

**PENGARUH *ONLINE SOCIAL SUPPORT* TERHADAP
KEBAHAGIAAN MAHASISWA DI MALANG**

SKRIPSI



Oleh

Alif Arifzan Anshari

NIM. 200401110222

FAKULTAS PSIKOLOGI

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2024

HALAMAN JUDUL

**PENGARUH *ONLINE SOCIAL SUPPORT* TERHADAP KEBAHAGIAAN
MAHASISWA DI MALANG**

S K R I P S I

Diajukan kepada:

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim
Malang

Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana
Psikologi (S.Psi)

Oleh:

Alif Arifzan Anshari

NIM. 200401110222

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH *ONLINE SOCIAL SUPPORT* TERHADAP KEBAHAGIAAN MAHASISWA MALANG

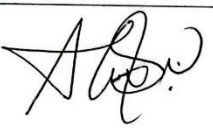
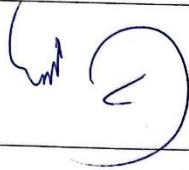
SKRIPSI

Oleh:

Alif Arifzan Anshari

NIM. 200401110222

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 <u>Aprilia Mega Rosdiana, M.Si.</u> NIP. 19900410201802012202		29/10/2024
Dosen Pembimbing 2 <u>Dr. Mohammad Mahpur, M.Si</u> NIP. 197605052005012003		25/10/2024

Malang, 29 Oktober 2024

Mengetahui,

Ketua Program Studi



Yusuf Ratu Agung, M.A
NIP. 198010202015031002

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH *ONLINE SOCIAL SUPPORT* TERHADAP KEBAHAGIAAN MAHASISWA DI MALANG

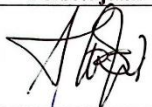
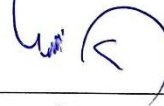
SKRIPSI

Oleh

Alif Arifzan Anshari
NIM. 200401110222

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis
Sidang Skripsi pada tanggal: 27 Desember 2024

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Penguji Aprilia Mega Rosdiana, M. Si NIP. 19900410201802012202		19/12/2024
Ketua Penguji Dr. Mohammad Mahpur, M. Si NIP. 197605052005012003		24/12/2024
Penguji Utama Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M. Si NIP. 197611282002122001		27/12/2024

Ditstahkan oleh,
Dekan Fakultas Psikologi

Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001



HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Alif Arifzan Anshari

NIM : 200401110222

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH *ONLINE SOCIAL SUPPORT* TERHADAP KEBAHAGIAAN MAHASISWA DI MALANG**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapatkan sangsi.

Malang, 27 Oktober 2024

Peneliti



Alif Arifzan Anshari

NIM. 200401110222

MOTTO

Integritas dan kejujuran adalah kunci kepercayaan.

Pantang menyerah dan persisten dalam tugas adalah kunci keberhasilan.

Akhirnya, segala rasa sakit dan penderitaan akan berbuah manis apabila kedua hal tersebut bersinergi.

Alif Arifzan Anshari

PERSEMBAHAN

Dengan segala usaha, kegigihan, kerendahan hati, serta ketidaksempurnaan, selesainya skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Allah SWT, sebagai perwujudan kebersyukuran terhadap segala nikmat dan berkah yang luar biasa yang diterima oleh penulis.
2. Fatchul Munir, seorang ayah, mentor, pemimpin keluarga, dan terlebih rekan terbaik penulis. Seseorang yang gigih, *passionate*, dan berintegritas, serta kritis dalam kehidupannya, baik dalam karir maupun dalam keluarga. Beliau mungkin memiliki kekurangan dalam hidup, tetapi beliau adalah ayah terbaik bagi penulis. Ibu penulis, Siti Komsiyah, sosok yang tidak kalah gigih serta perempuan terhebat di keluarga penulis. Kerja keras, perjuangan, dan pengorbananmu dalam hidup penulis tidak akan pernah terlupakan. Keluarga kecil ini, yang selalu menjadi sumber kebahagiaan, pembelajaran, dan semangat dalam hidup.
3. Keluarga besar, yang telah mendukung dan mendoakan penulis, baik secara langsung maupun tidak langsung.
4. Dosen pembimbing skripsi, bu Aprilia Mega Rosdiana, M.Si., dan pak Dr. Mohammad Mahpur, M.Si., yang telah memandu, memberikan inspirasi, serta semangat agar terus melangkah dan menyelesaikan skripsi ini. Doa dan harapan terbaik penulis haturkan kepada Allah SWT agar berkah dan kelancaran selalu menyertai jalan Ibu dan Bapak.
5. Teman-teman penulis, Dhafi, Hakim, Khoirunnisa, yang telah menyediakan waktu sebagai *support group*, berbagi dan mendengarkan masing-masing permasalahan, terlibat dalam sebagian besar maupun kecil permasalahan dan kebahagiaan dalam hidup penulis. Selain itu, juga tempat mengekspresikan bagian yang sesungguhnya dari karakter penulis pribadi.
6. Rekan-rekan dan semua orang yang selalu mendorong dan mendukung pengerjaan skripsi penulis untuk segera tuntas, Edvin, Dhia', Silfia, Isyti, Lia, Rafif, dan masih banyak rekan-rekan lain yang tidak bisa penulis sebutkan tanpa memenuhi laman ini.
7. Diri penulis sendiri, Alif Arifzan Anshari, yang telah bertahan dan berjuang sekuat tenaga, semampu yang bisa penulis lakukan dalam memenuhi setiap tugas akademik di jenjang pendidikan ini.

KATA PENGANTAR

Puji syukur alhamdulillah senantiasa penulis ucapkan kepada kehadiran Allah SWT. Atas berkat dan rahmat, serta hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan proses pengerjaan skripsi. Dalam proses ini, tidak luput juga dukungan dan peran dari berbagai pihak, dan karena itu, peneliti juga ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Yusuf Ratu Agung, M.A., selaku Ketua Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Aprilia Mega Rosdiana, M.Si., selaku dosen pembimbing pertama
5. Dr. Mohammad Mahpur, M.Si., selaku dosen pembimbing kedua.
6. Dr. Fathul Lubabin Nuqul, M.Si., selaku dosen pendamping riset kolaboratif.
7. Kedua orang tua penulis; bapak Fatchul Munir dan ibu Siti Komsiyah.
8. Seluruh civitas akademika di Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memberikan dukungan selama penulis menempuh pendidikan S1 Psikologi.
9. Pihak-pihak lain yang terlibat dan memberikan sumbangsih yang tak mampu penulis sebutkan satu-persatu.

Dengan doa, harapan, serta ucapan terima kasih, penulis berharap agar skripsi ini dapat membawa manfaat serta keberkahan bagi setiap pihak yang membaca. Penulis menyadari bahwa masih terdapat kekurangan dan kesalahan dalam skripsi ini, dan karenanya, memohon maaf yang sebesar-besarnya. Dilandasi semangat berbenah dan progresivitas, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak guna memberikan manfaat terbaik bagi bangsa, negara, dan umat manusia secara keseluruhan.

Malang, 27 Oktober 2024

Penulis

Alif Arifzan Anshari

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
ABSTRACT.....	xiv
ABSTRAK	xv
الخلاصة.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN TEORITIS.....	10
A. <i>Happiness</i> (Kebahagiaan)	10
1. Pengertian <i>Happiness</i>	10
2. Aspek-aspek <i>Happiness</i>	13
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan (<i>happiness</i>)	16
B. <i>Online Social Support</i>	19
1. Pengertian <i>Online Social Support</i>	19
2. Aspek-aspek <i>Online Social Support</i>	23
C. Kerangka Konseptual	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29

A. Desain Penelitian.....	29
1. Paradigma Penelitian.....	29
2. Variabel Penelitian.....	29
3. Definisi Operasional	30
B. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	31
C. Teknik Pengumpulan Data	32
D. Validitas & Reliabilitas Alat Ukur.....	35
1. Uji Validitas	35
2. Uji Reliabilitas	38
E. Uji Analisis Data	39
1. Analisis Deskriptif	39
F. Uji Asumsi Klasik.....	40
1. Uji Normalitas.....	41
2. Uji linieritas	42
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	44
A. Prosedur Penelitian	44
1. Setting Penelitian	44
2. Pengumpulan Data	44
3. Gambaran Subjek Penelitian.....	45
B. Hasil Penelitian	49
1. Analisis Deskriptif	49
2. Uji Korelasi.....	50
3. Uji analisis Regresi Linier Sederhana.....	52
C. Pembahasan.....	55
1. Tingkat Kebahagiaan Mahasiswa di Malang	55
BAB V PENUTUP.....	65
A. Kesimpulan	65
B. Saran.....	66
DAFTAR PUSTAKA.....	68
Lampiran	89
Lampiran 1. Alat Ukur Kebahagiaan	89
Lampiran 2. Alat Ukur OSS.....	92

Lampiran 3. Hasil Uji Validitas SPSS	93
1. Validitas Alat Ukur Kebahagiaan (<i>Happiness</i>).....	93
2. Validitas Alat Ukur <i>Online Social Support</i>	94
Lampiran 4. Hasil Uji Reliabilitas SPSS	94
1. Reliabilitas Alat Ukur Kebahagiaan.....	94
2. Reliabilitas Alat Ukur <i>Online Social Support</i>	95
Lampiran 5. Hasil Uji Normalitas SPSS	96
Lampiran 6. Hasil Uji Linieritas SPSS	97
Lampiran 7. Hasil Uji Analisis Regresi Sederhana SPSS	98
1. <i>Online Social Support</i> (Total) terhadap Kebahagiaan (Total)	98
2. Aspek Emosional (<i>Online Social Support</i>) terhadap Kebahagiaan (Total).....	99
3. Aspek Informasional (<i>Online Social Support</i>) terhadap Kebahagiaan (Total)	99
4. Aspek Karir (<i>Online Social Support</i>) terhadap Kebahagiaan (Total)	99
Lampiran 8. Tabel R	100

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Penilaian Skala Happiness	32
Tabel 3.2 Kriteria Penilaian Skala OSS	33
Tabel 3.3 <i>Blue print</i> Instrumen Kebahagiaan (<i>Happiness</i>)	34
Tabel 3.4 <i>Blue print</i> Instrumen <i>Online Social Support</i>	35
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Alat Ukur <i>Happiness</i>	37
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Alat Ukur <i>Online Social Support</i>	38
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur <i>Happiness</i>	38
Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur <i>Online Social Support</i>	39
Tabel 3.9 Rumus Kategorisasi	40
Tabel 3.10 Hasil Uji Normalitas	42
Tabel 3.11 Hasil Uji Linieritas Kolmogorov-Smirnov	43
Tabel 4.1 Karakteristik Jenis Kelamin Responden	45
Tabel 4.2 Karakteristik Tahun Kuliah Responden	46
Tabel 4.3 Karakteristik Usia Responden	47
Tabel 4.4 Hasil Kategorisasi Variabel <i>Happiness</i>	49
Tabel 4.5 Hasil Kategorisasi Variabel <i>Online Social Support</i>	50
Tabel 4.6 Hasil Uji Korelasi Pearson	51
Tabel 4.7 Hasil Uji Korelasi Pearson Antaraspek	51
Tabel 4.8 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana	52
Tabel 4.9 Hasil Uji Koefisien Determinasi	52
Tabel 4.10 Hasil Uji Regresi Aspek-aspek OSS	52
Tabel 4.11 Hasil Uji Regresi Interkorelasi Aspek OSS & <i>Happiness</i>	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Penelitian	28
Gambar 3.2 Skema Hubungan Variabel Penelitian	29
Gambar 4.1 Grafik Jenis Kelamin Responden Penelitian	45
Gambar 4.2 Grafik Tahun Kuliah Responden Penelitian	47
Gambar 4.3 Grafik Usia Responden Penelitian	48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Alat ukur <i>Happiness</i>	89
Lampiran 2 Alat ukur <i>Online Social Support</i>	92
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas Alat Ukur SPSS	93
Lampiran 4 Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur SPSS	94
Lampiran 5 Hasil Uji Normalitas SPSS	96
Lampiran 6 Hasil Uji Linieritas SPSS	97
Lampiran 7 Hasil Uji Analisis Regresi Sederhana SPSS	98
Lampiran 8 Tabel R	100

ABSTRACT

Alif Arifzan Anshari, 200401110222, The Effect of Online Social Support on Happiness of College Students in Malang, 2024

Keyword: Online Social Support, happiness, college student, Malang city.

Student happiness is a crucial condition in the process of implementing academic activities. Happiness is related to aspects of student life, ranging from self-aspects, academic life conditions, career conditions, health conditions, relationships with family, friendship relationships, conditions and relationships with the community, to positive spiritual conditions experienced by students. One of the factors that can predict happiness is online social support. This study was conducted to (1) determine the level of happiness of students in Malang, (2) determine the level of online social support of students in Malang, (3) determine the effect of online social support on student happiness in Malang.

This research uses quantitative methods. The sampling process was carried out using accidental sampling technique with a total sample of 257 students in Malang city. The measuring instrument used to measure online social support variables developed by Kim and for happiness variables using measuring instruments developed by Kim. Data analysis was conducted using simple linear regression test with the help of SPSS for Windows version 25 program.

The results of the study on students in Malang city showed that there was a level of online social support that was in the high category with a percentage of 28.4% of the total respondents, the level of happiness was in the high category with a percentage of 42.4% of the total respondents. In addition, the results showed that there was a positive influence of online social support on happiness with a significance value of 0.235. The magnitude of the influence of online social support on happiness obtained an R square value of 23.5%.

ABSTRAK

Alif Arifzan Anshari, 200401110222, Pengaruh *Online Social Support* terhadap Kebahagiaan Mahasiswa di Malang, 2024

Kata kunci: *Online Social Support*, kebahagiaan, mahasiswa, kota Malang

Kebahagiaan mahasiswa merupakan kondisi yang krusial dalam proses pelaksanaan kegiatan akademik. Kebahagiaan berkaitan dengan aspek-aspek dalam hidup mahasiswa, mulai dari aspek diri, kondisi kehidupan akademik, keadaan karir, kondisi kesehatan, hubungan dengan keluarga, hubungan pertemanan, kondisi dan hubungan dengan masyarakat, hingga kondisi spiritual yang positif yang dialami mahasiswa. Salah satu faktor yang dapat memprediksi kebahagiaan salah satunya adalah *online social support*. Penelitian ini dilakukan untuk (1) mengetahui tingkat kebahagiaan mahasiswa di Malang, (2) mengetahui tingkat *online social support* mahasiswa di Malang, (3) mengetahui pengaruh *online social support* terhadap kebahagiaan mahasiswa di Malang.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Proses sampling dilakukan menggunakan teknik *accidental sampling* dengan jumlah sampel 257 mahasiswa se-kota Malang. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur variabel *online social support* yang dikembangkan oleh Kim dan untuk variabel kebahagiaan menggunakan alat ukur yang dikembangkan oleh Kim. Analisis data dilakukan menggunakan uji regresi linier sederhana dengan bantuan program SPSS for Windows versi 25.

Hasil penelitian pada mahasiswa se-kota Malang menunjukkan adanya tingkat *online social support* yang berada pada kategori tinggi dengan persentase 28,4% dari total responden, tingkat kebahagiaan berada pada kategori tinggi dengan persentase 42,4% dari total responden. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif *online social support* terhadap kebahagiaan dengan nilai signifikansi 0.235. Besaran pengaruh *online social support* terhadap happiness diperoleh nilai R square sebesar 23,5%.

الخلاصة

أنشاري، أليف عارفزان. 200401110222. تأثير الدعم الاجتماعي عبر الإنترنت على سعادة الطلاب في مالانج. أطروحة. كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج الإسلامية الحكومية

الكلمات المفتاحية: الدعم الاجتماعي عبر الإنترنت، السعادة، طلاب الجامعات، مدينة مالانج

تعد سعادة الطالب شرطاً أساسياً في عملية تنفيذ الأنشطة الأكاديمية. وترتبط السعادة بجوانب حياة الطلاب، بدءاً من الجوانب الذاتية وظروف الحياة الأكاديمية وظروف الحياة المهنية والظروف الصحية والعلاقات مع الأسرة وعلاقات الصداقة وظروف وعلاقات الطلاب مع المجتمع المحلي والظروف الروحية الإيجابية التي يعيشها الطلاب. أحد العوامل التي يمكن أن تنتبأ بالسعادة هو الدعم الاجتماعي عبر الإنترنت. أجريت هذه الدراسة من أجل (1) تحديد مستوى سعادة الطلاب في مالانج، (2) تحديد مستوى الدعم الاجتماعي عبر الإنترنت للطلاب في مالانج، (3) تحديد تأثير الدعم الاجتماعي عبر الإنترنت على سعادة الطلاب في مالانج

يستخدم هذا البحث الأساليب الكمية. أجريت عملية أخذ العينات باستخدام تقنية أخذ العينات العرضية مع عينة إجمالية من 257 طالباً في مدينة مالانج. تم استخدام أداة القياس المستخدمة لقياس متغيرات الدعم الاجتماعي عبر الإنترنت التي طورها كيم، وقياس متغيرات السعادة باستخدام أدوات القياس التي طورها كيم. تم إجراء لنظام SPSS تحليل البيانات باستخدام اختبار الانحدار الخطي البسيط بمساعدة الإصدار 25 من برنامج التشغيل ويندوز.

أظهرت نتائج البحث على الطلاب في مدينة مالانج أن مستوى الدعم الاجتماعي عبر الإنترنت كان في الفئة العالية بنسبة 28.4% من إجمالي المبحوثين، وكان مستوى السعادة في الفئة العالية بنسبة 42.4% من إجمالي المبحوثين. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت النتائج أن هناك تأثيراً إيجابياً للدعم الاجتماعي عبر الإنترنت على السعادة بقيمة دلالة 0.235. وقد حصل حجم تأثير الدعم الاجتماعي عبر الإنترنت على السعادة على قيمة مربع % بنسبة 23.5 R

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebahagiaan adalah perasaan akan adanya kesejahteraan dalam diri individu, dan bersifat memunculkan kepuasan yang utuh dan bertahan lama akan kehidupan secara keseluruhan, serta adanya kecenderungan akan perasaan positif dibandingkan perasaan negatif dalam diri seseorang (Kammann dkk, 1984). Kebahagiaan merupakan konsep yang kompleks dan dalam usaha untuk memahaminya, memiliki beragam definisi maupun interpretasi dalam penelitian-penelitian yang telah ada, tetapi secara umum kebahagiaan berkaitan dengan aspek-aspek seperti: kesejahteraan (Ott, 2020); kepuasan akan kehidupan (Kamman dkk, 1984); emosi positif yang mendominasi (Kamman dkk, 1984); tujuan dalam hidup (Sun Ying, 2003); masa kehidupan individu (Mogilner dkk, 2011); standar hidup (Ott, 2020); hingga kondisi sosial, seperti sistem kepercayaan, lokasi geografis, dan lingkup sosial (Bila & Hoian, 2022; Kolesnikova, 2021). Kebahagiaan yang terpenuhi secara cukup pada diri seseorang seringkali dihubungkan dengan hal-hal yang bersifat afektif maupun kognitif yang secara positif mendukung proses hidup manusia sebagai sebuah komunitas, seperti empati, kemampuan untuk berpikir objektif, hingga mencapai tujuan-tujuan dalam pekerjaan maupun kehidupan secara umum (Bataineh, 2019). Apabila seseorang memiliki kebahagiaan yang tinggi, maka individu tersebut memiliki kemampuan lebih dalam memahami makna dalam hidup, serta mampu untuk menjalankan proses afektif dan kognitif dengan lebih optimal dalam keseharian, hingga meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Konsep kebahagiaan juga tidak terbatas dan mempengaruhi demografi tertentu, khususnya berdampak pada demografi mahasiswa. Kebahagiaan merupakan salah satu variabel psikologis yang memiliki peran krusial bagi proses kegiatan akademik mahasiswa. Salah satu aspek kebahagiaan ditandai oleh keberadaan perasaan atau emosi positif. Berhubungan dengan emosi positif,

kebahagiaan dapat menjadi faktor pendukung kegiatan sehari-hari seseorang, utamanya dalam peningkatan efektivitas dan performa kerja, *mood* dalam melakukan kegiatan, peningkatan kepuasan terhadap hasil kegiatan, hingga mendukung perkembangan kemampuan dalam kerja. Selain itu, kebahagiaan juga memiliki pengaruh terhadap motivasi dan kemandirian seseorang dalam melakukan sebuah pekerjaan. Boehm & Lyubomirsky (2008, hlm 103) menyebutkan, berdasar penelitian terdahulu, bahwa individu dengan perasaan emosional positif dapat mempersepsikan pekerjaan yang dilakukan sebagai hal yang “lebih bermakna”, serta tidak kesulitan untuk melakukan tugas secara mandiri (lihat juga: Staw dkk, 1994; Iverson dkk, 1998; Van Katwyk dkk, 2000). Selain itu, emosi atau perasaan positif memiliki peran dalam pelaksanaan tugas-tugas yang berhubungan dengan proses objektif, seperti mengambil kesimpulan atau menetapkan keputusan dalam sebuah tindakan. Staw & Barsade (1993, dalam Boehm & Lyubomirsky, 2008) menyebutkan, berdasarkan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa bisnis, bahwa mahasiswa dengan perasaan positif yang tinggi memiliki kemampuan membuat keputusan dan kemampuan interpersonal yang lebih baik dibandingkan dengan individu dengan perasaan positif yang lebih rendah. Pernyataan tersebut didukung pula oleh penelitian Bataineh, (2019), Jain & Sharma (2019), dan Wright & Cropanzano (2000). Hal ini berlaku pula pada mahasiswa secara umum, sebuah profesi dengan tugas serta kewajiban yang berdasarkan pada *skill*, efektivitas, serta dipengaruhi oleh *mood*, kepuasan, hingga kemandirian individu.

Selain pengaruh yang telah disebutkan sebelumnya, terdapat konsep-konsep lain yang spesifik dekat dengan kehidupan mahasiswa, khususnya dalam proses akademik mahasiswa, ditunjukkan oleh penelitian-penelitian yang telah dilakukan. Gökler dkk (2014), Tabbodi dkk (2015), dan Mahmoodi dkk (2019) menyebutkan secara simultan, bahwa pengaruh-pengaruh ini bervariasi, mulai dari hubungan kebahagiaan dengan pencapaian akademik, kesuksesan akademik, emosi, motivasi belajar, hingga efikasi diri, yang memiliki peran baik memperlancar, maupun

menghambat proses akademik mahasiswa. Kebahagiaan sendiri erat kaitannya dengan emosi positif (Kammann dkk, 1984; Sundriyal & Kumar, 2014), berkaitan erat dengan motivasi belajar. Pernyataan tersebut juga didukung oleh Kaya & Erdem (2021) serta Moussa & Ali (2021), yang pada penelitiannya menyebutkan bahwa emosi, motivasi belajar, dan efikasi diri berpengaruh positif terhadap proses akademik, yang mengimplikasikan bahwa emosi yang positif, motivasi belajar yang tinggi, serta efikasi diri yang positif memiliki dampak meningkatnya kualitas hasil proses akademik. Walau penelitian-penelitian tersebut tidak secara langsung menyebutkan korelasi antara kebahagiaan dengan kapasitas atau kapabilitas mahasiswa dalam menjalani studi mereka, aspek-aspek yang terkandung pada motivasi, efikasi, dan pencapaian akademik berkaitan dengan aspek-aspek pada kebahagiaan.

Kebahagiaan mahasiswa sendiri secara spesifik dipengaruhi, bahkan dihambat, oleh faktor-faktor yang dibagi menjadi faktor internal dan eksternal. Adanya tekanan dalam akademik, tekanan keluarga, sosialisasi atau tindakan sosial, intensitas dan kualitas dukungan sosial, tingkat resiliensi terhadap stres, kemampuan mengelola stres, serta lingkungan secara umum (Rozali, 2015; Risdiantoro dkk, 2016; Harijanto & Setiawan, 2017; Amelasasih dkk, 2018; Al Amelia dkk, 2022). Selain itu, kondisi pra, saat, dan pasca pandemi COVID-19 juga dinilai memiliki pengaruh terhadap pandangan pribadi akan kebahagiaan pada mahasiswa. Apabila individu tidak dapat mengelola atau beradaptasi, maka tingkat kebahagiaan individu akan menurun, dan akan mengakibatkan munculnya dampak-dampak negatif tertentu, mulai dari menurunnya kapasitas kognitif, fluktuasi emosi yang tidak stabil, hingga tendensi *suicidal*, yang seluruhnya bersifat kontraproduktif dalam hidup manusia. Hal ini dibuktikan oleh beberapa penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara rendah atau kurangnya kebahagiaan individu, baik kebahagiaan subjektif maupun kebahagiaan kognitif dengan kapasitas kognitif (Pompili dkk, 2016; Ott dkk, 2020). Apabila terus

berlanjut, kebahagiaan yang rendah pada mahasiswa dapat berdampak pada berkurangnya kualitas mahasiswa, dan pada ujung akhirnya, berpotensi menurunkan kualitas maupun kuantitas peneliti dan pegiat akademik di masa depan.

Persepsi negatif, ketidaktahuan atau minimnya kapasitas internal dalam menangani masalah akademik, atau rendahnya dukungan eksternal yang diterima, dapat mempengaruhi secara negatif proses perjalanan akademik seseorang. Kedua jenis faktor tersebut dikemukakan lebih lanjut oleh Miao dkk (2023). Miao menyatakan bahwa kecemasan akademik yang tinggi dan pola pikiran merupakan faktor internal. Di sisi lain, penulis tersebut juga menambahkan bahwa faktor eksternal yaitu dukungan sosial, yang terdiri dari hubungan interpersonal yang baik, seperti berinteraksi secara aktif dengan kolega, menetapkan hubungan yang sehat dan positif, mempelajari dan mempraktikkan komunikasi yang efektif, menangani konflik interpersonal secara menyeluruh, dapat menjadi sumber daya yang dapat ikut mendukung kualitas kebahagiaan mahasiswa, utamanya dalam mempertahankan maupun meningkatkan kualitas salah satu konsep yang mendukung kebahagiaan, yaitu dukungan sosial.

Dukungan sosial sendiri telah banyak dibahas dan dikaji, dan memunculkan salah satu variasi yang cukup relevan dengan perkembangan zaman, yaitu *online social support* atau dapat dialihbahasakan sebagai dukungan sosial daring. *Online social support* (yang selanjutnya akan diakronimkan menjadi OSS pada sisa penelitian ini) sendiri diartikan sebagai bentuk dukungan oleh komunitas daring (*online community*) yang difasilitasi oleh penyedia SNS (*Social Network Service*). Dukungan sosial bentuk ini umumnya muncul pada komunitas-komunitas tertentu yang tengah menghadapi permasalahan serupa, seperti permasalahan kesehatan, pendidikan, dan masih banyak lagi (LaCoursiere, 2001; Greenhow, 2011; Walter, 2018; Junaidi & Tasir, 2021). Oleh karena itu, OSS telah menjadi bagian terintegrasi dalam interaksi sosial dan kehidupan sehari-hari, menjadi konsep yang terus berubah seiring perkembangan teknologi dan kebutuhan manusia.

Perkembangan ini dilandasi oleh beralihnya, baik sebagian ataupun keseluruhan, interaksi sosial masyarakat dari bentuk konvensional (bertemu langsung) menjadi bentuk daring. Hal ini didukung oleh penggunaan media sosial sendiri, yang berperan krusial dalam perkembangan sosial masyarakat secara umum, maupun mahasiswa secara khusus, yang mana pengguna media sosial di Indonesia sendiri telah mencapai jumlah 167 juta orang, berkontribusi sebanyak 78% dari seluruh total pengguna internet yang mencapai 212,9 juta secara nasional. Media sosial yang erat kaitannya dengan interaksi *live* atau langsung, seperti WhatsApp dengan persentase pengguna sejumlah 92,1% berada pada rentang usia 16-64 tahun; Instagram dengan persentase pengguna sejumlah 86,5% berada pada rentang usia 16-64 tahun; Facebook dengan persentase pengguna sejumlah 83,8%; TikTok dengan persentase pengguna mencapai 70,8%; Telegram dengan persentase pengguna sejumlah 64,3%; Twitter dengan persentase pengguna mencapai 60,2%; dan terakhir Facebook Messenger dengan persentase pengguna mencapai 51,9% (Goodstats.id, 2023; Kepios, 2023). Persentase-persentase tersebut menunjukkan bahwa media sosial telah terintegrasi hampir seluruhnya dan peran SNS dalam kehidupan manusia semakin krusial sejalan dengan berkembangnya zaman.

Demografi pengguna mahasiswa sendiri menunjukkan kondisi integrasi kehidupan nyata dengan digital yang selaras dengan data yang telah dipaparkan sebelumnya. Berdasarkan data yang dikumpulkan pada survei nasional tahun 2024, APJII menyebutkan bahwa mahasiswa termasuk ke dalam salah satu demografi pengguna internet ke-3 terbesar di Indonesia, dengan penetrasi (jangkauan pertotal data responden) tertinggi ke-2 (sekitar 99,91%). Hal ini menunjukkan, bahwa penggunaan SNS sebagai basis dari OSS, cukup prevalen di kalangan mahasiswa di Indonesia, dan memiliki pengaruh yang relevan terhadap perkembangan zaman untuk memahami demografi ini secara spesifik.

Mahasiswa, sebagai bagian dari survei keseluruhan yang telah dilaksanakan, yaitu rentang 20-27 tahun, turut menyumbang pemahaman tentang

evolusi sosial dari bentuk luring menjadi daring. Di satu sisi, perkembangan dari populasi, disertai dengan perubahan lingkungan dan perkembangan teknologi, memunculkan lebih banyak problematika terhadap kondisi psikologis mahasiswa. Salah satu aspek yang menjadi perhatian, adalah kebahagiaan (*happiness*), di mana *Happiness* sendiri merupakan tema kompleks yang terdiri dari berbagai aspek di dalamnya dan dipengaruhi oleh banyak faktor dan aspek. Apabila aspek *happiness* dapat terpenuhi, dengan kata lain mahasiswa memiliki kebahagiaan tertentu baik dalam melakukan program studi ataupun tindakan lain, maka mahasiswa yang kebahagiaannya tinggi lebih mampu dalam mengatasi permasalahan yang muncul dibandingkan dengan mahasiswa dengan kebahagiaan yang rendah. Hal ini kemudian akan memberikan celah kepada mahasiswa untuk berkembang dan memenuhi tujuan-tujuan lain, terutama apabila terdapat penelitian yang meneliti hubungan kebahagiaan dengan variabel lain, salah satunya dukungan sosial.

Dalam beberapa penelitian, terdapat hubungan antara aspek-aspek kebahagiaan dengan dukungan sosial. Kebahagiaan sendiri memiliki kaitan erat dengan koneksi sosial seseorang (Seligman, dalam Peterson dkk, 2005), seperti pada aspek terpenuhinya kebutuhan sosial dengan cara memiliki hubungan harmonis dengan lingkungan, baik orang-orang, kolega, teman, hingga keluarga. Huiyoung Shin dkk (2022), Moeini dkk (2018), dan Dominguez (dalam Hombrados-Mendieta dkk, 2012), melalui penelitian, juga mendukung adanya hubungan yang kuat dari dukungan sosial yang diperoleh dari pasangan dan teman-teman mempengaruhi peningkatan kebahagiaan secara positif serta penurunan gejala-gejala depresi. Aspek lain yang memediasi hubungan ini di antaranya adalah *mindfulness*, *self-compassion*, dan *savoring*, yang juga berperan dalam menurunkan tingkat depresi dan kecemasan seseorang (Wilson dkk. 2020).

Dukungan sosial merupakan salah satu bentuk sumbangsih yang berasal dari lingkungan eksternal mahasiswa. Umumnya, dukungan sosial diberikan oleh orang-orang terdekat individu, untuk membantu individu dalam melaksanakan sesuatu

hal. Bagi mahasiswa, dukungan sosial dipergunakan sebagai pendukung dalam pelaksanaan kegiatan akademik. Hal ini terbukti dari penelitian Alvionita dkk (2022), yang menyebutkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara dukungan sosial dengan kebahagiaan pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dukungan sosial juga menjadi variabel yang berpengaruh terhadap kebahagiaan mahasiswa, spesifiknya pada dimensi pertemanan (*friend support*) (Suralaga & Rohmah, 2021). Sementara itu, Putri & Adriani (2023) menyatakan bahwa dukungan sosial berupa penilaian (*appraisal support*) merupakan salah satu dimensi yang berhubungan secara positif dengan kebahagiaan pada masa pandemi.

Melalui penelitian pendahuluan, yang dilakukan menggunakan kuesioner melalui media Google formulir, terdapat beberapa hal yang dapat disimpulkan oleh peneliti. Pertama, subjek penelitian yaitu mahasiswa terindikasi memiliki kebahagiaan dan dukungan komunitas daring. Hal ini dibuktikan dari tiga dari empat mahasiswa memberikan nilai 3-4 pada item “saya merasa bahagia akhir-akhir ini”. Selain itu, responden juga memiliki perspektif yang kurang akan alur kehidupan sehari-hari mereka. Perspektif ini dapat dipahami dari item “saya merasa hidup saya lancar-lancar saja”, yang mana 3 dari 4 mahasiswa memberikan nilai 2 pada skala likert yang disajikan. Responden juga memiliki taraf dukungan sosial yang cukup. Pada item “saya mendapat dukungan dari keluarga saya dalam menjalani perkuliahan”, dua dari empat responden memiliki pandangan akan dukungan yang diperoleh dari keluarganya cukup. Responden juga memiliki pandangan akan dukungan dari rekan atau teman sebaya yang cukup. Hal ini dibuktikan dari hasil pada item “saya mendapatkan dukungan dari rekan/teman-teman saya dalam menjalani perkuliahan”, seluruh responden memberikan nilai 3-4 pada skala likert. Selain itu, responden juga terindikasi memiliki tingkat dukungan tertentu dari rekan-rekan atau teman-teman dari dunia maya, yang dibuktikan pada item “saya mendapatkan dukungan dari rekan/teman-teman saya di dunia maya dalam menjalani perkuliahan”. Pada item tersebut, seluruh responden

memberikan poin 3 pada skala likert. Hasil penelitian pendahuluan ini menyebutkan bahwa terdapat perasaan bahagia pada mayoritas responden, serta adanya tanda dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga, teman, maupun komunitas daring (*online community*).

Berdasarkan pada uraian yang telah dipaparkan, pemahaman atas konsep kebahagiaan umat manusia perlu untuk diperdalam, salah satunya melalui penelitian terhadap mahasiswa. Kadar kebahagiaan yang rendah akan menurunkan kualitas dan kapasitas seorang mahasiswa, sehingga memungkinkan untuk mempengaruhi komunitas akademik secara keseluruhan. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk melihat seberapa besar pengaruh salah satu aspek yang memiliki hubungan dengan kebahagiaan, yaitu *online social support* pada mahasiswa di kota Malang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang yang telah disusun, terdapat beberapa rumusan masalah yang dapat peneliti tawarkan, di antaranya:

- 1) Bagaimana tingkat kebahagiaan mahasiswa di Malang?
- 2) Bagaimana tingkat *online social support* mahasiswa di Malang?
- 3) Bagaimana pengaruh *online social support* terhadap tingkat kebahagiaan dari mahasiswa di Malang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disusun, terdapat beberapa tujuan yang berusaha dicapai oleh peneliti dalam penelitian ini, di antaranya:

- 1) Mengetahui tingkat kebahagiaan mahasiswa di Malang
- 2) Mengetahui tingkat *online social support* mahasiswa di Malang

- 3) Mengetahui seberapa besar pengaruh *online social support* yang diterima terhadap tingkat kebahagiaan mahasiswa di Malang

D. Manfaat Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan yang telah dipaparkan, terdapat beberapa manfaat yang ditawarkan penelitian ini, di antaranya:

- 1) lingkup akademik, menyumbang pemahaman terhadap aspek *online social support* dan *happiness* pada mahasiswa di Malang
- 2) lingkup masyarakat umum, memberikan sumbangsih dalam melanjutkan dan mengembangkan kehidupan bermasyarakat dengan mempertimbangkan aspek-aspek *online social support*, dan *happiness* pada mahasiswa di Malang

BAB II

KAJIAN TEORITIS

A. *Happiness* (Kebahagiaan)

1. Pengertian *Happiness*

Kebahagiaan dapat diartikan sebagai kondisi di mana individu merasakan adanya kesejahteraan, yang ditandai akan adanya kepuasan terhadap kehidupan yang utuh dan bertahan lama, atau adanya perasaan positif dalam kadar yang lebih banyak dibandingkan perasaan negatif (Kamman dkk, 1984). Pandangan akan pengertian kebahagiaan ini didukung oleh Bila & Hoian (2022), yang menyebutkan bahwa kebahagiaan ditandai dengan adanya kepuasan dan kesadaran akan kehidupan manusia, adanya dominasi kondisi emosional yang positif pada diri. Selain itu, kebahagiaan juga disebutkan didasarkan pada integrasi dari komponen-komponen dari kehidupan yang bahagia, di antaranya faktor fisiologis, kognitif, afektif, sosial, dan personal (Bila & Hoian, 2022).

Pengertian akan kebahagiaan juga ditekankan berdasarkan diri dan lingkungan sosial, dan disebutkan oleh Karas (2021), bahwa kebahagiaan merupakan fenomena yang melibatkan pemenuhan diri (*self-fulfillment*) dan perubahan sosial, yang diperoleh dari memahami dan melampaui batasan alamiah yang dimiliki individu. Kolesnikova memberikan pengertian yang juga mendukung pandangan Karas, yang mana kebahagiaan merupakan konsep yang terdiri atas dua aspek yaitu kekuatan dari dalam diri individu dan faktor eksternal, seperti sistem kepercayaan, kemampuan, lokasi geografis, dan lingkup sosial seseorang (Kolesnikova, 2021).

Kebahagiaan atau *happiness* telah banyak didiskusikan selama beberapa milenia terakhir oleh banyak pemikir, filsuf, hingga peneliti. Kebahagiaan sendiri sering dikaitkan dengan keberuntungan (era Homer),

kemenangan (era Klasik), surgawi/alam baka (abad pertengahan), dikaitkan dengan kenikmatan atau kesenangan (era pencerahan), hingga perumpamaan bahwa kebahagiaan sebagai hal-hal yang membuat seseorang nyaman (abad kontemporer) (Diener & Kesebir, 2009). Dalam mendefinisikan kebahagiaan, peneliti menawarkan istilah *subjective well-being* sebagai salah satu opsi untuk menetapkan definisi yang jelas dan konsep yang dapat dioperasionalkan secara statistik ataupun data (Diener, 1984; Diener, 2009). *Subjective well-being* sendiri kemudian didefinisikan sebagai evaluasi kehidupan seseorang dan di dalamnya terlibat dua aspek, yaitu penilaian kognitif dari kepuasan serta penilaian afektif dari *mood* dan emosi yang dialami.

Walaupun memiliki kemiripan dan penggunaan yang cukup sama, terdapat beberapa pendapat yang menyatakan bahwa *happiness* secara utuh berbeda dari kesejahteraan, ataupun kepuasan hidup. Yew-Kwang Ng (2022) menyebutkan bahwa kebahagiaan (*happiness*) tidak dapat secara menyeluruh disamakan dengan kesejahteraan dikarenakan kesejahteraan secara prinsip terikat pada makna-makna yang mengikuti kesejahteraan tersebut sendiri (misal, kesejahteraan jasmani, kesejahteraan ekonomi, kesejahteraan psikologis). Hal yang sama juga berlaku pada kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) yang memiliki makna tidak lebih tepat ketika dibandingkan kebahagiaan yang menyeluruh. Yew-Kwang Ng juga mengemukakan bahwa kepuasan hidup juga memiliki beberapa permasalahan apabila hendak disamakan maknanya dengan kebahagiaan secara menyeluruh.

Salah satu ahli yang menyumbang pemahaman mengenai kebahagiaan adalah Adler dkk (2017a, hal. 22) yang mendefinisikan kebahagiaan atau kesejahteraan sebagai “*everything that makes a person’s life ... goes well*”, atau dapat diartikan sebagai “segala sesuatu yang

membuat hidup seseorang ... berjalan lancar/lebih baik”. Selain itu, Adler dkk juga menyatakan bahwa pendekatan objektif yang paling menonjol di antara para ahli psikologis adalah menggunakan paradigma “eudaimonic”, atau paradigma kesadaran diri (*self-realization*), di mana kesejahteraan dibangun sebagai proses yang berkelanjutan serta dinamis dalam menjalani kehidupan yang penuh usaha, serta terlibat dalam kegiatan-kegiatan yang dipersepsikan bermakna oleh individu.

Seligman (2011) menyebutkan bahwa kebahagiaan merupakan perasaan yang timbul sebagai hasil dari suatu penilaian terhadap diri serta hidup seseorang, yang mana penilaian ini memiliki muatan emosi positif, seperti kegembiraan atau kenyamanan yang meluap-luap. Pada buku “Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment”, Seligman memaparkan bahwa kata kebahagiaan merupakan istilah yang bersifat umum dan berfungsi untuk menggambarkan tujuan dari penyusunan teori psikologi positif. Seligman lebih lanjut menjelaskan bahwa kebahagiaan seringkali digunakan untuk menjelaskan segala hal yang mengacu pada perasaan (aspek perasaan), juga dapat mengacu pada kegiatan yang tidak melibatkan perasaan sama sekali (Seligman, 2005, dalam Seligman, 2011). Kebahagiaan juga didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang bersifat positif, ditandai oleh adanya kepuasan yang tinggi terhadap masa lalu, tingkat emosi positif yang tinggi, diikuti dengan tingkat emosi negatif yang rendah (Carr, 2011).

Berdasarkan pada penjelasan-penjelasan yang ada, kebahagiaan dapat didefinisikan sebagai sebuah konsep yang melingkupi kegembiraan, kepuasan, keterpenuhan (*fulfillment*), dan kenyamanan yang muncul pada diri individu, yang melibatkan penilaian secara kognitif maupun afektif, yang berlandaskan pada segala aspek kehidupan manusia (diri, lingkungan,

sosial, spiritual, dsb). Kebahagiaan juga berhubungan dengan nilai-nilai bermuatan positif yang menyertai proses penilaian tersebut.

2. Aspek-aspek *Happiness*

Sebagai sebuah variabel, kebahagiaan memiliki beberapa aspek (atau komponen) penyusun. Aspek-aspek penyusun kebahagiaan cukup luas, dan pada proposal ini, terdapat pemaparan beberapa peneliti yang dinilai relevan, baik sebagai basis pemahaman topik, maupun sebagai basis analisis.

Berdasarkan Seligman (2011), kebahagiaan terbagi menjadi beberapa aspek, di antaranya:

- (a) Penilaian/Evaluasi Diri. Adanya penilaian terhadap diri, yaitu evaluasi diri, tindak-tanduk, serta kesadaran untuk memperbaiki sikap diri, terlepas apakah hasil evaluasi terlaksana secara sempurna ataupun tidak;
- (b) Penilaian/Evaluasi Kehidupan. Adanya penilaian terhadap hidup, yaitu evaluasi perjalanan hidup, setiap rencana, proses, maupun capaian seseorang dalam rentang tertentu (harian, mingguan, bulanan, tahunan, dst)
- (c) Penilaian Positif. Penilaian memiliki muatan emosi positif, yaitu emosi yang mampu memberikan rasa nyaman, memunculkan semangat juang, serta mendorong kognitif untuk berorientasi pada pemecahan masalah dibandingkan pada masalah;
- (d) Kegembiraan atau Kenyamanan hidup. Terdapat kegembiraan atau kenyamanan, yaitu ketika seseorang puas terhadap diri dan lingkungannya, merasa tercukupi segala kebutuhannya, dan merasakan adanya emosi positif.

Carr (2011), pada bukunya, “Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths,” menyebutkan bahwa kebahagiaan terdiri atas beberapa aspek, yaitu:

- (a) kondisi psikologis yang bersifat positif, dapat diartikan sebagai kondisi di mana fungsi-fungsi psikologi masih fungsional dan adaptif;
- (b) adanya kepuasan tinggi terhadap masa lalu, yang ditegaskan oleh Carr (2011, hlm 11) terdiri atas proses evaluasi kognitif terhadap domain tertentu dalam kehidupan individu;
- (c) adanya tingkat emosi positif yang tinggi, yang disebutkan oleh Carr sebagai salah satu aspek dari kebahagiaan (2011, hlm 7). Umumnya, kondisi perasaan atau emosi positif berhubungan dengan aktivitas fisik yang berkala; kebutuhan tidur yang tercukupi; bersosialisasi dengan teman dekat secara rutin; dan berjuang untuk (mencapai) tujuan yang bermakna bagi individu;
- (d) tingkat emosi negatif yang rendah, yang ditekankan oleh Carr sebagai salah satu kondisi yang produktif, yang keberadaannya tingkat negativitas yang tinggi dapat bersifat destruktif terhadap kondisi kehidupan seseorang (2011, hlm 259). Carr juga menyebutkan bahwa tingkat emosi negatif yang tinggi mempersempit pandangan dan perhatian individu kepada sumber ancaman dalam hidup, yang dapat mengakibatkan rendahnya kemampuan untuk merencanakan masa depan atau hal-hal yang bersifat luas lainnya (2011, hlm 16);

Menurut Kim & Kim (2022), kebahagiaan secara keseluruhan dapat digolongkan menjadi beberapa dimensi, di antaranya:

- (a) diri (aspek diri), yang di antaranya terdiri atas aspek-aspek dalam diri yang mampu dikontrol oleh individu, seperti perasaan positif dan negatif (Grinde, 2022); perasaan akan kesejahteraan diri, rasa senang, atau

kepuasan; hingga aspirasi seseorang untuk dapat berfokus pada aspek positif dalam hidup (Papucha, 2021);

- (b) akademis (aspek kehidupan akademik), yaitu ketika dimensi kehidupan akademik mahasiswa yang terdiri atas proses akademik, hubungan dengan kolega akademisi, hingga kemampuan internal individu yang berhubungan dengan akademik, berada pada level yang mencukupi, maka dimensi ini dapat memprediksi tingkat kebahagiaan yang relatif tinggi pada mahasiswa (Kaya & Erdem, 2021);
- (c) karir (aspek karir), aspek karir sendiri berhubungan dengan kepercayaan diri, kepercayaan akan masa depan. Aspek karir yang bersifat positif ditandai dengan adanya pandangan akan masa depan, kepercayaan diri terhadap langkah ke depan individu ketika berhubungan dengan kerja. Apabila individu memiliki aspek karir yang positif, maka hal ini dapat memprediksi kebahagiaan yang positif pula (Henderson, 2000; Johnston dkk, 2013);
- (d) keluarga (aspek keluarga), melalui korelasi antara kebahagiaan individual dengan *group-level affect*, didefinisikan sebagai perasaan dan pengalaman menyenangkan, kepuasan, dan kesejahteraan yang terbagi rata dalam sebuah keluarga, dibarengi dengan adanya perasaan bahwa kehidupan keluarga yang dialami adalah (bersifat) baik, penuh makna, dan berharga/layak diperjuangkan (Lyubomirsky, 2008; Barsade & Knight, 2015).
- (e) hubungan pertemanan (aspek pertemanan), kondisi pertemanan dalam kehidupan individu dapat menjadi hal yang menandai kebahagiaan seseorang. Apabila dalam hubungan pertemanan memiliki nilai yang positif, utamanya mengandung interaksi saling mendukung antar individu yang berteman, maka dapat memprediksi kebahagiaan individu (Demir & Weitekamp, 2007);

- (f) sosial/lingkup sosial (aspek kemasyarakatan), yang ditekankan oleh Kolesnikova (2021) dan terdiri atas lingkup sosial, sistem kepercayaan, dan lokasi geografis
- (g) spiritual, berdasarkan pada penelitian Moordiningsih dkk (dalam Hutagalung dkk, 2023), bahwa kondisi spiritual individu berhubungan dan merupakan bagian dari kondisi penuh harapan, ketenangan, hingga kesadaran individu.

Penelitian ini menggunakan aspek-aspek kebahagiaan yang ditawarkan oleh Kim & Kim (2022) sebagai landasan alat ukur. Hal ini dikarenakan aspek-aspek kebahagiaan oleh Kim & Kim memiliki perbedaan mendasar dengan beberapa penelitian tentang kebahagiaan lainnya dan berusaha menjelaskan kebahagiaan dari sisi holistik yang mencakup segala lini kehidupan manusia khususnya mahasiswa. Selain itu, pemahaman akan konsep kebahagiaan menggunakan aspek ini diharapkan memunculkan informasi baru dibandingkan konsep-konsep kebahagiaan yang telah ada dan berkontribusi terhadap pemahaman keseluruhan terhadap hal yang disebut sebagai kebahagiaan dalam kehidupan manusia.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan (*happiness*)

Terdapat beberapa aspek yang mempengaruhi kebahagiaan, terutama pada:

- (a) Kesehatan dan aktivitas Jasmani. Terdapat beberapa penelitian yang menyebutkan bahwa kesehatan jasmani mempengaruhi tingkat kebahagiaan dari responden. Aktivitas jasmaniah, terutama jalan kaki, memiliki hubungan timbal-balik singkat dengan kebahagiaan pada remaja (*adolescent*) (Woundenberg dkk, 2020; Zhang dkk, 2020). Akan tetapi, Woundenberg menyebutkan bahwa jumlah langkah yang dilakukan di hari tersebut tidak dapat memprediksi kebahagiaan pada

hari-hari berikutnya. Selain itu, kebahagiaan juga memiliki dampak terhadap kesehatan jasmani, terutama sebagai prediktor akan kepanjangan umur pada populasi sehat, yang dapat disimpulkan bahwa kebahagiaan dapat menjadi pelindung seseorang agar tidak sakit (Veenhoven, 2007, dalam Veenhoven, 2014). Salah satu kegiatan yang erat kaitannya dengan kesehatan, yaitu sarapan, dinilai memiliki dampak terhadap kesehatan mental mahasiswa, dan melewatkan sarapan atau kurang teraturnya pola makan dihubungkan dengan berbagai gangguan kesehatan mental (seperti depresi, kesepian, kecemasan) serta menurunnya performa akademik (Pengpid & Peltzer, 2020). Selain aktivitas jasmaniah dan pola makan, pola dan kebiasaan tidur juga dinilai berperan penting untuk memprediksi tingkat kebahagiaan seseorang (Otsuka dkk, 2020)

- (b) Lingkungan. Lingkungan hidup tempat mahasiswa tinggal dan beraktivitas memiliki pengaruh terhadap tingkat kebahagiaan. Lingkungan yang alami, mendukung produktivitas, dan memunculkan perasaan positif memiliki pengaruh positif terhadap kebahagiaan seseorang terutama mahasiswa. Temuan MacKerron dan Mourato (2013) menyebutkan bahwa rata-rata partisipan penelitian yang terdiri dari berbagai latar belakang di UK, secara signifikan dan substansial, merasa lebih bahagia di daerah yang dekat dengan alam atau yang bersifat natural, dibandingkan di lingkungan urban atau perkotaan. Selain itu, berbagai fasilitas di lingkungan tempat tinggal (seperti ruang terbuka hijau, fasilitas umum, kebudayaan) juga berpengaruh positif terhadap kebahagiaan lingkungan seseorang (Mouratidis & Yiannakou, 2022);
- (c) Kesehatan rohani dan praktik religiusitas, serta spiritualitas. Kedekatan seseorang terhadap agama, atau kegiatan meditasi secara umum, memiliki dampak terhadap kebahagiaan responden (Abdolkarimi dkk,

2022; Feizi dkk, 2020; Deb dkk, 2019; Jalilian dkk, 2016). Mahasiswa dengan kesehatan rohani yang baik dinilai memiliki kebahagiaan yang juga baik;

- (d) Kondisi Finansial/Ekonomi. Kondisi ekonomi, terutama finansial, yang stabil memiliki pengaruh positif terhadap kebahagiaan seseorang. Pelaksanaan dan perencanaan finansial yang efektif, baik melibatkan perencanaan, pengaturan pengeluaran, maupun evaluasi, memiliki dampak positif terhadap kebahagiaan (Leslie, 2009). Pada mahasiswa, kondisi finansial yang optimal dapat mendukung kehidupan akademik dengan lebih baik.
- (e) Hubungan pertemanan, terutama persahabatan berperan dalam mempengaruhi tingkat kebahagiaan seseorang (Hapsari & Sholichah, 2022). Pertemanan, disebutkan oleh Hapsari & Sholichah, memberikan sumbangsih dalam pembentukan pola pikir seseorang, seperti pemahaman akan arti kebahagiaan, pemahaman akan cara atau langkah-langkah untuk menjadi bahagia, hingga mempengaruhi standar kebahagiaan individu.
- (f) Gender. Secara umum, perempuan merasakan kebahagiaan lebih dibandingkan laki-laki (Goyette & Spencer, 2021). Dalam penelitian, Goyette & Spencer menyebutkan bahwa perempuan cenderung membentuk ikatan sosial saat pertama kali berada di kondisi baru. Perempuan juga disebutkan sering melakukan kegiatan yang berhubungan dengan keerratan sosial saat bertemu, dibandingkan laki-laki, yang berinteraksi sesuai dengan kebutuhan yang terbatas.

B. Online Social Support

1. Pengertian Online Social Support

Dukungan sosial, atau *social support*, merupakan sebuah kumpulan dari informasi verbal atau non-verbal, saran, bantuan nyata atau tingkah laku yang diperlihatkan oleh setiap individu yang berhubungan atau akrab dengan subjek, dalam lingkungan sosial (Gottlieb, 1985). Hal ini juga dapat termanifestasi dalam bentuk kehadiran serta hal-hal yang memberikan pengaruh ataupun keuntungan emosional, serta berpengaruh pada tingkah laku subjek yang menerima perlakuan.

Dukungan sosial atau *social support* juga dapat diartikan sebagai dukungan yang diterima oleh individu dari keluarga, rekan-rekan, teman-teman, dan orang-orang berpengaruh lain dalam hidup individu (Hardan-Khalil & Mayo, 2015; Zimet dkk., 1988). Bentuk dari dukungan sosial juga beragam, terutama dalam bentuk komunikasi yang membantu individu, baik secara fisik maupun psikologis, yang kemudian membantu meningkatkan kontrol diri (*self-control*) yang dimiliki oleh individu dalam menjalani kehidupan sehari-harinya (Gazibara dkk., 2020). Dukungan sosial yang cukup mampu untuk mendukung murid atau mahasiswa untuk menyelesaikan masalah, beradaptasi terhadap perubahan pada lingkungan yang ada di sekitar, serta meningkatkan kualitas hidup subjektif yang dipersepsikan (Park dkk., 2015; Romero dkk., 2015; Gazibara, 2020).

Konsep dukungan sosial juga dilandasi oleh konsep-konsep sosial lainnya. Berdasarkan teori perbandingan sosial, terdapat pembentukan konsep diri yang terjadi ketika individu membandingkan diri mereka dengan orang lain dalam kelompok tertentu yang dipilih individu untuk dijadikan sebagai referensi (Swann & Brown, 1990). Berhubungan dengan psikologi, perbandingan sosial berperan penting dalam perkembangan konsep diri,

peningkatan kemampuan koping, penyesuaian emosional, kepercayaan diri (*self-esteem*), dan juga kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Festinger, 1954; Stewart, 1993). Proses perbandingan sosial secara langsung juga berhubungan dengan konsep pertukaran sosial, yaitu bahwa manusia melakukan tindakan pertukaran yang saling menguntungkan satu sama lain (*mutual*) sebagai bentuk dari kebiasaan yang dilakukan setiap harinya (Tilden & Gaylen, 1987). Konsep pertukaran ini memiliki hubungan yang positif dengan tiga aspek: kepuasan hidup, dampak penerimaan dukungan sosial, dan dampak pemberian dukungan sosial. Adanya perbandingan sosial, serta tindakan pertukaran tersebut yang kemudian menandakan bahwa terdapat tingkatan kompetensi sosial tertentu. Kompetensi ini digambarkan sebagai kemampuan untuk berinteraksi dengan lingkungan secara efektif (Pender, 1987). Lawton (1983) menyebutkan bahwa terdapat hubungan positif antara kesehatan sosial (*social health*)—yang merupakan dampak dari adanya kompetensi sosial yang baik—dengan kesejahteraan psikologis. Menurunnya kesehatan sosial akan berdampak pada kesehatan psikologis, yang ditandai akan adanya perasaan isolasi yang menciptakan kondisi negatif pada psikis seseorang (Cassel, 1976; Dixon & Dixon, 1984, dalam Kammann dkk, 1984; Power, 1991).

Bentuk dukungan sosial yang diterima individu dapat berupa berbagai macam jenis perlakuan, yang umumnya berbeda sifat satu dengan lainnya (Johnson & Johnson, 1991). Perlakuan-perlakuan dukungan ini terbagi menjadi beberapa jenis, di antaranya:

- (1) dukungan penilaian (*appraisal support*), seperti tindakan untuk menilai tindakan yang dilakukan oleh seseorang, mengenai benar-salah, baik-buruk, atau konsep berkembang-stagnan;

- (2) dukungan nyata atau berwujud (*tangible support*), seperti barang, perilaku membantu secara langsung, membantu melalui pemberian barang, kebutuhan, atau usaha, serta membantu melalui tindakan-tindakan yang memiliki dampak secara langsung untuk meringankan masalah;
- (3) dukungan emosional (*emotional support*), seperti meredakan emosi negatif, memberikan aura positif, tindakan-tindakan untuk membuat perasaan seseorang lebih baik; dan terakhir,
- (4) dukungan informasi atau dukungan (*belonging/information support*), seperti pemberian informasi, terutama tentang cara-cara seseorang dapat menyelesaikan masalahnya, di mana individu dapat memperoleh bantuan atau sumber daya untuk memecahkan masalah, dan sejenisnya.

Dalam lingkup *online* atau dunia maya, dukungan-dukkungan sosial ini umumnya diberikan kepada individu secara tidak langsung atau melalui ruang digital. Selain itu, ruang digital juga memiliki sifatnya masing-masing. Terdapat ruang digital yang memiliki sifat interaksi *real-time*, yang mana setiap respon yang diberikan terjadi pada rentang waktu sesungguhnya, ataupun tidak secara *real-time*, di mana terdapat jeda antar setiap respon individu yang terlibat dalam interaksi digital.

Gottlieb (1985) menyebutkan bahwa *sosial support* disebutkan sebagai informasi verbal atau non-verbal, saran, bantuan atau tingkah laku nyata yang diberikan oleh orang-orang akrab di sekitar subjek dalam lingkungan sosialnya. Social support juga terdiri atas hal lain, misalnya berupa kehadiran yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh positif pada tingkah laku penerimanya. Dalam hal ini, terdapat keuntungan emosional berupa perasaan lega, atau perasaan senang yang dapat mempengaruhi persepsi atau tindakan individu tersebut. Cobb (1976)

menyebutkan bahwa *social support* dapat pula berbentuk pemberian informasi, baik secara verbal maupun non-verbal, bantuan tingkah-laku atau materi, yang didapat dari hubungan sosial yang akrab, yang membuat individu merasa diperhatikan, bernilai, dan dicintai, sehingga dapat menguntungkan bagi kesejahteraan individu.

Baron & Bryne (1997) menyatakan bahwa *social support* dapat diartikan sebagai pemberian perasaan nyaman kepada individu, baik secara fisik maupun psikologis, yang bertujuan untuk mendukung seseorang dalam menghadapi sekumpulan atau suatu masalah tertentu. Adanya dukungan tersebut akan memunculkan perasaan nyaman dan mampu lebih efektif untuk mengatasi atau menghadapi masalah, dibanding individu yang mengalami penolakan. Rook (1990) mengatakan bahwa *social support* merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, yang mana ikatan sosial yang telah terjalin menggambarkan tingkat kualitas dari hubungan interpersonal di dalam lingkup sosial tersebut. *Social support* juga menunjukkan Sarason (2013; 1994) menyatakan bahwa *social support* merupakan keberadaan, kesediaan, serta kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai, dan menyayangi individu. Sarason menyebutkan bahwa *social support* mencakup dua hal, yaitu:

- 1) Jumlah sumber dukungan yang tersedia, yang berhubungan dengan banyaknya pihak-pihak yang memberikan manfaat kepada individu yang menerima dukungan sosial;
- 2) Tingkatan kepuasan akan *social support* yang diterima, yang berhubungan dengan kebutuhan penerima manfaat dukungan sosial serta dampak dukungan sosial terhadap permasalahan atau tantangan yang dihadapi oleh penerima manfaat;

Berdasarkan definisi umum dan definisi ahli yang telah dipaparkan, secara garis besar, dukungan sosial daring diambil dari dua konsep: dukungan sosial (*social support*) dan daring (*online*). Dukungan sosial sendiri dapat diartikan sebagai bentuk bantuan yang diberikan oleh lingkup sosial individu (teman, kolega, keluarga, orang-orang penting, dll), yang berdampak secara positif terhadap diri, terutama dalam kondisi atau masa-masa kritis yang dialami oleh seseorang.

Merujuk dan mengintegrasikan dukungan sosial pada kata daring sendiri, dapat diartikan bahwa hal-hal tersebut diberikan tidak secara langsung melainkan melalui ruang digital yang tidak terbatas oleh jarak maupun tempat. Dukungan sosial daring, secara konsep, dapat dilakukan oleh lingkup sosial yang lebih luas, dan dapat dilakukan kapan pun. Hal ini kemudian diasumsikan bahwa individu yang menerima dukungan sosial secara daring akan lebih tahan secara mental terhadap permasalahan-permasalahan yang dihadapi dalam kehidupan karena dukungan tersebut akan lebih sering diterima dibandingkan dukungan sosial konvensional.

2. Aspek-aspek Online Social Support

Aspek-aspek dari OSS sendiri umumnya diambil dari SS, yaitu dukungan emosional (*emotional support*), dukungan instrumental (*instrumental support*), dukungan informasi (*informational support*), dan dukungan penilaian (*appraisal support*). Definisi lebih lanjut dari aspek-aspek tersebut disebutkan oleh Taylor (dalam Friedman, 2011), di antaranya:

- (a) Dukungan emosional (*emotional support*), merupakan tindakan memberikan dukungan melalui hal-hal yang bersifat meningkatkan kapabilitas seseorang melalui kegiatan seperti menyediakan

kehangatan, tindakan pengasuhan, serta memberikan keyakinan kepada individu bahwa dirinya berharga dan pantas dipedulikan. Dukungan yang bersifat meningkatkan suatu perasaan positif tertentu juga termasuk ke dalam dukungan emosional. Beberapa contoh dari dukungan emosional, khususnya pada mahasiswa, di antaranya: (i) mendengarkan secara aktif (*active listening*) curhatan dari rekan/keluarga; (ii) pemberian kisi-kisi mata kuliah beserta penjelasan mengenai penggunaannya oleh dosen; (ii) teman kuliah yang meminjamkan alat tulis di kelas;

(b) Dukungan instrumental (*instrumental support*), merupakan tindakan menyediakan bantuan yang nyata atau dapat dilihat, umumnya segala bantuan yang memiliki bentuk fisik. Bantuan finansial, pemberian barang-barang tertentu, bantuan yang dilakukan dengan menggunakan barang, termasuk ke dalam kategori dukungan instrumental. Beberapa contoh dari dukungan instrumental, khususnya pada mahasiswa, di antaranya: (i) membantu kerabat yang berkuliah dengan menyediakan tempat tinggal/kos; (ii) menalangi biaya cetak makalah kegiatan kerja kelompok;

(c) Dukungan informasi (*informational support*), merupakan tindakan menyediakan bantuan dalam bentuk informasi, yang berguna untuk membantu individu memahami kejadian-kejadian, serta mengarahkan individu yang terkena masalah untuk berfokus dan memastikan sumber daya dialihkan pada hal yang paling efektif dan bisa diselesaikan oleh individu dalam menjalani kejadian-kejadian tersebut. Umumnya, tindakan memberikan saran, memberikan langkah-langkah dalam melakukan sesuatu, atau bagaimana menangani permasalahan masuk ke dalam kategori dukungan informasi. Beberapa contoh dari dukungan informasi, khususnya pada mahasiswa, di antaranya: (i) memberikan

langkah-langkah ke teman untuk mendaftar Turnitin di perpustakaan universitas;

- (d) Dukungan penilaian (*appraisal support*), merupakan dukungan yang melingkupi tindakan mengkomunikasikan informasi yang berguna untuk melakukan evaluasi diri, dan bukan untuk memecahkan suatu masalah, serta disebutkan pula sebagai dukungan penegasan (*affirmational support*) yang berfungsi untuk menentukan kesesuaian dari tindakan atau pernyataan yang dibuat individu (Kahn & Antonucci, 1981; LaRocco & House, 1980). Beberapa contoh dari dukungan penilaian, khususnya pada mahasiswa, di antaranya: (i) kelompok curhat mahasiswa yang memberikan *feedback* kepada tindakan anggotanya yang kurang sesuai dengan norma sosial kampus.
- (e) Dukungan karir (*career support*), merupakan tipe dukungan sosial yang bersifat spesifik berkaitan dengan hal-hal yang berhubungan dengan permasalahan atau tugas-tugas dalam karir (Xia dkk, 2020). Beberapa tindakan yang digarispawahi pada dukungan karir di antaranya: (i) pemberian saran kepada individu tentang perencanaan karir; (ii) dukungan finansial terhadap usaha-usaha karir; (iii) pemberian semangat dan penguat dalam proses karir (misal: memberikan semangat agar pantang menyerah saat interview pekerjaan). Dukungan karir juga berhubungan dengan aspek-aspek inti dari dukungan sosial, seperti dukungan emosional, dukungan informasi, hingga dukungan penilaian/afirmasi.

Berdasarkan pada target penelitian, yaitu mahasiswa, peneliti menggunakan 3 aspek dari dukungan sosial (*social support*) yang telah disesuaikan dengan kondisi daring, di antaranya: (a) dukungan emosional (*emotional support*), (b) dukungan informasi (*informational support*), dan (c) dukungan karir (*career support*). Pemilihan ketiga aspek ini

berhubungan dengan kondisi mahasiswa saat menempuh pendidikan dan pasca pelaksanaan pendidikan, serta berkaitan dengan dukungan-dukungan yang dapat dan seringkali diberikan melalui media daring.

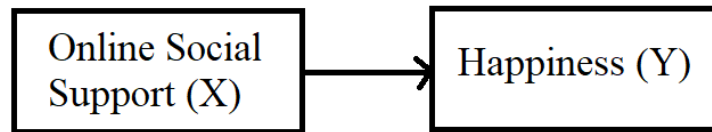
C. Kerangka Konseptual

Kebahagiaan merupakan aspek kompleks yang terdiri beberapa dimensi. Beberapa dimensi yang menjadi penyusun dari kebahagiaan di antaranya kondisi *self*, spiritual, akademik, karir, kesehatan, kondisi sosial, dan keluarga. Beberapa studi menunjukkan bahwa OSS berhubungan positif dengan kepuasan hidup, dukungan sosial yang dipersepsikan, serta kebahagiaan secara umum, yang seluruhnya berhubungan dengan aspek kebahagiaan. Walaupun demikian, beberapa penelitian lain mengindikasikan bahwa *online social support* dinilai kurang efektif apabila dibandingkan dengan dukungan sosial luring, dan mungkin tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap stres ataupun kepuasan hidup keseluruhan (*overall life satisfaction*).

OSS lebih sesuai untuk dukungan sosial, tetapi lebih rendah pengaruh/kontribusinya terhadap *overall life satisfaction* dibandingkan dengan konteks luring (Sabine Trepte dkk., dalam van Brakel dkk., 2023). Interaksi online suportif berhubungan positif dengan kepuasan hidup, dukungan sosial dipersepsikan, perasaan keterlibatan dalam komunitas (*sense of community*), dan jumlah teman SNS (*Social Networking Service*; Layanan Jejaring Sosial) (H. Oh dkk., dalam Odgers & Jensen, 2020). Pengguna SNS melaporkan menerima dukungan sosial daring dibandingkan nonpengguna, tetapi tidak ada bukti adanya keterlibatan penggunaan SNS dan dukungan sosial daring dengan stres ataupun kepuasan hidup (S. Utz dkk., 2017). Sementara itu, Wolfers & Utz (2022) menyebutkan bahwa seseorang yang merasa atau berada dalam kondisi penuh stres dapat mencari dukungan sosial sebagai strategi *coping*, dengan media sosial sebagai alat *coping*. OSS dapat diasosiasikan dengan peningkatan identitas diri (*self-*

identity), kepuasan hidup, berkurangnya kesepian (*loneliness*), dan berkurangnya kecemasan sosial pada remaja (Ziyao Zhou dkk., 2022). Dukungan emosional di lingkungan digital menghasilkan tingkat kesejahteraan dan kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan dukungan informasional, dengan anggota komunitas (*daring*) menyediakan dukungan yang lebih dibandingkan anggota keluarga terdekat (Weisha Wang dkk., 2021).

Akan tetapi, di sisi lain, SNS bukan pengganti dari koneksi kehidupan nyata, dan seoptimalnya, merupakan komplemen/tambahan dari hubungan dunia nyata. Terdapat asosiasi negatif antara jumlah jam yang dihabiskan untuk mengoperasikan SNS dengan kebahagiaan bagi pengguna yang merasa terputus secara sosial serta kesepian (Arampatzi dkk., 2016). OSS melalui perantara penggunaan SNS Facebook memiliki efek langsung yang kecil terhadap kesejahteraan (*well-being*), tetapi berkontribusi pada dukungan sosial secara umum (*general SS*), yang juga memiliki kontribusi terhadap kesejahteraan (Liu & Yu, 2013; Clark dkk., 2017; Gilmour dkk., 2020). Jumlah teman yang ada pada SNS Facebook mempengaruhi kesejahteraan subjektif secara positif, tetapi asosiasi ini tidak dimediasi oleh *perceived social support* (Kim & Lee, 2011; Yang dkk., 2021). Tipe penggunaan internet spesifik, termasuk di antaranya bermain game (*gaming*) dan penggunaan layanan hiburan lainnya (*entertainment usage*), memprediksi aspek “*perceived social support*”, *introversion*, dan kebahagiaan (M. Mitchell dkk., 2011). Beberapa penelitian juga menyebutkan bahwa individu yang memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi memiliki tingkat *distress* yang lebih rendah dibandingkan individu dengan dukungan sosial yang lebih rendah (Mitchell dkk., 2011; Behera dkk., 2024).



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Penelitian

D. Hipotesis

Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini di antaranya:

1. (H_1) Terdapat pengaruh signifikan *online social support* terhadap aspek-aspek kebahagiaan mahasiswa di Malang
2. (H_0) Tidak terdapat pengaruh signifikan *online social support* terhadap aspek-aspek kebahagiaan mahasiswa di Malang

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

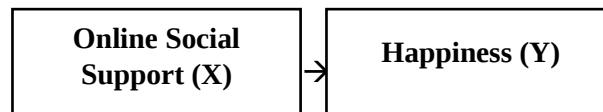
A. Desain Penelitian

1. Paradigma Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini merupakan bagian dari penelitian yang bersifat kuantitatif non-eksperimental, yaitu penelitian korelasional. Menurut Churchman (1951, dalam Nugroho dkk, 2012), metode kuantitatif merupakan metode yang berhubungan dengan penerapan metode, alat-alat, atau teknik-teknik terhadap permasalahan yang berhubungan dengan operasi sistematis, sehingga dapat memberikan penyelesaian optimal. Selain itu, penelitian kuantitatif juga didefinisikan sebagai penelitian yang menggunakan metode konservatif, positivistik, ilmiah, bersifat konfirmatori, dan berdasarkan pada angka (Gall & Borg, 1989).

2. Variabel Penelitian

Penelitian kuantitatif ini dilaksanakan untuk menguji dua variabel penelitian, yaitu variabel yang mempengaruhi atau independen, dan variabel yang dipengaruhi atau dependen. Variabel pertama (variabel independen atau variabel X) yaitu *online social support* (dukungan sosial daring). Variabel kedua (variabel dependen atau variabel Y) yaitu *happiness* (kebahagiaan).



Gambar 3.1 Skema Hubungan Variabel Penelitian

3. Definisi Operasional

Definisi operasional dapat diartikan sebagai perumusan variabel berdasarkan pada ciri atau karakteristik variabel tersebut (Azwar, 2018). Perumusan ini dilakukan dengan beberapa cara, di antaranya proses pembentukan variabel, cara kerja variabel, dan kriteria pengukuran yang ditetapkan pada variabel. Definisi operasional yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. *Happiness*

Happiness atau kebahagiaan merupakan sebuah variabel yang menegaskan tentang bagaimana seseorang berpuas diri, menikmati, mampu berinteraksi dengan baik, serta memiliki kapabilitas spiritual yang mumpuni dalam kehidupannya. Kebahagiaan hakiki atau lengkap berasal dari terpenuhinya aspek-aspek tersebut dalam kehidupan individu. Pada penelitian ini, variabel *happiness* diukur menggunakan skala dengan beberapa dimensi, di antaranya dimensi kebahagiaan diri (*self*), kebahagiaan akademik (*academic*), kebahagiaan akan kesehatan (*health*), kebahagiaan akan keluarga (*family*), kebahagiaan akan hubungan pertemanan (*friends*), kebahagiaan akan karir (*career*), kebahagiaan akan hubungan sosial (*social*), dan kebahagiaan dalam hal spiritual (*spiritual*).

b. *Online Social Support*

Dukungan sosial daring (*online social support*) merupakan salah satu bentuk dari dukungan sosial (*social support*) yang diberikan dengan perantara media digital. Dukungan sosial daring memiliki beberapa dimensi, di antaranya dukungan emosional secara daring, dukungan instrumental secara daring, dan dukungan informasi secara daring.

B. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Responden yang ditetapkan oleh peneliti memiliki syarat-syarat tertentu. Peneliti menetapkan beberapa kriteria yang digunakan untuk menentukan rentang populasi yang dibutuhkan. Kriteria responden yang digunakan sebagai basis data memenuhi kriteria populasi di antaranya mahasiswa aktif di Universitas se-Malang dan memiliki akun sosial media yang memiliki grup (WhatsApp, Instagram, Telegram, X/Twitter, dsb).

2. Responden

Kriteria responden yang digunakan pada penelitian ini di antaranya:

- a. Mahasiswa aktif perguruan tinggi atau Universitas di Kota Malang
- b. Aktif menggunakan media sosial (X/Twitter, Instagram, WhatsApp, Facebook, Messenger, dsb)

3. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini bersifat *non-probability sampling*, yaitu teknik *accidental sampling*. Pengambilan data melalui *accidental sampling* menekankan pada sifat atau rentang populasi yang ditentukan terlebih dahulu oleh peneliti, kemudian setiap responden yang sesuai dengan kualifikasi populasi tersebut akan dijadikan sebagai bagian dari penelitian tanpa adanya prasyarat khusus dari responden. Menurut Idarrou & Douzi (2020), *non-probability sampling* atau yang disebut juga sebagai sampling empiris merupakan proses *sampling* yang ditandai oleh tidak diketahuinya probabilitas untuk mengesampingkan elemen-elemen dari sampel. Sedangkan *accidental sampling* dijelaskan sebagai teknik penentuan sampel yang dilakukan secara spontan oleh peneliti di dalam sebuah populasi yang telah ditentukan. Peneliti tidak perlu

menetapkan terlebih dahulu proses pengambilan sampel, tetapi langsung mengumpulkan data dari unit *sampling* yang ditemui (Sugiyono, 2012).

C. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan rangkaian kuesioner. Kuesioner terdiri atas 2 alat ukur, yaitu alat ukur kebahagiaan (*happiness*) dan alat ukur *online social support*. Alat ukur *Happiness* yang disusun berdasarkan kuesioner dan konsep kebahagiaan, berjumlah total 54 item, dan alat ukur *Online Social Support* berjumlah 25 item. Proses pengumpulan data dilakukan pada tanggal 15–20 Mei 2024. Total responden yang memenuhi syarat dan berpartisipasi dalam penelitian adalah sejumlah 257 orang.

Kriteria penilaian pada kuesioner terdiri atas dua jenis, yaitu kriteria penilaian 7-pilihan dan 11-pilihan. Pada skala kebahagiaan, terdapat sebelas alternatif pilihan jawaban, yaitu Tidak Ada Sama Sekali (TASS), Jarang (J), Sedikit Sekali (SS), Sedikit (S), Ada (A), Lebih dari Ada (LA), Cukup Banyak (CB), Banyak (B), Sangat Banyak (SB), Selalu Ada (SA).

Tabel 3.1 Kriteria Penilaian Skala Happiness

Alternatif Jawaban	Skor
Tidak Ada Sama Sekali (TASS)	0
Jarang (J)	1
Sedikit Sekali (SeS)	2
Sedikit (Se)	3
Cukup Ada (CA)	4
Ada (A)	5
Lebih dari Ada (LA)	6
Cukup Banyak (CB)	7
Banyak (B)	8
Sangat Banyak (SB)	9
Selalu Ada (SA)	10

Sementara itu, pada alat ukur OSS (*online social support*) terdapat tujuh alternatif pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Agak Tidak Setuju (ATS), Tidak Tidak Setuju ataupun Setuju (TTSS), Agak Setuju (AS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS).

Tabel 3.2 Kriteria Penilaian Skala OSS

Alternatif Jawaban	Skor
Sangat Tidak Setuju (STS)	1
Tidak Setuju (TS)	2
Agak Tidak Setuju (ATS)	3
Tidak Tidak-setuju ataupun Setuju (TTSS)	4
Agak Setuju (AS)	5
Setuju (S)	6
Sangat Setuju (SS)	7

1. Instrumen Pengumpulan Data

a. Skala *Happiness*

Pengukuran variabel *happiness* (Y) dilakukan menggunakan instrumen yang disusun oleh Kim & Kim (2022), yang memuat 8 dimensi, yaitu *self*, *academic life*, *career*, *health*, *family*, *friends*, *society*, dan *spiritual*. Total item pada instrumen ini berjumlah 53 item, yang keseluruhannya bersifat *favorable*.

Tabel 3.3 Blue print Instrumen Kebahagiaan (Happiness)

Aspek	Indikator	Item	Jumlah
Self	(a) Pandangan positif	17, 33	6 butir
	(b) Emosi	1	
	(c) Kontrol diri	25, 41	
	(d) Kapasitas sosial	9	
Academic Life	(a) Sosial	2, 26	6 butir
	(b) Pengetahuan & keterampilan akademik	10, 42	
	(c) Persepsi manfaat	18, 34	
Career	(a) Pengetahuan	3,	6 butir
	(b) Keterampilan	11, 19, 35	
	(c) Lingkungan	27, 43	
Health	(a) Tidur berkualitas	4	7 butir
	(b) Olahraga	20	
	(c) Pola makan dan konsumsi	28, 36, 52	
	(d) Kesehatan Emosional	12, 45	
Family	(a) Kedekatan dengan keluarga	5, 21	6 butir
	(b) Interaksi positif/interaktif	13, 29, 47	
	(c) Emosi positif	37	
Friends	(a) Interaksi positif/interaktif	6, 14,	6 butir
	(b) Emosi positif	22, 30	
	(c) Dukungan positif	38, 49	
Society	(a) Kenyamanan	7, 39	6 butir
	(b) Interaksi positif/ interaktif	23, 50	
	(c) Memiliki nilai positif	15, 31	
Spiritual	(a) Kedekatan terhadap Tuhan	16	10 butir
	(b) Interaksi sesama penganut	8, 24, 32	
	(c) Praktik spiritualitas	40	
	(d) Emosi positif	44, 46	
Total			53 butir

b. Skala *Online Social Support*

Pengukuran variabel OSS (X) dilakukan menggunakan instrumen yang diadaptasi dari skala oleh Kim & Kim (2022), yang memuat 3 dimensi, yaitu dukungan emosional, dukungan informasi, dan dukungan karir. Total item pada instrumen ini berjumlah 17 item, yang keseluruhannya bersifat *favorable*.

Tabel 3.4 Blue print Instrumen Online Social Support

Aspek	Indikator	Item	Jumlah
Emotional Support	(a) Kenyamanan	1, 7	5 item
	(b) Pengertian	4, 10	
	(c) <i>Self-centered support</i>	13	
Career Support	(a) Pengembangan kapasitas pribadi	12, 15	7 item
	(b) Karir	3, 9, 16, 17	
	(c) Keterampilan	6	
Informational Support	(a) Karir	5, 8, 11	5 item
	(b) Pribadi	2, 14	
Total			17 item

D. Validitas & Reliabilitas Alat Ukur

1. Uji Validitas

Uji validitas dilaksanakan sebagai landasan bahwa alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berfungsi sesuai dengan tujuan yang dimaksudkan oleh peneliti (Pallant, 2020; Sugiyono, 2010, dalam Budiastuti & Bandur, 2018). Semakin tinggi validitas menunjukkan semakin tingginya ketepatan fungsi dari alat ukur. Sebuah data atau alat ukur dikatakan valid atau berkorelasi secara signifikan apabila memenuhi syarat nilai *corrected item* dan *total correlation* (r hitung) lebih besar dari ukuran data tabel r (r hitung $>$ r tabel). Apabila data atau alat ukur tidak

memenuhi nilai validitas, maka butir pada data atau skala dinyatakan tidak memiliki korelasi signifikan terhadap skor total (*total score*) atau dapat dikatakan bahwa data atau alat ukur dinyatakan tidak valid. Uji validitas pada penelitian ini dilakukan menggunakan bantuan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 25 for *Windows*. Di bawah ini, merupakan hasil uji validitas alat ukur kebahagiaan yang disusun berdasarkan pada alat ukur Kim & Kim:

Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Alat Ukur Happiness

Item	Correlated Item Total Correlation	Tabel R	Hasil
HA1	0.735**	0.361	Valid
HA2	0.736**	0.361	Valid
HA3	0.781**	0.361	Valid
HA4	0.669**	0.361	Valid
HA5	0.812**	0.361	Valid
HA6	0.776**	0.361	Valid
HA7	0.705**	0.361	Valid
HA8	0.625**	0.361	Valid
HA9	0.796**	0.361	Valid
HA10	0.727**	0.361	Valid
HA11	0.801**	0.361	Valid
HA12	0.747**	0.361	Valid
HA13	0.790**	0.361	Valid
HA14	0.765**	0.361	Valid
HA15	0.784**	0.361	Valid
HA16	-0.004	0.361	Tidak Valid
HA17	0.744**	0.361	Valid
HA18	0.692**	0.361	Valid
HA19	0.736**	0.361	Valid
HA20	0.703**	0.361	Valid
HA21	0.832**	0.361	Valid
HA22	0.764**	0.361	Valid
HA23	0.773**	0.361	Valid
HA24	0.753**	0.361	Valid
HA25	0.758**	0.361	Valid
HA26	0.709**	0.361	Valid
HA27	0.814**	0.361	Valid
HA28	0.799**	0.361	Valid
HA29	0.787**	0.361	Valid
HA30	0.775**	0.361	Valid
HA31	0.724**	0.361	Valid
HA32	0.756**	0.361	Valid
HA33	0.725**	0.361	Valid
HA34	0.642**	0.361	Valid
HA35	0.796**	0.361	Valid
HA36	0.470**	0.361	Valid
HA37	0.812**	0.361	Valid
HA38	0.777**	0.361	Valid
HA39	0.759**	0.361	Valid
HA40	0.803**	0.361	Valid
HA41	0.750**	0.361	Valid
HA42	0.720**	0.361	Valid
HA43	0.754**	0.361	Valid
HA44	0.762**	0.361	Valid
HA45	0.710**	0.361	Valid
HA46	0.735**	0.361	Valid
HA47	0.708**	0.361	Valid
HA48	0.772**	0.361	Valid
HA49	0.788**	0.361	Valid
HA50	0.758**	0.361	Valid
HA51	0.668**	0.361	Valid
HA52	0.710**	0.361	Valid
HA53	0.736**	0.361	Valid

Di bawah ini, merupakan hasil uji validitas alat ukur *online social support* yang disusun oleh Kim & Kim:

Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Alat Ukur Online Social Support

Item	<i>Correlated Item Total Correlation</i>	Tabel R	Hasil
SSO1	0.858**	0.606	Valid
SSO2	0.844**	0.606	Valid
SSO3	0.859**	0.606	Valid
SSO4	0.899**	0.606	Valid
SSO5	0.898**	0.606	Valid
SSO6	0.879**	0.606	Valid
SSO7	0.834**	0.606	Valid
SSO8	0.882**	0.606	Valid
SSO9	0.867**	0.606	Valid
SSO10	0.922**	0.606	Valid
SSO11	0.910**	0.606	Valid
SSO12	0.855**	0.606	Valid
SSO13	0.905**	0.606	Valid
SSO14	0.899**	0.606	Valid
SSO15	0.862**	0.606	Valid
SSO16	0.849**	0.606	Valid
SSO17	0.881**	0.606	Valid

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk menentukan ketepatan alat ukur dalam mengumpulkan data sesuai dengan fungsinya. Data dikatakan reliabel apabila nilai alpha lebih besar dari 0,6 (α cronbach's $> 0,6$). Uji reliabilitas pada penelitian ini dilakukan menggunakan aplikasi *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 25 *for Windows*. Di bawah ini, merupakan hasil uji reliabilitas alat ukur *happiness* dan alat ukur *online social support* yang disusun oleh Kim & Kim:

Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur Happiness

Koefisien Alfa Cronbach	Jumlah Item
0.972	53

Tabel 3.8 Hasil Uji Reliabilitas Alat Ukur Online Social Support

Koefisien Alfa Cronbach	Jumlah Item
0.974	17

E. Uji Analisis Data

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilakukan untuk dapat melihat sifat-sifat data. Pada penelitian ini, uji deskriptif yang dilaksanakan meliputi pencarian mean atau rata-rata dari data yang terkumpul, standar deviasi data, hingga perancangan kategorisasi data.

a. Rata-rata (Mean)

Rata-rata (mean) digunakan untuk menentukan kecenderungan sifat data, serta menentukan pusat dari data. Mean dapat ditemukan menggunakan rumus di bawah ini:

$$\bar{x} = \frac{\sum f_i \cdot x_i}{\sum f_i}$$

atau

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan:

$\bar{x}$ = Rata-rata (mean)

$\sum x$ = Jumlah skor variabel

N = Banyak sampel penelitian

b. Standar Deviasi

Standar deviasi dihitung menggunakan rumus:

$$SD = \frac{\sqrt{\sum (X - \bar{x})^2}}{n(n-1)}$$

Keterangan:

$\bar{x}$ = Rata-rata (mean)

X = Jumlah data pada variabel

n = Banyak sampel penelitian

c. Kategorisasi

Kategorisasi berfungsi untuk memberikan landasan penilaian dari sebuah data. Kategorisasi untuk penelitian ini dirumuskan dengan cara sebagai berikut.

Tabel 3.9 Rumus Kategorisasi

Kategori	Rumus
Tinggi	X
Sedang	$M - SD < X < M + SD$
Rendah	$X < M - SD$

Keterangan:

X = Raw score

M = Mean

SD = Standar Deviasi

F. Uji Asumsi Klasik

Uji asumsi klasik dilakukan sesuai dengan tujuan dari sebuah penelitian, khususnya menguji properti statistik dari data atau alat ukur yang telah disusun (DeVellis, 2006; lihat juga DeVellis & Thrope, 2021). Uji asumsi klasik umum sendiri terbagi menjadi beberapa, yaitu uji normalitas, uji homogenitas/heterogenitas, dan uji linieritas. Uji normalitas dilakukan untuk memenuhi syarat data, sementara itu uji linieritas dilakukan untuk melihat sifat data.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas, atau disebut juga dengan uji distribusi normal, dilakukan untuk memastikan sifat dari data yang diperoleh normal, agar dapat dikatakan mewakili seluruh populasi sampel (untuk digeneralisasi pada sampel tersebut). Apabila sebuah data telah memenuhi uji normalitas, maka data tersebut siap untuk diproses ke langkah berikutnya. Pengujian normalitas data sendiri terbagi menjadi dua jenis yang umum dipakai dalam penelitian, yaitu asesmen Kolmogorov-Smirnov untuk rumpun penelitian dengan jumlah data/sumber data lebih dari 50 responden, dan Shapiro-Wilk untuk rumpun penelitian dengan jumlah data kurang dari 50 responden.

Tes normalitas data pada penelitian ini menggunakan asesmen Kolmogorov-Smirnov dikarenakan jumlah data yang ditargetkan melebihi 50 buah data (Azwar, 2018). Pada pengujian menggunakan asesmen Kolmogorov-Smirnov, terdapat dua bagian, yaitu uji beda dan penerapan uji. Apabila nilai signifikansi berada pada nilai di bawah 0,05 maka dapat dinyatakan “terdapat perbedaan yang signifikan”, sementara apabila nilai signifikansi berada di atas 0,05 maka dinyatakan “tidak terdapat perbedaan yang signifikan” dalam data yang telah diolah. Sementara itu, data yang memiliki signifikansi di bawah 0,05 mengindikasikan bahwa data yang diuji memiliki perbedaan signifikan dengan data normal baku, yang berarti bahwa data yang diuji bersifat “tidak normal”.

$p < 0,05 \rightarrow$ Distribusi data tidak normal

$p \geq 0,05 \rightarrow$ Distribusi data normal

Di bawah ini adalah hasil uji normalitas menggunakan SPSS versi 25.

Tabel 3.10 Hasil Uji Normalitas

Variabel	Nilai Kolmogorof- Smirnov
OSS <i>Happiness</i>	0.200

Berdasarkan hasil uji normalitas, data yang diperoleh memiliki nilai signifikansi Kolmogorov-Smirnov senilai 0.200, dan memenuhi syarat distribusi data normal ($p \geq 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa, data dengan jumlah responden di atas 50 orang ($N = 257$) pada penelitian ini dengan variabel yang telah disebutkan, memiliki sifat “normal”.

2. Uji linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk memastikan keragaman data memiliki sifat yang linear. uji linieritas dilakukan untuk mengetahui adanya sifat linear antara variabel yang terlibat dalam penelitian, dengan cara mencari persamaan antara garis regresi variabel bebas terhadap variabel terikat. Setelah didapatkan garis regresi dari proses pencarian persamaan, dilakukan uji keberartian koefisien garis regresi dan linieritas. Uji linieritas dilaksanakan menggunakan 2 metode, yaitu metode hitung Kolmogorov-Smirnov test dan analisis menggunakan metode persebaran plot (*scatter-plot*). Pada uji linieritas Kolmogorov-Smirnov, pertimbangan dasar adalah apabila signifikansi (sig.) $> 0,05$, maka hubungan variabel dinyatakan linier, sementara apabila signifikansi (sig.) $< 0,05$, maka hubungan variabel dinyatakan tidak linier. Di bawah ini disajikan hasil uji linieritas dalam bentuk tabel:

Tabel 3.11 Hasil Uji Linieritas Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Signifikansi
OSS	0.039
<i>Happiness</i>	

Pada hasil uji linieritas Kolmogorov-Smirnov menggunakan SPSS versi 25, muncul signifikansi sejumlah 0,039. Merujuk pada pertimbangan dasar, nilai hubungan antara variabel OSS dengan *happiness* bersifat tidak linier.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Prosedur Penelitian

1. Setting Penelitian

Penelitian ini merupakan riset kolaborasi dengan judul *Leadership, Stress, and Happiness*, dengan AAICP (*Asian Association of Indigenous and Cultural Psychology*) dan Profesor Uichol Kim, Inha University, South Korea. Pengumpulan data dilaksanakan secara daring dengan perantara Google formulir dan disebarikan pada responden di pelbagai media sosial (Whatsapp, Instagram, Telegram) dalam rentang waktu 15 Mei 2023 hingga 20 Mei 2023.

Jumlah subjek ditentukan berdasarkan pada pertimbangan sifat subjek, yaitu Mahasiswa Malang, dan ditentukan menggunakan *accidental sampling*. Metode ini dipilih dengan tujuan untuk dapat mendapatkan sumber data secara acak, serta membuka kemungkinan bahwa mahasiswa secara umum dapat menjadi bagian dari subjek penelitian.

2. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan secara sistematis selama 5 hari (15-20 Mei 2023) menggunakan Google formulir, yang dibagikan pada responden melalui *platform* media sosial (WhatsApp, Instagram, Telegram). Kuesioner yang digunakan sebagai alat pengumpul data merupakan gabungan dari topik besar dalam riset kolaborasi, yaitu instrumen dari kluster *Online Social Support Community* dan instrumen dari kluster *Happiness*.

3. Gambaran Subjek Penelitian

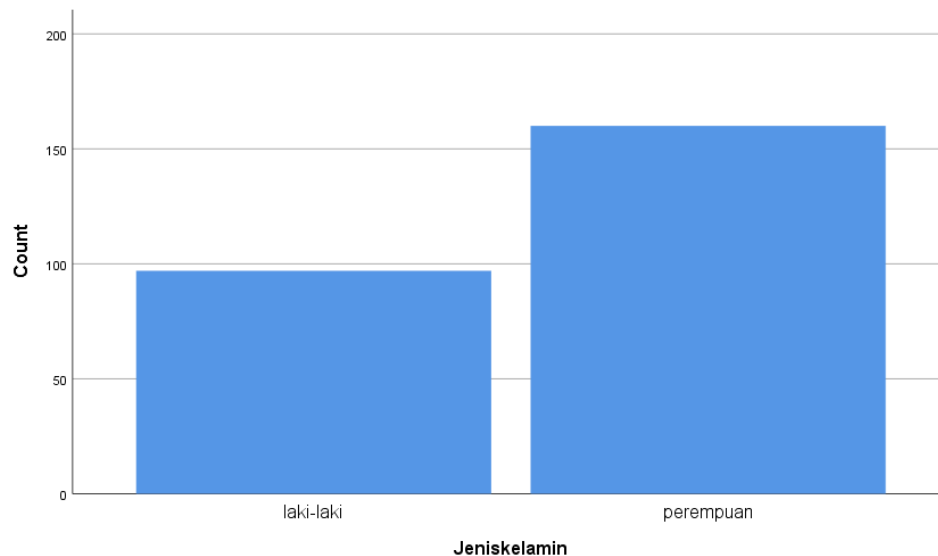
Subjek penelitian merupakan mahasiswa aktif yang menempuh pendidikan sarjana di kota Malang. Tingkat pendidikan dari subjek penelitian berada pada rentang semester 4-6.

a. Jenis kelamin

Tabel 4.1 Karakteristik Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	97	37.7%
Perempuan	160	62.3%
Total	257	100%

Responden terdiri atas 2 kategori, yaitu laki-laki dan perempuan. Responden laki-laki sejumlah 97 orang atau 37,7% dari total responden. Responden perempuan sejumlah 160 orang atau 62,3% dari total responden.



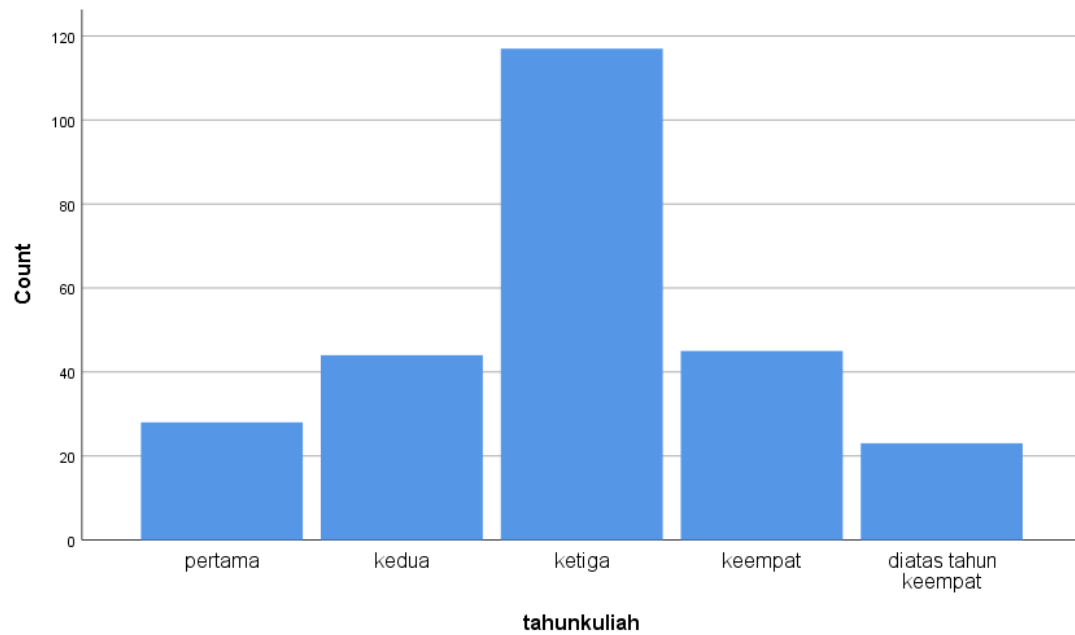
Gambar 4.1 Grafik Jenis Kelamin Responden Penelitian

b. Tahun Kuliah

Tabel 4.2 Karakteristik Tahun Kuliah Responden

Tahun	Jumlah	Persentase
Pertama	28	10.9%
Kedua	44	17.1%
Ketiga	117	45.5%
Keempat	45	17.5%
Di atas tahun keempat	23	8.9%
Total	257	100%

Responden terdiri atas 5 kategori berdasarkan karakteristik tahun kuliah, di antaranya tahun pertama, tahun kedua, tahun ketiga, tahun keempat, dan di atas tahun keempat. Responden yang menempuh pendidikan sarjana di tahun pertama saat pengisian kuesioner berjumlah 28 orang atau 10,9% dari total responden. Responden yang menempuh pendidikan sarjana di tahun kedua saat pengisian kuesioner berjumlah 44 orang atau 17,1% dari total responden. Responden yang menempuh pendidikan sarjana di tahun ketiga saat pengisian kuesioner berjumlah 117 orang atau 45,5% dari total responden. Responden yang menempuh pendidikan sarjana di tahun keempat saat pengisian kuesioner berjumlah 45 orang atau 17,5% dari total responden. Responden yang menempuh pendidikan sarjana di atas tahun keempat saat pengisian kuesioner berjumlah 23 orang atau 8,9% dari total responden.



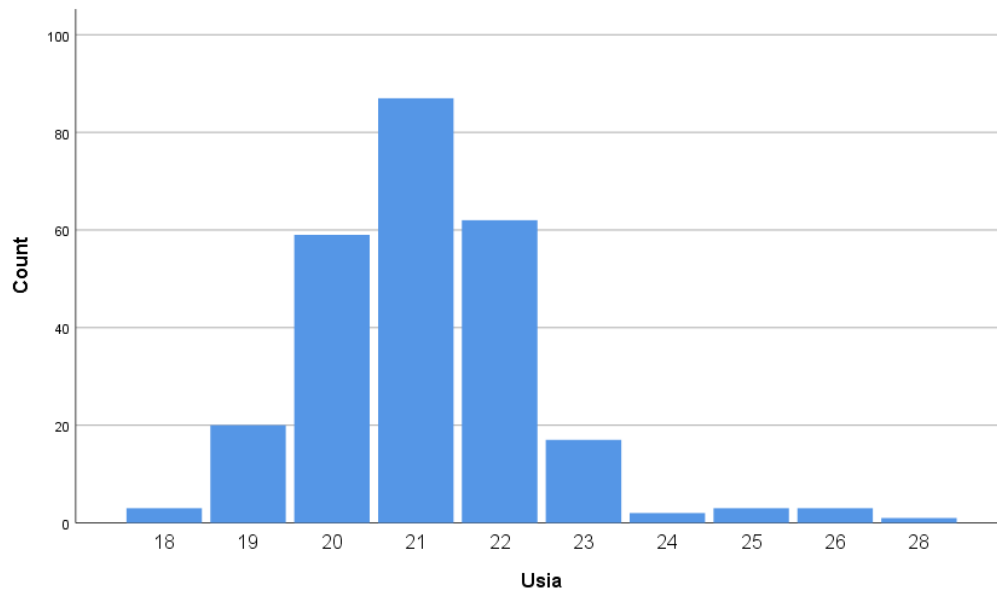
Gambar 4.2 Grafik Tahun Kuliah Responden Penelitian

c. Usia

Tabel 4.3 Karakteristik Usia Responden

Umur	Jumlah	Persentase
18	3	1.2%
19	20	7.8%
20	59	23%
21	87	33.9%
22	62	24.1%
23	17	6.6%
24	2	0.8%
25	3	1.2%
26	3	1.2%
28	1	0.4%
Total	257	100%

Responden terbagi menjadi 10 kategori usia, mulai dari usia 18 hingga 28 tahun. Kelompok usia dengan jumlah terbanyak yaitu usia 21 tahun, yang berjumlah 87 orang dengan persentase 33,9% dari jumlah total responden. Kelompok umur terbanyak berikutnya yaitu usia 22 tahun, yang berjumlah 62 orang dengan persentase 24,1% dari jumlah total responden. Kelompok usia terbanyak terakhir, yaitu kelompok usia 20 tahun, yang berjumlah 59 orang dengan persentase 23% dari jumlah total responden.



Gambar 4.3 Grafik Usia Responden Penelitian

B. Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif dilaksanakan untuk dapat menentukan sifat dari data yang diperoleh. Analisis deskriptif yang disajikan terdiri atas beberapa bagian, di antaranya uji hipotesis, hasil kategorisasi, paparan data, dan karakteristik responden. Uji hipotetis merupakan proses yang dilaksanakan dalam rangka menentukan terbukti atau tidaknya hipotesis yang telah disusun. Hasil uji hipotetik variabel *online social support* disediakan di bawah ini disertai dengan penjelasan.

a. Kategorisasi

Kategorisasi dilakukan untuk mengetahui rentang skor yang diperoleh dari data yang terkumpul. Kategorisasi yang digunakan pada penelitian ini adalah kategorisasi 5 kategori, yaitu sangat rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

Happiness

Tabel 4.4 Hasil Kategorisasi Variabel Happiness

Rentang Skor	Kategori	Jumlah	Presentase
$X \leq 130,1$	Sangat Rendah	0	0%
$130,1 < X \leq 216,7$	Rendah	3	1.2%
$216,67 < X \leq 303,33$	Sedang	45	17.5%
$303,33 < X \leq 389,99$	Tinggi	109	42.4%
$389,99 < X$	Sangat Tinggi	100	38.9%
Total		257	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi seluruh responden penelitian, didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki kategori kebahagiaan rata-rata pada kategori tinggi hingga sangat tinggi. Sejumlah 109 responden

memiliki kebahagiaan pada kategori tinggi, atau sekitar 42,4% dari total responden. Sejumlah 100 responden memiliki kebahagiaan pada kategori sangat tinggi, atau sekitar 38,9% dari total responden.

OSS (*Online Social Support*)

Tabel 4.5 Hasil Kategorisasi Variabel Online Social Support

Rentang Skor	Kategori	Jumlah	Presentase
$X \leq 43,5$	Sangat Rendah	18	7%
$43,5 < X \leq 59,5$	Rendah	34	13.2%
$59,5 < X \leq 76,5$	Sedang	69	26.8%
$76,5 < X \leq 93,5$	Tinggi	73	28.4%
$93,5 < X$	Sangat Tinggi	63	24.5%
Total		257	100%

Berdasarkan hasil kategorisasi seluruh responden penelitian, didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki kategori OSS (*online social support*) atau dukungan sosial secara daring rata-rata pada kategori sedang hingga sangat tinggi. Sejumlah 73 responden memiliki OSS pada kategori tinggi, sekitar 28,4% dari total responden. Sejumlah 69 responden memiliki OSS pada kategori sedang, sekitar 26,8% dari total responden. Sementara itu, sejumlah 63 responden memiliki OSS pada kategori sangat tinggi, sekitar 24,5% dari total responden.

2. Uji Korelasi

Uji korelasi dilakukan untuk mengetahui besar tingkat korelasi antara variabel independen (variabel X) terhadap variabel dependen (variabel Y) (Azwar, 2020). Dalam penelitian ini, uji korelasi dilakukan untuk mengetahui ada-tidaknya dan seberapa besar korelasi antara *Online*

Social Support (OSS) (variabel X) terhadap kebahagiaan atau *happiness* (variabel Y) pada mahasiswa di universitas di Malang.

Tabel 4.6 Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	PearsonCorrelation	Signifikansi
<i>Happiness</i>	.485**	.000
<i>Online Social Support</i>	.485**	.000

Tabel 4.7 Hasil Uji Korelasi Pearson Antaraspek

No	Happiness							
	Self	Academic-life	Career	Health	Family	Friends	Society	Spiritual
Emot	.480**	.453**	.422**	.479**	.360**	.455**	.392**	.338*
Inform	.455**	.441**	.441**	.458**	.378**	.429**	.399**	.360*
Career	.413**	.411**	.434**	.444**	.346**	.409**	.376**	.331*

Pada uji korelasi Pearson, hubungan antara *Online Social Support* total dengan *Happiness* total berada pada tingkatan hubungan yang cukup (rentang koefisiensi 0,26 – 0,50), serta bernilai signifikan (sig. (2-tailed) < 0,01). Selain itu, terdapat hubungan searah berdasarkan pada sifat nilai koefisiensi, yaitu bernilai positif, yang berarti apabila nilai SSO meningkat, maka taraf *happiness* juga akan ikut meningkat. Penjelasan di atas juga berlaku pada hubungan antar aspek lainnya.

3. Uji analisis Regresi Linier Sederhana

Uji analisis regresi linier sederhana (*simple linear regression*) dilakukan untuk dapat mengukur besar pengaruh dari satu variabel independen atau variabel X, terhadap variabel dependen atau variabel Y. Terdapat syarat kelayakan yang harus dipenuhi untuk dapat melaksanakan uji regresi linier sederhana.

Tabel 4.8 Hasil Uji Regresi Linier Sederhana

Variabel	Standardized Coefficients	Signifikansi
<i>Happiness, Online Social Support</i>	.485	.000

Tabel 4.9 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Variabel	R	R Square
<i>Online Social Support</i>	.485 ^a	.235

Berdasarkan pengujian, hasil dari uji regresi linier sederhana, terdapat pengaruh yang rendah dari OSS terhadap kebahagiaan. Hasil R square dari hubungan antara OSS total dengan *happiness* total menunjukkan nilai 0.235, yang berarti OSS dapat memprediksi kenaikan *happiness* sejumlah 23,5%, sementara 76,5% sisanya merupakan faktor-faktor lain yang berpengaruh pada kebahagiaan.

Tabel 4.10 Hasil Uji Regresi Aspek-aspek OSS terhadap Happiness

Aspek	R	R Square
OSS Emotional	.480 ^a	.231
OSS Informational	.476 ^a	.226
OSS Career	.449 ^a	.202

Tabel 4.11 Hasil Uji Regresi Interkorelasi Aspek OSS & Happiness

	Sel f	Aca dem ic- life	Ca re er	H ea lth	Fa mi ly	Fri end s	So cie ty	Spir itual
Emot	0.230	0.205	0.178	0.230	0.130	0.207	0.154	0.114
Inform	0.207	0.195	0.194	0.209	0.143	0.184	0.159	0.130
Career	0.170	0.169	0.188	0.197	0.120	0.167	0.141	0.110

Hasil uji regresi dari OSS aspek emosional menunjukkan nilai R-square 0.231, yang diinterpretasikan memiliki pengaruh sejumlah 23,1% terhadap kebahagiaan total. Berdasarkan pada tabel interkorelasi aspek, OSS aspek emotional memiliki pengaruh-pengaruh tertentu pada aspek-aspek happiness. Aspek emotional memiliki pengaruh sebagai berikut: pengaruh terhadap aspek *self* sejumlah 0.230 atau 23%; pengaruh terhadap aspek *academic-life* sejumlah 0.205 atau 20,5%; pengaruh terhadap aspek *career (happiness)* sejumlah 0.178 atau 17,8%; pengaruh terhadap aspek *health* sejumlah 0.230 atau 23%; pengaruh terhadap aspek *family* sejumlah 0.130 atau 13%; pengaruh terhadap aspek *friends* sejumlah 0.207 atau 20,7%; pengaruh terhadap aspek *society* sejumlah 0.154 atau 15,4%; pengaruh terhadap aspek spiritual sejumlah 0.114 atau 11,4%.

Aspek OSS ini menempati posisi pertama dari aspek OSS yang memiliki pengaruh tertinggi, yaitu sejumlah 23,1%. OSS emotional memiliki kapabilitas tinggi untuk memprediksi aspek-aspek kebahagiaan

(*happiness*), di antaranya aspek *self* (diri) dan aspek *health* dibandingkan aspek-aspek OSS lain, dengan nilai prediksi yang sama sejumlah 23% (lihat tabel interkorelasi). OSS aspek emotional menjadi aspek OSS dengan tingkat kemampuan prediksi yang paling tinggi di antara aspek OSS lainnya, walaupun hanya berlaku pada dua aspek *happiness*, yaitu aspek *self* (diri) dan aspek *health*.

OSS aspek informational menunjukkan nilai R-square sejumlah 0.226, yang diinterpretasikan memiliki pengaruh sejumlah 22,6% terhadap kebahagiaan total. Berdasarkan pada tabel interkorelasi aspek, OSS aspek informational memiliki pengaruh-pengaruh tertentu pada aspek-aspek *happiness*. Aspek informational memiliki pengaruh sebagai berikut: aspek informational memiliki pengaruh terhadap aspek *self* sejumlah 0,207 atau 20,7%; pengaruh terhadap aspek *academic life* sejumlah 0.195 atau 19,5%; pengaruh terhadap aspek *career (happiness)* sejumlah 0,194 atau 19,4%; pengaruh terhadap aspek *health* sejumlah 0,209 atau 20,9%; pengaruh terhadap aspek *family* sejumlah 0.143 atau 14,3%; pengaruh terhadap aspek *friends* sejumlah 0,184 atau 18,4%; pengaruh terhadap aspek *society* sejumlah 0.159 atau 15,9%; pengaruh terhadap aspek spiritual sejumlah 0.130 atau 13%.

Aspek OSS career menunjukkan nilai R-square 0.202, yang diinterpretasikan bahwa aspek ini memiliki pengaruh sejumlah 20,2% terhadap kebahagiaan total. Berdasarkan data pada tabel interkorelasi aspek, OSS aspek career memiliki pengaruh-pengaruh pada aspek-aspek *happiness*. Aspek career memiliki pengaruh sebagai berikut: pengaruh terhadap aspek *self (happiness)* sejumlah 0.170 atau 17%; pengaruh terhadap aspek *academic life* sejumlah 0.169 atau 16,9%; pengaruh terhadap aspek *career (happiness)* sejumlah 0.188 atau 18,8%; pengaruh terhadap aspek *health* sejumlah 0.197 atau 19,7%; pengaruh terhadap aspek *family*

sejumlah 0.120 atau 12%; pengaruh terhadap aspek *friends* sejumlah 0.167 atau 16,7%; pengaruh terhadap aspek *society* sejumlah 0.141 atau 14,1%; pengaruh terhadap aspek spiritual sejumlah 0.110 atau sejumlah 11%.

C. Pembahasan

1. Tingkat Kebahagiaan Mahasiswa di Malang

Hasil dari penelitian ini menunjukkan kebahagiaan mahasiswa di Malang yang diukur menggunakan model ini mayoritas terindikasi berada pada kategori tinggi, dengan jumlah individu terindikasi sebanyak 42,4% dari total responden, dan terindikasi pada kategori sangat tinggi sejumlah 38,9% dari total jumlah responden. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kondisi kebahagiaan total—yang terdiri atas aspek *self*, *academic-life*, *career*, *health*, *family*, *friends*, *society*, dan spiritual—yang tinggi. Terdapat beberapa penelitian mengenai kebahagiaan mahasiswa di Malang yang dapat mendukung hasil penelitian ini, di antaranya penelitian yang berfokus pada mahasiswa di beberapa perguruan tinggi ternama di kota Malang. Akan tetapi, terdapat pula perbedaan dengan beberapa penelitian lain. Pradana & Chusniyah (2021) melalui penelitiannya menemukan bahwa mahasiswa olahragawan di Universitas Negeri Malang memiliki tingkat kebahagiaan dengan kategori rendah sejumlah 52% dari total 100 orang responden.

Pada aspek *self*, kebahagiaan dapat direpresentasikan oleh aspek-aspek lain yang diprediksi berperan positif. Beberapa aspek-aspek yang berhubungan dengan aspek diri (*self*) pada model kebahagiaan ini di antaranya ekspektasi positif (Alteneiji dkk, 2023), pola *attachment* yang aman (*secure attachment*), kecerdasan emosional yang tinggi, keterarahan dalam diri (*inner-directedness*) (Mukherjee dkk, 2018). Selain itu, kondisi

kesehatan fisik dan psikologis, kesadaran akan nilai diri (*self-value*), kepercayaan diri terhadap karir di masa depan, serta penerimaan diri menjadi aspek-aspek penanda kebahagiaan pada mahasiswa (He Wang dkk, 2020).

Pada aspek *academic life*, kebahagiaan berhubungan dengan konsep-konsep lain. Beberapa konsep tersebut di antaranya adanya *self-efficacy* akademik yang tinggi, stres akademik yang rendah, serta ketertarikan pada kegiatan di kampus atau perkuliahan secara keseluruhan (Mahmoodi dkk, 2019). Hal ini selaras dengan beberapa poin di aspek *academic life*, yang menekankan bahwa penanda kebahagiaan utamanya dari aspek *academic* berada pada kapabilitas akademik, kemampuan mengelola stres yang diakibatkan oleh proses akademik, hingga adanya ketertarikan berupa pemahaman manfaat dari kegiatan akademik.

Aspek *career* sebagai bagian dari kebahagiaan dan kolega (Mahmoodi dkk, 2019). *Career happiness* secara umum ditandai dengan adanya komitmen, kompetensi personal, kekuatan atau kelebihan, serta adanya lingkungan kerja yang mendukung kebebasan, tantangan, pemaknaan, hingga atmosfer sosial yang positif (Henderson dkk, 2000). Sistem kerja dengan penekanan pada performa tinggi memiliki hubungan dengan aspirasi karir, yang memiliki hubungan positif dengan kebahagiaan pada karir atau pekerjaan (F. Qamar dkk, 2023). Selain itu, dukungan berupa konseling karir dapat meningkatkan kepuasan hidup dan *overall life contentment*, yang secara langsung menandakan adanya peningkatan kesejahteraan subjektif individu (P. Hartung dkk, 2008). Selain itu, kesuksesan dalam karir juga memiliki pengaruh positif secara tidak langsung terhadap kepuasan hidup (Abele dkk, 2016). Kemampuan beradaptasi juga memiliki pengaruh terhadap aspek yang negatif dalam karir, misalnya stres kerja (S. Johnston dkk, 2013). Dalam konteks

mahasiswa dan karir akademik, adanya sistem baik sistem yang disusun oleh kelompok, universitas, hingga sistem yang dibuat oleh diri sendiri, dapat memprediksi adanya kebahagiaan karir mahasiswa. Kebahagiaan terhadap karir juga didukung apabila mahasiswa memiliki lingkup komunitas maupun kesadaran untuk mendiskusikan karir dengan profesional, khususnya di bidang konseling karir.

Aspek *family* menunjukkan adanya hubungan keharmonisan dalam keluarga dengan kebahagiaan (Mahmoodi dkk, 2019). Keharmonisan dalam keluarga meningkatkan kebahagiaan yang berhubungan dengan orang lain (*interdependent happiness*) dan harmoni dalam kehidupan (Demirci dkk, 2021). Adanya hubungan keluarga yang bersifat positif di masa kanak-kanak memprediksi adanya kesehatan dan kebahagiaan dengan tingkat yang lebih tinggi pada masa dewasa tengah (Ramos dkk, 2022). Keberfungsian dalam keluarga (*family functioning*), terutama berkaitan dengan peran-peran individu dalam keluarga, memiliki hubungan positif dengan kebahagiaan, dan lebih spesifiknya diprediksi oleh dimensi-dimensi keberfungsian keluarga seperti kohesi kekeluargaan dan komunikasi (Izzo dkk, 2022). Kohesi dan komunikasi kemudian dapat memprediksi kebahagiaan anak-anak dan remaja dengan lebih kuat. Dengan kata lain, kondisi internal keluarga merupakan faktor yang berperan dalam kebahagiaan secara keseluruhan, yang ditandai oleh ketahanan hingga kerekatan.

Di sisi lain, Kota Malang merupakan daerah dengan tempat bersosialisasi dan *public spaces* yang luas. Berdasarkan pada data terbaru kota Malang tahun 2023, tercatat terdapat 217 buah cafe, 47 buah *coffee shop*, dan 67 pub atau bar, dengan total 331 tempat untuk bersosialisasi (Pemerintah Kota Malang, 2024). Jumlah café, warung kopi, atau tempat sejenisnya Umumnya, cafe digunakan sebagai tempat rekreasi, yang membebaskan individu dari kesibukan, pekerjaan, profesionalisme, dan

bagi mahasiswa, tuntutan akademik (Krisnayana, 2020). Akan tetapi, selain sebagai bentuk rekreasi, cafe di kota Malang juga menjadi promotor maupun media koneksi kegiatan akademik (Adityawirawan & Kusuma, 2021). Hal ini memungkinkan karena mayoritas café yang berada di kota Malang menyediakan kebutuhan-kebutuhan yang esensial dalam proses pengerjaan tugas-tugas akademik, seperti akses internet, ketersediaan akses listrik maupun *charging station* barang elektronik (stop kontak), hingga kondisi ruangan yang mendukung pengerjaan tugas-tugas akademik, misal visual yang menenangkan, minim kebisingan, sampai kebersihan tempat yang terjaga (Qismullah dkk, 2022; Safitri, 2019). Selain itu, kelengkapan lain yang memenuhi kebutuhan dasar mahasiswa, seperti pemenuhan aspek spiritual dengan disediakannya musholla, pemenuhan aspek kesehatan dengan disediakannya beragam makanan dan toilet, serta kenyamanan secara general menjadi alasan kepuasan mahasiswa, dan memiliki kontribusi dalam kebahagiaan mahasiswa dalam menjalani kegiatan akademik.

2. Tingkat *Online Social Support* (OSS) Mahasiswa di Malang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *online social support* mahasiswa di Malang mayoritas berada pada kategori tinggi (lihat tabel kategorisasi *Online Social Support*), sejumlah 28,4% dari total responden. Secara alamiah, manusia secara umum memiliki dorongan untuk mempertahankan hubungan dengan sesamanya. Hal ini didukung oleh pernyataan beberapa ahli, seperti pada karya “The Connected Species” oleh Mark A. Williams (2023). Williams menyebutkan dalam bukunya, bahwa otak manusia tidak hanya berkembang untuk memudahkan proses bersosialisasi (satu sama lain), tetapi juga mengharuskan manusia untuk

bersosialisasi karena beberapa alasan tertentu, salah satunya ketahanan hidup (*survival*) (Williams, 2023, hlm 92). Bentuk sosialisasi ini sendiri beragam, dan dalam kondisi terbatas sekali pun, manusia selalu mencari cara untuk tetap terhubung. Pada penelitian ini, salah satu pertandanya ditunjukkan oleh tingkat *online social support* yang sedang hingga sangat tinggi mengindikasikan bahwa mahasiswa di Malang memiliki interaksi dan komunikasi dengan komunitas daring yang cukup intens. Kondisi ini, selain didukung oleh keterbatasan akses, juga didukung oleh kondisi mahasiswa yang baru saja melalui masa pandemi COVID-19 yang memaksa dan membiasakan seluruh lapisan masyarakat, khususnya mahasiswa, dalam melakukan kegiatan dan interaksi dalam rangka apa pun (pendidikan, bisnis, kehidupan personal) secara daring (Zheng dkk., 2020).

Selain itu, terdapat aspek-aspek yang dapat berpengaruh terhadap tingkat *online social support*. Konsep homofili, atau tendensi untuk mencari atau bergabung dengan kelompok yang sesuai dengan diri sendiri, baik melalui hobi, pekerjaan, maupun secara spesifik bidang akademik, merupakan salah satu aspek ini. Kondisi tersebut memungkinkan seseorang untuk membentuk grup atau komunitas daring, yang memungkinkan peserta komunitas untuk berinteraksi bahkan saling membantu dalam beberapa hal yang berkaitan dengan kelompok itu sendiri (Wright dkk, 2012). Hal tersebut diperkuat apabila terdapat permasalahan general yang dihadapi oleh anggota komunitas. Aspek-aspek lain seperti jumlah teman di media sosial, perilaku kolaboratif di komunitas yang bersifat positif, memiliki pengaruh positif terhadap dukungan sosial secara daring atau *online social support* (Gray dkk., 2013).

Online social support sendiri memiliki efek yang kuat terhadap kebutuhan emosional dan informasional seseorang yang tergabung dalam komunitas daring (Mehta & Atreja, 2015). Selain itu, *online social support*

juga memiliki hubungan signifikan dengan peningkatan kepercayaan diri (*self-esteem*) pada remaja, tetapi memiliki hubungan yang tidak signifikan dengan depresi (Zhou & Cheng, 2022; lihat juga Chaplin, 2009). *Online social support* dalam bentuk komunitas di Facebook, memiliki peran dalam membantu proses peningkatan kesehatan mental dan fisik, kesejahteraan, serta penurunan gejala-gejala yang berhubungan dengan gangguan mental (Gilmour dkk., 2020). Secara spesifik, *online social support* dapat secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas keterhubungan sosial (*social connectivity*) dan ketahanan psikologis (*psychological resilience*) pada pasien pengidap gangguan kecemasan (Liu, 2023).

Dalam kondisi *online social support* yang dimiliki mahasiswa di Malang, terdapat beberapa keselarasan dengan penemuan-penemuan penelitian terdahulu. Secara umum, mahasiswa memiliki tendensi untuk berkumpul dan bergabung dengan kelompok yang berisi mahasiswa juga. Keadaan ini dapat terjadi karena beberapa hal, seperti kesamaan visi dan misi sebagai akademisi, adanya informasi yang diperoleh apabila bergabung, adanya dukungan secara emosional, hingga kesempatan untuk berinteraksi dan berkolaborasi berkaitan dengan kegiatan-kegiatan akademik. Selain itu, beberapa keuntungan dalam menjalin hubungan komunitas daring juga menjadi alasan individu untuk terlibat dan memiliki tingkat *online social support* yang tinggi.

3. Pengaruh *Online Social Support* (OSS) terhadap Kebahagiaan Mahasiswa

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Online Social Support* (OSS) mampu memprediksi kenaikan kebahagiaan sebanyak 23.5% dari seluruh aspek yang mempengaruhi kebahagiaan secara keseluruhan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Harijanto & Setiawan (2017) dan penelitian oleh Al Amelia (2022) menyebutkan bahwa terdapat hubungan positif antara variabel dukungan sosial (*social support*) terhadap kebahagiaan maupun aspek dari kebahagiaan yaitu *subjective well-being* mahasiswa. Selain itu, variabel yang memiliki hubungan lain dengan dukungan sosial, yaitu *perceived social support*, juga mengindikasikan adanya hubungan positif terhadap bentuk kebahagiaan, yaitu *psychological well-being*.

Kondisi emosional seseorang memiliki pengaruh tertentu pada kesehatan, baik kesehatan psikis maupun kesehatan fisik. Kondisi emosional, yang terdiri atas kesejahteraan emosional, kecerdasan emosional, hingga emosi positif, memiliki pengaruh baik langsung atau berperantara terhadap kesehatan fisik. Kesejahteraan emosional, yang termasuk di antaranya kemampuan mempersepsikan, memahami, dan mengatur emosi, merupakan prediktor kesehatan fisik yang signifikan (Martins dkk., 2010; Tsaousis & Nikolaou, 2005). Kondisi emosional positif berhubungan dengan kondisi kesehatan fisik yang lebih baik (Ibrahim dkk., 2022; Kok dkk., 2013; Salovey dkk., 2000). Kondisi emosional seseorang, baik positif maupun negatif, berhubungan timbal-balik dengan kondisi fisik, di mana kondisi emosi negatif berhubungan positif dengan peningkatan rasa sakit dan kelelahan, sementara kondisi emosi positif dihubungkan dengan berkurangnya rasa kelelahan (Y.-S. Lee dkk., 2017).

Akan tetapi, persentase responden perempuan yang lebih tinggi dibandingkan dengan responden laki-laki, diperkirakan memiliki pengaruh dalam menentukan pengaruh dari aspek OSS ini. Salah satu hal yang mendukung hal ini adalah bentuk hubungan sosial yang berbeda antara laki-laki dan perempuan secara umum. Karakteristik kondisi emosional dan kualitas hubungan personal berhubungan secara timbal-balik satu sama lain,

serta keduanya bersama-sama mempengaruhi kesehatan fisik (Smith & Weihs, 2019). Beberapa penelitian menyebutkan bahwa perempuan memiliki kecenderungan untuk mempertahankan dan mengembangkan hubungan sosial dengan lebih intensif dibandingkan laki-laki (Goyette & Spencer, 2021; Hagedorn dkk., 2000), dan sebagai hasilnya berkemungkinan untuk mendapatkan hubungan sosial yang memiliki kualitas lebih baik.

Berhubungan dengan data yang didapatkan, OSS aspek career memiliki tingkat pengaruh terkecil dibandingkan kedua aspek OSS lainnya, yaitu sejumlah 20,2%. OSS career memiliki kapabilitas untuk memprediksi aspek-aspek kebahagiaan (*happiness*), seperti aspek *career (happiness)* dan *health*, masing-masing berada pada angka 18,8% dan 19,7%. Akan tetapi, kemampuan memprediksi OSS aspek *career* lebih rendah dibandingkan kedua aspek OSS lainnya. Hasil penelitian ini selaras dengan beberapa penelitian lain. Karir akademik, dalam hal ini dukungan sosial daring yang berkaitan dengan karir akademik mahasiswa di Malang, mendapatkan skor presentase terendah untuk memprediksi kebahagiaan mahasiswa, didukung oleh penelitian Franzen dkk (2021), yang menyebutkan bahwa “pelatihan akademik memiliki dampak yang lebih rendah terhadap kesehatan mental”, sementara itu “tahun akademik tidak memiliki dampak apa pun bagi kesehatan mental.”

Walaupun demikian, OSS aspek career, khususnya yang berhubungan dengan akademik atau *academic career*, dinilai tetap memiliki pengaruh signifikan bagi mahasiswa. Penelitian di Korea yang dilaksanakan oleh Lee & Jang (2015) menyebutkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kepuasan pada kondisi perkuliahan dengan stres, yang mana apabila kepuasan akademik meningkat maka stres dalam perkuliahan akan menurun. Sementara itu, penelitian di Turki yang dilaksanakan oleh Bayram

& Bilgel (2008), menunjukkan bahwa mahasiswa yang puas terhadap karir pendidikan mereka menunjukkan tingkat depresi, kecemasan, dan stress yang lebih rendah dibandingkan individu yang tidak puas. Selain itu, penelitian Xia dkk (2020) menyebutkan juga bahwa, apabila didukung oleh kemampuan adaptasi karir, dukungan sosial yang bersifat karir mempengaruhi secara positif adaptasi karir dan kemampuan kerja pada mahasiswa. Di sisi lain, dukungan organisasional dalam kegiatan kampus juga turut mempengaruhi kepuasan karir seseorang (R. Barnett & Bradley, 2007). Dukungan sosial secara umum berperan positif terhadap kepuasan diri di bidang karir dan eksplorasi karir, yang kemudian dapat mempengaruhi pilihan karir dari mahasiswa (Chan, 2017). Dukungan sosial juga mengurangi kesulitan dalam penentuan/pembuatan keputusan karir, terlebih apabila individu memiliki pemahaman akan diri sendiri (*self-construal*) (Li dkk., 2017).

Online social support sendiri tidak tanpa kelemahan. Variabel ini dinilai tidak memiliki pengaruh yang setara dengan dukungan sosial tradisional atau yang bersifat luring. Williams, dalam bukunya “The Connected Species” (2023, hlm 116), mendukung temuan tersebut, menegaskan bahwa interaksi sosial yang terjadi pada lingkup media sosial memiliki perbedaan mendasar terhadap interaksi sosial di dunia nyata. Berinteraksi di media sosial merupakan salah satu bentuk keterhubungan, akan tetapi Williams menambahkan bahwa bersosialisasi dan terhubung di internet merupakan “pengganti yang tak sempurna (*pale substitute*)” dari interaksi sosial sesungguhnya. Hal ini juga berlaku pada dukungan sosial daring.

Walau demikian, *online social support* memiliki potensial yang lebih dibandingkan dukungan sosial luring. Hal ini menunjukkan bahwa sumber-sumber dukungan sosial yang diperoleh dari media daring

menyediakan akses dan jaringan atau koneksi yang lebih dibandingkan dengan dukungan sosial tradisional (*offline*), tanpa harus bertemu langsung antar individu yang hendak terlibat dalam interaksi baik penerima maupun pemberi dukungan sosial (Wright, 2016). Dengan demikian, OSS dinilai memiliki fleksibilitas dalam pelaksanaan dan ketersediaan yang lebih terjangkau.

Kebahagiaan sendiri merupakan konsep yang kompleks. Banyak ahli menyebutkan bahwa kebahagiaan tidak dapat dipahami secara keseluruhan hanya menggunakan kumpulan kata yang dibuat menjadi kuesioner (Stephoe, 2019). Kuesioner atau alat ukur tertentu rentan dipengaruhi oleh bias, hingga kondisi yang sebelumnya mempengaruhi pandangan responden terhadap item kuesioner. Selain itu, konsep kebahagiaan masih menjadi perdebatan seperti yang dikemukakan oleh Yew Kwang Ng (2022). Konsep kebahagiaan secara utuh belum terealisasi, dan masih sering dipergunakan secara bergantian antara kepuasan hidup, kesejahteraan, hingga pandangan hidup. Sementara itu, model kebahagiaan yang digunakan dalam penelitian ini sendiri melihat secara umum kebahagiaan mahasiswa dibagi menjadi 8 dimensi, yaitu dimensi yang berhubungan dengan diri sendiri (*self*), berhubungan dengan kondisi kehidupan akademik (*academic life*), berhubungan dengan perencanaan dan kondisi karir (*career*), berhubungan dengan kondisi dan kebiasaan kesehatan (*health*), hubungan dengan keluarga (*family*), hubungan pertemanan (*friends*) kondisi lingkungan kemasyarakatan individu (*society*), hingga kondisi spiritualitas individu (*spiritual*).

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini dilaksanakan menggunakan data primer yang diperoleh langsung dari lapangan melalui proses penyebaran kuesioner dengan media Google formulir kepada mahasiswa yang berkuliah di kota Malang, sejumlah 257 orang responden. Penelitian ini dilaksanakan bertujuan untuk melihat pengaruh *online social support* terhadap kebahagiaan pada mahasiswa di Malang. Alat ukur yang digunakan disusun berdasar pada penelitian yang dilakukan oleh Kim & Kim, yaitu alat ukur *online social support* dan alat ukur kebahagiaan (*happiness*). Berdasarkan hasil dari penelitian, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat kebahagiaan responden berada pada kategori tinggi. Tingkat kebahagiaan ini dilihat dari data yang menunjukkan sejumlah 109 responden atau 42,4% dari total 257 responden tergolong pada tingkat kebahagiaan tinggi.
2. Tingkat *online social support* responden berada pada kategori tinggi. Tingkat *online social support* ini dilihat dari data yang menunjukkan sejumlah 72 responden atau 28,4% dari total 257 responden tergolong pada tingkat *online social support* tinggi.
3. *Online social support* memberikan pengaruh signifikan terhadap kebahagiaan pada mahasiswa. Tingkat pengaruh yang diberikan oleh *online social support* terhadap kebahagiaan sebesar 23,5% dengan rincian dari setiap aspek sebagai berikut: pengaruh aspek *emotional* (OSS) sebesar 23,1% terhadap kebahagiaan mahasiswa; pengaruh aspek *informational* (OSS) sebesar 22,6% terhadap kebahagiaan mahasiswa; dan pengaruh aspek *career* (OSS) sebesar 20,2% terhadap kebahagiaan mahasiswa.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebahagiaan dan *online social support* masing-masing berada pada kategori tinggi. Mahasiswa diharapkan mampu memahami hal-hal yang membuat tingkat *online social support* dan kebahagiaan yang dirasakan berada pada tingkatan ini, serta memanfaatkan kondisi tersebut untuk meningkatkan potensial utamanya pada karir akademik yang tengah atau akan dijalani.

2. Bagi Instansi

Instansi, baik instansi pendidikan maupun instansi lain yang berhubungan dengan subjek penelitian, diharapkan mampu memberikan fasilitas dan kelengkapan lain yang dapat mempertahankan bahkan meningkatkan aspek *online social support* dan kebahagiaan mahasiswa. Adanya fasilitas pendukung tersebut dapat memungkinkan mahasiswa lebih optimal dalam proses karir akademik.

3. Bagi Peneliti Berikutnya

Peneliti diharapkan dapat menggunakan metode sampling yang berbeda yang mampu mencakup perwakilan dari populasi subjek yang telah ditentukan. Hal ini dikarenakan *accidental sampling* yang digunakan kurang optimal dalam meraih keseluruhan subjek, dan berpengaruh utamanya pada persentase karakteristik gender. Selain itu, penggalian mendalam akan alasan tingginya persentase *online social support* dan kebahagiaan mahasiswa di kota Malang perlu digali lebih dalam menggunakan metodologi lain yang mampu menjabarkan alasan-alasan detail serta arti kebahagiaan dari subjek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdolkarimi, M., Masoomi, M., Lotfipour, S. S., & Zakeri, M. A. (2022). The relationship between spiritual health and happiness in medical students during the COVID-19 outbreak: A survey in southeastern Iran. *Frontiers in psychology, 13*, 974697.
- Abele, A. E., Hagmaier, T., & Spurk, D. (2016). Does career success make you happy? The mediating role of multiple subjective success evaluations. *Journal of happiness studies, 17*, 1615-1633.
- Adityawirawan, S. S. K., & Kusuma, H. E. (2021). Café as student's informal learning space: a case study in Bandung, Indonesia. *DIMENSI (Journal of Architecture and Built Environment), 48*(2), 109-120.
- Adler, M. D., Dolan, P., & Kavetsos, G. (2017). Would You Choose to be Happy? Tradeoffs between Happiness and the other Dimensions of Life in a Large Population Survey. *Journal of Economic Behavior & Organization, 139*, 60–73. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2017.05.006>
- Adnan Bataineh, K. (2019). Impact of work-life balance, happiness at work, on employee performance. *International Business Research, 12*(2), 99-112.
- Alvionita, F., Damayanti, R., Yulianti, I., & Syafrimen, S. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Strategi Coping Dengan Kebahagiaan Pada

- Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *ANFUSINA: Journal of Psychology*, 5(2), 185-196.
- Amelia, S. D. A., Pratikto, H., & Nainggolan, E. E. (2022). Dukungan sosial dan subjective well-being pada mahasiswa rantau. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(1), Article 1.
- Arampatzi, E., Burger, M. J., & Novik, N. (2018). Social network sites, individual social capital and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 19, 99-122.
- Azwar, S. (2018). Metode penelitian psikologi edisi II.
- Azwar, S. (2020). *Penyusunan skala psikologi*. Prenada Media.
- Baron, R. A., & Byrne, D. E. (1997). *Social psychology*. Prentice Hall.
- Barsade, S. G., & Knight, A. P. (2015). Group affect. *Annu. Rev. Organ. Psychol. Organ. Behav.*, 2(1), 21-46.
- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(8), 667–672. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x>
- Behera, N., Sahoo, P., & Swain, J. P. (2024). Job Satisfaction and Work-life Balance of Government Employees: A Study of Gender and Social Support. *International Journal of Education and Management Studies*, 14(2), 206-209.
- Bila I, H. I. (2022). Happiness as a psychological formations. *Innovation in the scientific, technical and social ecosystems*, 1(3), 70-82.

- Boehm, J. K., & Lyubomirsky, S. (2008). Does happiness promote career success?. *Journal of career assessment*, 16(1), 101-116.
- Brulé, G., & Munier, F. (2021). Happiness, technology and innovation. Cham, Switzerland: Springer International Publishing.
- Carr, A. (2011). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths* (2 ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203156629>
- Cassel, J. (1976). The contribution of the social environment to host resistance: the Fourth Wade Hampton Frost Lecture. *American journal of epidemiology*, 104(2), 107-123.
- Chan, M. (2017). The importance of career clarity and proactive career behaviours in predicting positive student outcomes: Evidence across two cohorts of secondary students in Singapore. *Asia Pacific Journal of Education*, 37(4), 601–614. <https://doi.org/10.1080/02188791.2017.1388214>
- Chaplin, L. N. (2009). Please May I Have a Bike? Better Yet, May I Have a Hug? An Examination of Children's and Adolescents' Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 10(5), 541–562. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9108-3>
- Churchman, C. W. (1951). *Statistical manual: Methods of making experimental inferences* (p. 0221). Philadelphia, PA: Pitman-Dunn Laboratory.
- Clark, C. (Ed.). (2017). *Play and wellbeing*. Routledge.
- Cobb, S. (1976). Social Support as a Moderator of Life Stress. *Psychosomatic Medicine*, 38(5), 300.

- Deb, S., Thomas, S., Bose, A., & Aswathi, T. (2020). Happiness, meaning, and satisfaction in life as perceived by Indian university students and their association with spirituality. *Journal of religion and health*, 59, 2469-2485.
- Demir, M., & Weitekamp, L. A. (2007). I am so happy'cause today I found my friend: Friendship and personality as predictors of happiness. *Journal of happiness Studies*, 8, 181-211.
- DeVellis, R. F. (2006). Classical test theory. *Medical care*, 44(11), S50-S59.
- DeVellis, R. F., & Thorpe, C. T. (2021). *Scale development: Theory and applications*. Sage publications.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological bulletin*, 95(3), 542.
- Diener, E. (2009). *The Science of Well-being* (Vol. 37). Springer.
- Diener, E., Kesebir, P., & Tov, W. (2009). Happiness. *Handbook of individual differences in social behavior*, 147-160.
- Dyah Budiastuti, A. B. (2018). Validitas dan reliabilitas penelitian.
- Feizi, S., Nasiri, M., Bahadori, H., Amiri, M. H., & Mirhosseini, H. (2020). The relationship between spiritual well-being and happiness among healthcare students: Application of the spiritual health questionnaire for the Iranian population. *Heliyon*, 6(11).
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.
- Franzen, J., Jermann, F., Ghisletta, P., Rudaz, S., Bondolfi, G., & Tran, N. T. (2021). Psychological Distress and Well-Being among Students of Health

- Disciplines: The Importance of Academic Satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), Article 4.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18042151>
- Gall, M. D., & Borg, W. R. (1989). *Educational Research. A Guide for Preparing a Thesis or Dissertation Proposal in Education. Fifth Edition*. Longman, Inc.
- Gazibara, T., Cakic, J., Cakic, M., Grgurevic, A., & Pekmezovic, T. (2020). Searching for online health information instead of seeing a physician: a cross-sectional study among high school students in Belgrade, Serbia. *International journal of public health*, 65, 1269-1278.
- Gilmour, J., Machin, T., Brownlow, C., & Jeffries, C. (2020). Facebook-based social support and health: A systematic review. *Psychology of popular media*, 9(3), 328.
- Gökler, R., Gürkan, U., & Tastan, N. (2015). The effect of quality of school life on sense of happiness: A study on University students. *Educational research and reviews*, 10(7), 967.
- Gottlieb, B. H. (1985). Social Networks and Social Support: An Overview of Research, Practice, and Policy Implications. *Health Education Quarterly*, 12(1), 5–22. <https://doi.org/10.1177/109019818501200102>
- Goyette, S. E., & Spencer, B. (2021). The Effect of Differential Susceptibility to Social Influence on Endorsement of College Hookup Culture. *Psi Chi*

Journal of Psychological Research, 26(2), 185–198.

<https://doi.org/10.24839/2325-7342.JN26.2.185>

Gray, R., Vitak, J., Easton, E. W., & Ellison, N. B. (2013). Examining social adjustment to college in the age of social media: Factors influencing successful transitions and persistence. *Computers & Education*, 67, 193–207. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2013.02.021>

Greenhow, C. (2011). Online social networks and learning. *On the horizon*, 19(1), 4-12.

Grinde, B. (2022). An evolutionary perspective on free will and self-consciousness. *Psychology of consciousness: Theory, research, and practice*.

Hagedorn, L. S., Maxwell, W., Rodriguez, P., Hocesvar, D., & Fillpot, J. (2000). Peer and Student-Faculty Relations in Community Colleges. *Community College Journal of Research and Practice*, 24(7), 587–598. <https://doi.org/10.1080/10668920050139730>

Hapsari, I. G., & Sholichah, I. F. (2022). Pengaruh Kualitas Persahabatan Dan Harga Diri Terhadap Kebahagiaan Pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(1), 383-387.

Hardan-Khalil, K., & Mayo, A. M. (2015). Psychometric Properties of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Clinical Nurse Specialist*, 29(5), 258. <https://doi.org/10.1097/NUR.0000000000000148>

- Harijanto, J., & Setiawan, J. L. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Perantau Di Surabaya. *Psychopreneur Journal*, 1(1), Article 1. <https://doi.org/10.37715/psy.v1i1.361>
- Hartung, P. J., & Taber, B. J. (2008). Career construction and subjective well-being. *Journal of Career Assessment*, 16(1), 75-85.
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J., & De Neve, J. E. (2020). World happiness report 2020.
- Henderson, S. J. (2000). "Follow your bliss": A process for career happiness. *Journal of Counseling & Development*, 78(3), 305-315.
- Hombrados-Mendieta, M. I., Gomez-Jacinto, L., Dominguez-Fuentes, J. M., Garcia-Leiva, P., & Castro-Travé, M. (2012). Types of social support provided by parents, teachers, and classmates during adolescence. *Journal of Community Psychology*, 40(6), 645-664.
- Hutagalung, F., Moordiningsih, M., Kim, U., Aluede, O., & Tsuda, A. (Eds.). (2023). *International Conference of Psychology: International Conference on Indigenous Treatment and Contemporary Psychology (ICoP 2022)* (Vol. 737). Springer Nature.
- Ibrahim, N., Mohamad, N. I., Sapiee, M. L., Sanuddin, N. D., Ismail, M. K., & Jaafar, A. B. (2022). The Influence of Emotional Regulation and Self-Motivation on Happiness and Psychological Well-Being during the Covid-19 Pandemic in Counseling Sessions in Malaysia. *resmilitaris*, 12(4), 412-423.

- Ibrahim, N., Sanuddin, N. D., Zohri, M., Salim, S. S., & Mohamad, N. I. (2022). Can physical activity and emotional intelligence control psychological well-being of counseling clients in Malaysia during the Covid-19: Spiritual intelligence as a mediator. *Journal of Positive School Psychology*, 6(3), Article 3.
- Idarrou, A., & Douzi, H. (2020). Chapter 6: Sampling Technique for Complex Data. Dalam *Sampling Techniques For Supervised or Unsupervised Tasks* (hlm. 188). Springer Nature.
- Iverson, R. D., Olekalns, M., & Erwin, P. J. (1998). Affectivity, organizational stressors, and absenteeism: A causal model of burnout and its consequences. *Journal of Vocational behavior*, 52(1), 1-23.
- Izzo, F., Baiocco, R., & Pistella, J. (2022). Children's and adolescents' happiness and family functioning: a systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(24), 16593.
- Jain, K., & Sharma, I. (2019). Negative outcomes of positive brand relationships. *Journal of Consumer Marketing*, 36(7), 986-1002.
- Jalilian, N., Ziapour, A., Mokari, Z., & Kianipour, N. (2017). A study of the relationship between the components of spiritual health and happiness of students at Kermanshah University of Medical Sciences in 2016. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 10(4).
- Johnson, D. W., & Johnson, F. P. (1991). *Joining Together: Group Theory and Group Skills*, 4th ed (hlm. xii, 530). Prentice-Hall, Inc.

- Johnston, C. S., Luciano, E. C., Maggiori, C., Ruch, W., & Rossier, J. (2013). Validation of the German version of the Career Adapt-Abilities Scale and its relation to orientations to happiness and work stress. *Journal of Vocational Behavior*, 83(3), 295-304.
- Junaidi, J., & Tasir, Z. (2021). Identifying Students' Needs Towards the Provision of Social Support in Online Learning. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(10), 386-392.
- Kahn, R. L., & Antonucci, T. C. (1982). Applying social psychology to the aging process: Four examples. In J. F. Santos & G. R. VandenBos (Eds.), *Psychology and the older adult: Challenges for training in the 1980s* (pp. 207–223). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/10557-015>
- Kammann, R., Farry, M., & Herbison, P. (1984). The analysis and measurement of happiness as a sense of well-being. *Social Indicators Research*, 15, 91-115.
- Karas, K. J. (2021). *Discovering the Contemplative Practices, Communication Techniques and Teaching Methods of Holistic Educators Demonstrating Presence with Students*. The University of Akron.
- Kaya, M., & Erdem, C. (2021). Students' well-being and academic achievement: A meta-analysis study. *Child Indicators Research*, 14(5), 1743-1767.
- Kim, J., & Lee, J. E. R. (2011). The Facebook paths to happiness: Effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *CyberPsychology, behavior, and social networking*, 14(6), 359-364.

- Kim, U., & Kim, J. (2022). Economic Development, Sociocultural Change and Quality of Life in Korea: Analysis of Three Generations Growing up in Colonial, Industrial and Digital Age. *Psychology and Developing Societies*, 34(2), 200–239. <https://doi.org/10.1177/09713336221115550>
- Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Algoe, S. B., Brantley, M., & Fredrickson, B. L. (2013). How Positive Emotions Build Physical Health: Perceived Positive Social Connections Account for the Upward Spiral Between Positive Emotions and Vagal Tone. *Psychological Science*, 24(7), 1123–1132. <https://doi.org/10.1177/0956797612470827>
- Kolesnikova, G. I. (2020). The Concept and Formula of Happiness: Historical and Contemporary Criteria. *Философские науки*, 63(12), 68-80.
- Krisnayana, R. (2020). Realitas budaya ngopi di cafe pada remaja. *Dialektika*, 7(1), 51-64.
- LaCoursiere, S. P. (2001). A theory of online social support. *Advances in Nursing Science*, 24(1), 60-77.
- LaRocco, J. M., House, J. S., & French Jr, J. R. (1980). Social support, occupational stress, and health. *Journal of health and Social Behavior*, 202-218.
- Lawton, P. M. (1987). *Environmental approaches to research and treatment of Alzheimers disease*. Philadelphia Geriatric Center.

- Lee, J., & Jang, S. (2015). An Exploration of Stress and Satisfaction in College Students. *Services Marketing Quarterly*, 36(3), 245–260. <https://doi.org/10.1080/15332969.2015.1046774>
- Lee, Y.-S., Jung, W.-M., Jang, H., Kim, S., Chung, S.-Y., & Chae, Y. (2017). The dynamic relationship between emotional and physical states: An observational study of personal health records. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 13, 411–419. <https://doi.org/10.2147/NDT.S120995>
- Leslie, T. (2009). *Positive Materialism: How Does Money Shape Family Happiness?* (Bachelor's thesis, University of Waterloo).
- Li, Y. I., Hazler, R. J., & Trusty, J. (2017). Relational Self-Construct as a Moderator of Social Support in Career Decision Making. *The Career Development Quarterly*, 65(1), 44–56. <https://doi.org/10.1002/cdq.12079>
- Liu, H. (2023). Online social support based on the digital economy on anxiety disorder patients. *CNS Spectrums*, 28, 112–112. <https://doi.org/10.1017/S1092852923005345>
- López-Gómez, I., Chaves, C., & Vázquez, C. (2020). Life Satisfaction. Dalam *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences* (hlm. 275–280). John Wiley & Sons, Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781119547174.ch224>
- Mahmoodi, H., Nadrian, H., Javid, F., Ahmadi, G., Kasravi, R., Chavoshi, M., & Golmohammadi, F. (2019). Factors associated with happiness among

college students: do academic self-efficacy and stress predict happiness?.

International Journal of Happiness and Development, 5(1), 14-24.

Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E. (2010). A comprehensive meta-analysis of the relationship between Emotional Intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 49(6), 554–564.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.029>

Mehta, N., & Atreja, A. (2015). Online social support networks. *International Review of Psychiatry*, 27, 118–123.
<https://doi.org/10.3109/09540261.2015.1015504>

Mitchell, M. E., Lebow, J. R., Uribe, R., Grathouse, H., & Shoger, W. (2011). Internet use, happiness, social support and introversion: A more fine grained analysis of person variables and internet activity. *Computers in Human Behavior*, 27(5), 1857-1861.

Moeini, B., Barati, M., Farhadian, M., & Ara, M. H. (2018). The association between social support and happiness among elderly in Iran. *Korean journal of family medicine*, 39(4), 260.

Mogilner, C., Aaker, J., & Kamvar, S. D. (2012). How happiness affects choice. *Journal of Consumer Research*, 39(2), 429-443.

Moussa, N. M., & Ali, W. F. (2022). Exploring the relationship between students' academic success and happiness levels in the higher education settings during the lockdown period of COVID-19. *Psychological Reports*, 125(2), 986-1010.

- Mukherjee, D. (2018). Predictive factors of happiness: A study on college students. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(2).
- Neugarten, B. L. (1965). Personality and patterns of aging. *Anthropology & Medicine*, 13(4), 249–256.
- Neugarten, B. L. (Ed.). (2009). Personality and the Aging Process. Dalam *Process of Aging*. Routledge.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of gerontology*.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The Measurement of Life Satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134–143.
<https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
- Ng, Y. K. (2022). What is Happiness? Why is Happiness Important? Dalam Y. K. Ng, *Happiness—Concept, Measurement and Promotion* (hlm. 1–14). Springer Nature Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-33-4972-8_1
- Odgers, C. L., & Jensen, M. R. (2020). Annual research review: Adolescent mental health in the digital age: Facts, fears, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(3), 336–348.
- Otsuka, Y., Kaneita, Y., Itani, O., Jike, M., Osaki, Y., Higuchi, S., ... & Yoshimoto, H. (2020). The relationship between subjective happiness and sleep problems in Japanese adolescents. *Sleep medicine*, 69, 120–126.

- Ott, J., & Ott, J. (2020). The Concept and the Nature of Happiness as Subjective Well-Being. *Beyond Economics: Happiness as a Standard in our Personal Life and in Politics*, 17-33.
- Pallant, J. (2020). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS*. Routledge.
- Park, K. H., Kim, D., Kim, S. K., Yi, Y. H., Jeong, J. H., Chae, J., Hwang, J., & Roh, H. (2015). The Relationships between Empathy, Stress and Social Support among Medical Students. *International Journal of Medical Education*, 6, 103–108. <https://doi.org/10.5116/ijme.55e6.0d44>
- Pender, N. J. (1987). Social support and health. *Health Promotion in Nursing Practice*. (2nd ed., pp 393-426). New York: Appleton & Lange, 394-399.
- Pengpid, S., & Peltzer, K. (2020). Skipping breakfast and its association with health risk behaviour and mental health among university students in 28 countries. *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity*, 2889-2897.
- Pompili, M., Innamorati, M., Lamis, D. A., Lester, D., Di Fiore, E., Giordano, G., ... & Girardi, P. (2016). The interplay between suicide risk, cognitive vulnerability, subjective happiness and depression among students. *Current Psychology*, 35, 450-458.
- Power, C. (1991). Social and economic background and class inequalities in health among young adults. *Social science & medicine*, 32(4), 411-417.

- Pradana, M. S., & Chusniyah, T. (2021). Hardiness sebagai prediktor kebahagiaan pada mahasiswa olahragawan di universitas negeri malang. *Flourishing Journal*, 1(2), 153-161.
- Putri, S. A., & Adriani, Y. (2023). Influence of Social Support and Self-Compassion on Student Happiness in the Pandemic Period. *Jurnal Paedagogy*, 10(4), 1067-1078.
- Qamar, F., Bhutto, N. A., Nisar, S., Channa, K. A., Ghumro, N. H., Hussain, S., & Khaliq, M. Does learning organization create workplace happiness of educators? A post-pandemic perspective. *Human Systems Management*, (Preprint), 1-20.
- Qismullah, F. I., Fakriah, N., & Safira, N. (2022). Penggunaan Cafes Dan Warung Kopi Sebagai Thinking Space Oleh Mahasiswa Di Aceh. *Jurnal Geuthèë: Penelitian Multidisiplin*, 5(2), 161-176.
- R. Barnett, B., & Bradley, L. (2007). The impact of organisational support for career development on career satisfaction. *Career Development International*, 12(7), 617–636. <https://doi.org/10.1108/13620430710834396>
- Ramos, M. C., Cheng, C. H. E., Preston, K. S., Gottfried, A. W., Guerin, D. W., Gottfried, A. E., ... & Oliver, P. H. (2022). Positive family relationships across 30 years: Predicting adult health and happiness. *Journal of Family Psychology*, 36(7), 1216.
- Romero, D. H., Riggs, S. A., & Ruggero, C. (2015). Coping, family social support, and psychological symptoms among student veterans. *Journal of*

- Counseling Psychology*, 62(2), 242–252.
<https://doi.org/10.1037/cou0000061>
- Rook, K. S. (1990). Parallels in the Study of Social Support and Social Strain. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(1), 118–132.
<https://doi.org/10.1521/jscp.1990.9.1.118>
- Rozali, Y. A. (2015). Hubungan efikasi diri akademik dan dukungan sosial orangtua dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa UEU Jakarta. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 13(02), 126455.
- Safitri, A. (2019). Electronic Word Of Mouth, Kualitas Pelayanan Serta Suasana Kafe Dan Pengaruhnya Terhadap Pembelian Ulang Yang Dimediasi Oleh Kepuasan Konsumen Pada Warunk Upnormal.
- Salovey, P., Rothman, A. J., Detweiler, J. B., & Steward, W. T. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55(1), 110–121.
<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.110>
- Sarason, I. G. (2013). *Social Support: Theory, Research and Applications*. Springer Science & Business Media.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., & Pierce, G. R. (1994). Social Support: Global and Relationship-Based Levels of Analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11(2). <https://doi.org/10.1177/0265407594112008>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Simon and Schuster.

- Shin, H., & Gyeong, S. (2022). Effects of supportive and conflicting interactions with partners and friends on emotions: Do the source and quality of relationships matter?. *Frontiers in Psychology*, 13, 1020381.
- Smith, T. W., & Weihs, K. (2019). Emotion, Social Relationships, and Physical Health: Concepts, Methods, and Evidence for an Integrative Perspective. *Psychosomatic Medicine*, 81(8), 681.
<https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000739>
- Staw, B. M., Sutton, R. I., & Pelled, L. H. (1994). Employee positive emotion and favorable outcomes at the workplace. *Organization science*, 5(1), 51-71.
- Step toe, A. (2019). Happiness and health. *Annual review of public health*, 40(1), 339-359.
- Stewart, A. J., & Ostrove, J. M. (1993). Social class, social change, and gender: Working-class women at Radcliffe and after. *Psychology of Women Quarterly*, 17(4), 475-497.
- Sundriyal, R., & Kumar, R. (2014). Happiness and wellbeing. *The International Journal of Indian Psychology*, 1(4).
- Suralaga, F., & Rohmah, H. N. (2021). Self-Esteem, Tawakal, and Social Support: Its Effect on Student Happiness.
- Swann, W. B., & Brown, J. D. (1990). From self to health: Self-verification and identify disruption. Sarason BR, Sarason IG, Pierce GE, eds. *Social Support: An Interactional View*.

- Swann, W. B., Brown, J. D., Sarason, B., Sarason, I., & Pierce, G. (1990). Social Support: An Interactional View.
- Tabbodi, M., Rahgozar, H., & Makki Abadi, M. M. (2015). The relationship between happiness and academic achievements. *European Online Journal of Natural and Social Sciences: Proceedings*, 4(1 (s)), pp-241.
- Tilden, V. P., & Galyen, R. D. (1987). Cost and conflict: The darker side of social support. *Western journal of nursing research*, 9(1), 9-18.
- Tsaousis, I., & Nikolaou, I. (2005). Exploring the relationship of emotional intelligence with physical and psychological health functioning. *Stress and Health*, 21(2), 77–86. <https://doi.org/10.1002/smi.1042>
- van Brakel, V., Barreda-Ángeles, M., & Hartmann, T. (2023). Feelings of presence and perceived social support in social virtual reality platforms. *Computers in Human Behavior*, 139, 107523.
- van Woudenberg, T. J., Bevelander, K. E., Burk, W. J., & Buijzen, M. (2020). The reciprocal effects of physical activity and happiness in adolescents. *International Journal of Behavioral nutrition and physical activity*, 17, 1-10.
- Veenhoven, R. (1996). *The Study of Life-satisfaction*. <https://repub.eur.nl/pub/16311/>
- Veenhoven, R. (2000). The Four Qualities of Life. *Journal of Happiness Studies*, 1(1), 1–39. <https://doi.org/10.1023/A:1010072010360>

- Veenhoven, R. (2014). *Quality of life: An overview*. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_103345
- Walter, N. (2018). Internetowe wsparcie społeczne. *Interdyscyplinarne Konteksty Pedagogiki Specjalnej*, (23), 29-58.
- Wang, W., Shukla, P., & Shi, G. (2021). Digitalized social support in the healthcare environment: Effects of the types and sources of social support on psychological well-being. *Technological Forecasting and Social Change*, 164, 120503.
- Williams, M. A. (2023). *The Connected Species: How the Evolution of the Human Brain Can Save the World*. Rowman & Littlefield.
- Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 152, 109568.
- Wright, K. B. (2016). Communication in health-related online social support groups/communities: A review of research on predictors of participation, applications of social support theory, and health outcomes. *Review of Communication Research*, 4, 65–87. <https://doi.org/10.12840/issn.2255-4165.2016.04.01.010>
- Xia, T., Gu, H., Huang, Y., Zhu, Q., & Cheng, Y. (2020). The Relationship Between Career Social Support and Employability of College Students: A Moderated Mediation Model. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00028>

- Yang, C. C., Holden, S. M., & Ariati, J. (2021). Social media and psychological well-being among youth: the multidimensional model of social media use. *Clinical child and family psychology review*, 24(3), 631-650.
- Ying, S. U. N. (2003). What Is Happiness. *Studies in Ethics*, 63(3), 83.
- Zheng, F., Khan, N. A., & Hussain, S. (2020). The COVID 19 pandemic and digital higher education: Exploring the impact of proactive personality on social capital through internet self-efficacy and online interaction quality. *Children and Youth Services Review*, 119, 105694. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105694>
- Zhou, Z., & Cheng, Q. (2022). Relationship between online social support and adolescents' mental health: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 94(3), 281–292. <https://doi.org/10.1002/jad.12031>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

Lampiran

Lampiran 1. Alat Ukur Kebahagiaan

No	Aspek	Indikator	Item
1	<i>Self</i>	(a) Pandangan positif	(1) Saya mempertahankan kepribadian yang baik dan pandangan yang positif
		(b) Emosi	(2) Saya bisa mengelola stress dengan baik
		(c) Kontrol diri	(3) Saya memperhatikan penampilan diri dengan baik
		(d) Kapasitas sosial	(4) Saya bisa mengatur waktu dengan baik
			(5) Saya mengembangkan kemampuan sosial agar bisa berbaur dengan tim
			(6) Saya terlibat dalam hobi dan aktivitas yang menarik
			(7) Saya mengelola emosi negatif saya dan tidak merasa sedih atau tertekan
2	<i>Academic life</i>	(a) Sosial	(1) saya bisa belajar dengan teman sekelas saya untuk mempersiapkan ujian bersama
		(b) Pengetahuan & keterampilan akademik	(2) Saya bisa mempelajari pengetahuan dan keterampilan yang baru dari guru saya
		(c) Persepsi manfaat	(3) Guru saya bisa membantu mengembangkan keterampilan untuk masa depan
			(4) Saya merasa mendapatkan manfaat dari bersekolah
			(5) Sekolah saya menyediakan pengembangan karir yang baik
			(6) Saya bertemu dengan orang-orang baru di sekolah, membantu memperluas wawasan saya

			(7) Saya dapat memperoleh nilai akademis yang baik
			(8) Saya mampu mengembangkan keterampilan komunikasi untuk bekerja secara efektif dalam organisasi
3	<i>Career</i>	(a) Pengetahuan (b) Keterampilan (c) Lingkungan	(1) Saya mengembangkan pengetahuan yang diperlukan untuk menemukan pekerjaan yang baik (2) Saya mengembangkan keterampilan profesional agar sukses dalam pekerjaan saya (3) Saya hidup di tengah masyarakat yang memiliki banyak peluang kerja (4) Saya mampu mengembangkan gaya kerja yang efektif
4	<i>Health</i>	(a) Tidur berkualitas (b) Olahraga (c) Pola makan dan konsumsi	(1) Saya mendapatkan kualitas tidur yang baik, sekitar 8 jam sehari (2) Saya berolahraga setiap hari dengan penuh semangat (3) Saya makan makanan yang bergizi dan menghindari makanan siap saji dan snack (4) Saya senang berpartisipasi dalam kegiatan klub dan olahraga di universitas (5) Saya menghindari kebiasaan yang tidak sehat (misalnya, merokok, minum-minuman keras, dan permainan yang membuat ketagihan)
5	<i>Family</i>	(a) Kedekatan dengan keluarga (b) Interaksi positif/interaktif (c) Emosi positif	(1) Saya menikmati waktu bercengkrama dengan keluarga

				(2) Saya mendiskusikan hobi dan karir dengan keluarga saya (3) Saya menikmati bepergian dengan keluarga (4) Saya tinggal di lingkungan keluarga yang mendukung (5) Saya selalu dapat mengandalkan keluarga saya untuk selalu ada untuk saya (6) Saya merasakan kebersamaan dengan kerabat
6	<i>Friends</i>	(a) Interaksi positif/interaktif (b) Emosi positif (c) Dukungan positif		(1) Saya biasa diskusi dan curhat dengan teman saya (2) Saya bisa bergaul dan bersenang-senang dengan teman-teman (3) Saya menikmati bepergian dengan teman (4) Saya dapat mengembangkan keterampilan sosial dengan bekerja sama dengan teman-teman saya (5) Saya senang mendiskusikan hobi dan minat karier saya dengan teman-teman saya
7	<i>Society</i>	(a) Kenyamanan (b) Interaksi positif/interaktif (c) Memiliki nilai positif		(1) Saya tinggal di lingkungan yang aman (2) Saya ikut membantu relawan untuk membantu orang yang membutuhkan (3) Saya bisa berkomunikasi dan menjaga hubungan baik (4) Saya hidup dalam lingkungan yang menegakkan keadilan (5) Saya tinggal di lingkungan yang sehat dan berpendidikan (6) Saya hidup dalam masyarakat yang bebas korupsi dan ketidakadilan

8	<i>Spiritual</i>	(a) Kedekatan terhadap Tuhan	(1) Setiap kali ada masalah, saya menjauh dari iman dan Tuhan
		(b) Interaksi sesama penganut	(2) Saya membagikan keyakinan saya dan menerima dukungan dari sesama orang percaya
		(c) Praktik spiritualitas	(3) Saya mempraktikkan agama saya setiap hari untuk merasa terhubung secara spiritual
		(d) Emosi positif	(4) Melalui iman saya, saya mengembangkan rasa belas kasih dan cinta untuk orang lain

Lampiran 2. Alat Ukur OSS

No	Variabel	Indikator	Item
1	Dukungan emosional	(a) Kenyamanan	(1) Mereka membuat saya merasa aman dan nyaman (<i>online</i>)
			(2) Mereka tahu dan mengerti saya (<i>online</i>)
			(3) Mereka baik dan ramah (<i>online</i>)
		(b) Pengertian	(4) Mereka mendengarkan kekhawatiran saya (<i>online</i>)
		(c) <i>Self-centered support</i>	(5) Mereka menghibur saya ketika saya dalam kesulitan (<i>online</i>)
			(6) Saya mendapat respon tentang diri saya (<i>online</i>)
2	Dukungan instrumental	(a) Pengembangan kapasitas pribadi	(1) Mereka membantu saya dalam pengembangan karir saya (<i>online</i>)
			(2) Saya belajar bersama mereka untuk mendapatkan pekerjaan (<i>online</i>)
			(3) Mereka menunjukkan bagaimana mengembangkan keterampilan sosial (<i>online</i>)
		(b) Karir	
		(c) Keterampilan	

3	Dukungan informasi	(a) Karir (Akademik)	(1) Mereka memberitahu saya tentang hobi yang menarik dan tempat untuk dikunjungi (<i>online</i>) (2) Saya memperoleh informasi tentang peluang pekerjaan (<i>online</i>) (3) Saya memperoleh informasi tentang program sertifikasi (<i>online</i>) (4) Mereka memberikan informasi yang bermanfaat bagi peluang kerja (<i>online</i>) (5) Saya memperoleh informasi tentang kriteria pelamar kerja yang lolos (<i>online</i>) (6) Saya mendapat informasi tentang pekerjaan paruh waktu (<i>online</i>) (7) Saya mendapatkan informasi tentang lowongan magang (<i>online</i>)
(b) Ekonomi/finansial			

Lampiran 3. Hasil Uji Validitas SPSS

1. Validitas Alat Ukur Kebahagiaan (*Happiness*)

		SSOTotal	HATotal
SSOTotal	Pearson Correlation	1	.485**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	257	257
HATotal	Pearson Correlation	.485**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	257	257

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

2. Validitas Alat Ukur *Online Social Support*

		SSOTotal	HATotal
SSOTotal	Pearson Correlation	1	.485**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	257	257
HATotal	Pearson Correlation	.485**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	257	257

Lampiran 4. Hasil Uji Reliabilitas SPSS

1. Reliabilitas Alat Ukur Kebahagiaan

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	257	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	257	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.973	54

2. Reliabilitas Alat Ukur *Online Social Support*

Case Processing Summary

		N	%
Case S	Valid	257	100.0
	Excluded a	0	.0
	Total	257	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.974	17

Lampiran 5. Hasil Uji Normalitas SPSS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		257
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	59.30400942
Most Extreme Differences	Absolute	.043
	Positive	.036
	Negative	-.043
Test Statistic		.043
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 6. Hasil Uji Linieritas SPSS

ANOVA Tabel

			Sum of Squares	df
HATotal_Adj * SSOTotal	Between Groups	(Combined)	625965.059	81
		Linearity	276957.181	1
		Deviation from Linearity	349007.878	80
	Within Groups		551335.299	175
	Total		1177300.358	256

ANOVA Tabel

			Mean Square	F
HATotal_Adj * SSOTotal	Between Groups	(Combined)	7727.964	2.453
		Linearity	276957.181	87.909
		Deviation from Linearity	4362.598	1.385
	Within Groups		3150.487	
	Total			

ANOVA Tabel

			Sig.
HATotal_Adj * SSOTotal	Between Groups	(Combined)	.000
		Linearity	.000
		Deviation from Linearity	.039
	Within Groups		
	Total		

Lampiran 7. Hasil Uji Analisis Regresi Sederhana SPSS**1. Online Social Support (Total) terhadap Kebahagiaan (Total)****Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.485 ^a	.235	.232	59.42018

a. Predictors: (Constant), SSOTotal

Coefficients^a

		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
Model		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	254.796	13.224		19.268	.000
	SSOTotal	1.445	.163	.485	8.857	.000

a. Dependent Variable: HATotal_Adj

2. Aspek Emosional (*Online Social Support*) terhadap Kebahagiaan (Total)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.480 ^a	.230	.227	7.86457

a. Predictors: (Constant), ONLINE SOCIAL
SUPPORT_EMOTIONAL

3. Aspek Informasional (*Online Social Support*) terhadap Kebahagiaan (Total)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.455 ^a	.207	.204	7.97994

a. Predictors: (Constant), ONLINE SOCIAL
SUPPORT_INFORMATIONAL

4. Aspek Karir (*Online Social Support*) terhadap Kebahagiaan (Total)

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.413 ^a	.170	.167	8.16298

a. Predictors: (Constant), ONLINE SOCIAL SUPPORT_CAREER

Lampiran 8. Tabel R

DISTRIBUSI NILAI r_{tabel} SIGNIFIKANSI 5% dan 1%

N	The Level of Significance		N	The Level of Significance	
	5%	1%		5%	1%
3	0.997	0.999	38	0.320	0.413
4	0.950	0.990	39	0.316	0.408
5	0.878	0.959	40	0.312	0.403
6	0.811	0.917	41	0.308	0.398
7	0.754	0.874	42	0.304	0.393
8	0.707	0.834	43	0.301	0.389
9	0.666	0.798	44	0.297	0.384
10	0.632	0.765	45	0.294	0.380
11	0.602	0.735	46	0.291	0.376
12	0.576	0.708	47	0.288	0.372
13	0.553	0.684	48	0.284	0.368
14	0.532	0.661	49	0.281	0.364
15	0.514	0.641	50	0.279	0.361
16	0.497	0.623	55	0.266	0.345
17	0.482	0.606	60	0.254	0.330
18	0.468	0.590	65	0.244	0.317
19	0.456	0.575	70	0.235	0.306
20	0.444	0.561	75	0.227	0.296
21	0.433	0.549	80	0.220	0.286
22	0.432	0.537	85	0.213	0.278
23	0.413	0.526	90	0.207	0.267
24	0.404	0.515	95	0.202	0.263
25	0.396	0.505	100	0.195	0.256
26	0.388	0.496	125	0.176	0.230
27	0.381	0.487	150	0.159	0.210
28	0.374	0.478	175	0.148	0.194
29	0.367	0.470	200	0.138	0.181
30	0.361	0.463	300	0.113	0.148
31	0.355	0.456	400	0.098	0.128
32	0.349	0.449	500	0.088	0.115
33	0.344	0.442	600	0.080	0.105
34	0.339	0.436	700	0.074	0.097
35	0.334	0.430	800	0.070	0.091
36	0.329	0.424	900	0.065	0.086
37	0.325	0.418	1000	0.062	0.081