

# EXPERIENTIA : Jurnal Psikologi Indonesia

"Experientia" is a Latin word meaning "knowledge gained from experience". The name Experientia pertains to the learning method and knowledge development practiced in the Faculty of Psychology of Widya Mandala Catholic Surabaya, which emphasizes on "experiential learning", in which the students and the instructors actively participate together in academic endeavors. The vision underlying the journal is to "give psychology away", which is to freely disseminate both empirical and non-empirical research (i.e literature reviews, metaanalysis) within domains of psychology and relevant disciplines pertaining human mind and behaviors. The journal is published twice a year by the Faculty of Psychology of Widya Mandala Catholic University Surabaya.

p-ISSN: 2252-7702

e-ISSN: 2685-9963



[Authors Guidelines](#)

[Article Template](#)

## ABOUT THE JOURNAL

[Online Submissions](#)

[Editorial Team](#)

[Reviewer](#)

[Focus and Scope](#)

[Open Access Policy](#)

[Publication Ethics and Malpractice Statement](#)

[Peer Review Process](#)

[Announcements](#)

[Contact Us](#)

Visitors (since Aug 20, 2019):

**00081027**

[View My Stats](#)

### Visitors

ID 28,564	SG 53
US 902	AU 41
JP 330	RU 39
MY 226	TR 37
IN 63	KR 35

Pageviews: 74,625

# EXPERIENTIA

JURNAL PSIKOLOGI INDONESIA

Home (<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/index/>) / Archives  
(<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/issue/archive/>) / Vol 6, No 1 (2018)  
(<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/issue/view/232>)

Submit an Article  
(<http://journal.wima.ac.id/index.p>

## Vol 6, No 1 (2018)

DOI: <https://doi.org/10.33508/exp.v6i1> (<https://doi.org/10.33508/exp.v6i1>).

Authors G

(</index.php/EXPERIENTIA/about>,

Article Template (<https://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/1785>)  
id=1zUQlvqRKYmNgQ7

[ABOUT THE JOURNAL](#) ([/index.php/EXPERIENTIA/about](#))

Online Sut

(</index.php/EXPERIENTIA/about>,

[Editorial Team](#) (</index.php/EXP>

## Table of Contents

### Artikel

#### **DUKUNGAN SOSIAL DAN KEPUASAN HIDUP PADA MAHASISWA UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA YANG 1,2 BERASAL DARI LUAR JAWA**

(<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/1785>)

Yosua Ong Raharjo, Agnes Maria Sumargi

(<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/1785>)

#### **PERBEDAAN PENERAPAN MODEL PEMBELAJARAN KOOPERATIF TIPE NUMBERED HEAD TOGETHER (NHT) DENGAN TIPE THINK PAIR SHARE (TPS) UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI SISWA**

(<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/1786>)

Agung Santoso Pribadi, Rini Sugiarti

Peer Review

(</index.php/EXPERIENTIA/about/ed>

[Announcements](#) (</index.php/EXPERIENTIA/article/view/1786>)

(<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/1786>)

[Contact Us](#) (</index.php/EXPERIENTIA/about>)

Visitors (since Aug 20, 2019):

**00023680**

(<https://www.statcounter.com/>)

#### **STUDI DESKRIPTIF KUANTITATIF GAMBARAN SELF EFFICACY GURU SMA KATOLIK TERAKREDITASI A DALAM PENERAPAN KURIKULUM 2013 DI SURABAYA**

(<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/1787>)

Maria Dewi Silalahi, Johannes Dicky Susilo

(<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/1787>)

#### **RESILIENSI PADA WANITA DEWASA MADYA SETELAH KEMATIAN PASANGAN HIDUP**

Pageviews: 22,814

 FLAG counter

(<http://s05.flagcounter.com/more/ky>)

(<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/1787>)

<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/1788>

User

Isanyora Mariana Fielda Fernandez, Jaka Santosa Soedagijono

### **TINJAUAN HIERARCHY OF EFFECTS PADA PROMOSI**

### **INSTITUSI PENDIDIKAN MELALUI BROSUR**

<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/1789>

<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/>

Caecilia Setya Budi

### **KONSELING BERBASIS TEKS MENGGUNAKAN RILIV-**

### **APLIKASI ANDROID**

<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/1790>

<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/>

Journal Content

Search

F. Yuni Apsari, Made Darmawan Rama, Eli Prasetyo

### **STUDI DESKRIPSI TENTANG RELIGIOSITAS DAN** **FAKTORFAKTOR YANG MEMPENGARUHI RELIGIOSITAS** **PADA MAHASISWA YANG BERAGAMA KATOLIK DI** **UNIVERSITAS X**

<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/1791>

<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/>

Johannes Dicky Susilo

<http://journal.wima.ac.id/index.php/>

» [By Author](#)

<http://journal.wima.ac.id/index.php/>

» [By Title](#)

<http://journal.wima.ac.id/index.php/>

» [Other Journals](#)

<http://journal.wima.ac.id/index.php/>

Information

» [For Readers](#)

<http://journal.wima.ac.id/index.php/>

» [For Authors](#)

<http://journal.wima.ac.id/index.php/>

» [For Librarians](#)

<http://journal.wima.ac.id/index.php/>



EXPERIENTIA : Jurnal Psikologi Indonesia is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

ISSN: 2252-7702

# EXPERIENTIA

JURNAL PSIKOLOGI INDONESIA

[Home](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/index/) (<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/index/>) / [About the Journal](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/)  
(<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/>) / [Editorial Team](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/editorialTeam)  
(<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/editorialTeam>)

[Submit an Article](http://journal.wima.ac.id/index.php/submit)  
(<http://journal.wima.ac.id/index.php/submit>)

## Editorial Team

### Editor In Chief

- [Agustina Engry](#)  
([javascript:openRTWindow\('http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/editorialTeamBio/2372'\)](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/editorialTeamBio/2372))  
, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Indonesia

### Editorial Board

- [Florentina Yuni Apsari](#)  
([javascript:openRTWindow\('http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/editorialTeamBio/2373'\)](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/editorialTeamBio/2373))  
, Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Indonesia
- [Jaka Santosa Sudagijono](#)  
([javascript:openRTWindow\('http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/editorialTeamBio/1655'\)](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/editorialTeamBio/1655))  
, Widya Mandala Catholic University Surabaya, Indonesia
- [Elisabet Widyaning Hapsari](#)  
([javascript:openRTWindow\('http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/editorialTeamBio/2853'\)](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/editorialTeamBio/2853))  
, Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Indonesia

[Authors G](#)  
([/index.php/EXPERIENTIA/about/](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/))

[Article Template](#) (<https://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/article-template?id=1zUQlvqRKYmNgQ7>)

[ABOUT THE JOURNAL](#) ([/index.php/EXPERIENTIA/about/](#))

[Online Submission](#)  
([/index.php/EXPERIENTIA/about/online-submission/](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/online-submission/))

[Editorial Team](#) ([/index.php/EXPERIENTIA/about/editorial-team/](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/editorial-team/))

[Reviewer](#) ([/index.php/EXPERIENTIA/about/reviewer/](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/reviewer/))

[Focus and Scope](#)  
([/index.php/EXPERIENTIA/about/focus-and-scope/](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/focus-and-scope/))

[Open Access](#)  
([/index.php/EXPERIENTIA/about/open-access/](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/open-access/))

[Publication Ethics and Guidelines](#)  
([/index.php/EXPERIENTIA/about/publication-ethics-and-guidelines/](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/publication-ethics-and-guidelines/))

[Peer Review](#)  
([/index.php/EXPERIENTIA/about/peer-review/](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/peer-review/))

[Announcements](#) ([/index.php/EXPERIENTIA/about/announcements/](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/announcements/))

[Contact Us](#) ([/index.php/EXPERIENTIA/about/contact-us/](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about/contact-us/))

Visitors (since Aug 20, 2019):

**00023681**

(<https://www.statcounter.com/>)

[View My Stats](#)

(<https://statcounter.com/p12066344/guest=1>)



(<http://s05.flagcounter.com/more/kv>)



Home (<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/index>).> Vol 6, No 1 (2018)  
(<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/issue/view/232>).> Raharjo  
(<http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/1785/0>)

# DUKUNGAN SOSIAL DAN KEPUASAN HIDUP PADA MAHASISWA UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA YANG 1,2 BERASAL DARI LUAR JAWA

Yosua Ong Raharjo, Agnes Maria Sumargi

## Abstract

Mahasiswa yang berasal dari luar Jawa yang sedang menjalankan studi di Jawa harus melakukan penyesuaian diri yang cukup berat karena adanya perbedaan bahasa dan budaya. Kondisi ini mempengaruhi pergaulan sehari-hari yang kemudian dapat menurunkan kepuasan hidupnya. Dukungan sosial mungkin dapat mencegah menurunnya kepuasan hidup karena lingkungan yang mendukung akan mempercepat proses penyesuaian diri bagi mahasiswa yang berasal dari luar Jawa. Penelitian ini bermaksud untuk menguji ada tidaknya hubungan antara dukungan sosial dengan kepuasan hidup pada mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya (UKWMS) yang berasal dari luar Jawa. Lima puluh empat mahasiswa UKWMS yang berasal dari luar Jawa terlibat dalam penelitian ini dengan mengisi skala dukungan sosial dan kepuasan hidup. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial, khususnya yang berasal dari teman, dengan kepuasan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa bagi mahasiswa

luar Jawa, dukungan teman memiliki arti penting dalam hidupnya sehari-hari sehingga berpengaruh positif pada kepuasan hidupnya sebagai mahasiswa.

## Save to Mendeley

 (<https://www.mendeley.com/import?url=http%3A%2F%2Fjournal.wima.ac.id%2Findex.php%2FEXPERIENTIA%2Farticle%2Fview%2F1785>)

## Full Text:

[PDF \(http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/1785/1633\)](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/1785/1633)

Authors G  
([/index.php/EXPERIENTIA/about](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about),

Article Template (<https://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/1785/1633>)

[ABOUT THE JOURNAL \(/index.php/EXPERIENTIA/about\)](#)

Online Submission  
([/index.php/EXPERIENTIA/about](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about),

[Editorial Team \(/index.php/EXPERIENTIA/about\)](#)

[Reviewer \(/index.php/EXPERIENTIA/about\)](#)

Focus and Scope  
([/index.php/EXPERIENTIA/about](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about),

Open Access Policy  
([/index.php/EXPERIENTIA/about](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about),

Publication Ethics and I  
([/index.php/EXPERIENTIA/about](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about),

Peer Review Process  
([/index.php/EXPERIENTIA/about](http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/about),

[Announcements \(/index.php/EXPERIENTIA/about\)](#)

[Contact Us \(/index.php/EXPERIENTIA/about\)](#)

Visitors (since Aug 20, 2019):

**00023682**

(<https://www.statcounter.com/>).

[View My Stats](#)

(<https://statcounter.com/p12066344>

[guest=1](#)).



(<http://s05.flagcounter.com/more/kv>)

## About The Authors

Yosua Ong Raharjo

## DUKUNGAN SOSIAL DAN KEPUASAN HIDUP PADA MAHASISWA UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA YANG BERASAL DARI LUAR JAWA

Yosua Ong Raharjo<sup>1</sup>

Agnes Maria Sumargi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

### Abstrak

Mahasiswa yang berasal dari luar Jawa yang sedang menjalankan studi di Jawa harus melakukan penyesuaian diri yang cukup berat karena adanya perbedaan bahasa dan budaya. Kondisi ini mempengaruhi pergaulan sehari-hari yang kemudian dapat menurunkan kepuasan hidupnya. Dukungan sosial mungkin dapat mencegah menurunnya kepuasan hidup karena lingkungan yang mendukung akan mempercepat proses penyesuaian diri bagi mahasiswa yang berasal dari luar Jawa. Penelitian ini bermaksud untuk menguji ada tidaknya hubungan antara dukungan sosial dengan kepuasan hidup pada mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya (UKWMS) yang berasal dari luar Jawa. Lima puluh empat mahasiswa UKWMS yang berasal dari luar Jawa terlibat dalam penelitian ini dengan mengisi skala dukungan sosial dan kepuasan hidup. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial, khususnya yang berasal dari teman, dengan kepuasan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa bagi mahasiswa luar Jawa, dukungan teman memiliki arti penting dalam hidupnya sehari-hari sehingga berpengaruh positif pada kepuasan hidupnya sebagai mahasiswa.

**Kata kunci:** kepuasan hidup, dukungan sosial, dukungan teman, mahasiswa dari luar Jawa

### Abstract

*University students in Java who are originally from outside Java may experience difficult adjustment as they encounter different language and culture. This influences their daily relationships with others which possibly decreases their life satisfaction. Social support may prevent a decrease in life satisfaction because the support from environment can accelerate the adjustment process of students from outside Java. This study aimed to examine the relationship between social support and life satisfaction among Widya Mandala Catholic University (UKWMS) students from outside Java. Fifty-four UKWMS students from outside Java participated in this study and completed social support and life satisfaction scales. Results showed that social support, in particular from friends, had a positive relationship with life satisfaction. This indicates that students from outside Java perceived that support from friends played a significant role in their daily life and provided a positive impact on their life satisfaction.*

**Keywords:** *Life satisfaction, social support, friends' support, students outside Java*

Kepuasan hidup merupakan bagian dari kesejahteraan subjektif individu (*subjective well-being*, Diener, Lucas, & Oishi, 2002). Pada dasarnya individu melakukan evaluasi terhadap hidupnya, baik secara kognitif yakni melalui pemikirannya, maupun secara afektif yakni melalui perasaan dan emosinya. Kepuasan hidup merupakan unsur kognitif dari proses

evaluasi tersebut, sedangkan emosi positif (seperti rasa senang) dan negatif merupakan unsur afektifnya.

Menurut Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin, (1985), kepuasan hidup terkait dengan pencapaian kebutuhan, tujuan dan keinginan seseorang. Apabila kesenjangan antara harapan dengan pencapaian kebutuhan, tujuan, dan keinginan seseorang itu mengecil, maka dapat dikatakan bahwa tingkat kepuasan hidup seseorang tersebut relatif tinggi (Frey & Stutzer, 2001). Dengan demikian, tingkat kepuasan hidup seseorang seringkali dipengaruhi oleh penilaiannya terhadap hidup. Semakin seseorang tersebut berpikir positif mengenai hidupnya, semakin tinggi tingkat kepuasan hidupnya. Sebaliknya, semakin ia berpikir negatif mengenai hidupnya, maka semakin rendah pula tingkat kepuasan hidupnya.

Kepuasan hidup memegang peranan penting dalam kehidupan. Tingkat kepuasan hidup yang tinggi membawa manfaat yang besar dalam kehidupan seseorang. Individu dengan tingkat kepuasan yang tinggi cenderung mempunyai rasa percaya diri yang tinggi, optimis, mendapatkan penilaian positif dari orang lain, cenderung disukai, memiliki daya tahan fisik yang baik, dapat mengatasi tantangan dan stres dengan baik, serta memiliki perilaku yang terarah pada tujuan tertentu (Diener dalam Frisch, 2006). Individu dengan tingkat kepuasan yang tinggi cenderung melakukan yang terbaik untuk mencapai target yang telah ditentukan dalam hidup mereka (Frisch, 2006)

Berbeda dengan dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi, individu yang memiliki tingkat kepuasan hidup yang rendah mengalami banyak hambatan untuk menunjukkan kemampuan yang sebenarnya sewaktu ia melakukan sesuatu. Hal ini dapat berujung pada rasa tidak puas pada diri sendiri dan rasa tidak bahagia, yang selanjutnya dapat mengakibatkan masalah-masalah dalam penyesuaian diri dan sosial (Hurlock, 1997). Oleh karena itu, diharapkan bahwa setiap individu memiliki kepuasan hidup yang tinggi agar hidupnya menjadi lebih bahagia dan sejahtera.

Berdasarkan hasil penelitian pada 673 orang mahasiswa di Amerika, ditemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat kepuasan hidup yang tinggi memiliki daya tahan yang baik dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan akademik, namun sebaliknya mahasiswa dengan tingkat kepuasan hidup yang rendah cenderung kurang fokus dan menunjukkan prestasi serta kinerja yang rendah (Rode, et.al., 2005). Hal yang serupa juga ditemukan oleh Cha (2003) dalam penelitiannya pada 350 orang mahasiswa di Korea. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa kepuasan hidup berkaitan erat dengan faktor kepribadian, seperti harga diri dan optimisme. Individu dengan kemampuan berpikir yang positif dan harga diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi. Penelitian lainnya oleh Chow (2005) menunjukkan selain prestasi dan harga diri, hubungan dengan orang lain juga berkaitan dengan kepuasan hidup. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kepuasan hidup dipengaruhi oleh faktor-faktor dari dalam diri dan dari luar individu, yakni hubungan individu dengan lingkungan.

Kepuasan hidup sangat terkait dengan kejadian-kejadian penting dalam hidup, seperti pindah ke lingkungan yang baru. Apabila seseorang dapat menyesuaikan diri dengan baik dengan lingkungan yang baru, maka hal ini akan menimbulkan rasa puas. Diener (2000) menekankan bahwa apabila seseorang dapat menerima dengan baik setiap kejadian di sekitarnya, maka individu tersebut cenderung memiliki emosi yang positif.

Pada mahasiswa, proses adaptasi harus dialami oleh mereka yang berasal dari luar Jawa namun sedang menjalankan studi di perguruan tinggi di Jawa. Mahasiswa dari luar Jawa ini mengalami berbagai kendala, seperti kurangnya pemahaman mengenai bahasa yang dipakai dalam pergaulan sehari-hari dan diskriminasi yang diterima akibat dari penampilan fisik, gaya bicara, maupun gaya hidup mereka. Hal ini terlihat dari hasil wawancara dengan mahasiswa UKWMS yang berasal dari luar Jawa. Ia mengatakan bahwa kendala bahasa yang dialaminya membuatnya enggan untuk berinteraksi dengan teman-teman di sekitarnya, padahal tugas-tugas kuliah seringkali harus dikerjakan dalam kelompok. Hal inilah yang membuatnya tertinggal secara akademik dari teman-teman lainnya. Masalah yang dialami oleh mahasiswa dari luar Jawa ini juga dibenarkan oleh dosen penasihat akademik di UKWMS. Ia menyatakan bahwa mahasiswa dari luar Jawa seringkali mengalami masalah sosial karena perbedaan bahasa dan budaya. Kondisi ini menyebabkan mahasiswa semakin menarik diri dari lingkungan dan dapat berdampak negatif pada prestasi akademik dan kondisi internal mahasiswa seperti kepuasan hidup.

Kondisi yang terjadi ini selaras dengan hasil penelitian Li dan Campbell (2006) yang menunjukkan bahwa kesulitan bahasa, perbedaan budaya, kurangnya pengetahuan tentang norma dan pola interaksi sosial, dan dukungan pembelajaran yang tidak memadai cenderung berpengaruh secara negatif terhadap tingkat kepuasan mahasiswa selama menjalankan studi di perguruan tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri yang kurang baik dapat berimbas pada prestasi dan rasa tidak puas pada hidup.

Menurut Ryff (1989), hubungan positif dengan orang lain merupakan salah satu hal penyebab tinggi rendahnya kepuasan hidup seseorang. Seligman (2011) juga menyebutkan bahwa interaksi yang positif dengan orang lain dapat menentukan tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan individu. Penelitian oleh Sam (2000) dan Chow (2005) menunjukkan bahwa hubungan dengan orang lain, seperti dengan teman dan keluarga, dapat mempengaruhi tingkat kepuasan hidup mahasiswa. Sementara itu penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Rohmad (2014) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Berdasarkan fenomena yang terjadi pada mahasiswa UKWMS, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang menguji hubungan antara dukungan sosial dengan kepuasan hidup pada mahasiswa UKWMS yang berasal dari luar Jawa. Mengacu pada kajian teoritis dan



hasil-hasil penelitian, diduga bahwa dukungan sosial berkaitan secara positif dengan kepuasan hidup mahasiswa. Dukungan sosial mungkin dapat mencegah menurunnya kepuasan hidup karena lingkungan yang mendukung akan mempercepat proses penyesuaian diri mahasiswa yang berasal dari luar Jawa.

### **Metode Penelitian**

#### **Partisipan penelitian**

Penelitian ini melibatkan 54 orang mahasiswa UKWMS yang berasal dari luar Jawa dengan usia berkisar antara 18-21 tahun. Mayoritas partisipan (91%) adalah wanita dengan lama tinggal di Jawa sekitar 3 tahun ( $M = 2,63$ ;  $SD=1,34$ ). Sebagian besar merupakan mahasiswa yang duduk di semester 6 (33%) dan semester 4 (30%), berasal dari Fakultas Farmasi (28%) dan Psikologi (26%). Mahasiswa yang berpartisipasi berasal dari berbagai pulau di Indonesia, yakni: Nusa Tenggara Timur (37%), Kalimantan (30%), Maluku (9%), Sumatera (9%), Bali (7%), Sulawesi (6%), dan Papua (2%).

Mahasiswa terlibat dalam penelitian ini secara sukarela. Mereka mengisi kuesioner secara *online* setelah membaca sebelumnya informasi mengenai penelitian dan menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi dalam penelitian. Dengan demikian, teknik sampling dalam penelitian ini adalah *incidental*.

#### **Alat ukur**

Dalam penelitian ini, kepuasan hidup diukur dengan menggunakan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dari Diener, et al. (1985) yang telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh penulis pertama dan terjemahannya direviu oleh penulis kedua dan seorang sarjana Sastra Inggris. SWLS terdiri atas lima pernyataan (contoh: “Dalam banyak hal, kehidupan saya sesuai dengan yang saya harapkan”) dengan tujuh alternatif jawaban, yakni: sangat setuju (7), setuju (6), agak setuju (5), netral (4), agak tidak setuju (3), tidak setuju (2), dan sangat tidak setuju (1).

Sementara itu, dukungan sosial diukur dengan menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) dari Zimet, Powell, Farley, Werkman, dan Berkoff (1998). Skala ini diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh penulis kedua dan telah melewati proses *back translation* oleh pihak yang fasih dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris (*bilingual*). MSPSS terdiri dari 12 pernyataan (contoh: “Saya memiliki teman-teman yang dapat saya ajak bicara mengenai kesedihan maupun kegembiraan yang saya alami”) dengan tujuh alternatif jawaban, yakni: teramat tidak setuju (1), sangat tidak setuju (2), agak tidak setuju (3), netral (4), agak setuju (5), sangat setuju (6), dan teramat setuju (7). Pada dasarnya, kedua belas pernyataan terbagi ke dalam tiga aspek, yakni dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan seseorang yang istimewa (*significant others*).

Baik SWLS maupun MSPSS merupakan alat ukur yang terstandar dengan validitas konstruk dan kriteria yang baik, serta nilai *Alpha Cronbach* di atas 0,7. Dalam penelitian ini,

nilai validitas butir (daya diskriminasi) berkisar antara 0,57-0,73 untuk SWLS dan 0,46-0,80 untuk MSPSS. Sedangkan hasil uji reliabilitas *Alpha Cronbach* menghasilkan nilai sebesar 0,84 untuk SWLS dan 0,90 untuk MSPSS.

Dalam penelitian ini, kedua alat ukur disatukan menjadi kuesioner *online* dengan menggunakan fasilitas *Google Form*. Tautan (*link*) kuesioner disebar dengan bantuan personil organisasi mahasiswa (ormawa) ke beberapa media sosial seperti *Line* dan *BBM*.

### **Analisis data**

Teknik korelasi dilakukan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dengan kepuasan hidup pada mahasiswa. Namun, berdasarkan hasil uji asumsi normalitas (*Kolmogorov-Smirnov*) diketahui bahwa variabel dukungan sosial tidak berdistribusi normal (nilai = 0,13;  $p = 0,02$ ) sehingga teknik korelasi yang digunakan dalam penelitian adalah *Kendall tau-b* yang merupakan teknik statistik non-parametrik.

### **Hasil Penelitian**

Hasil uji hipotesis dengan variabel dukungan sosial dan kepuasan hidup menunjukkan angka korelasi sebesar 0,26 dengan  $p = 0,008$  ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kepuasan hidup pada mahasiswa UKWMS yang berasal dari luar Jawa.

Untuk mempertajam hasil penelitian, dilakukan pula uji hubungan antara setiap sumber dukungan sosial (teman, keluarga, dan seseorang yang istimewa) dengan kepuasan hidup. Dengan menggunakan teknik korelasi *Kendall's tau-b* didapatkan nilai korelasi sebesar 0,18 dengan  $p = 0,07$  ( $p > 0,05$ ) untuk dukungan keluarga, nilai korelasi sebesar 0,34 dengan  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ) untuk dukungan teman, dan nilai korelasi sebesar 0,14 dengan  $p = 0,16$  ( $p > 0,05$ ) untuk dukungan dari seseorang istimewa. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kepuasan hidup hanya tampak nyata pada dukungan teman.

### **Diskusi**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil penelitian mendukung hipotesis bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kepuasan hidup pada mahasiswa UKWMS yang berasal dari luar Jawa. Semakin tinggi dukungan sosial, semakin tinggi pula kepuasan hidup mahasiswa UKWMS yang berasal dari luar Jawa. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial, semakin rendah kepuasan hidup pada mahasiswa tersebut.

Hasil penelitian selaras dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang mendukung keterkaitan antara dukungan sosial dengan kepuasan hidup (Sam, 2000; Chow, 2005; Rohmad, 2014; Khan, 2015). Sebagai contoh, Khan (2015) menemukan korelasi yang positif antara dukungan sosial dengan kepuasan hidup pada mahasiswa di India ( $r = 0,45$ ;  $p = 0,00$ ). Ia

menyatakan bahwa dukungan sosial berdampak positif bagi kehidupan mahasiswa sehari-hari. Selain dapat meningkatkan kepuasan hidup, dukungan sosial dapat mengurangi perilaku dan emosi negatif, serta stres. Relasi yang harmonis dengan orang lain merupakan salah satu penentu tingginya tingkat kepuasan hidup (Ryff, 1989; Chow, 2005). Penelitian pada mahasiswa di Surakarta, Indonesia, juga menunjukkan nilai korelasi yang tinggi antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*;  $r = 0,61$ ;  $p = 0,00$ ). Hal ini selaras dengan pernyataan Seligman (2000) bahwa tingkat kebahagiaan seseorang sangatlah ditentukan oleh hubungan yang positif dengan lingkungan sekitarnya.

Keberadaan dukungan sosial dapat dimanfaatkan sebagai strategi *coping stress* bagi mahasiswa yang menghadapi tantangan perkuliahan dan yang berada dalam proses adaptasi dengan lingkungan sekitar. Apabila mahasiswa menganggap tingkat stres yang dialaminya tinggi, kondisi ini akan menurunkan tingkat kepuasannya (Alleyne, Alleyne, & Greenidge, 2010). Dukungan sosial berperan penting untuk membantu individu memperoleh kepercayaan dirinya sehingga individu tersebut dapat menghadapi situasi yang menekan (Brannon & Feist, 2010). Dengan adanya dukungan sosial dari lingkungan sekitar, mahasiswa menjadi lebih tahan terhadap stres dan lebih memiliki rasa percaya diri dalam menghadapi tantangan. Hal inilah yang kemudian berdampak pada kepuasan hidupnya.

Penelitian ini memperluas penelitian sebelumnya dengan melihat ada tidaknya hubungan dari sumber-sumber dukungan sosial dengan kepuasan hidup. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan teman memiliki hubungan yang signifikan dengan kepuasan hidup mahasiswa yang berasal dari luar Jawa. Sementara itu, tidak ada hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga atau dukungan dari orang yang istimewa dengan kepuasan hidup. Mengingat bahwa mayoritas partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester 4 dan 6 (63%) dengan lama tinggal sekitar 3 tahun di Jawa, maka hal itu merupakan sesuatu yang wajar karena mahasiswa mulai terbiasa hidup berjauhan dari keluarga dan mungkin lebih mengandalkan dukungan teman dalam menjalankan kegiatannya sehari-hari. Dukungan teman memiliki arti penting dalam keseharian mahasiswa sehingga berdampak positif pada kepuasan hidupnya. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Sam (2001) bahwa jumlah teman menjadi penentu tingginya tingkat kepuasan hidup mahasiswa internasional yang tinggal di negara maju seperti Norwegia. Memiliki banyak teman berarti mendapat banyak dukungan sosial dan keberadaan dukungan sosial dapat meredakan stres yang dialami oleh mahasiswa karena harus hidup dalam budaya yang berbeda. Selain itu, hasil penelitian oleh Fajarwati (2014) pada siswa-siswi sekolah di Yogyakarta, Indonesia, menunjukkan bahwa dukungan teman memberikan kontribusi terbesar terhadap kesejahteraan subjektif para siswa. Hubungan yang baik dengan teman merupakan salah penentu kepuasan hidup mahasiswa (Chow, 2005). Kepuasan hidup yang tinggi pada akhirnya dapat berdampak pada prestasi akademik mahasiswa (Rode et al., 2005).

### **Keterbatasan penelitian dan saran**

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Jumlah partisipan dalam penelitian ini relatif terbatas (54 orang) dan belum mencerminkan mahasiswa UKWMS yang berasal dari luar Jawa karena mayoritas partisipan adalah perempuan (91%) dan sebagian besar adalah mahasiswa dari Fakultas Farmasi (28%) dan Psikologi (26%). Disarankan agar penelitian selanjutnya dapat memperbanyak responden penelitian dan menyebarkan kuesioner secara merata ke berbagai Fakultas. Bahkan apabila memungkinkan, penelitian dapat melibatkan mahasiswa dari berbagai universitas yang ada di Jawa sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan lebih luas lagi.

Penelitian ini tidak mengontrol lama tinggal mahasiswa di pulau Jawa dan tingkat stres yang dialaminya. Ada dugaan bahwa mahasiswa yang belum lama tinggal dalam lingkungan budaya yang berbeda dari daerah asalnya akan mengalami tantangan yang lebih besar untuk beradaptasi dengan situasi baru sehingga mereka rentan mengalami stres. Faktor stres dapat mempengaruhi kepuasan mahasiswa (Alleyne et al., 2010). Dalam penelitian ini, mahasiswa telah menjalankan studi rata-rata selama 3 tahun sehingga ada kemungkinan mereka sudah mulai terbiasa dengan situasi sekitar. Penelitian selanjutnya dapat melibatkan lebih banyak mahasiswa baru dan memperhitungkan faktor stres yang dapat mempengaruhi variabel kepuasan hidup.

Penyebaran kuesioner dalam penelitian ini dilakukan secara *online* sehingga peneliti tidak dapat memantau proses pengisian, termasuk kondisi subjek saat mengisi kuesioner. Mengingat keterbatasan tersebut, peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian serupa dengan menggunakan kuesioner *hardcopy* untuk memastikan bahwa apakah hasil penelitian yang diperoleh sama atau berbeda dengan hasil penelitian ini.

Terlepas dari keterbatasan yang ada, penelitian ini memberikan sumbangan yang penting dengan memperteguh hasil-hasil penelitian sebelumnya bahwa dukungan sosial, khususnya dukungan teman, berkaitan erat dengan kepuasan hidup mahasiswa. Diharapkan pihak perguruan tinggi, melalui peran penasihat akademik, dapat membantu mahasiswa yang berasal dari luar Jawa untuk beradaptasi dengan situasi sekitar sehingga kepuasan hidupnya meningkat. Hal ini dapat dilakukan dengan memfasilitasi interaksi sosial antar mahasiswa mengingat bahwa dukungan teman merupakan faktor penting yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup. Dalam kegiatan bersama yang dikoordinir oleh penasihat akademik (*support class*) dapat disisipkan materi keberagaman dan informasi budaya (*cultural diversity*), selain kegiatan rekreatif yang sifatnya menumbuhkan rasa kebersamaan. Diharapkan melalui kegiatan semacam itu, mahasiswa dapat saling memahami budaya masing-masing, dan menjalin komunikasi serta keakraban yang dapat berdampak positif pada kepuasan hidupnya.

### Referensi

- Alleyne, M., Alleyne, P., & Greenidge, D. (2010). Life satisfaction and perceived stress among university students in Barbados. *Journal of Psychology in Africa, 20*, 291-298. doi: 10.1080/14330237.2010.10820378
- Brannon, L., & Feist, J. (2010). *Health psychology*. Canada: Wadsworth Cengage Learning.
- Cha, K-H. (2003). Subjective well-being among college students. *Social Indicators Research, 62*, 455-477. doi: 10.1023/A:1022669906470
- Chow, H. P. H. (2005). Life satisfaction among university students in a Canadian Prairie City: A multivariate analysis. *Social Indicators Research, 70*, 139-150. doi: /10.1007/s11205-004-7526-0
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist, 55*, 34-43. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.34
- Diener, E., Emmons, R.A., Larsen, R.J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment, 49*, 71-74. doi: 10.1207/s15327752jpa4901\_13
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. Dalam C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63–73). New York: Oxford University Press.
- Fajarwati, D.I. (2014). Hubungan dukungan sosial dan *subjective well-being* pada remaja SMPN 7 Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Frey, B.S., & Stutzer, A. (2001). *Happiness and economics: How the economy and institutions affect human well-being*. New Jersey: Princeton University Press.
- Frisch, M.B. (2006). *Quality of life therapy*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Hurlock, E. (1997). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Alih bahasa: Istiwidayanti & Soejarwo. Jakarta: Erlangga.
- Khan, M.A. (2015). Impact of social support on life satisfaction among adolescents. *The International Journal of Indian Psychology, 2*(2), 97-104.
- Li, M., & Campbell, J. (2006). Cultural adaptation: A case study of Asian students' learning experiences at a New Zealand university. *Proceeding of the EDU-COM 2006 international conference, engagement and empowerment: New opportunities for growth in higher education*. Perth, Western Australia: Edith Cowan University.
- Rode, J. C., Marne, L. A-D, Mooney, C.H., Near, J. P., Baldwin, T.T., Bommer, W.H., & Rubin, R. S. (2005). Life satisfaction and student performance. *Academy of Management Learning & Education, 4*(4), 421-433. doi: 10.5465/AMLE.2005.19086784

- Rohmad, R. (2014). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 57, 1069-1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Sam, D.L. (2000). Satisfaction with life among international students: An exploratory study. *Social Indicator Research*, 53, 315-337. doi: 10.1023/A:1007108614571
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.5
- Zimet, G.D., Powell, S.S., Farley, G.K., Werkman, S., & Berkoff, K.A. (1990). Psychometric characteristics of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 55, 610-617. doi: 10.1207/s15327752jpa5503&4\_17