

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam penelitian ini, mahasiswa rantau didefinisikan sebagai mahasiswa yang berasal dari daerah di luar Kabupaten Jember dan menjalani kehidupan terpisah dari orang tua atau keluarga demi melanjutkan pendidikan di Universitas Muhammadiyah Jember. Batasan operasional mengenai mahasiswa rantau pada penelitian ini berlandaskan pada pendapat (Nugraha, 2019), yang menjelaskan bahwa seseorang dikategorikan sebagai perantau apabila telah meninggalkan daerah asalnya dalam waktu yang cukup lama dengan jarak minimal 85 km dari tempat asal (Jelita, 2024). Dalam proses merantau, mahasiswa menghadapi perpisahan dari keluarga, teman, dan lingkungan sosial tempat mereka tumbuh sebelum berpindah ke daerah baru.

Keputusan mahasiswa memilih merantau untuk melanjutkan pendidikan tinggi dengan pertimbangan kualitas pendidikan, ketersediaan program studi, serta harapan peningkatan masa depan (Sarason *et al.*, 1986, dan Halim & Dariyo, 2017). Berdasarkan hasil wawancara pendahuluan yang dilakukan kepada beberapa mahasiswa rantau, ditemukan bahwa sebagian mahasiswa memilih berkuliah di Universitas Muhammadiyah Jember karena reputasi akademik, nilai religius, dan akses pendidikan yang dianggap sesuai. Mahasiswa merantau harus beradaptasi dengan lingkungan baru yang berbeda secara fisik, sosial, dan psikologis, mulai dari iklim, budaya, hingga sistem pergaulan. Hidup jauh dari keluarga membuat mereka kehilangan akses langsung terhadap dukungan emosional sehari-hari,

sehingga berpotensi meningkatkan risiko stres dan kesepian. Oleh karena itu, mahasiswa rantau memerlukan kemampuan adaptasi dan ketahanan diri yang lebih kuat dibandingkan mahasiswa yang menetap bersama keluarga (Namira Basri & Ahmad Ridha, 2020).

Kehidupan di perantauan tidaklah mudah karena mahasiswa sering menghadapi berbagai hambatan seperti *culture shock*, kesulitan menjalin relasi sosial baru, kendala bahasa, tekanan akademik, serta rasa rindu terhadap keluarga yang berdampak pada kestabilan emosional mereka. Hambatan-hambatan tersebut berkaitan erat dengan terganggunya *psychological well-being*, yaitu kondisi optimal individu dalam menjalani kehidupan yang bermakna dan berfungsi secara positif (Namira Basri & Ahmad Ridha, 2020 dan Ryff, 1989). Mahasiswa rantau yang gagal beradaptasi cenderung mengalami rendahnya penerimaan diri, kesulitan membangun hubungan sosial yang sehat, kehilangan arah hidup, hingga ketidakmampuan dalam mengelola lingkungan baru secara efektif. Permasalahan-permasalahan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa perantau merupakan kelompok yang rentan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis apabila tidak mendapatkan dukungan emosional dan sosial yang memadai selama masa adaptasi (Halim & Dariyo, 2017).

Kondisi merantau menempatkan mahasiswa pada kehidupan yang terpisah dari keluarga sehingga menuntut kemandirian dalam beradaptasi dengan lingkungan baru. Tuntutan adaptasi tersebut meliputi penyesuaian terhadap perbedaan budaya, pembentukan relasi sosial baru, serta pengelolaan tekanan akademik yang berpotensi memicu stres dan kesepian. Situasi ini dapat

memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau, khususnya pada aspek otonomi dalam pengelolaan waktu dan keuangan, serta penguasaan lingkungan akibat perbedaan budaya yang menimbulkan rasa tidak nyaman (Kurniawan & Eva, 2020). Proses adaptasi tersebut melibatkan kemampuan individu dalam menerima diri, mengelola emosi, membangun hubungan interpersonal yang positif, serta menguasai lingkungan baru. Keberhasilan atau kegagalan dalam menghadapi tuntutan-tuntutan ini akan memengaruhi bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman hidupnya, menetapkan tujuan, dan mengembangkan potensi diri.

Dengan demikian, kondisi merantau memiliki keterkaitan erat dengan tingkat *psychological well-being* mahasiswa, yang tercermin melalui aspek-aspek penerimaan diri, otonomi, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. (Kurniawan & Eva, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa rantau yang memiliki tingkat *psychological well-being* rendah cenderung mengalami kesulitan dalam penguasaan lingkungan, relasi sosial, serta pengambilan keputusan secara mandiri (Kurniawan & Eva, 2020). Berdasarkan hasil wawancara pendahuluan yang dilakukan kepada beberapa mahasiswa rantau, ditemukan bahwa sebagian mahasiswa mengalami keraguan dalam mengambil keputusan, mengalami *culture shock*, serta merasakan ketidaknyamanan dalam menjalin hubungan sosial di lingkungan baru. Perasaan tidak diterima tersebut tercermin dari pengalaman merasa diabaikan, kurang dilibatkan dalam pergaulan, kesulitan menyesuaikan diri dengan norma sosial setempat, serta kecenderungan menilai diri secara negatif. Kondisi ini ditandai dengan rendahnya kepercayaan diri, kesulitan membangun relasi sosial yang

bermakna, dan ketidaknyamanan dalam beradaptasi, yang mengindikasikan terganggunya aspek otonomi, penerimaan diri, dan penguasaan lingkungan dalam *psychological well-being*. Penting untuk memahami fenomena *psychological well-being* pada mahasiswa rantau penting agar mereka bisa bertahan, berkembang, dan tetap sehat secara psikologis selama menempuh pendidikan di perantauan (Melati & Barus, 2024).

Psychological well-being merupakan kondisi optimal individu dalam menjalani kehidupan yang bermakna dan berfungsi secara positif, yang mencerminkan kapasitas seseorang untuk berkembang secara emosional, sosial, dan pribadi. Kesejahteraan psikologis tidak semata-mata ditunjukkan melalui perasaan bahagia atau kepuasan terhadap hidup, melainkan juga mencakup kemampuan menerima diri, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mengelola lingkungan secara efektif, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta mengalami perkembangan diri secara berkelanjutan. Individu yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang baik cenderung mampu menghadapi tekanan kehidupan, membangun relasi sosial yang sehat, serta menemukan arah dan makna dalam kehidupannya. Sebaliknya, jika kesejahteraan psikologis terganggu, individu dapat mengalami ketidakstabilan emosi, kesulitan menjalin relasi, hingga kehilangan makna hidup. Oleh karena itu, *psychological well-being* menjadi indikator penting dalam menilai sejauh mana seseorang mampu bertahan dan berkembang secara sehat di tengah berbagai tantangan kehidupan (Ryff, 1989).

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa rantau, dinamika *psychological well-being* dipahami sebagai proses yang berkembang seiring dengan tuntutan adaptasi selama menjalani kehidupan di lingkungan perantauan. Perpindahan dari lingkungan asal ke lingkungan baru menuntut mahasiswa rantau untuk menghadapi perubahan akademik, sosial, dan emosional secara bersamaan, sekaligus menyebabkan berkurangnya akses terhadap dukungan langsung dari keluarga. Kondisi tersebut menempatkan mahasiswa rantau pada situasi yang menuntut kemandirian tinggi dalam mengelola berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Dalam proses adaptasi ini, mahasiswa tidak hanya berhadapan dengan tuntutan eksternal, tetapi juga dengan proses evaluasi diri yang intens, terutama ketika mengalami hambatan atau kegagalan. Tekanan psikologis yang muncul dari situasi tersebut menjadi latar belakang terbentuknya penilaian diri yang cenderung negatif, yang kemudian memengaruhi berbagai aspek *psychological well-being*.

Pada aspek *self-acceptance*, mahasiswa rantau menghadapi tantangan yang khas karena dituntut untuk menghadapi berbagai tekanan akademik dan tuntutan kemandirian secara relatif mandiri. Dalam kondisi tersebut, sebagian mahasiswa rantau menunjukkan kesulitan yang tercermin dari kecenderungan menyalahkan diri ketika gagal mengelola waktu. Kesulitan ini muncul ketika mahasiswa harus membagi waktu tidak hanya untuk mengikuti perkuliahan dan menyelesaikan tugas akademik, tetapi juga untuk memenuhi kebutuhan hidup dasar yang sebelumnya banyak dibantu oleh keluarga, seperti memasak, mencuci, membersihkan tempat tinggal, serta mengatur keuangan bulanan. Tuntutan tambahan ini sering mengurangi waktu dan energi yang dapat dialokasikan untuk belajar, sehingga

mahasiswa merasa tertinggal secara akademik. Situasi tersebut kemudian diinterpretasikan sebagai ketidakmampuan individu dalam mengatur waktu, dan bertambahnya peran dan tanggung jawab di perantauan. Akibatnya, mahasiswa cenderung membandingkan diri dengan teman sebaya yang dinilai lebih mampu menyeimbangkan kehidupan akademik dan nonakademik, yang selanjutnya memperkuat penilaian diri negatif dan perasaan tidak kompeten. Situasi perantauan membuat kegagalan dan kesulitan yang dialami sering dipersepsikan sebagai kelemahan personal, bukan sebagai bagian dari proses adaptasi. Akibatnya, mahasiswa rantau menjadi lebih rentan mengembangkan penilaian diri yang negatif dan mengalami kesulitan dalam menerima diri secara utuh, baik kelebihan maupun keterbatasannya. Berbeda dengan mahasiswa non-rantau yang umumnya masih memperoleh dukungan emosional langsung dari keluarga, mahasiswa rantau harus mengelola evaluasi diri secara lebih mandiri, sehingga ketika dukungan sosial tidak dirasakan secara optimal, proses pembentukan *self-acceptance* dapat terhambat. Pada aspek *positive relations with others*, mahasiswa rantau mengalami hambatan dalam membangun hubungan sosial yang hangat dan suportif di lingkungan baru. Hambatan tersebut ditunjukkan melalui kesulitan beradaptasi dengan norma sosial setempat, perbedaan bahasa dan budaya, serta pengalaman merasa kurang dilibatkan dalam pergaulan. Kondisi ini berbeda dengan mahasiswa *non-rantau* yang umumnya telah memiliki jejaring sosial sejak awal perkuliahan atau masih berada dalam lingkungan sosial yang familiar, sehingga lebih mudah membangun relasi yang stabil dan saling mendukung. Pada aspek *autonomy*, mahasiswa rantau dihadapkan pada tuntutan untuk mengelola kehidupan secara mandiri, salah satunya

dalam pengelolaan keuangan. Mahasiswa rantau umumnya menerima uang saku dalam jumlah terbatas dan pada periode tertentu, sehingga mereka harus secara mandiri menentukan prioritas pengeluaran, seperti biaya makan, tempat tinggal, transportasi, dan kebutuhan akademik. Dalam kondisi tertentu, keterbatasan finansial menimbulkan dilema pengambilan keputusan, misalnya memilih antara memenuhi kebutuhan akademik atau kebutuhan sehari-hari. Situasi ini memunculkan tekanan psikologis berupa kekhawatiran akan kekurangan dana, rasa takut membuat keputusan yang salah, serta kecemasan apabila terjadi pengeluaran tak terduga. Berbeda dengan mahasiswa *non-rantau* yang masih memiliki akses langsung terhadap bantuan keluarga, mahasiswa rantau cenderung harus menanggung konsekuensi dari setiap keputusan keuangan secara mandiri. Kondisi tersebut membuat sebagian mahasiswa mengalami keraguan dalam mengambil keputusan, yang menunjukkan bahwa tuntutan kemandirian tidak selalu diiringi dengan kesiapan psikologis untuk bersikap otonom. Lalu pada aspek *environmental mastery* mahasiswa rantau tercermin dari kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan budaya lokal, sistem pembelajaran, serta pola hidup yang berbeda dari lingkungan asal. Beberapa mahasiswa mengalami kesulitan dalam proses ini, yang ditandai dengan perasaan tidak nyaman, kebingungan, atau kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Meskipun demikian, sebagian mahasiswa menunjukkan adanya *personal growth*, seperti meningkatnya kemandirian, kemampuan mengelola stres, serta kedewasaan emosional selama menjalani kehidupan merantau. Pada aspek *purpose in life*, mahasiswa rantau memaknai pengalaman merantau sebagai upaya mencapai tujuan hidup, seperti

menyelesaikan studi tepat waktu, mewujudkan cita-cita, dan membanggakan keluarga, yang memberikan arah dan makna dalam kehidupan mereka (Ryff, 1989).

Psychological well-being memiliki kaitan erat dengan keberadaan dukungan sosial, karena individu yang merasa didukung cenderung lebih mampu menghadapi tekanan dan menjalani hidup secara positif (Ryff, 1989). Mahasiswa rantau sangat membutuhkan dukungan sosial karena mereka harus beradaptasi dengan lingkungan baru tanpa kehadiran langsung keluarga, sehingga rentan mengalami stres, kesepian, dan kehilangan arah (Halim & Dariyo, 2017). Dukungan sosial berperan sebagai sumber kenyamanan emosional, solusi praktis, dan rasa memiliki yang membantu mereka bertahan dalam masa transisi ini (Sarafino, E. P., & Smith, 2011). Dukungan yang paling berpengaruh biasanya berasal dari teman dekat dan rekan kos, karena mereka menjadi pengganti peran keluarga dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa rantau. Dengan adanya dukungan sosial yang memadai, mahasiswa rantau dapat meningkatkan penerimaan diri, relasi sosial, dan kemampuan mengelola kehidupan secara mandiri, yang semuanya merupakan indikator *psychological well-being*. (Kurniawan & Eva, 2020).

Menurut Sarafino dukungan sosial adalah salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan mental individu, terutama dalam menghadapi tekanan hidup. Dukungan sosial merupakan perasaan positif yang muncul dari perhatian, penghargaan, dan bantuan yang diberikan oleh orang lain dalam kehidupan seseorang. Dukungan ini tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga mencakup proses sosial, kognitif, dan perilaku yang terjadi dalam interaksi interpersonal. Individu yang merasa didukung cenderung memiliki keyakinan bahwa mereka tidak

sendirian dan dapat memperoleh bantuan ketika dibutuhkan. Dalam konteks ini, dukungan sosial menjadi salah satu pelindung psikologis yang dapat memperkuat daya tahan individu terhadap stres dan tantangan kehidupan (Syamsud Dluha et al., 2020).

Dukungan sosial dapat bersumber dari berbagai pihak, seperti keluarga, teman sebaya, pasangan, maupun lingkungan sosial terdekat. Bentuk dukungan ini meliputi dukungan emosional (rasa empati dan perhatian), instrumental (bantuan nyata), informasional (saran dan arahan), penilaian (validasi diri) dan persahabatan. Kehadiran sumber dukungan tersebut membuat individu merasa dihargai, dicintai, dan diterima dalam lingkungannya. Dalam kehidupan sehari-hari, jenis dukungan ini dapat hadir dalam bentuk percakapan hangat, bantuan materi, atau sekadar kehadiran fisik yang menenangkan. Keberadaan dukungan sosial ini terbukti mampu memperkuat kesejahteraan psikologis, terutama bagi individu yang sedang menghadapi masa transisi atau tekanan tertentu (Sarafino, 2010 dalam Kurniawan & Eva, 2020).

Sejumlah studi mengungkapkan bahwa dibandingkan dengan sumber dukungan sosial lainnya, teman sebaya merupakan sumber dukungan yang memiliki pengaruh paling besar bagi mahasiswa rantau. Wils dan Shinar (2000 dalam Mostafaei et al., 2020) menjelaskan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya adalah bentuk dukungan yang diberikan oleh individu yang berada dalam lingkungan sosial yang sama atau memiliki kesamaan pengalaman hidup. Selain itu, Zimet et al. (1988) menegaskan bahwa keberadaan dukungan dari teman sebaya memegang peranan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis

individu, karena mereka berada dalam situasi yang relatif serupa dan mudah dijangkau secara emosional. House dan Khan (1985 dalam Stephen, 2023) menjelaskan bahwa dukungan dari teman mencakup bantuan nyata, perhatian emosional, serta informasi yang diperoleh melalui interaksi sosial sehari-hari. Kehadiran teman yang suportif mampu memberikan kenyamanan psikologis dan rasa aman, terutama dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Dengan demikian, dukungan dari teman berfungsi tidak hanya sebagai penyangga stres, tetapi juga sebagai sumber kekuatan dalam pengambilan keputusan dan perkembangan diri mahasiswa (Stephen, 2023).

Hasil wawancara dengan beberapa mahasiswa rantau menunjukkan bahwa teman sebaya menjadi sumber dukungan sosial yang paling dekat dan mudah diakses dalam kehidupan sehari-hari di perantauan, terutama ketika mahasiswa berada jauh dari keluarga dan jaringan dukungan utama di daerah asal. Dalam kondisi menghadapi lingkungan baru yang berbeda secara budaya, sosial, dan akademik, teman sebaya berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Bentuk dukungan yang paling sering dirasakan adalah dukungan emosional, seperti kesediaan mendengarkan keluhan, memberikan empati, serta menemani mahasiswa pada saat muncul perasaan kesepian, kebingungan dalam mengambil keputusan, kerinduan terhadap keluarga, atau ketika mengalami *culture shock* pada masa awal perantauan. Selain itu, mahasiswa rantau juga menerima dukungan validasi berupa penguatan terhadap perasaan dan pengalaman yang mereka alami, sehingga mahasiswa merasa bahwa reaksi emosional yang muncul merupakan hal yang wajar dalam proses adaptasi di lingkungan baru. Dukungan ini

membantu mengurangi perasaan terasing dan keraguan terhadap diri sendiri. Dukungan informasional turut dirasakan melalui pemberian saran, arahan, dan berbagi pengalaman terkait pengelolaan tuntutan akademik, penyesuaian dengan sistem perkuliahan, serta cara menghadapi dinamika kehidupan sehari-hari di tempat rantau. Dukungan instrumental juga muncul, meskipun dalam intensitas yang lebih terbatas, seperti bantuan mengerjakan tugas, menemani urusan administratif kampus, atau membantu ketika mahasiswa menghadapi kendala praktis yang sulit ditangani secara mandiri. Selain itu, dukungan persahabatan tercermin melalui kebersamaan dalam aktivitas sehari-hari, seperti belajar bersama, menghabiskan waktu luang, dan membangun relasi yang akrab, yang berperan penting dalam membantu mahasiswa rantau menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, mengurangi perasaan kesepian, serta menumbuhkan rasa memiliki dan keterikatan sosial selama menjalani kehidupan di perantauan.

Dukungan sosial teman sebaya berperan penting dalam proses adaptasi mahasiswa rantau karena memberikan rasa diterima, dipahami, dan tidak sendirian dalam menghadapi tuntutan akademik, sosial, dan emosional di lingkungan perantauan. Pada fase awal hingga pertengahan perantauan, mahasiswa berada dalam kondisi transisi yang ditandai oleh keterpisahan dari keluarga, perubahan lingkungan sosial dan budaya, serta meningkatnya tuntutan kemandirian, yang sering memunculkan keraguan dalam mengambil keputusan, *culture shock*, dan ketidaknyamanan dalam menjalin relasi sosial (Melati & Barus, 2024). Dalam situasi perantauan, teman sebaya menjadi sumber dukungan yang paling dekat dan mudah diakses oleh mahasiswa rantau. Dukungan emosional dan validasi

membantu mahasiswa memaknai kesulitan sebagai bagian wajar dari proses adaptasi, sehingga mengurangi perasaan terasing dan kecenderungan menyalahkan diri. Dukungan informasional dan instrumental, seperti berbagi strategi belajar dan bantuan praktis, membantu mahasiswa mengelola tuntutan akademik dan lingkungan perantauan secara lebih efektif. Dukungan sosial teman sebaya yang diterima mahasiswa rantau menumbuhkan rasa aman, diterima, dan dipahami, sehingga berdampak positif terhadap kesejahteraan psikologis selama proses adaptasi di perantauan. Perasaan tersebut membantu mahasiswa membangun hubungan interpersonal yang hangat dan saling percaya dengan lingkungan sekitarnya. Selain itu, adanya bantuan dan pertukaran informasi dari teman sebaya membuat mahasiswa lebih mampu menghadapi tuntutan akademik serta menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Pengalaman mendapatkan dukungan juga membantu mahasiswa menerima keterbatasan diri dan pengalaman gagal sebagai bagian wajar dari proses belajar dan penyesuaian diri ketika jauh dari keluarga. Seiring dengan itu, mahasiswa menjadi lebih percaya diri dalam mengambil keputusan serta mengelola kehidupan akademik dan personal secara mandiri, yang menunjukkan berkembangnya kemandirian psikologis selama masa perantauan (Ryff, 1989).

Beberapa penelitian sebelumnya (Grace et al., 2024; Melati & Barus, 2024; Kurniawan & Eva, 2020) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan *psychological well-being*. Hubungan positif tersebut tercermin ketika mahasiswa rantau yang memperoleh dukungan emosional, informasional, dan instrumental dari lingkungan sosialnya menunjukkan penerimaan diri yang

lebih baik, kemampuan mengambil keputusan secara mandiri, serta kemudahan dalam mengelola tuntutan akademik dan sosial di lingkungan perantauan. Namun, sebagian besar penelitian tersebut masih membahas hubungan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis secara umum, tanpa menggambarkan secara rinci bagaimana mahasiswa perantau membentuk relasi sosial dan menjalani proses adaptasi di lingkungan barunya. Selain itu, belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji siapa pemberi dukungan yang paling berpengaruh serta bentuk dukungan apa yang paling dirasakan manfaatnya oleh mahasiswa rantau. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami secara lebih mendalam hubungan antara dukungan sosial dan *psychological well-being*, khususnya peran teman sebaya dalam kehidupan mahasiswa rantau.

Penelitian ini penting baik secara teori maupun praktik. Dari sisi teori, penelitian ini membantu mengisi kekosongan studi sebelumnya yang belum banyak membahas bagaimana mahasiswa perantau menyesuaikan diri dan membangun hubungan sosial yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka (Grace et al., 2024; Melati & Barus, 2024). Secara praktis, hasil penelitian ini bisa menjadi acuan untuk membuat program seperti komunitas pendamping, bimbingan dari senior, atau layanan konseling yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa rantau (Sarafino & Smith, 2011). Penelitian ini mendukung pendekatan *eudaimonik* dalam memahami kesejahteraan psikologis, yang menekankan pengembangan fungsi psikologis individu, seperti penerimaan diri, kemandirian, dan kemampuan mengelola lingkungan. *Psychological well-being* yang rendah pada mahasiswa rantau dapat berdampak pada meningkatnya stres berkepanjangan, kesulitan

adaptasi akademik dan sosial, rendahnya kepercayaan diri, serta ketergantungan berlebihan pada lingkungan sosial, yang berpotensi menghambat perkembangan kemandirian dan pemaknaan hidup. Oleh karena itu, pemahaman mengenai dinamika hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis menjadi penting agar lingkungan kampus tidak hanya memberikan dukungan sosial, tetapi juga mendorong perkembangan fungsi psikologis mahasiswa rantau secara optimal (Ryff & Keyes, 1995).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan pada latar belakang, rumusan masalah dalam penelitian yang akan dilakukan adalah “bagaimana hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau di Universitas Muhammadiyah Jember?”

C. Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah yang telah dirumuskan, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau di Universitas Muhammadiyah Jember

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam memperluas kajian ilmiah terkait hubungan antara

dukungan sosial teman sebaya dan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan tambahan informasi serta pemahaman yang lebih mendalam mengenai ada atau tidaknya keterkaitan antara dukungan sosial dari teman sebaya dan *psychological well-being*. Apabila hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau di Universitas Muhammadiyah Jember, maka temuan tersebut diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu dasar pertimbangan bagi institusi terkait maupun perguruan tinggi lainnya dalam menyusun program intervensi yang bersifat khusus. Program tersebut diarahkan untuk meningkatkan persepsi mahasiswa rantau terhadap dukungan sosial yang mereka peroleh, sehingga pada akhirnya dapat mendukung terciptanya kondisi kesejahteraan psikologis yang lebih optimal.

b. Bagi Pembaca

Penulisan tugas akhir berupa skripsi ini diharapkan dapat memberikan tambahan wawasan dalam memahami bagaimana mahasiswa rantau mempersepsikan dukungan sosial yang mereka peroleh dari teman sebaya, sehingga pemahaman tersebut dapat

berkontribusi terhadap peningkatan *psychological well-being* selama menjalani kehidupan perantauan.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini ditulis dan disusun oleh penulis guna memperluas hasil penelitian terdahulu. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi kebaruan dengan menelaah peran dukungan sosial yang dirasakan terhadap kesejahteraan psikologis dalam konteks mahasiswa yang menjalani kehidupan terpisah dari keluarga. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk melengkapi keterbatasan pada kajian-kajian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan tetap berpijak pada hasil-hasil penelitian terdahulu, sehingga memungkinkan peneliti untuk mengkaji persamaan maupun perbedaan temuan yang telah ada. Oleh karena itu, berikut merupakan beberapa penelitian sebelumnya yang digunakan sebagai landasan dan rujukan dalam penyusunan penelitian ini:

1. Penelitian berjudul “*Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Medan Area*” oleh Yemima Grace Br Sembiring (2024) bertujuan untuk mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan *psychological well-being* pada mahasiswa. Kerangka teori yang digunakan merujuk pada konsep *Psychological Well-Being* yang dikemukakan oleh Ryff (1995) serta teori dukungan sosial dari Sarafino dan Smith (2011). Pendekatan penelitian yang diterapkan adalah kuantitatif, dengan instrumen pengukuran berupa skala *Likert*, yaitu skala *psychological well-being* berdasarkan Ryff (2013) dan skala dukungan sosial mengacu pada Sarafino

dan Smith (2011). Populasi penelitian terdiri atas 228 mahasiswa aktif, dengan jumlah sampel sebanyak 114 responden atau 50% dari populasi yang dipilih menggunakan teknik random sampling. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan *psychological well-being* ($r = 0,572$; $p = 0,000$), dengan kontribusi sebesar 32,7%. Selain itu, nilai rata-rata dukungan sosial dan *psychological well-being* responden berada di atas nilai mean hipotetik. Disarankan mahasiswa tetap menjaga kesejahteraan psikologis dengan terbuka kepada orang tua dan dosen pembimbing, serta bagi institusi untuk meningkatkan mutu pendidikan. Peneliti selanjutnya diharapkan mengkaji variabel lain seperti status sosial, kompetensi pribadi, dan religiusitas.

2. Penelitian "*Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Kebahagiaan pada Mahasiswa Perantau Psikologi Universitas Negeri Padang*" oleh Adissah Putri Herdiati et al. (2025) bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan kebahagiaan mahasiswa perantau. Teori yang digunakan adalah teori kebahagiaan oleh Seligman (2005) serta teori dukungan sosial dari Chib (2013), Taylor (2009), dan Sarafino (1994). Metode penelitian kuantitatif dengan kuesioner yang valid dan reliabel. Populasi sebanyak 1315 mahasiswa, dan sampel sebanyak 100 orang menggunakan rumus Slovin dan probability sampling. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif signifikan ($r = 0,575$, $p < 0,05$). Disarankan universitas mengembangkan program dukungan sosial seperti mentoring, layanan konseling, dan kegiatan ekstrakurikuler. Mahasiswa perantau

didorong aktif membangun relasi sosial. Peneliti selanjutnya diharapkan mengeksplorasi aspek kualitatif serta menggunakan sampel yang lebih beragam.

3. Penelitian *“Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Rantau”* oleh Maria Rona Ayu Sekar Melati dan Gendon Barus (2024) bertujuan mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa Prodi BK angkatan 2023 Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Teori yang digunakan berasal dari Ryff (1989), Ryff & Keyes (1995), Huppert (2009) untuk kesejahteraan psikologis dan Cobb (1976), Cohen & Syme (1985), Sarafino untuk dukungan sosial. Metode kuantitatif korelasional dengan kuesioner Likert melalui Google Form. Populasi berjumlah 120 orang, dan sampel diambil dengan purposive sampling. Hasil penelitian menunjukkan hubungan positif signifikan ($r = 0,529$, $p < 0,001$). Mayoritas mahasiswa memiliki tingkat dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis tinggi, meski beberapa item skala masih tergolong sedang. Saran bagi mahasiswa untuk membangun persepsi positif, dan bagi peneliti selanjutnya untuk memperdalam bidang penelitian dengan metode dan referensi yang relevan.
4. Penelitian *“Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau”* oleh Said Robby Kurniawan (2020) bertujuan mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau di Universitas Negeri Malang. Teori yang digunakan adalah dari Ryff & Singer (1966), Dodge et al. (2012) untuk

kesejahteraan psikologis, serta Cohen & Wills (1985), Zimet et al. (1988), dan Sarafino (2010) untuk dukungan sosial. Penelitian kuantitatif menggunakan alat ukur *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* dan *Ryff's PWB Scale*. Populasi adalah 5944 mahasiswa tahun pertama angkatan 2019 non-Malang, usia 18–22 tahun. Hasil menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Mahasiswa dianjurkan untuk membuka diri, mengeksplorasi lingkungan baru, dan menerima diri. Peneliti selanjutnya disarankan memperluas populasi, membandingkan antar fakultas, serta menambahkan variabel atau menggunakan pendekatan kualitatif.

5. Penelitian “*Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Islam Riau*” oleh Sinta Mulifa Sari (2021) bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir. Teori yang digunakan adalah Ryff (2014) dan Huppert (2009) untuk *psychological well-being*, serta Sarafino (2010) dan Iksan (2013) untuk dukungan sosial. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan metode skala Likert. Populasi sebanyak 3136 mahasiswa aktif, dan sampel sebanyak 100 orang. Hasil menunjukkan bahwa dukungan sosial tinggi berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis yang sangat tinggi. Mahasiswa disarankan menjalin hubungan akrab dan terbuka dengan orang tua. Peneliti selanjutnya diharapkan membandingkan antar perguruan tinggi dalam kondisi berbeda untuk memperkaya temuan.

Penelitian ini dirancang untuk memperkaya serta memperluas pemahaman mengenai keterkaitan antara dukungan sosial dan *psychological well-being*, dengan fokus pada mahasiswa rantau. Berbagai penelitian terdahulu telah mengungkapkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis (Grace et al., 2024; Melati & Barus, 2024; Kurniawan & Eva, 2020). Namun, sebagian besar studi tersebut memiliki keterbatasan pada cakupan subjek (misalnya hanya mencakup mahasiswa satu angkatan atau satu prodi), serta belum membahas secara mendalam bentuk dukungan sosial yang paling dominan dirasakan mahasiswa perantau. Selain itu, pendekatan yang digunakan bersifat kuantitatif deskriptif, tanpa disertai pemahaman yang lebih eksploratif mengenai peran aktor sosial utama seperti teman sebaya dalam membentuk kesejahteraan psikologis.

Penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menyoroti peran teman sebaya sebagai sumber dukungan sosial yang paling dirasakan manfaatnya oleh mahasiswa rantau, berdasarkan fenomena empiris yang diperoleh melalui wawancara awal. Tidak seperti penelitian sebelumnya yang hanya mengamati hubungan umum antara dua variabel, penelitian ini menekankan konteks pengalaman mahasiswa rantau yang hidup jauh dari keluarga, dan bagaimana hubungan sosial yang mereka bangun, khususnya dengan teman yang dapat mendukung aspek-aspek *psychological well-being* seperti *self-acceptance*, *autonomy*, dan *environmental mastery* (Ryff, 1989). Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dan mengambil populasi dari mahasiswa rantau lintas angkatan di Universitas Muhammadiyah Jember, penelitian ini memberikan

kontribusi dalam memperluas pemahaman empiris dan teoretis yang lebih kontekstual.

Secara garis besar, kebaruan penelitian ini terletak pada: (1) fokus pada mahasiswa perantau lintas angkatan yang mengalami masa adaptasi beragam, (2) penekanan khusus terhadap peran teman sebaya sebagai sumber utama dukungan sosial, yang belum banyak dibahas secara spesifik pada penelitian sebelumnya, dan (3) penguatan data melalui integrasi fenomena empiris (kondisi aktual) yang ditemukan dari wawancara awal dengan mahasiswa rantau. Dengan kebaruan ini, diharapkan penelitian dapat memberikan kontribusi ilmiah dan praktis, terutama bagi pihak kampus dalam menyusun program pembinaan sosial dan dukungan psikologis yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa perantau.

