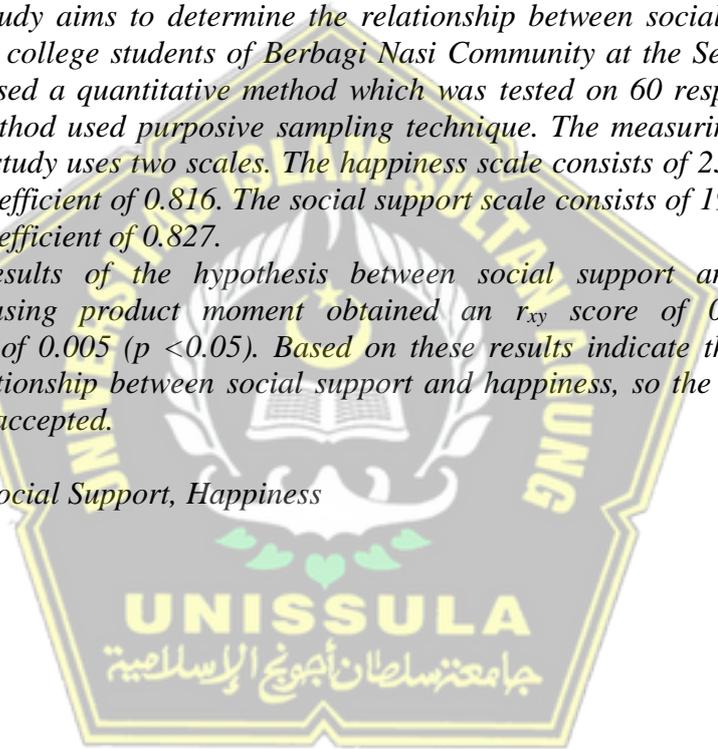
Email : Hardikarindang@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between social support and happiness in college students of Berbagi Nasi Community at the Semarang City. This study used a quantitative method which was tested on 60 respondents. The sampling method used purposive sampling technique. The measuring instrument used in this study uses two scales. The happiness scale consists of 23 items with a reliability coefficient of 0.816. The social support scale consists of 19 items with a reliability coefficient of 0.827.

The results of the hypothesis between social support and happiness calculated using product moment obtained an r_{xy} score of 0.355 with a significance of 0.005 ($p < 0.05$). Based on these results indicate that there is a positive relationship between social support and happiness, so the hypothesis in this study is accepted.

Keywords: Social Support, Happiness



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Komunitas dapat diartikan sebagai wadah dan digunakan untuk menampung orang maupun kelompok guna melakukan sesuatu kegiatan. Menurut Hermawan (Afrianty & Listyaningsih, 2018) dalam sebuah komunitas terdapat individu yang memiliki kesamaan tujuan, minat dan juga hobi. Adapun tujuan didirikannya komunitas sebagai tempat kegiatan untuk membantu sesama individu lain yang membutuhkan bantuan. Mulai dari tahun ke tahun sampai pada saat ini banyak sekali komunitas yang bisa dijumpai dan ditemukan.

Seseorang yang bergabung dalam suatu komunitas pasti memiliki rasa kebahagiaan di dalamnya. Saat merasakan jenuh atau sedang memiliki masalah dengan kegiatan sekolah, kuliah atau berada dirumah sekalipun, ketika mengikuti kegiatan komunitas pasti akan merasakan kebahagiaan. Berada di komunitas masalah-masalah yang sedang dihadapi sementara akan terlupakan, karena bercanda dengan teman, melakukan kegiatan yang positif dan menyenangkan. Rasa jenuh dan masalah-masalah yang sedang dihadapi tergantikan oleh rasa kebahagiaan. Kebahagiaan yang dirasakan bisa didapatkan dari beberapa sumber, seperti bahagia karena anggotanya adalah teman sendiri, kegiatan yang dilakukan terbilang menyenangkan, dan mendapatkan pengalaman yang berharga bagi hidupnya.

Terdapat suatu komunitas terletak di area Kota Semarang yaitu komunitas berbagi nasi. Sebagai komunitas, berbagi nasi ini dijadikan wadah yang bertujuan supaya dapat meringankan beban pangan masyarakat yang dirasa kurang mampu dengan cara berbagi nasi secara gratis di Kota Semarang. Komunitas ini dibentuk kurang dan lebihnya 9 tahun lalu, di Kota Semarang sendiri merupakan salah satu cabang, pertama kali komunitas ini ada yaitu di Kota Bandung. Berbagi nasi dilakukan pada Jum'at malam sekitar pukul 22.00 WIB sampai pukul 00.00 WIB, titik kumpul berada di Masjid Kauman Semarang. Kegiatan berbagi ini dilakukan malam hari karena banyak pekerja malam seperti tukang becak, tukang bersih-

bersih jalan, penjual yang masih berada di jalan dan lain sebagainya. Di dalam komunitas ini tentunya terdapat berbagai kalangan usia, termasuk banyak mahasiswa yang ikut bergabung.

Tujuan mengikuti kegiatan dalam komunitas tersebut dapat menimbulkan perasaan senang, bahagia dan ceria karena memiliki teman baru. Untuk mengisi waktu luang sebagai individu lebih baik melakukan sesuatu yang bermanfaat bagi sekitarnya. Kegiatan yang paling mungkin untuk dikerjakan yaitu berbagi dengan sesama. Dilaksanakannya kegiatan tersebut memberikan perasaan senang dan bahagia karena dapat berbagi dengan orang yang membutuhkan. Emosional individu dan interpretasi kognitif tentang pengalaman rohani yang positif dalam kehidupan individu merupakan makna dari kebahagiaan itu sendiri. Kebahagiaan berarti juga memiliki rasa kepuasan terhadap hidup, serta berarti dalam banyak hal dan emosi kehidupan yang positif. Costa dan Crae (Herbyanti, 2009) megemukakan bahwa datangnya kebahagiaan dapat berasal dari *support* orang-orang disekitar, seperti lingkungan pertemanan dan lingkungan keluarga. Pada dasarnya didalam kehidupan selalu terdapat kebahagiaan walau setiap individu mempunyai *level* kebahagiaan yang tentunya tidak sama dengan orang lain.

Berikut hasil dari wawancara singkat yang peneliti lakukan kepada salah satu anggota Komunitas Berbagi Nasi. (perempuan berinisial P berusia 20 Tahun)

“aku ikut komunitas ini karena emang suka mengikuti kegiatan sosial, tapi berhubung aksi dilakuinnya malam hari jadi ga dapet dukungan dari orangtuaku”.

“iya orangtuaku khawatir kalau anak cewek pulang malem itu bahaya, jadi aku sedih banget meskipun aku suka kegiatannya, aku gak ngerasa senang karena kurang dapet dukungan dari orangtuaku padahal kan kegiatannya positif”.

Meskipun saat ini banyak mahasiswa yang mungkin merasa telah mendapatkan rasa kebahagiaan, namun disisi lain ternyata terdapat mahasiswa yang belum merasakan arti kebahagiaan. Salah satunya seperti yang terjadi pada seorang mahasiswa yang merupakan anggota komunitas berbagi nasi di Semarang. Mahasiswa ini mengatakan menyukai kegiatan sosial tetapi karena orangtuanya tidak memperbolehkan karena terlalu malam jadi subjek merasa

sedih tidak mendapatkan izin dari orangtuanya yang menyebabkan subjek jadi tidak senang karena tidak bisa ikut kegiatan dengan tenang.

Kasus lainnya terjadi pada paham senioritas yang pasti terjadi didalam suatu lingkungan entah pada tempat pendidikan seperti sekolah, universitas, tempat kerja dan juga dalam suatu komunitas. Senioritas ini sendiri didalam lingkup komunitas merupakan keadaan dimana seorang anggota lebih dulu berada dalam komunitas itu dan merasa dirinya telah mengetahui semua tentang komunitas tersebut. Kedudukan yang lebih tinggi dan keikutsertaan dalam kegiatan lebih dulu merupakan suatu hal yang membuat dirinya merasa sebagai senior. Pada komunitas berbagi nasi ini menyatakan bahwa tidak ada senior dan junior didalamnya. Siapa saja boleh mengikuti kegiatan berbagi tanpa memandang sebagai junior, namun ada salah seorang mahasiswa yang merupakan anggota komunitas merasa bahwa dirinya tetap sebagai junior karena baru mengikuti kegiatan tersebut. Mahasiswa ini tetap merasa bahwa adanya senioritas didalam komunitas tersebut walaupun anggota lain yang lebih lama mengikuti kegiatan ini mengatakan bahwa tidak ada yang namanya senior dan junior kita semua sama. Mahasiswa ini merasa tidak enak hati, merasa tidak nyaman dan merasa terasingkan dengan perilaku anak-anak yang sudah lebih ikut kegiatan tersebut.

Berikut hasil dari wawancara singkat yang peneliti lakukan kepada salah satu anggota Komunitas Berbagi Nasi. (Perempuan berinisial R berusia 21 Tahun)

“aku sih tetep ngerasain adanya senior sama junior disini, karna mereka kumpul dengan orang yang ngerasa udah sama-sama lama gitu ikut ini”.

“ya walaupun mereka bilangny kita tu sama ga ada senior junior tapi tetep aja ngerasa gitu deh”.

“tapi aku tetep sama pendirianku disini aku ikut karena emang aku suka berbagi gak peduli sama senioritas yang bikin aku ga nyaman dan aku gak senang”.

Dilihat dari kedua kasus tersebut menunjukkan subjek memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah. Pada kasus pertama mahasiswa tidak bahagia karena mengikuti kegiatan dengan perasaan yang terpaksa hanya untuk mengantar dan menemani temannya saja. Mahasiswa tersebut merasa jika melakukan kegiatan tersebut hanya membuat badan merasa capek dan lelah. Kasus kedua mahasiswa

ini merasa tidak bahagia karena didalam situasi yang tidak nyaman. Mahasiswa tersebut tidak senang karena merasa tetap ada senior dan junior walaupun komunitas ini menyatakan tidak adanya istilah senior dan junior. Seligman (Wulandari & Widyastuti, 2014) kebahagiaan diartikan sebagai acuan untuk mengerjakan berbagai macam kegiatan positif dengan emosi yang positif pula tanpa adanya perasaan negatif dan mampu dirasakan oleh setiap individu.

Kegiatan berbagi nasi ini diikuti oleh beberapa mahasiswa dari berbagai Universitas di Semarang. Sebagai mahasiswa yang sedang belajar menuntut ilmu di perguruan tinggi yang tidak jarang pula mereka harus meninggalkan kampung halaman untuk mendapatkan ilmu yang tinggi dan mencapai cita-cita. Tidak semua mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan tinggal bersama orang tua, namun ada juga yang tinggal jauh dari orang tua. Di tengah padatnya kegiatan yang dijalani oleh mahasiswa di siang hari, mereka tetap menyempatkan diri dan tidak menyurutkan niat untuk ikut serta dalam kegiatan berbagi yang dilaksanakan malam hari. kegiatan yang dilaksanakan pada malam hari tentu saja mahasiswa membutuhkan sebuah dukungan dari sekelilingnya untuk mengikuti kegiatan tersebut.

Seorang yang sedang dalam fase penyesuaian pada lingkungan yang asing dan baru pasti akan menyebabkan masalah pada individu itu sendiri. Perbedaan bahasa, budaya, cuaca dapat menyebabkan individu mengalami emosi yang negatif seperti cemas, menolak keadaan, tidak merasa bahagia dan perasaan tidak mampu untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Demikian peran teman penting untuk memberikan dukungan sosial satu sama lain agar mampu beradaptasi dengan cepat serta memberikan kebahagiaan. Mengikuti sebuah perkumpulan atau komunitas juga akan membantu individu merasa memiliki dukungan sosial dari lingkungan. Menurut Sarason, Levine dan Basham (Apollo & Cahyadi, 2012) menyatakan bahwa individu dengan dukungan sosial yang cenderung banyak, maka didalam hidupnya akan mendapatkan berbagai hal yang positif, memiliki harga diri atau *self esteem* dengan *level* yang cukup, kemudian *self concept* juga cenderung lebih tinggi, dan juga mempunyai *anxiety* atau kecemasan dengan *level* cenderung rendah.

Penelitian mengenai dukungan sosial dengan kebahagiaan pernah dilakukan oleh beberapa peneliti diantaranya, penelitian dari Salamatul Hidayah (2016) dengan judul “Dukungan Sosial dan Kebahagiaan pada Lansia yang Tinggal di UPTD Panti Sosial Tresna Werdha Nirwana Puri Samarinda”, peneliti menyimpulkan bahwa dukungan sosial yang terjadi dapat memberi pengaruh positif terhadap kebahagiaan. Selanjutnya, penelitian yang telah dikerjakan Sutatminingsih dan Zaina, (2020) dengan judul penelitian “Dukungan sosial, optimisme dan kebahagiaan pada Mustahiq” memperoleh hasil secara keseluruhan dukungan sosial berhubungan secara signifikan dan positif terhadap kebahagiaan yang timbul pada *mustahiq* (penerima zakat), semakin baik menerima dukungan sosial maka penerima zakat akan semakin mendapatkan kebahagiaan.

Dukungan sosial mampu mempengaruhi suatu kebahagiaan seseorang. Seseorang yang memiliki dukungan dari lingkungan sekitar biasanya akan tampak ceria dengan semangat positif dan lebih berpikiran positif. Manusia selalu dikatakan sebagai makhluk sosial yang tidak bisa hidup dengan dirinya sendiri, selalu membutuhkan individu-individu lain sebagai pendukungnya. Gotlieb (Smet, 1994) dukungan sosial merupakan rangkaian isi berupa informasi yang sedang dibutuhkan oleh seseorang ketika membutuhkan bantuan, dengan tingkah laku yang dibutuhkan sebagai bantuan dapat berupa barang atau materi. King (Marni & Yuniawati, 2015) mengartikan dukungan sosial sebagai respon dari individu yang lain untuk dapat memperlihatkan individu tersebut merasa dihargai, dicintai, diperdulikan, serta dihormati.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Nasution dan Fauziah (2020) dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga dengan Kebahagiaan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Semarang” memperoleh hubungan yang signifikan dan positif pada kebahagiaan dengan dukungan sosial yang ditunjukkan para narapidana di Lapas kelas I Kota Semarang, tingginya kebahagiaan dipengaruhi dari tingginya dukungan sosial pada setiap individu. Kemudian, pada penelitian kedua dilakukan Harijanto & Setiawan (2017) dengan judul “Hubungan Antara Dukungan Sosial dan

Kebahagiaan Pada Mahasiswa Perantau Di Surabaya” telah memperlihatkan pula hubungan yang signifikan dan positif antara kebahagiaan dengan dukungan sosial, berarti hasil penelitian ini menunjukkan semakin tingginya dukungan sosial yang didapat oleh mahasiswa perantau, maka semakin tinggi pula kebahagiaan yang diterima oleh para mahasiswa. Kedua hasil dari penelitian diatas menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan variable yang berkorelasi dengan kebahagiaan.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, peneliti memiliki ketertarikan secara mendalam untuk melakukan penelitian dengan judul “Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan” dengan subjek yang berbeda dari penelitian sebelumnya. Subjek yang digunakan sebelumnya adalah mahasiswa perantau di sebuah Universitas, lansia yang tinggal di panti sosial Tresna Werdha Nirwana Putri, Lembaga narapidana. maka penelitian ini menggunakan mahasiswa yang mengikuti Komunitas Berbagi Nasi Kota Semarang. Lokasi dalam penelitian ini juga memiliki perbedaan dari penelitian sebelumnya. Penelitian sebelumnya dilakukan di panti sosial daerah Samarinda, Lembaga permasyarakatan Kelas I Semarang, Mahasiswa di Universitas Surabaya, maka penelitian kali ini dilakukan pada sebuah komunitas yang berada di Kota Semarang.

B. Rumusan Masalah

“Apakah ada Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Komunitas Berbagi Nasi Kota Semarang”.

C. Tujuan penelitian

Mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada mahasiswa dalam komunitas berbagi nasi Kota Semarang.

D. Manfaat penelitian

1. Manfaat Teoritis

Harapan pada penelitian ini dapat ikut serta berkontribusi untuk memberikan pengetahuan mengenai apa itu yang dimaksud dengan dukungan sosial dan kebahagiaan.

2. Manfaat Praktis

Dapat meningkatkan kebahagiaan mahasiswa melalui dukungan sosial yang diberikan.



BAB II

LANDASAN TEORI.

A. Kebahagiaan

1. Pengertian Kebahagiaan

Kebahagiaan sebagai keinginan terbesar setiap individu dalam kehidupan dan juga salah satu bentuk dari emosi positif yang bisa saja dialami setiap manusia (Julianto, Cahayani, Sukmawati, & Aji, 2020). Pontoh & Farid (2015) juga mengatakan bahwa makna dari kata bahagia secara filsafat berbeda dengan kata senang karena suatu hal yang memiliki sifat nikmat dan nyaman secara spiritual berdampingan dengan perasaan puas juga sempurna yang dapat terjadi akibat dari kedamaian dan ketenangan yang timbul dari dalam pikiran yang tidak cacat.

Kebahagiaan merupakan rasa kesejahteraan, sukacita atau kepuasan, apabila orang sukses dan juga mendapatkan keberuntungan maka akan merasa bahagia (Saputri & Pierewan, 2018). Kebahagiaan dinyatakan sebagai perasaan puas terhadap sekitar diiringi dengan emosi yang dikategorikan positif yang merupakan efek dari kemampuan penilaian emosi individu pada diri sendiri (Grimaldy, Nirbayaningtyas, & Haryanto, 2017). Kebahagiaan merupakan salah satu langkah dari sebuah kehidupan untuk menghasilkan jangka kepuasan yang relatif panjang (Putra & Sudibia, 2019). Menurut Carr (Wulandari & Widyastuti, 2014) menyatakan kebahagiaan memiliki beberapa dominan untuk mencapai sebuah kebahagiaan diantaranya seperti pernikahan, keluarga, diri sendiri, relasi, lingkungan sosial, pekerjaan, pendidikan serta kesehatan fisik.

Disisi lain Herbyanti (2009) menyatakan kebahagiaan seseorang akan datang kapanpun seperti kesedihan yang dapat datang secara tiba-tiba. Menurut Baumgardner & Crothers (Anggraheni, 2016) orang-orang dengan afek negatif erat hubungannya dengan perasaan yang khawatir, sedih, dan cemas yang artinya apabila individu tersebut memiliki afek positif maka akan dipenuhi perasaan damai dan gembira.

Costa dan Crae (Herbyanti, 2009) menjelaskan dukungan seseorang didalam keluarga, teman-teman terdekat dan juga lingkungan dapat memicu tumbuhnya kebahagiaan. Martin Seligman (Jusmiati, 2017) mengemukakan tiga faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan diantaranya adalah lingkungan di luar kontrol diri (*circumstance beyond our control*), kepuasan hidup (*overall satisfaction*) dan tindakan sukarela (*voluntary action*). Individu memerlukan perluasan wilayah kepedulian terhadap orang lain, sehingga seseorang akan merasakan hal-hal yang penting dalam kebahagiaan, diantaranya berbagi, interaksi sosial dan berbagi (Putra & Sudibia, 2019). Putra & Sudibia (2019) menambahkan tingkat bahagia seseorang dapat dilihat dari seberapa berkualitas pertemanan, kehangatan keluarga, serta hubungan antar tetangga ataupun teman-teman dalam pekerjaan.

Berdasarkan pemaparan yang telah ada peneliti menyimpulkan jika kebahagiaan merupakan kehidupan yang menyenangkan dari suatu perasaan positif yang dapat setiap individu rasakan melalui berbagai macam kegiatan yang positif. Mencapai kebahagiaan itu sendiri bisa melalui berbagai hal diantaranya seperti pernikahan, keluarga, diri sendiri, relasi, lingkungan sosial, pekerjaan, pendidikan serta kesehatan fisik.

2. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kebahagiaan

Seligman (Rienneke & Setianingrum, 2018) menyebutkan ada beberapa hal untuk mencapai suatu kebahagiaan dibagi menjadi dua yang dapat disebut sebagai, faktor eksternal dan faktor internal.

a. Faktor eksternal

1) Uang

Uang menjadi salah satu bagian untuk pengaruh mencapai kebahagiaan, orang yang memiliki hasil pendapatan yang lebih tinggi akan merasakan kebahagiaan karena dapat membeli barang yang diinginkan dan juga dapat mendapatkan pengalaman yang lebih banyak (Putra & Sudibia, 2019).

2) Pernikahan

Pernikahan sebagai faktor eksternal yang lain untuk mencapai kebahagiaan, akan tetapi supaya kebahagiaan tersebut dapat tercapai individu harus mempersiapkan diri secara matang untuk menghadapi sebuah pernikahan. Menurut Wisnuwardhani dan Sri (Fatma & Sakdiyah, 2015) kurangnya persiapan dalam pernikahan seperti tidak stabilnya emosi, belum matang secara fisik, ataupun secara financial itu semua akan mempengaruhi tingkat kebahagiaan yang didapatkan.

3) Kehidupan sosial

Seseorang yang bahagia tercermin dari caranya menjalani kehidupan setiap harinya, orang yang lebih memiliki waktu banyak untuk bersosialisasi maka kebahagiaan dalam diri individu tersebut semakin besar.

4) Emosi positif

Emosi positif merupakan mekanisme internal untuk mendorong manusia agar mendekati situasi-situasi yang positif atau mengulangi lagi tingkal laku yang pernah memberikan efek positif (Arif, 2016).

5) Usia

Usia sedikit mempengaruhi kebahagiaan, kepuasan hidup seseorang akan meningkat ketika penambahan yang terjadi pada usianya. Semakin bertambahnya biasanya diiringi dengan bertambahnya pengalaman dalam kehidupan yang didapat. Pengalaman yang menyenangkan akan menimbulkan rasa kebahagiaan.

6) Kesehatan

Kesehatan banyak mempengaruhi kebahagiaan, jika individu berpikiran selalu sehat maka akan menjadi kontribusi dalam kebahagiaan. Kesehatan mempengaruhi tingkat kebahagiaan apabila individu tersebut tidak menjaga kesehatan dengan benar maka tidak dapat melakukan aktivitas semaksimal mungkin dan bisa jadi apa

yang telah dilakukan namun kurang maksimal maka akan menimbulkan sebuah kegagalan. Kegagalan yang terjadi maka akan menimbulkan rasa kecewa dan akan merasa sedih.

7) Pendidikan

Pendidikan biasanya masih digunakan untuk patokan atau acuan suatu penghasilan yang akan didapatkan. Menurut Blanchflower & Oswald (Saputri & Pierewan, 2018) seorang ahli dalam bidang ekonomi menyatakan, semakin tingginya pendidikan yang dicapai maka akan semakin tinggi pula penghasilan yang didapatkan. Apabila dalam mencapai kebahagiaan suatu penghasilan mempengaruhi maka, dapat dikatakan apabila pendidikan yang diraih semakin tinggi akan semakin besar jumlah pendapatan yang akan didapat atau dimiliki dan semakin tinggi pula kebahagiaan yang dicapai.

b. Faktor internal

1) Masa lalu

Adanya pengalaman dari permasalahan yang pernah dilalui dapat digunakan sebagai pembelajaran, dan dari masa lalu dapat merubah masa depan seseorang, serta harus tetap bersyukur (*gratitude*) untuk kepuasan hidup dimasa lalu yang tujuannya untuk dapat memaafkan dan melupakan (*forgiving and forgetting*) sehingga kenangan-kenangan positif dapat meningkat. Terdapat tiga langkah untuk dapat mencapai kepuasan pada masa lalu yaitu:

- a) Mulai menentukan masa yang akan datang dengan merelakan pandangan terhadap masa lalu. Kejadian yang kurang menyenangkan bukan berarti menjadi patokan akan terjadi lagi dimasa depan. Jika memiliki keinginan yang kuat untuk merubah masa lalu yang buruk maka akan menghasilkan kebaikan di masa mendatang.
- b) Bersyukur segala hal yang dimiliki juga apa yang dilalui dalam kehidupan. Didalam kehidupan pasti diajarkan untuk selalu

mensyukuri apa yang telah didapatkan atau yang telah tercapai. Perjalanan kehidupan memang tidak selalu bahagia namun alangkah lebih baik jika selalu bersyukur dengan apa yang terjadi pada diri.

- c) Melupakan dan memaafkan. Memaafkan merupakan bentuk pemberian rasa ketenangan pada jiwa, dan juga untuk menata ulang kehidupan. Memaafkan akan membuang semua emosi yang negatif dan merubah menjadi emosi yang positif maka akan lebih tenang dan lebih bahagia.

2) Optimisme terhadap masa depan

Optimis memberikan harapan dan perasaan yang kuat pada masa yang akan datang terhadap hal yang tidak mengenakkan dimasa lalu. Seligman (Thanoesya, Syahniar, & Ifdil, 2016) mengemukakan jika seseorang dapat dikatakan optimis apabila memiliki pikiran positif, memiliki keberhasilan yang sudah dapat terlihat dalam pekerjaan, pendidikan, tidak mudah menyerah apabila menemukan kesulitan dan tidak mudah menyerah untuk menyelesaikan masalahnya.

3) Kebahagiaan pada masa sekarang

Perasaan bahagia pada masa yang modern ini berkaitan erat dengan *pleasure* yang merupakan kesenangan atas dasar emosi yang kuat dan *gratification* yaitu kegiatan yang disenangi oleh seseorang namun sama sekali tidak melibatkan perasaan tertentu.

Carr (Wulandari & Widyastuti, 2014) menyatakan ada beberapa faktor lain yang juga berpengaruh pada kebahagiaan selain yang sudah disebutkan oleh Seligman.

a. Kepribadian

Diener, Suh, Lucas & Smith (Lutfiyah & Takwin, 2018) menyatakan bahwa kepribadian merupakan prediktor yang sangat kuat dan mempunyai keajegan dalam mempengaruhi kebahagiaan. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Costa & McCrae (1980) dan Cote &

Moscowitz (1998) bahwa kebahagiaan dan kepribadian memiliki korelasi yang signifikan sebagai contoh, ciri kepribadian neuroticism berhubungan kuat dengan efek negatif, sedangkan kepribadian extraversion lebih berhubungan kuat dengan efek yang positif (Lutfiyah & Takwin, 2018).

b. Budaya

Dalam suatu daerah tentunya memiliki ragam budaya juga tradisi yang tidak sama satu sama lain serta memiliki keunikan masing-masing. Keunikan pada setiap daerah pasti memberikan kebahagiaan dan orang-orang. Pluralisme menyatakan keragaman dalam suku, budaya dan agama yang memang berbeda-beda dan memiliki unsur kebahagiaan masing-masing (Rahayu, 2016).

c. Dukungan sosial

Cohen dan Wills (Maslihah, 2011) memberikan pernyataan yang menyebutkan jika dukungan sosial merupakan langkah mendukung seseorang dalam upaya menolong yang diberikan atau didapat oleh individu dengan cara berinteraksi.

d. Persahabatan

Kebahagiaan remaja paling besar berdasarkan hubungan dengan teman atau hubungan persahabatan yang dijalin. Sering kali remaja kurang merasa nyaman jika tidak memiliki teman dan berada disuatu tempat tanpa ada teman yang menemani. Menurut Hartup & Stevens (Sandjojo, 2017) menyatakan bahwa teman merupakan sumber daya kognitif dan efektif untuk mendorong harga diri dan kesejahteraan.

e. Agama dan spiritualitas

Religiusitas merupakan konsep dimana tidak dapat terlepasnya antara religiusitan dan spiritualitas. Ancok Suroso (Mayasari, 2014) menjelaskan dimensi religiusitas yang berhubungan dengan pengalaman individu saat berhubungan dengan tuhan. Hasil penelitian Wahyuningsih tahun 2009 menyatakan dalam konteks spiritualis dan agama di Indonesia tidak bias lepas dari agama (Mayasari, 2014).

f. Kerjasama

Kerjasama dengan teman, rekan kerja dan atasan sangat penting untuk mencapai kebahagiaan dalam dunia pekerjaan atau apapun. Dengan kesulitannya kerjasama maka akan menimbulkan kebosanan dan ketidak nyamanan.

Berdasarkan faktor yang telah dipaparkan peneliti menyimpulkan jika kebahagiaan dipengaruhi oleh adanya faktor eksternal yang merupakan (status pernikahan, uang yang dimiliki, kehidupan sosial, emosi positif untuk melindungi dari kesedihan, usia, kesehatan dan pendidikan), ada pula faktor internal yang mempengaruhi kebahagiaan diantaranya yaitu (perasaan bahagia di masa sekarang, sikap optimism pada masa yang akan datang dan masa lalu) dan kepribadian, budaya, persahabatan, dukungan sosial, agama dan spiritual serta kerjasama.

3. Aspek Dalam Kebahagiaan

Seligman (Fatma & Sakdiyah, 2015) menyampaikan ada beberapa aspek kebahagiaan.

a. Terjalannya hubungan positif dengan orang lain

Seseorang yang memiliki kemampuan mengelola dengan hangat hubungan interpersonal, juga memiliki kualitas didampingi juga dengan adanya kepercayaan antara satu sama serta individu merasakan adanya kepuasan (Prabowo, 2016).

b. Keterlibatan penuh

Keterlibatan penuh tidak selalu berkaitan dengan pekerjaan atau karir tetapi aktivitas-aktivitas yang lainnya misalkan, hobi serta kegiatan-kegiatan yang lain, tidak hanya sekedar fisik saja yang beraktifitas namun hati maupun pikiran juga harus terlibat ketika melakukan kegiatan yang dimaksud. Kekuatan fisik, hati dan pikiran harus terlibat secara menyeluruh dalam beraktifitas (Bestari, 2015).

c. Menemukan makna dalam hidup

Makna hidup merupakan individu berfikir positif saat melakukan aktivitas, merasa bahagia dengan aktivitas yang dilakukan dan untuk menjawab semua pertanyaan dalam kehidupan, akan menyelesaikan persoalan, serta akan membuat segalanya menjadi baik pada akhirnya (Arif, 2016).

d. Optimisme dan realistis

Individu dengan sikap optimis akan cenderung mendapatkan kebahagiaan karena memiliki harapan dihidupnya. Menjalani hidup dengan penuh harapan-harapan jika dimasa lalu memiliki masalah yang buruk maka berharap akan memiliki kehidupan yang baik kedepannya (Bestari, 2015).

e. Resiliensi

Seseorang tidak pernah hidup tanpa adanya penderitaan yang dialami. Resiliensi ini merupakan kemampuan untuk berdiri kembali setelah kejadian yang buruk menimpa sekalipun (Bestari, 2015).

Indo, Said & Erlamsyah (2018) menyatakan ada tiga aspek untuk dapat melihat kebahagiaan.

a. Sikap menerima (*acceptance*)

Menerima keadaan dan menerima perubahan yang terjadi pada dirinya. Memiliki rasa cukup terhadap segala hal yang diperoleh sehingga orang lain dapat menerima dengan baik.

b. Kasih sayang (*affection*)

Harlock menyatakan bahwa cinta adalah hasil yang normal diterima oleh orang lain. Merasa dicintai oleh keluarga, orang tua dan teman teman.

c. Prestasi (*achievement*)

Merasa puas atas pencapaian dan prestasi sampai saat ini. Merasa bangga dengan apa yang diraihinya. Baik secara financial ataupun cita-cita yang selama ini diimpikan.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat ditarik kesimpulan yang menunjukkan bawa kebahagiaan memiliki aspek-aspek yang diantaranya adalah keterlibatan penuh, hubungan yang positif terjalin dengan sekitar, menemukan makna dalam kehidupan, resiliensi, sikap optimis dan sikap realistis, kasih sayang (*affection*), sikap menerima (*acceptance*), dan juga prestasi (*achievement*).

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Gottlieb (Smet, 1994) mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan kumpulan informasi atau nasihat baik melalui non verbal atau melalui verbal, teman-teman yang memberi bantuan secara nyata, dan efek emosional yang didapatkan oleh penerima dukungan. Ritter (Smet, 1994) mengatakan bahwa bantuan instrumental, emosional, dan juga *financial* dari seseorang merujuk pada dukungan sosial. Rook (Smet, 1994) memandang pertalian atau ikatan sosial ialah dukungan sosial. Merasakan memiliki dukungan seseorang akan lebih berani menghadapi situasi yang menekan sekalipun (Maslihah, 2011). Seseorang dengan tingkat kesehatan yang baik dapat diakibatkan karena memiliki banyaknya dukungan sosial (Marni & Yuniawati, 2015).

Dukungan sosial memberikan manfaat kepada orang yang sedang mengalami kesulitan dan dukungan didapatkan melalui lingkungan sekitar yang tentunya mampu untuk dipercaya, dari dukungan yang didapatkan maka individu tersebut percaya apabila diperhatikan oleh orang lain, juga merasa dicintai (Kusrini & Prihartanti, 2014). Sarason (Estiane, 2015) mengatakan jika teman-teman yang sebaya dan lingkungan keluarga dapat menghasilkan dukungan sosial.

Cobb (Smet, 1994) menjelaskan dukungan sosial ialah meyakinkan bahwa dirinya diperhatikan dan juga disayangi. Dukungan sosial diartikan sebagai sebuah susunan luasnya jaringan sosial, penyediaan dukungan instrumental dan persepsi kecukupan dukungan (Mitchell & Zimet, 2000).

Dukungan sosial yang ditunjukkan dengan cara memberi pertolongan kepada orang lain dan pertolongan tersebut berasal dari teman, sahabat atau keluarga sebagai bagian penting dari individu tersebut dapat dijadikan sebagai salah satu transaksi interpersonal (Tentama, 2014). Gottlieb (Smet, 1994) mengatakan informasi apapun yang berasal dari lingkungan sosial dan memberikan dampak positif, bantuan atau penegasan untuk subjek, menandakan sebagai ungkapan dukungan sosial. Ketersediaan individu untuk dapat melakukan interaksi antar sesama individu sehingga terciptanya perasaan nyaman baik secara psikologis maupun fisik, dengan dampak positif karena memiliki perasaan diterima dalam kelompok sosial, merasa disayangi, dihargai, dan dicintai (Wahyuni, 2016). Dalton, Elias & Warderman (Almasitoh, 2011) menyatakan dukungan sosial sebagai perasaan mendapat pertolongan saat masalah datang kepadanya sehingga terjadi proses-proses dari perilaku, kognitif, dan emosional yang muncul dalam hubungan pribadi individu tersebut.

Berdasarkan pemaparan yang telah ada peneliti menyimpulkan jika dukungan sosial adalah suatu pemberian pertolongan kepada individu lain berupa bantuan fisik maupun psikologis. Memberikan efek atau dampak yang positif bagi orang lain, menimbulkan rasa nyaman pada psikologis maupun fisik dapat dilakukan dengan melakukan interaksi antar sesama sebagai transaksi interpersonal supaya timbul perasaan dihargai dan dicintai pada setiap individu-individu.

2. Dimensi-Dimensi Dukungan Sosial

Sarafino dan Smith (Samputri & Sakti, 2015) memiliki pendapat bahwa dimensi dukungan sosial dibagi menjadi empat yaitu:

a. Dukungan emosional atau penghargaan

Sebagai dimensi yang menyatakan adanya empati, kepedulian, penghargaan yang positif serta dorongan untuk seseorang sehingga bisa memberi kepastian dan perasaan nyaman dengan rasa dicintai dan memiliki ketika menghadapi tekanan.

b. Dukungan Instrumental

Dukungan yang secara langsung diberikan ketika seseorang yang membutuhkan seperti memberi uang ataupun membantu pekerjaan orang lain sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan masing-masing individu.

c. Dukungan informasi

Dukungan ini mencakup umpan balik, arahan atau memberi saran-saran mengenai hal yang individu tersebut seharusnya lakukan untuk menghadapi masalah-masalah yang sedang dihadapi agar terselesaikan dengan baik.

d. Dukungan persahabatan

Dimensi keempat membutuhkan individu yang lain ketika melakukan kegiatan ataupun secara bersama menggunakan sebanyak mungkin waktu sehingga menciptakan keanggotaan pada suatu kegiatan sosial atau kelompok.

House (Smet, 1994) menyatakan dalam dukungan sosial memiliki empat dimensi yang berpengaruh secara positif.

a. Dukungan emosional (*Emotional Support*)

Melalui rasa simpati seperti kasih sayang, perhatian, kehangatan dan memberikan rasa percaya terhadap individu lain sebagai dukungan yang diberikan.

b. Dukungan penghargaan (*Esteem Support*)

Penghargaan atau penilaian secara positif diberikan kepada individu agar dapat memberikan motivasi untuk maju dan melakukan sesuatu dengan lebih baik lagi yang menjadi maksud dari dukungan penghargaan.

c. Dukungan instrumental (*Tangible or Instrumental support*)

Memiliki makna secara langsung memberi dukungan kepada orang-orang yang membutuhkan seperti, meminjamkan uang dan membantu mengerjakan pekerjaan guna meringankan beban orang lain.

d. Dukungan informasi (*Informational support*)

Dukungan melalui sugesti, nasihat, atau informasi terhadap orang-orang yang sedang mengerjakan sesuatu dan perlu dikoreksi.

Weiss (Maslihah, 2011) mengemukakan bahwa dukungan sosial dibagi menjadi beberapa komponen yang dibagi kedalam dua jenis *support* yaitu *instrumental support* dan *emotional support*.

a. *Instrumental Support*

1) *Reliable alliance*

Ilmu yang seseorang miliki ketika dirinya tersebut mampu untuk memanfaatkan pertolongan yang ada pada saat dibutuhkan secara nyata. Pemanfaatan bantuan ini akan membuat individu memiliki perasaan aman akibat telah sadar bahwa ada yang membantu atau ada yang dapat dimintai pertolongan saat mendapatkan kendala.

2) *Guidance* (bimbingan)

Dukungan ini memiliki sifat seperti nasihat dari orang dengan kapabilitasnya, contohnya nyata yaitu saran atau *feedback* apabila seseorang telah mengerjakan suatu hal.

b. *Emotional Support*

1) *Reassurance of worth*

Bentuk nyata dari dukungan ini yaitu suatu penghargaan pada kemampuan yang dimiliki individu, sehingga dapat membuat orang tersebut memiliki perasaan dihargai dan juga diterima.

2) *Attachment*

Support diberikan kepada seseorang dengan bentuk ekspresi yang ditunjukkan adalah perasaan cinta juga kasih sayang yang ketika individu terima mampu memberi perasaan aman.

3) *Social integration*

Perasaan memiliki minat yang sama dan juga perhatian yang sama didalam suatu kelompok menjadi makna dari dukungan ini.

4) *Opportunity to provide nurturance*

Memiliki makna ketika seseorang merasa dibutuhkan oleh individu lain atau orang lain.

Berdasarkan pemaparan diatas bisa disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki aspek-aspek pendukung secara positif yaitu dukungan emosional (*Reassurance of worth, Attachment, Opportunity to provide nurturance, Social integration*) dukungan penghargaan, dukungan informasi, dukungan instrumental (*Reliable alliance, Guidance*), dukungan jaringan sosial.

C. Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan (*Happiness*)

Komunitas berbagi nasi Semarang sebagai suatu komunitas berbagi yang ada di Kota Semarang. Komunitas berbagi juga merupakan perkumpulan antara orang-orang dengan harapan pencapaian yang sama yaitu keinginan untuk berbagi kepada orang yang membutuhkan. Mengikuti kegiatan dalam komunitas ini berarti memiliki suatu motivasi, visi dan misi yang sama antar anggota untuk saling berbagi dengan orang yang membutuhkan. Adanya komunitas ini juga dapat memunculkan kebahagiaan untuk sesama anggota karena bisa berbagi dengan orang-orang dan juga dapat menimbulkan keakraban dengan anggota lainnya. Bradbrun (Mayasari, 2014) mengatakan kebahagiaan merupakan salah satu pencapaian dalam tujuan kehidupan seseorang, serta adanya keseimbangan antara perasaan negatif dan juga positif.

Semakin dekatnya antar sesama anggota maka dapat memunculkan dukungan sosial antar anggota itu sendiri. Kegiatan berbagi nasi ini dilakukan dengan berjalan kaki sesuai dengan jalur yang sudah ditentukan yaitu di daerah Kota Lama. Pada keadaan seperti itu maka sangat dibutuhkannya dukungan sosial antar sesama anggota. Seperti yang disampaikan oleh Cobb (Mahmudi & Suroso, 2014) menyampaikan bahwa dukungan sosial merupakan keadaan mendapatkan perhatian, perasaan yang nyaman, serta pertolongan atau sebuah penghargaan yang individu rasakan dari suatu kelompok tertentu. Dukungan antar sesama anggota memang diperlukan maka beban yang dirasakan tidak terlalu berat dan

akan memberikan rasa kebahagiaan karena merasa diperhatikan oleh sesama anggota.

Seperti yang telah dijelaskan pada penelitian milik Khuzaimah, Anggraini, Hinduan, Agustiani, & Siswadi, (2021) dengan judul “Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Lansia Penghuni Panti Sosial Di Medan”, yang secara signifikan dan positif menyatakan adanya hubungan pada lansia antara dukungan sosial dengan kebahagiaan yang berdomisilkan di UPT pelayanan sosial lansia di kota Medan Binjai, artinya semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan para lansia maka akan semakin tinggi kebahagiaan yang lansia dapatkan. Penelitian lain juga dilakukan Uraningsari & Djalali (2016) dengan judul “Penerimaan Diri, Dukungan Sosial dan Kebahagiaan pada Lanjut Usia”, peneliti ini menjelaskan jika dukungan sosial dari lingkungan terdekat dan orang-orang yang dicintai ternyata dapat membuat seorang individu lebih bahagia, dikarenakan merasa dirinya masih dibutuhkan dan juga saling mendukung. Kegiatan-kegiatan itu dilakukan agar merasa berguna dalam menjalani kehidupan, serta membuat perasaan bahagia pada masing-masing individu.

Peneliti melihat dari penjelasan-penjelasan yang telah diulas terdapat kesimpulan bahwa ada anggota berbagi nasi yang telah merasakan kebahagiaan setelah mendapatkan dukungan sosial dari sesama anggota atau lingkungan sekitar, maka dapat dikatakan terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan.

D. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas, maka hipotesis yang diajukan oleh peneliti ini yaitu, ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan kebahagiaan, yang artinya semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh seseorang maka akan semakin tinggi pula kebahagiaan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Langkah awal untuk menetapkan variabel utama ke dalam suatu bentuk penelitian dan kemudian mengidentifikasi masalah tersebut menjadi makna dari identifikasi variabel (Azwar, 2011). Variabel penelitian merupakan sifat atau atribut yang dimiliki individu, kegiatan atau objek yang memiliki variasi dengan ciri khas tersendiri yang telah ditentukan peneliti untuk dipahami dan kemudian diambil kesimpulan (Sugiono, 2017). Peneliti memutuskan untuk menggunakan dua variabel pada penelitian ini yaitu:

1. Variabel Tergantung (X) : Kebahagiaan
2. Variabel Bebas (Y) : Dukungan Sosial

B. Definisi Operasional

Arti dari definisi operasional yaitu sebagai definisi tentang variabel yang digunakan dan kemudian diamati berlandaskan karakter-karakter dari variabel tersebut (Azwar, 2011). Mendapatkan makna detail yang dapat diterima secara objektif dan memiliki arti tunggal menjadi tujuan dari definisi operasional (Azwar, 2011). Adapun definisi operasional pada variabel yang peneliti gunakan untuk melakukan penelitian ini adalah:

1. Kebahagiaan

Kebahagiaan dimaknai sebagai kehidupan menyenangkan dari perasaan emosi positif yang dapat individu rasakan melalui berbagai kegiatan yang positif dan dalam mencapai kebahagiaan itu sendiri bisa melalui berbagai hal diantaranya seperti pernikahan, keluarga, diri sendiri, relasi, lingkungan sosial, pekerjaan, pendidikan serta kesehatan fisik. Pengukuran kebahagiaan ini menggunakan skala berdasarkan aspek dari Seligman yaitu, sikap yang optimis dan realistis, terjalinnya hubungan positif dengan orang lain, menemukan arti hidup, keterlibatan penuh, resiliensi. Tinggi rendahnya kebahagiaan dilihat dari skor total kebahagiaan yang diperoleh. Semakin tinggi skor maka semakin tinggi kebahagiaan yang

dirasakan berbanding terbalik apabila skor yang diperoleh semakin rendah maka semakin rendah pula kebahagiaan yang dirasakan.

2. Dukungan Sosial

Kepedulian, penghargaan atau pemberian pertolongan dari orang lain kepada kita, dengan kemungkinan tujuan untuk memberikan perasaan yang nyaman baik berupa informasi, nasehat verbal ataupun non-verbal yang kemudian individu tersebut akan percaya jika orang lain memperhatikan, dan merasa dicintai menjadi makna dari dukungan sosial. Peneliti mengukur dukungan sosial dengan menggunakan skala berdasarkan aspek yang disusun oleh House (Smet, 1994). Dukungan instrumental, dukungan penghargaan, dukungan emosional, dukungan informasi menjadi aspek-aspek yang peneliti gunakan. Semakin tinggi skor skala dukungan sosial yang didapat akan semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh subjek, namun berbanding terbalik apabila skor skala dukungan sosial yang didapat semakin rendah maka dukungan sosial yang diterima subjek akan semakin rendah pula.

C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel (*Sampling*)

1. Populasi

Populasi merupakan suatu wilayah generalisasi dengan berisikan objek atau subjek yang mempunyai kualitas tertentu dan ciri-ciri tersendiri yang ditetapkan oleh seorang peneliti untuk diulas yang kemudian diambil bisa kesimpulannya (Sugiono, 2010). Anggota Komunitas Berbagi Nasi Kota Semarang berjumlah 170 orang sebagai populasi yang peneliti pilih dalam penelitian ini, dengan karakteristik sebagai berikut:

- a. Subjek merupakan anggota komunitas Berbagi Nasi (Bernas)
- b. Subjek yang mengikuti aksi berbagi nasi masih dalam status sebagai Mahasiswa

Karakteristik	Jumlah anggota
Laki-laki	79
Perempuan	91
Ketua komunitas	1

Bendahara	1
Sekretaris	1
Total	170

2. Sampel

Sampel penelitian merupakan sebagian dari populasi yang mempunyai kriteria sama seperti populasi itu sendiri (Sugiyono, 2009). Sampel yang peneliti gunakan ialah anggota yang masih berstatus mahasiswa pada komunitas berbagi nasi Kota Semarang.

3. Teknik Pengambilan Sampel (*Sampling*)

Teknik *sampling* merupakan suatu metode yang dipakai guna mengambil sampel penelitian yang akan peneliti gunakan (Sugiono, 2017). Pada penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik ini merupakan metode yang akan peneliti gunakan dimana saat pengambilan sampel dilakukan, peneliti sudah menetapkan karakteristik tertentu pada subjek yang dituju (Lenaini, 2021).

D. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini melakukan metode pengumpulan data dengan menggunakan skala. Pernyataan tersusun yang melalui respon pada pernyataan tersebut bertujuan untuk mengungkap atribut tertentu merupakan makna dari skala (Azwar, 2012). Pada penelitian ini peneliti menggunakan skala sebagai berikut:

1. Skala Kebahagiaan

Penyusunan skala kebahagiaan pada penelitian ini berdasarkan aspek yang disusun oleh Seligman. Aspek-aspek tersebut meliputi, terjalinnya hubungan positif dengan orang lain, keterlibatan penuh, menemukan makna hidup, optimisme dan realistis, resiliensi. Berdasarkan aspek-aspek yang telah disebutkan disusun *blueprint* skala kebahagiaan sebagai berikut:

Tabel 1. Blueprint Skala Kebahagiaan

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Terjalannya hubungan positif dengan orang lain	4	4	8
2.	Keterlibatan penuh	4	4	8
3.	Menemukan makna hidup	4	4	8
4.	Optimisme dan realistis	4	4	8
5.	Resiliensi	4	4	8
	Total	20	20	40

Skala kebahagiaan dalam penelitian ini menggunakan model empat alternatif jawaban yaitu, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala dalam penelitian ini terdiri dari aitem *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* berisi tentang pertanyaan-pertanyaan mendukung aspek yang diungkap, sebaliknya jika aitem *unfavorable* berisi pertanyaan-pertanyaan yang tidak mendukung aspek yang diungkap.

Penilaian pada aitem *favorable* yaitu skor 4 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk jawaban Sesuai (S), skor 2 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), dan skor 1 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Penilaian untuk aitem *unfavorable* yaitu skor 1 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk jawaban Sesuai (S), skor 3 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), dan skor 4 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS).

2. Skala Dukungan Sosial

Penyusunan skala dukungan sosial pada penelitian ini berdasarkan dimensi yang disusun oleh House (Smet, 1994). Aspek-aspek tersebut meliputi, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi. Berdasarkan aspek-aspek yang telah disebutkan disusun *blueprint* skala dukungan sosial sebagai berikut:

Tabel 2. Blueprint Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Dukungan Emosional	4	4	8
2.	Dukungan Penghargaan	4	4	8
3.	Dukungan Instrumental	4	4	8
4.	Dukungan Informasi	4	4	8
	Total	16	16	32

Skala dukungan sosial dalam penelitian ini menggunakan model empat alternatif jawaban yaitu, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala dalam penelitian ini terdiri dari aitem *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* berisi tentang pertanyaan-pertanyaan mendukung aspek yang diungkap, sebaliknya jika aitem *unfavorable* berisi pertanyaan-pertanyaan yang tidak mendukung aspek yang diungkap.

Penilaian pada aitem *favorable* yaitu skor 4 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 3 untuk jawaban Sesuai (S), skor 2 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), dan skor 1 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS). Penilaian untuk aitem *unfavorable* yaitu skor 1 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), skor 2 untuk jawaban Sesuai (S), skor 3 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), dan skor 4 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS).

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas merupakan seberapa telitinya atau ketepatan skala atau alat tes ketika menjalankan tugas pengukurannya (Azwar, 2014). Validitas juga menjadi acuan pertama yang digunakan untuk mengetahui kualitas tes sebagai instrument ukur (Azwar, 2014). Keakuratan data atau ketepatan ketika memberi sebuah pandangan tentang variabel yang diukur tepat seperti tujuan pengukuran tersebut, dapat diartikan dengan pengukuran yang mempunyai kevaliditasan tinggi (Azwar, 2014). Pada penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*) diperoleh dari prosedur validasi terhadap aitem untuk mengetahui aitem tersebut layak atau tidak dalam tes

guna mewakili bagian-bagian dari isi materi yang akan diukur oleh *expert judgement* (Azwar, 2014). Dosen pembimbing sebagai *expert judgement* dalam penelitian ini.

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda ialah sejauh mana aitem tersebut mampu membedakan antara kelompok atau individu yang memiliki atribut atau tidak memiliki atribut untuk diukur (Azwar, 2012). Uji daya diskriminasi aitem dilakukan menggunakan cara hitung koefisiensi korelasi antara distribusi skor aitem dengan distribusi skor skala, sehingga dapat menghasilkan koefisien korelasi aitem total (r_{ix}) (Azwar, 2012). Untuk menentukan tinggi rendahnya daya beda aitem pada penelitian menggunakan $r_{ix} \geq 0,30$, yang artinya apabila semua daya beda aitem dapat mencapai koefisiensi korelasi 0,30 dianggap memuaskan, namun apabila aitem memiliki $r_{ix} \leq 0,30$ maka dianggap memiliki daya beda rendah (Azwar, 2012). Jika secara keseluruhan aitem yang berbeda daya tinggi tidak mencapai jumlah yang peneliti inginkan maka batas kriteria 0,25 dapat digunakan (Azwar, 2012).

Penelitian ini memakai bantuan program (*Statistical Packages for Social Science*) SPSS versi 20.0 untuk menggunakan teknik korelasi *product moment* sebagai uji daya beda aitem.

3. Reliabilitas Alat Ukur

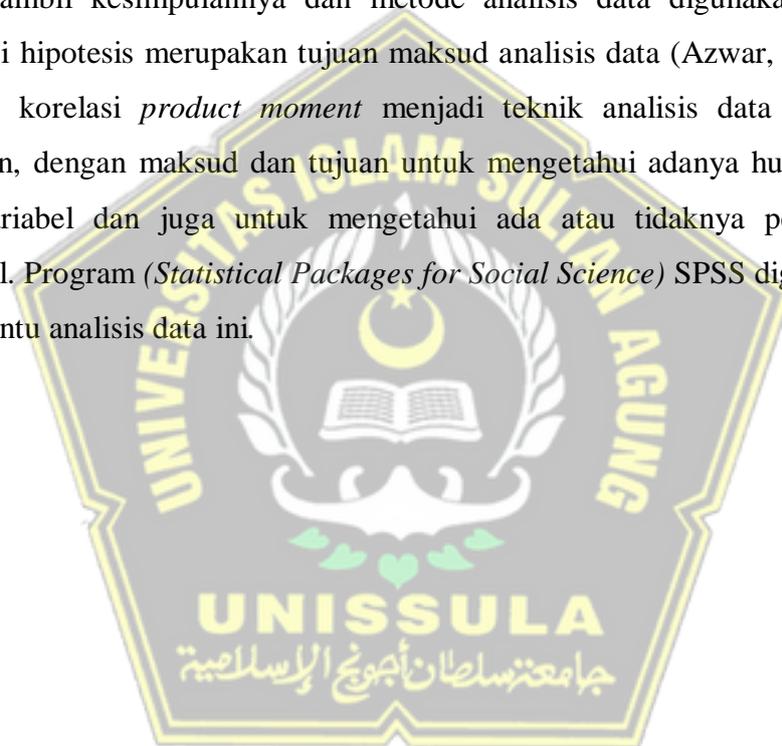
Konsistensi yang dapat dipercaya atau keajegan dari suatu hasil pengukuran dapat diartikan sebagai reliabilitas. Apabila dalam pengukuran yang didapatkan pada beberapa kali pengukuran menunjukkan hasil yang relatif sama atau menunjukkan perbedaan yang kecil maka hasil ukur dapat dipercaya. Namun, pengukuran tersebut tidak bisa dipercaya atau tidak reliabel apabila perbedaan yang dihasilkan sangat signifikan atau perbedaan itu dalam jumlah besar dari waktu ke waktu (Azwar, 2014).

Perhitungan uji reliabilitas dalam penelitian ini juga menggunakan bantuan program (*Statistical Packages For Social Science*) SPSS karena digunakannya teknik *alpha cronbach*. Besarnya koefisiensi reliabilitas

secara teoritik berkisar antara 0,00 sampai dengan 1,00. Koefisiensi reliabilitas $r_{xy} = 1,00$ memperlihatkan adanya konsistensi yang baik pada alat ukur yang digunakan, namun apabila koefisiensi mendekati angka 0,00 maka artinya alat ukur yang dimaksud tidak memiliki keajegan yang baik (Azwar, 2014).

F. Teknik Analisis Data

Cara untuk mengelola hasil data yang telah didapatkan peneliti sehingga bisa diambil kesimpulannya dan metode analisis data digunakan juga untuk menguji hipotesis merupakan tujuan maksud analisis data (Azwar, 2011). Teknik analisis korelasi *product moment* menjadi teknik analisis data yang peneliti gunakan, dengan maksud dan tujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara dua variabel dan juga untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh antar variabel. Program (*Statistical Packages for Social Science*) SPSS digunakan untuk membantu analisis data ini.



BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Dan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Suatu tahapan awal melakukan penelitian merupakan maksud dari orientasi kancan penelitian. Orientasi kancan penelitian juga memiliki suatu tujuan agar peneliti mempersiapkan segala sesuatu yang digunakan sebelum penelitian dilaksanakan agar tercapainya suatu keberhasilan. Penelitian di mulai dengan melakukan survei dimana tempat penelitian akan dilakukan sesuai yang telah direncanakan.

Penelitian ini dilaksanakan di komunitas berbagi nasi Semarang yang berlokasi di JL. Aloon-Aloon Barat. No 11, Bangunharjo Semarang Jawa Tengah. Komunitas ini juga memiliki tag line “Sebungkus Berarti Lebih”. Berbagi nasi dilakukan setiap hari Jum’at malam dimulai dari jam 22.00 WIB sampai pukul 00.00 WIB, pusat berkumpul berada di Masjid Kauman Semarang. Komunitas ini memiliki anggota sebanyak 230 yang berstatus sebagai mahasiswa/mahasiswi, ibu rumah tangga dan kariyawan. Setiap pelaksanaan berbagi pada hari jumat komunitas ini bisa membagi hingga 150 bungkus nasi. Kegiatan berbagi biasanya dilakukan dengan berjalan kaki daerah pasar Johar hingga mengelilingi Kota Lama. Membagikan sebungkus nasi berdasarkan target yang sudah ditentukan diantaranya yaitu, para pekerja malam, individu yang tidak memiliki rumah atau biasa disebut tunawisma dan yang terakhir berdasarkan keinginan hati setiap anggota komunitas bebas memberikan kepada siapa yang sesuai dengan hati nuraninya. Pertimbangan peneliti memilih Komunitas Berbagi Nasi Semarang sebagai lokasi penelitian adalah:

- 1) Terdapat permasalahan pada kebahagiaan anggota komunitas
- 2) Lokasi untuk diteliti tergolong dekat dengan peneliti
- 3) Serta adanya izin dari pihak komunitas

Berdasarkan pertimbangan diatas peneliti memutuskan melakukan penelitian mengenai dukungan sosial dan kebahagiaan pada mahasiswa komunitas berbagi nasi Kota Semarang.

2. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian dilakukan dengan tahapan awal membuat surat izin penelitian di Tata Usaha fakultas psikologi yang digunakan sebagai surat rujukan penelitian dan diberikan kepada ketua komunitas berbagi nasi Kota Semarang sebagai salah satu syarat melakukan penelitian.

a. Tahap Perizinan

Pengajuan perizinan menjadi hal pertama yang harus dilakukan sebelum peneliti melakukan penelitian. Tahapan awal yang dilakukan untuk memulai penelitian adalah memilih lokasi dan survei tempat yang dituju untuk penelitian. Tahap kedua yaitu mengurus pengajuan surat izin untuk melakukan penelitian melalui Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang, yang ditujukan kepada Ketua Komunitas Berbagi Nasi. Peneliti selanjutnya membuat surat permohonan penelitian yang dilakukan di Komunitas Berbagi Nasi dengan nomor surat sebagai berikut: 869/C.1/Psi-SA/IX/2021

b. Penyusunan Alat Ukur

Menyusun alat ukur menjadi tahap kedua yang harus peneliti lakukan untuk mendapatkan data penelitian. Alat untuk mengukur berbentuk skala psikologi yang peneliti susun mengacu pada aspek yang sudah ditetapkan dan kemudian diuraikan menjadi pernyataan-pernyataan atau aitem. Sebagai alat ukur dalam penelitian ini peneliti mengandalkan 2 skala yaitu skala kebahagiaan serta skala dukungan sosial.

Aitem-aitem tersebut peneliti susun menggunakan 4 pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Nilai untuk aitem *favourable* yaitu SS (Sangat Sesuai) dengan skor 4, S (Sesuai) dengan skor 3, TS (Tidak Sesuai)

dengan skor 2, STS (Sangat Tidak Sesuai) dengan skor 1. Adapun nilai untuk aitem *unfavorable* ialah STS (Sangat Tidak Sesuai) dengan skor 4, TS (Tidak Sesuai) dengan skor 3, S (Sesuai) dengan skor 2 dan SS (Sangat Sesuai) dengan skor 1.

1) Skala Kebahagiaan

Skala Kebahagiaan yang peneliti gunakan dalam penelitian ini dibuat berdasarkan aspek-aspek dari Seligman (2005) yakni, (a) Terjalannya hubungan positif dengan orang lain, (b) Keterlibatan penuh, (c) Penemuan makna dalam hidup, (d) Optimisme yang realistis, (e) Resiliensi. Skala Kebahagiaan sebesar 40 terdiri dari 20 aitem *favourable* serta 20 aitem *unfavorable*.

Tabel 3. Distribusi Aitem Skala Kebahagiaan (Untuk Uji Coba)

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Terjalannya hubungan positif dengan orang lain	1, 8, 13, 22	4, 21, 26, 31	8
2.	Keterlibatan penuh	3, 20, 32, 39	14, 27, 34, 37	8
3.	Menemukan makna hidup	2, 9, 33, 40	7, 15, 23, 28	8
4.	Optimisme dan realistis	5, 16, 19, 35	10, 30, 36, 38	8
5.	Resiliensi	11, 12, 24, 29,	6, 17, 18, 25	8
Jumlah		20	20	40

2) Skala Dukungan Sosial

Skala Dukungan sosial yang digunakan peneliti pada penelitian ini yaitu skala dukungan sosial yang dibuat menggunakan aspek-aspek yang House (Smet, 1994) telah kemukakan yakni, (a) Dukungan Emosional, (b) Dukungan Penghargaan, (c) Dukungan Instrumental (d) Dukungan Informatif. Skala dukungan sosial memiliki 32 aitem terdiri dari 16 aitem *favourable* serta 16 aitem *unfavorable*.

Tabel 4. Distribusi Aitem Skala Dukungan Sosial (Untuk Uji Coba)

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Dukungan Emosional	9, 4, 15, 32	13, 14, 16, 22,	8
2.	Dukungan Penghargaan	1, 10, 17, 23	5, 24, 21, 30	8
3.	Dukungan Instrumental	6, 2, 28, 31	8, 18, 20, 29	8
4.	Dukungan Informasi	3, 12, 19, 26	7, 11, 25, 27	8
Jumlah		16	16	32

3. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur

Cara yang digunakan untuk mengetahui reliabilitas dan daya beda aitem menjadi fungsi dari dilaksanakannya uji coba alat ukur. Uji coba alat ukur ini dilaksanakan pada tanggal 20 - 28 Juni 2021 Subjek yang terlibat dalam pelaksanaan uji coba dalam penelitian ini yang berjumlah 110 anggota komunitas berbagi nasi yang mengisi skala via *google form* dengan membagi *link* (<https://forms.gle/CW1cR7yjAC6s74we6>) atau tautan skala kuesioner kepada subjek dengan melalui media jejaring sosial *Whats App*. Peneliti tidak dapat memantau secara langsung karena subjek mengisi kuesioner melalui *google form* yang berbasis media online.

Langkah selanjutnya yang dilakukan peneliti setelah membagikan *link* kepada responden ialah mengolah data guna untuk mengetahui hasil daya beda aitem dan reliabilitas.

4. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas Alat Ukur

Tahap selanjutnya peneliti melakukan skoring untuk melakukan pengujian daya beda item dan tingkat estimasi koefisien reliabilitas yang terdapat pada skala Dukungan Sosial dan juga kebahagiaan. Uji daya beda dilakukan guna mengetahui apakah aitem-aitem dapat membedakan antara kelompok individu yang mempunyai ketentuan dan yang tidak masuk

kedalam ketentuan yang akan diukur. Daya beda aitem dikatakan baik jika mempunyai koefisien korelasi aitem total $\geq 0,3$ apabila hasil aitem daya beda tinggi tidak mencapai jumlah yang diperlukan maka dapat menggunakan 0,25 (Azwar, 2014). Hasil daya beda aitem dan reliabilitas yaitu:

1) Skala Kebahagiaan

Berdasarkan uji daya beda aitem pada 40 aitem dalam skala kebahagiaan, diperoleh 23 aitem daya beda tinggi dengan korelasi yang bergerak antara 0,605 sampai 0,287. Sedangkan 17 aitem dari daya beda rendah dengan korelasi yang bergerak antara -0,291 sampai 0,205. Koefisien reliabilitas skala kebahagiaan yang dihitung menggunakan Alpha Cronbach didapatkan hasil sebesar 0,816. hasil sebaran distribusi aitem kebahagiaan hasil uji coba adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Distribusi Aitem Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah pada skala Kebahagiaan

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Terjalannya hubungan positif dengan orang lain	1*, 8*, 13*, 22	4, 21, 26, 31	8
2.	Keterlibatan penuh	3, 20*, 32*, 39*	14, 27, 34, 37	8
3.	Menemukan makna hidup	2*, 9, 33*, 40*	7, 15, 23, 28	8
4.	Optimisme dan realistis	5*, 16*, 19, 35*	10, 30, 36, 38	8
5.	Resiliensi	11*, 12*, 24*, 29*,	6*, 17, 18, 25	8
Jumlah		20	20	40

Nomor yang diberi tanda (*) : daya beda rendah

2) Skala Dukungan Sosial

Berdasarkan uji daya beda aitem pada 32 aitem dalam skala Dukungan Sosial, diperoleh 19 aitem daya beda tinggi dengan korelasi yang bergerak antara 0,644 sampai 0,259. Sedangkan 13 aitem memiliki daya beda rendah dengan korelasi yang bergerak antara -0,165 sampai

0,237. Koefisien reliabilitas skala Dukungan Sosial yang dihitung menggunakan *Alpha Cronbach* didapatkan hasil sebesar 0,827. Hasil sebaran distribusi aitem Dukungan Sosial hasil uji coba adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi Aitem Daya Beda Tinggi dan Daya Beda Rendah Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Dukungan Emosional	9*, 4*, 15*, 32	13, 14, 16, 22,	8
2.	Dukungan Penghargaan	1*, 10, 17*, 23*	5, 24, 21, 30	8
3.	Dukungan Instrumental	6*, 2*, 28*, 31	8, 18, 20, 29	8
4.	Dukungan Informasi	3*, 12*, 19*, 26*	7, 11, 25, 27	8
Jumlah		16	16	32

Nomor yang diberi tanda (*): daya beda rendah

5. Penomoran Ulang Aitem

Aitem tidak akan peneliti gunakan apabila memiliki daya beda yang rendah. Aitem yang memiliki daya beda tinggi akan diatur ulang penomorannya dan digunakan untuk penelitian. Berikut rancangan penomoran ulang aitem pada Kebahagiaan serta Dukungan Sosial:

Tabel 7. Penomoran Ulang Aitem Skala Kebahagiaan

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Terjalannya hubungan positif dengan orang lain	22 (10)	4 (18), 21(8), 26(2), 31(15)	5
2.	Keterlibatan penuh	3 (1)	14 (22), 27 (14), 34 (7), 37 (19)	5
3.	Menemukan makna hidup	9 (21)	7 (12), 15 (17), 23 (6), 28 (3)	5
4.	Optimisme dan realistis	19 (16)	10 (20), 30 (11), 36 (5), 38 (23)	5
5.	Resiliensi		17 (9), 18 (4), 25 (13)	3
Jumlah		4	19	23

Tabel 8. Penomoran Ulang Aitem Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
1.	Dukungan Emosional	32 (1)	13 (17), 14 (12), 16 (10), 22 (6),	5
2.	Dukungan Penghargaan	10 (16)	5 (2), 24 (7), 21 (14), 30 (11)	5
3.	Dukungan Instrumental	31 (19)	8 (15), 18 (9), 20 (5), 29 (3)	5
4.	Dukungan Informasi		7 (4), 11 (13), 25 (15), 27 (8)	4
Jumlah		3	16	19

B. Pelaksanaan Penelitian

Sebelum penelitian dimulai peneliti menata ulang kembali skala penelitian pada penomoran aitemnya. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada tanggal 17 Oktober 2021 dan data terkumpul pada tanggal 27 Oktober 2021. Penelitian ini menggunakan skala yang dibagikan melalui *google form* dimana peneliti menyebarkan *link* (<https://forms.gle/HctUzVTC2U1rgMGJ9>) atau tautan *google form* kepada *group whatsapp* berbagi nasi Kota Semarang dimana grup ini berisikan anggota junior dan dibantu oleh ketua komunitas untuk dibagikan ke *group whatsapp* Nusantara yang berisikan anggota senior. Saat dibagikan peneliti meminta yang mengisi kuesioner berdomisili di Semarang. Responden mengisi skala penelitian dengan cara *online* sesuai dengan panduan penelitian. Hasil yang terkumpul sebanyak 60 responden, kemudian peneliti melakukan skoring dan korelasi *Product Moment* menjadi analisis data yang peneliti gunakan.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan pertama kali sebelum peneliti melakukan uji hipotesis. Dalam penelitian ini uji asumsi yang digunakan terdiri dari uji normalitas serta uji linieritas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki tujuan guna mengetahui secara pasti sebaran data pada sebuah variabel berdistribusi normal atau tidak melalui perhitungan statistika dengan metode *One Sample Kolmogorov Smirnov Test* menggunakan program *SPSS for windows versi 20.0*. Sebagai dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas ini adalah apabila nilai signifikansi (*sig*) lebih besar dari 0,05 maka data penelitian berdistribusi normal, demikian sebaliknya jika nilai signifikansi (*sig*) lebih kecil dari 0,05 maka data penelitian tidak normal.

Hasil perhitungan dari uji normalitas dalam penelitian ini dapat disajikan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Hasil Analisis Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Keterangan
Dukungan Sosial	59.60	3.984	0,852	0,462	$p > 0,05$	Normal
Kebahagiaan (<i>Happiness</i>)	69.17	5.958	1,335	0,057	$p > 0,05$	Normal

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa data dari variabel dukungan sosial mempunyai KS-Z sebesar 0,852 dengan nilai signifikansi 0,462. Nilai signifikansi ini lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data pada variabel dukungan sosial memiliki distribusi normal. Variabel kedua ialah kebahagiaan mempunyai KS-Z sebesar 1,335 dengan nilai signifikansi 0,057. Nilai signifikansi ini lebih besar dari kriteria yang telah ditentukan yaitu 0,05, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data variabel kebahagiaan berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah antara dua variabel dalam penelitian ini yaitu variabel dukungan sosial dan variabel kebahagiaan mempunyai hubungan yang linier atau tidak linier secara signifikan. Variabel dikatakan memiliki hubungan yang linier jika mempunyai nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($sig < 0,05$), demikian

sebaliknya jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($sig > 0,05$) maka variabel tersebut memiliki hubungan yang tidak linier.

Berdasarkan hasil perhitungan uji linieritas antara variabel dukungan sosial dan variabel kebahagiaan memperoleh Flinear 8,358 signifikansi sebesar 0,005. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial dengan variabel kebahagiaan mempunyai hubungan yang linier.

2. Uji Hipotesis

Menguji uji hipotesis menggunakan teknik uji korelasi *product moment* dengan tujuan untuk mengambil keputusan menerima atau menolak hipotesis yang telah ditetapkan dalam suatu penelitian. Sebagaimana telah dikemukakan dalam bab sebelumnya bahwa hipotesis dalam penelitian ini adalah “ada hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan kebahagiaan dalam komunitas berbagi nasi Kota Semarang”.

Penelitian ini menghasilkan nilai korelasi sebesar $r_{xy} = 0,355$ dengan taraf signifikansi $p = 0,005$ ($p < 0,05$). Demikian dapat dikatakan bahwa arah hubungan antara dua variabel bersifat positif. Berdasarkan hal tersebut di atas maka hipotesis yang berbunyi “ada hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada mahasiswa dalam komunitas berbagi nasi Kota Semarang” dapat diterima.

D. Deskripsi Variabel Penelitian

Deskripsi hasil penelitian merupakan penggambaran dari hasil penelitian yang berupa interpretasi dari skor masing-masing variabel untuk memberikan informasi yang lebih lengkap dari hasil penelitian melalui pengelompokan atau kategorisasi dari seluruh populasi penelitian. Tingkatan standar deviasi dihitung dengan cara mencari rentang skor dari subjek dengan menggunakan cara skor maksimal dikurangi dengan skor minimal yang diperoleh dari subjek kemudian dibagi menjadi lima kategori (Azwar, 2012).

Kategorisasi atau pengelompokan hasil penelitian ini ditetapkan menjadi 5 (lima) kategori yaitu Sangat rendah, Rendah, Sedang, Tinggi, dan Sangat tinggi dengan norma kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 10. Norma Kategorisasi Skor

Rentan Skor	Kategorisasi
$\mu + 1,5 \partial < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5 \partial < X \leq \mu + 1,5 \partial$	Tinggi
$\mu - 0,5 \partial < X \leq \mu + 0,5 \partial$	Sedang
$\mu - 1,5 \partial < X \leq \mu - 0,5 \partial$	Rendah
$X \leq \mu - 1,5 \partial$	Sangat Rendah

μ = Mean Hipotetik, ∂ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Skala Kebahagiaan

Skala kebahagiaan terdiri dari 23 item yang mempunyai rentang skor masing-masing 1 – 4. Skor terkecil (minimum) yang mungkin didapatkan subjek pada skala ini ialah $23 \times 1 = 23$, dan skor terbesar (maksimum) yang mungkin diperoleh subjek pada skala ini ialah $23 \times 4 = 92$. Mean (rata-rata) hipotetik adalah $(92 + 23) : 2 = 57,50$ sedangkan standar deviasi (SD) hipotetiknya $(92 - 23) : 6 = 19,17$. Pembagian pada perhitungan standar deviasi adalah 6 (enam) karena dalam kurve normal terdiri dari 6 (enam) standar deviasi. Deskripsi skor dukungan sosial dapat dilihat dalam table berikut:

Berdasarkan perhitungan skor hasil penelitian (empirik) skala kebahagiaan skor minimum sebesar 55, skor maksimum sebesar 82. Dengan menggunakan cara penghitungan seperti di atas maka diperoleh Mean (rata-rata) empirik sebesar 69,17 dan standar deviasi empirik sebesar 5,96. Deskripsi skor kebahagiaan dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 11. Deskripsi Skor Skala Kebahagiaan

	<i>Empirik</i>	<i>Hipotetik</i>
Skor Minimal	55	23
Skor Maksimal	82	92
Mean	69,17	57,50
Standar Deviasi	5,96	19,17

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa subjek penelitian dari variabel kebahagiaan memiliki skor dengan kategori sangat tinggi sebesar

0,00 %, kategori tinggi 75,00 %, kategori sedang 25,00 %, kategori rendah 0,00%, dan kategori sangat rendah 0,00%. Dengan demikian dapat diketahui bahwa variabel kebahagiaan terdapat sebanyak 45 responden (75 %) memiliki skor dengan kriteria tinggi, dan sebanyak 15 responden (25 %) memiliki skor kategori sedang.

Tabel 12. Norma Kategori Skor Skala Kebahagiaan

Norma	Kategorisasi	Jumlah Subjek	Presentase
$86,25 < 92$	Sangat Tinggi	0	0,00 %
$67,08 < X \leq 86,25$	Tinggi	45	75,00 %
$47,92 < X \leq 67,08$	Sedang	15	25,00 %
$28,75 < X \leq 47,92$	Rendah	0	0,00 %
$23 \leq 28,75$	Sangat Rendah	0	0,00 %



Gambar 1. Kategori Skala Kebahagiaan

2. Deskripsi Data Skor Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial terdiri dari 19 aitem, dan masing-masing aitem mempunyai rentang nilai 1-4. Berdasarkan data hipotetik, skor terkecil (minimum) yang mungkin diperoleh subjek pada skala ini yaitu $19 \times 1 = 19$ dan skor terbesar (maksimum) yang mungkin didapatkan subjek pada skala ini ialah $19 \times 4 = 76$. Mean (rata-rata) hipotetik adalah $(76 + 19) : 2 = 47,50$. Sedangkan standar deviasi (SD) hipotetiknya $(76 - 19) : 6 = 9,50$. Pembagian pada perhitungan standar deviasi adalah 6 (enam) karena dalam kurve normal terdiri dari 6 (enam) standar deviasi. Deskripsi skor dukungan sosial dapat dilihat dalam table berikut:

Tabel 13. Deskripsi Skor Skala Dukungan Sosial

	<i>Empirik</i>	<i>Hipotetik</i>
Skor Minimal	48	19
Skor Maksimal	69	76
Mean	59,60	47,50
Standar Deviasi	3,98	9,50

Berdasarkan perhitungan skor hasil penelitian (empirik) skala dukungan sosial diatas skor minimum sebesar 48 , skor maksimum sebesar 69. Dengan menggunakan cara penghitungan seperti di atas maka diperoleh Mean (rata-rata) empirik sebesar 59,60 dan standar deviasi empirik sebesar 3,96.

Tabel 14. Norma Kategori Skor Skala Dukungan Sosial

Norma	Kategorisasi	Jumlah Subjek	Presentase
$61,75 < 76$	Sangat Tinggi	0	0,00 %
$52,25 < X \leq 61,75$	Tinggi	58	96,70 %
$42,75 < X \leq 52,25$	Sedang	2	3,30 %
$33 < X \leq 42,75$	Rendah	0	0,00 %
$19 \leq 33$	Sangat Rendah	0	0,00 %

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa subjek dari variabel dukungan sosial yang memiliki skor dengan kategori sangat tinggi sebesar 0,00 %, kategori tinggi 96,70 %, kategori sedang 3,30%, kategori rendah 0,00%, dan kategori sangat rendah 0,00%. Dengan demikian dapat diketahui bahwa variabel dukungan sosial terdapat sebanyak 56 responden (96,70%) memiliki skor dengan kriteria tinggi, dan sebanyak 2 responden (3,30%) memiliki skor dengan kriteria sedang.



Gambar 2. Kategori Skala Dukungan Sosial

E. Pembahasan

Tujuan dilakukan penelitian ini ialah untuk mengetahui apakah ada hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada mahasiswa dalam komunitas berbagi nasi kota Semarang. Hasil yang diperoleh dari analisa data dalam penelitian ini memiliki hasil uji korelasi sebesar $r_{xy} = 0,355$ dengan taraf signifikasi $p = 0,005$ ($p < 0,05$) yang artinya terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada mahasiswa dalam komunitas berbagi nasi Kota Semarang. Tingginya dukungan sosial yang individu terima

maka akan semakin tinggi pula individu tersebut dalam memperoleh kebahagiaan. Berdasarkan uraian hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima.

Kebahagiaan selain berasal dari diri sendiri dan keluarga, juga bisa didapatkan melalui orang lain dan juga lingkungan sekitar. Menurut Adicondro & Purnamasari (Harijanto & Setiawan, 2017) saat seseorang mendapatkan banyak dukungan sosial seperti salah satunya berupa dukungan emosional dan dukungan informasi hal tersebut dapat mempengaruhi kebahagiaan yang didapatkan individu, maka semakin banyak dukungan sosial maka semakin tinggi pula kebahagiaan yang diperoleh. Penelitian ini didukung penelitian lain yang sudah pernah dilakukan sebelumnya oleh Khalif & Abdurrohman (2019) yang berjudul “Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kebahagiaan pada Narapidana Di Lapas Perempuan Kelas II A Semarang”, diperoleh hasil hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada narapidana di Lapas Perempuan kelas II A Kota Semarang, semakin tingginya dukungan sosial yang didapatkan narapidana maka semakin tinggi juga kebahagiaan yang diterima oleh narapidana.

Adapun hasil penelitian Handayani (2021) yang berjudul “Kebahagiaan: Studi Pengaruh Dukungan Sosial pada Wanita Pekerja yang Mengalami Bekerja dari Rumah (*Work Form Home*) Dampak Wabah *Covid-19*” bahwa uji hasil yang dipaparkan memperlihatkan adanya korelasi pada dua variabel tersebut yaitu dukungan sosial dan kebahagiaan memiliki korelasi secara signifikan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Sehingga membuat dukungan sosial berperan penting dan positif dalam menentukan tingkat kebahagiaan seseorang. Dukungan sosial yang diterima seseorang dapat membuat individu tersebut merasa lebih tenang dan lebih dihargai menjadi bagian dari anggota kelompok serta merasa dicintai, serta dapat menjadi kekuatan bagi individu karena dapat memberi pertolongan secara psikologis (Uraningsari & Djalali, 2016).

Ada sebuah keuntungan yang didapat dari dukungan sosial yaitu adanya pola pikir yang positif mengenai orang lain yang akan membantu apabila sedang dihadapi sebuah kesulitan atau tekanan hanya karena mengikuti sebuah organisasi sosial atau kelompok, sehingga dapat menimbulkan pengaruh positif dan

menstabilkan emosi (Astuti & Hartati, 2013). Dukungan sosial selain digunakan untuk sebuah dukungan dapat membuat seseorang menjadi individu yang mandiri percaya diri dengan potensi diri sendiri. Dukungan sosial juga mampu menjadi salah satu faktor pendukung sebuah kebahagiaan pada seseorang. Individu akan merasa bahagia apabila orang-orang disekelilingnya mendukung apa yang sedang dilakukan ataupun yang dikerjakan.

Carr (Handayani, 2021) menyebutkan bahwa adapun faktor yang mempengaruhi kebahagiaan diantaranya yaitu kepribadian, pernikahan, budaya, dukungan sosial, kesehatan persahabatan, spiritual dan agama serta kerjasama. Hasil dari katagori skor menunjukkan kebahagiaan masuk kedalam kategori tinggi yang berarti anggota berbagi nasi Kota Semarang memiliki rasa optimisme yang tinggi, mampu bersosialisasi dengan baik antar sesama anggota dan memiliki rasa syukur yang tinggi. Kategori skor dukungan sosial juga menunjukkan kedalam kategori tinggi yang artinya anggota berbagi nasi semarang memiliki rasa empati yang tinggi, mampu menyelesaikan masalah dengan baik dan mampu menciptakan rasa keanggotaan pada suatu kegiatan kelompok. Semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan maka semakin tinggi pula kebahagiaan yang diperoleh individu. Rasa empati seseorang dapat ditunjukkan salah satunya melalui berbagi, menolong orang yang membutuhkan dengan rasa bahagia dan merasa lega dengan respon penerima pertolongan (Mujidin, Millati, & Rustam, 2021). Maka dalam penelitian ini menyatakan adanya hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan kebahagiaan.

F. Kelemahan Penelitian

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan terdapat kelemahan pada penelitian ini ialah:

1. Penelitian dilaksanakan pada masa pandemi COVID-19, menyebabkan peneliti tidak dapat bertemu langsung dengan keseluruhan subjek. Sehingga peneliti tidak dapat mengobservasi keseluruhan subjek secara langsung.
2. Peneliti belum memastikan jumlah subjek komunitas maka jumlah subjek lebih banyak dipilihkan oleh komunitas.

3. Penelitian yang dilakukan secara online mengakibatkan subjek dalam mengisi kuisisioner tidak ada keseriusan dan banyak yang menunda pengisian kuisisioner, sehingga dalam penelitian ini mengakibatkan lebih lama mendapatkan data yang diperlukan.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan Penelitian

Sesuai paparan hasil analisis data serta pembahasan yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada mahasiswa dalam komunitas berbagi nasi di kota Semarang.

B. Saran

Ada beberapa saran yang ditujukan kepada individu-individu yang memiliki kepentingan yang berhubungan dengan hasil penelitian ini, ialah:

1. Subjek

Anggota diharapkan mempertahankan dukungan sosial yang telah terjadi di dalam komunitas, agar kehangatan, kenyamanan, kekompakan antar sesama anggota semakin erat. Cara yang bisa digunakan misalnya dengan memperbanyak kegiatan-kegiatan baik di dalam maupun di luar komunitas antar sesama anggota, memberikan *emotional support* seperti saling percaya dan simpati antar anggota, menghargai dan mengapresiasi hasil kerja anggota pada saat melakukan aksi, sehingga dukungan sosial yang sudah terbentuk bisa dipertahankan.

2. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Untuk peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan (*happiness*) pada subjek tertentu dan dalam komunitas tertentu untuk dapat memperluas rentang usia subjek yang akan diteliti. Kemudian, peneliti juga dapat memperluas wilayah bukan hanya di kota Semarang.
- b. Peneliti selanjutnya juga dapat menjelaskan serta memberikan kuesioner kepada responden dengan bertatap muka secara langsung agar dapat lebih saling memahami.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrianty, A., & Listyaningsih. (2018). Peran anggota komunitas berbagi nasi (bernas) dalam membangun sikap peduli sosial masyarakat di kota Mojokerto. *Kajian Moral Dan Kewarganegaraan, Volume 6*, 46-60.
- Almasitoh, U. H. (2011). Stress kerja ditinjau dari konflik peran ganda dan dukungan sosial pada perawat. *Jurnal Psikologi Islam, Volume 8*, 64-82.
- Anggraheni, D. A. (2016). Fenomena perceraian: makna kebahagiaan dalam sudut pandang single mother. *Seminar Asean* (Pp. 122-127). Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Apollo, & Cahyadi, A. (2012). Konflik peran ganda perempuan menikah yang bekerja ditinjau dari dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri. *Widya Warta*.
- Arif, I. S. (2016). *Psikologi positif : pendekatan saintifik menuju kebahagiaan / oleh Iman Setiadi Arif*. Jakarta: Pt Gramedia Pustaka Utama.
- Astuti, T., & Hartati, S. (2013). Dukungan sosial pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (studi fenomenologis pada mahasiswa fakultas psikologi undip). *Jurnal Psikologi Undip, Volume 12*, 69-81.
- Azwar, S. (2011). *Sikap dan perilaku dalam: sikap manusia teori dan pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2014). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bestari, W. A. (2015). Perbedaan tingkat kebahagiaan pada mahasiswa strata 1 dan strata 2. 428-430.
- Estiane, U. (2015). Pengaruh dukungan sosial sahabat terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan perguruan tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental, Volume 4*, 29-40.
- Fatma, S. H., & Sakdiyah, E. H. (2015). Perbedaan kebahagiaan pasangan pernikahan dengan persiapan dan tanpa persiapan pada komunitas young mommy tuban. *Jurnal Psikologi Tabularasa, Volume 10*, 103 – 114.
- Grimaldy, D. V., Nirbayaningtyas, R. B., & Haryanto, H. C. (2017). Efektivitas jurnal kebahagiaan dalam meningkatkan self esteem pada anak jalanan. *Jurnal Ilmiah Psikologi, Volume 8*, 100-110.
- Handayani, N. S. (2021). Kebahagiaan: studi pengaruh dukungan sosial pada wanita pekerja yang mengalami bekerja dari rumah (work from home) dampak wabah covid-19. *Ug Jurnal, Volume 15*, 22-32.

- Harijanto, J., & Setiawan, J. L. (2017). Hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan pada mahasiswa perantau di surabaya.
- Herbyanti, D. (2009). Kebahagiaan (happiness) pada remaja di daerah abrasi. *Ilmiah Berkala Psikologi, Volume 11*, 60-73.
- Hidayah, S. (2016). Dukungan sosial dan kebahagiaan pada lansia yang tinggal di uptd panti sosial tresna wardha nirwana puri samarinda. *Jurnal Psikoborneo, Volume 4*, 544-552.
- Julianto, V., Cahayani, R. A., Sukmawati, S., & Aji, E. S. (2020). Hubungan antara harapan dan harga diri terhadap kebahagiaan pada orang yang mengalami toxic relationship dengan kesehatan psikologis. *Jurnal Psikologi Integratif, Volume 8*, 103-115.
- Jusmiati. (2017). Konsep kebahagiaan martin seligman: sebuah penelitian awal. *Rausyan Fikr, Volume 13*, 359-374.
- Khalif, A., & Abdurrohimi. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada narapidana di lapas perempuan kelas I semarang. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi, Volume 1*, 240-253.
- Khuzaimah, U., Anggraini, Y., Hinduan, Z. R., Agustiani, H., & Siswadi, A. G. (2021). Dukungan sosial dan kebahagiaan lansia penghuni panti sosial di medan. *Jurnal Psikologika, Volume 26*, 121-142.
- Kusrini, W., & Prihartanti, N. (2014). Hubungan dukungan sosial dan kepercayaan diri dengan prestasi bahasa inggris siswa kelas viii smp negeri 6 boyolali. *Jurnal Penelitian Humaniora, Volume 15*, 131-140.
- Lenaini, I. (2021). Teknik pengambilan sampel purposive dan snowball sampling. *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah, Volume 6*, 33-39.
- Lutfiyah, & Takwin, B. (2018). Hubungan antara kepribadian dan kebahagiaan dengan harga diri sebagai mediator. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan, Volume 9*, 17-26.
- Mahmudi, H. M., & Suroso. (2014). Efikasi diri, dukungan sosial dan penyesuaian diri dalam belajar. *Pesona Jurnal Psikologi Indonesia, Volume 3*, 183-194.
- Marni, A., & Yuniawati, R. (2015). Hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lansia di panti wredha budhi dharma Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi, Volume 3*, 1-7.
- Maslihah, S. (2011). Studi tentang hubungan dukungan sosial, penyesuaian sosial di lingkungan sekolah dan prestasi akademik siswa smpit assyfa boarding school Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi Undip, Volume 10*, 103-114.

- Mayasari, R. (2014). Religiusitas islam dan kebahagiaan (sebuah telaah dengan perspektif psikologi. *Jurnal Al Munzir, Volume 7*, 81-100.
- Mitchell, J. C., & Zimet, G. D. (2000). *Psychometric properties of the multidimensional scale of perceived sosial in urban adolescents. American Journal Of Community Psychology, Volume 28*, 391-400.
- Mujidin, Millati, N., & Rustam, K. (2021). Hubungan bersyukur kepada tuhan dan perilaku bersedekah dengan kebahagiaan pada mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling, Volume 11*, 106-116.
- Nasution, S. A., & Fauziah, N. (2020). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan kebahagiaan pada narapidana di lembaga pemasyarakatan kelas I Semarang. *Jurnal Empati, Volume 9*, 15-21.
- Pontoh, Z., & Farid, M. (2015). Hubungan antara religiusitas dan dukungan sosial dengan kebahagiaan pelaku konversi agama. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia, Volume 01*, 100 - 110.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan psikologis remaja di sekolah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, Volume 04*, 246-260.
- Pratama, I., Said, A., & Erlamsyah. (2018). Kebahagiaan lanjut usia dalam menjalani masa pensiun. *Jurnal Neo Konseling, Volume 1*, 1-7.
- Putra, B. B., & Sudibia, I. (2019). Faktor-faktor penentu kebahagiaan sesuai dengan kearifan lokal di Bali. *E-Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Universitas Udayana 8.1*, 79-94.
- Rahayu, T. P. (2016). Determinan kebahagiaan di Indonesia. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis, Volume 19*, 149-170.
- Rienneke, T. C., & Setianingrum, M. E. (2018). Hubungan antara forgiveness dengan kebahagiaan pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia, Volume 7*, 18-31.
- Samputri, S. K., & Sakti, H. (2015). Dukungan sosial dan subjective well being pada tenaga kerja wanita pt. Arni family Ungaran. *Jurnal Empati, Volume 4*, 208-216.
- Sandjojo, C. T. (2017). Hubungan antara kualitas persahabatan dengan kebahagiaan pada remaja urban. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, Volume 6*, 2-20.
- Saputri, W. R., & Pierewan, A. C. (2018). Analisis hubungan tingkat pendidikan terhadap kebahagiaan rumah tangga keluarga Indonesia. *Jurnal Pendidikan Sosiologi, Volume 7*.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Jakarta: Grasindo.

- Sugiono. (2010). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2009). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Sutatminingsih, R., & Zaina, I. (2020). Dukungan sosial, optimisme dan kebahagiaan pada mustahiq. *Jurnal Pendidikan Ilmu-Ilmu Sosial*, 243-253.
- Tentama, F. (2014). Dukungan sosial dan post-traumatic stress disorder pada remaja penyintas gunung merapi. *Jurnal Psikologi Undip, Volume 13*, 133-138.
- Thanoesya, R., Syahniar, & Irdil, I. (2016). Konsep diri dan optimisme mahasiswa dalam proses penulisan skripsi. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia, Volume 2*, 58-61.
- Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal Of American College Health*.
- Uraningsari, F., & Djalali, M. (2016). Penerimaan diri, dukungan sosial dan kebahagiaan pada lanjut usia. *Jurnal Psikologi Indonesia, Volume 5*, 15-27.
- Wahyuni, N. S. (2016). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kemampuan bersosialisasi pada siswa Smk Negeri 3 Medan. *Jurnal Diversita, Volume 2*, 1-11.
- Wulandari, S., & Widyastuti, A. (2014). Faktor - faktor kebahagiaan di tempat kerja. *Jurnal Psikologi, Volume 10*, 49-60.