

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA RANTAU

Said Robby Kurniawan

Universitas Negeri Malang
saidrobby77@gmail.com

Nur Eva

Universitas Negeri Malang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. Rancangan penelitian yang digunakan adalah deskriptif korelasional, dengan analisis korelasi menggunakan *spearman-brown formula*. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling*, yang terdiri dari 375 mahasiswa rantau. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* dan *Psychological Wellbeing Scales* yang telah diadaptasi sebelumnya oleh Eva & Bisri. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau, dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.005$) dan koefisien korelasi sebesar 0.405 yang artinya terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis.

Kata Kunci: dukungan sosial; kesejahteraan psikologis; mahasiswa rantau

Individu yang telah lulus dari SMA atau pendidikan yang setingkat akan dihadapkan pada dua pilihan yaitu bekerja atau melanjutkan ke tingkat pendidikan yang lebih tinggi. Arnett (2012) menyebutkan bahwa jumlah orang berusia 18-21 tahun yang masuk ke dalam Universitas ada sebanyak 70% dibandingkan pada tahun 1970 yang kurang dari 50% di USA. Di Indonesia sendiri terdapat peningkatan jumlah mahasiswa dari tahun 1997 yang berjumlah 2.1 juta sementara pada tahun 2018 jumlah mahasiswa yang tergabung pada Perguruan Tinggi Negeri dan Perguruan Tinggi Swasta ada sebanyak 7 juta (Jayani, 2019). Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan jumlah minat lulusan SMA untuk melanjutkan pendidikannya sebagai seorang mahasiswa. Tetapi banyaknya jumlah mahasiswa tersebut tidak merata di seluruh Indonesia, hal ini terbukti dari artikel yang ditulis di Tirto.id bahwa dari 4,472 Perguruan Tinggi di Indonesia, hanya 50 diantaranya yang terakreditasi A (Ratnasari, 2017). Banyaknya Universitas yang masih belum berkualitas

tinggi tersebut membuat banyak mahasiswa memilih untuk merantau.

Salah satu Universitas yang menjadi tujuan untuk merantau adalah Universitas Negeri Malang (UM) yang terletak di Jawa timur. Berdasarkan data dari Subag Akedemik Universitas Negeri Malang pada februari 2020, dari 7636 mahasiswa aktif yang terdaftar, 5944 di antaranya adalah mahasiswa yang berasal dari luar kota atau mahasiswa rantau. Dengan merantau dari kota atau pulau lain dapat menyebabkan beberapa masalah bagi mahasiswa, salah satunya adalah gegar budaya (*culture shock*) yang akan membuat mahasiswa rantau merasa terisolasi (Devinta, 2016), dan juga *loneliness* yang mengindikasikan rendahnya kesejahteraan psikologis (Halim & Dariyo, 2016).

Studi awal yang dilakukan pada tiga puluh mahasiswa rantau UM mengindikasikan rendahnya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau, terutama pada dimensi otonomi yang disebabkan karena kurangnya manajemen uang dan manajemen waktu ketika berpisah dari keluarga, kemudian pada penguasaan lingkungan yang disebabkan

karena perbedaan budaya di Kota Malang yang membuat mereka tidak nyaman, dan juga pada dimensi membangun hubungan positif dengan orang lain yang disebabkan karena adanya perbedaan bahasa ketika berkomunikasi sehingga menyulitkan mereka berbicara.

Kesejahteraan psikologis adalah keadaan dimana seseorang bisa berfungsi secara positif dalam kehidupan sehari-hari, mengarah ke aktualisasi, dan kedewasaan (*maturity*) (Ryff & Singer, 1966). Dodge, dkk (2012) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis adalah keseimbangan antara sumber-sumber psikologis, sosial, dan fisik terhadap tantangan-tantangan dalam hidup yang membutuhkan sumber tersebut. Dimensi-dimensi pada kesejahteraan psikologis ada enam yaitu (1) penerimaan diri, (2) membangun hubungan positif pada orang lain, (3) otonomi, (4) penguasaan lingkungan, (5) memiliki tujuan hidup, (6) memiliki potensi diri (Ryff, 1989).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang pertama adalah faktor psikososial yang merupakan identitas dan pengalaman hidup individu, faktor yang kedua adalah sosiodemografis yang berhubungan dengan data demografis individu seperti gender, umur, dsb, faktor ketiga adalah resiliensi yang merupakan ketahanan individu terhadap lingkungan meskipun kondisi yang menyulitkan, faktor keempat adalah dukungan sosial yang merupakan persepsi bahwa orang akan memberikan pertolongan jika dibutuhkan, faktor yang terakhir adalah teknik koping seseorang yang berarti merubah fungsi kognitif dan perilaku untuk tuntutan eksternal yang menekan (Ryff & Singer, 2008; Malkoc & Yalcin, 2015).

Salah satu faktor yang paling mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial yang berfungsi sebagai *buffer* (penengah) antara individu dan *stressor*

(Cohen & Wills, 1985). Dukungan sosial adalah perilaku yang dilakukan oleh orang lain agar seseorang merasakan atau memiliki persepsi kalau rasa nyaman, kepedulian, dan pertolongan akan selalu ada jika dibutuhkan. Dukungan ini dapat bersumber dari mana saja, bisa dari pasangan, keluarga, teman, komunitas, ataupun organisasi (Sarafino, 2010). Zimet, dkk. (1988) menyebutkan dimensi-dimensi pada dukungan sosial terbagi menjadi tiga yaitu: (1) dimensi keluarga, (2) dimensi teman, (3) dimensi orang signifikan. Selain itu, faktor yang mempengaruhi dukungan sosial itu sendiri ada dua yaitu faktor internal yang berasal dari keinginan individu untuk mencari dukungan sosial itu sendiri, dan yang kedua adalah faktor eksternal yang berasal dari kesediaan orang lain untuk membantu (Sarafino 2010). Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang baik akan lebih memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aprianti (2012) pada 131 mahasiswa rantau tahun pertama Universitas Indonesia yang menunjukkan bahwa mahasiswa rantau yang memiliki dukungan sosial yang baik maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Adyani, dkk. (2019) menyimpulkan bahwa adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau Universitas Malikussaleh. Penelitian yang dilakukan oleh Fransisca (2018) pada 50 orang mahasiswa rantau juga menunjukkan bahwa adanya hubungan positif signifikan antara kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial pada mahasiswa rantau di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

Pentingnya dilakukan penelitian ini disebabkan oleh banyaknya jumlah mahasiswa UM yang berasal dari luar kota sehingga dibutuhkannya pengetahuan untuk mengetahui hal-hal yang berhubungan terkait

kesejahteraan psikologis agar mahasiswa rantau dapat menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang datang saat merantau sehingga tetap berfungsi secara positif dan tidak merasa terisolasi yang menimbulkan permasalahan yang lebih besar dengan mencari dukungan sosial dari berbagai sumber. Penelitian ini juga merupakan penyempurnaan dari penelitian sebelumnya dimana pada penelitian ini menggunakan metodologi yang lebih baik, seperti mengetahui jumlah populasi yang sebenarnya, penggunaan subjek yang berasal dari Universitas yang berbeda, dan penggunaan metode sampling yang lebih representatif dibandingkan penelitian terkait mahasiswa rantau sebelumnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian berupa deskriptif korelasional. Formula *spearman brown* digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel dukungan sosial (X) dengan kesejahteraan psikologis (Y) pada mahasiswa rantau.

Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa rantau di Universitas Negeri Malang yang berjumlah 5944 (angkatan 2019 per februari 2020). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dimana pada jenis ini sampel dipilih berdasarkan informasi yang tersedia, dan juga unit-unit yang terpilih memiliki kemiripan yang sudah ditentukan sesuai dengan kriteria sehingga perwakilannya terhadap populasi dapat dipertanggungjawabkan (Sarwono, 2012). Adapun karakteristik populasi & sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Mahasiswa tahun pertama.
2. Usia dari mahasiswa berkisar 18-22 Tahun.
3. Asal domisili tidak dari Kota Malang.
4. Tidak berasal dari sekolah yang berlokasi di Kota Malang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Multidimensional Scale of Social Support* yang sebelumnya diadaptasi oleh Eva & Bisri (2018). Skala ini memiliki 12 aitem, dan juga *loading factor* di atas 0.5 pada setiap aitemnya, serta memiliki reliabilitas di atas 0.3. Skala ini memiliki 7 pilihan jawaban yaitu “sangat tidak setuju sekali”, “sangat tidak setuju”, “sedikit tidak setuju”, “netral”, “sedikit setuju”, “setuju sekali”, “sangat setuju sekali”. Ssalah satu contoh aitem yang terdapat dalam skala adalah “Saya memiliki teman-teman untuk berbagi suka dan duka.”

Instrumen kedua yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Psychological Wellbeing Scale* yang juga telah diterjemahkan dan digunakan pada penelitian sebelumnya oleh Eva & Bisri (2018). Skala ini memiliki 42 aitem, dan juga *loading factor* di atas 0.5 pada setiap aitemnya, serta memiliki reliabilitas di atas 0.3. Skala ini memiliki 7 pilihan jawaban yaitu “sangat tidak setuju sekali”, “sangat tidak setuju”, “sedikit tidak setuju”, “netral”, “sedikit setuju”, “setuju sekali”, “sangat setuju sekali”. Ssalah satu contoh aitem yang terdapat dalam skala adalah “Kebanyakan orang melihat saya sebagai seorang yang penyayang dan perhatian.”

Uji coba dilakukan untuk mengukur Kembali apakah skala adaptasi tersebut layak digunakan. Validitas yang digunakan untuk mengukur kedua skala tersebut adalah validitas konstruk. Uji validitas dilakukan dengan korelasi *pearson product moment* dengan bantuan *SPSS 25 for Microsoft Windows*. Pengujian validitas dilakukan dengan membandingkan r_{xy} dengan r_{tabel} pada signifikansi senilai 5% atau 0.05, jika r_{xy} lebih tinggi daripada r_{tabel} maka aitem tersebut valid dan begitu pula sebaliknya. Pada skala kesejahteraan psikologis terdapat 39 aitem yang valid dan 3 aitem yang tidak valid, sedangkan pada skala dukungan sosial

terdapat 12 aitem yang valid dan 0 aitem yang tidak valid.

Reliabilitas diukur menggunakan SPSS 25 for Microsoft Windows dengan rumus *alpha cronbach* untuk menentukan konsistensi internal alat tes. Hasil dari perhitungan reliabilitas skala kesejahteraan psikologis yaitu 0.907, sedangkan hasil dari perhitungan reliabilitas skala dukungan sosial yaitu 0.909, dimana kedua hasil tersebut termasuk dalam kategori memuaskan.

HASIL

Analisis Deskriptif

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar mahasiswa rantau berasal dari dalam Jawa Timur. Selanjutnya sebagian besar mahasiswa rantau yang diteliti memiliki jenis kelamin perempuan.

Tabel 1 : Data Demografis Mahasiswa Rantau

Asal Kota/ Kabupaten	Jenis Kelamin		Total	Persentasi
	Kelamin			
	LK	P		
Luar Jatim	49	79	247	34%
Dalam Jatim	67	180	128	66%
Total	116	259		

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran umum terhadap 375 mahasiswa rantau terkait kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial. Data yang dipaparkan adalah data demografis mahasiswa rantau dan juga data penelitian yang berupa: (1) skor minimal, (2) skor maksimal, (3) rerata, (4) standar deviasi.

Hasil analisis deskriptif yang diperoleh dari skala kesejahteraan psikologis adalah nilai skor terendah sebesar 77, sedangkan skor tertingginya sebesar 252. Rata-rata yang didapat adalah 188.432, dengan standar deviasi 27.197. Berdasarkan hasil tersebut dibuat dua kategorisasi yaitu tinggi dan rendah. Sebanyak 50.13% atau 188 mahasiswa rantau memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi sementara 187 atau 49.87% mahasiswa

rantau yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Berdasarkan jumlah pada masing-masing kategori maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau angkatan 2019 Universitas Negeri Malang memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori tinggi. Hasil yang lebih detail dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2 : Kategorisasi Skor Kesejahteraan Psikologis

Klasifikasi	Norma	Jumlah	Presentase (%)
Tinggi	$T > 50$	188	50.13%
Rendah	$T \leq 50$	187	49.87%

Untuk mengetahui perhitungan kategorisasi pada setiap dimensi kesejahteraan psikologis maka perlu diketahui standar deviasi dan rerata pada masing-masing dimensi. Pada dimensi penerimaan diri, standar deviasi bernilai 6.104 dan rerata sebesar 33.18, dimensi hubungan positif dengan orang lain memiliki standar deviasi sebesar 6.802 dan rerata 33.71, dimensi otonomi memiliki standar deviasi sebesar 5.052 dan rerata sebesar 25.69, dimensi penguasaan lingkungan memiliki standar deviasi 6.069 dan rerata sebesar 32.57, dimensi tujuan hidup memiliki standar deviasi bernilai 5.531 dan rerata 26.92, dimensi pertumbuhan pribadi memiliki standar deviasi sebesar 5.448 dan rerata 36.26. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, skor subjek dibagi menjadi dua yaitu tinggi dan rendah. Pada dimensi penerimaan diri terdapat 195 atau 52% mahasiswa rantau yang mendapat nilai tinggi dan 180 atau 48% mahasiswa rantau yang mendapat nilai rendah, pada dimensi hubungan positif dengan orang lain terdapat 192 atau 51.2% mahasiswa rantau yang mendapat nilai tinggi dan 183 atau 48.8% mahasiswa rantau yang mendapat nilai rendah, pada dimensi otonomi terdapat 190 atau 50.67% mahasiswa rantau yang mendapat nilai tinggi dan 185 atau 49.33%

mahasiswa rantau yang mendapat nilai rendah, pada dimensi penguasaan lingkungan terdapat 178 atau 47.47% mahasiswa rantau yang mendapat nilai tinggi dan 197 atau 52.53% mahasiswa rantau yang mendapat nilai rendah, pada dimensi tujuan hidup terdapat 215 atau 57.34% mahasiswa rantau yang mendapat nilai tinggi dan 160 atau 42.66% yang mendapat nilai rendah, pada dimensi pertumbuhan pribadi terdapat 184 atau 49.06% mahasiswa rantau yang mendapat nilai tinggi dan 191 atau 50.94% mahasiswa rantau

yang mendapat nilai rendah. Hasil yang telah diperoleh dapat dilihat lebih detil pada tabel 3.

Hasil analisis deskriptif yang diperoleh dari skala dukungan sosial adalah nilai skor terendah sebesar 12, sedangkan skor tertingginya sebesar 84. Rata-rata yang didapat adalah 62.139, dengan standar deviasi 12.525. Berdasarkan hasil tersebut dibuat dua kategorisasi yaitu tinggi dan rendah.

Sebanyak 52.53% atau 197 mahasiswa rantau memiliki dukungan sosial yang tinggi sementara 178 atau 47.47% mahasiswa rantau yang memiliki dukungan sosial yang rendah.

Tabel 3 : Kategorisasi Skor Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Dimensi	Klasifikasi	Norma	Jumlah	Presentase (%)
Penerimaan Diri	Tinggi	$T > 50$	180	48.00%
	Rendah	$T \leq 50$	195	52.00%
Hubungan Positif	Tinggi	$T > 50$	192	51.2%
	Rendah	$T \leq 50$	183	48.8%
Otonomi	Tinggi	$T > 50$	190	50.67%
	Rendah	$T \leq 50$	185	49.33%
Penguasaan Lingkungan	Tinggi	$T > 50$	178	47.47%
	Rendah	$T \leq 50$	197	52.53%
Tujuan Hidup	Tinggi	$T > 50$	215	57.34%
	Rendah	$T \leq 50$	160	42.66%
Pertumbuhan Pribadi	Tinggi	$T > 50$	184	49.06%
	Rendah	$T \leq 50$	191	50.94%

Berdasarkan jumlah pada masing-masing kategori maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau angkatan 2019 Universitas Negeri Malang memiliki dukungan sosial pada kategori tinggi. Hasil yang lebih detil dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4 : Kategorisasi Skor Dukungan Sosial

Klasifikasi	Norma	Jumlah	Presentase (%)
Tinggi	$T > 50$	197	52.53%
Rendah	$T \leq 50$	178	47.47%

Untuk mengetahui perhitungan kategorisasi pada setiap dimensi dukungan sosial maka perlu diketahui standar deviasi dan rerata pada masing-masing dimensi. Pada dimensi teman terdapat standar deviasi sebesar 4.338 dengan rerata sebesar 19.930,

kemudian pada dimensi keluarga terdapat standar deviasi sebesar 5.021 dengan rerata sebesar 21.917, dan yang terakhir pada dimensi orang signifikan terdapat standar deviasi sebesar 5.798 dengan rerata sebesar 20.290. Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan, skor subjek dibagi menjadi dua yaitu tinggi dan rendah. Pada dimensi teman terdapat 205 atau 54.66% mahasiswa rantau yang mendapat nilai tinggi sementara 170 atau 45.34% mahasiswa rantau mendapat nilai rendah, pada dimensi keluarga terdapat 224 atau 59.73% dan 151 atau 40.27% mahasiswa rantau mendapat nilai rendah, pada dimensi orang signifikan terdapat 187 atau 49.87% mahasiswa rantau yang mendapat nilai tinggi

dan 188 atau 50.13% mahasiswa rantau yang mendapat nilai rendah. Hasil yang telah diperoleh dapat dilihat pada tabel 5.

Uji Asumsi

Uji asumsi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah uji normalitas dan linearitas. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Goodness of Fit* pada *SPSS 25 for Microsoft Windows*. Apabila nilai signifikansi melebihi 0.05 ($\text{sig} > 0.05$) maka data dikatakan berdistribusi normal, namun jika nilai signifikansi kurang dari 0.05 ($\text{sig} < 0.05$) maka data dikatakan tidak berdistribusi normal. Hasil dari uji normalitas data kesejahteraan psikologis menunjukkan nilai statistik sebesar 0.038 dan nilai signifikansi $0.200 > 0.05$ yang menunjukkan bahwa data kesejahteraan psikologis normal. Kemudian hasil uji normalitas data dukungan sosial menunjukkan nilai statistik sebesar 0.088 dan nilai signifikansi $0.000 < 0.05$ yang menunjukkan bahwa data dukungan sosial tidak normal

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang linear secara signifikansi antara dua variabel. Penelitian ini menggunakan *test for linearity* pada *SPSS 25 for Microsoft Windows*. Ketentuan untuk dua variabel dikatakan linear adalah jika nilai signifikansinya > 0.05 , jika nilai signifikansi berada pada < 0.05 maka kedua variabel tersebut dikatakan tidak linear. Hasil dari uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi $0.312 > 0.05$ yang menunjukkan kedua variabel tersebut berhubungan secara linear

Uji Korelasi

Uji Korelasi dilakukan untuk mengetahui apakah ada atau tidak hubungan antara kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial pada mahasiswa rantau. Selain itu uji korelasi juga digunakan untuk mengetahui arah hubungan antar variabel. Adapun jenis uji korelasi yang dipakai adalah uji statistik

nonparametrik dikarenakan adanya persyaratan uji asumsi parametrik yang tidak terpenuhi yaitu uji normalitas pada variabel dukungan sosial, sehingga korelasi yang digunakan adalah *spearman-brown*. Hipotesis diterima apabila nilai signifikansi < 0.05 ($\text{sig} < 0.05$), yang menandakan bahwa variabel dukungan sosial berhubungan dengan variabel kesejahteraan psikologis. Hasil uji korelasi menunjukkan hasil signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$ dan koefisien korelasi 0.405 yang menandakan bahwa dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis berhubungan secara signifikan dengan arah yang positif.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis deskriptif yang telah dilakukan, hasil yang diperoleh adalah tingkat kesejahteraan psikologis pada sebagian besar mahasiswa rantau berada pada kategori tinggi. Hal ini dapat dilihat dari jumlah subjek sebanyak 188 mahasiswa rantau atau 50.13% yang mendapat jumlah skor yang tinggi. Berdasarkan data tersebut, kesimpulannya adalah mayoritas subjek memiliki kesejahteraan psikologis yang baik dan dapat berfungsi dengan positif saat merantau di luar kota. Hasil ini terjadi karena banyaknya mahasiswa rantau yang berasal dari kota yang berlokasi di provinsi yang sama dengan kota yang baru yaitu di Jawa Timur. Perbedaan tempat yang tidak terlalu jauh menyebabkan gegar budaya (*culture shock*) yang tidak terlalu menekan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Hal ini dibuktikan oleh penelitian sebelumnya oleh Handayani & Yuca (2018) dimana mahasiswa perantauan tahun pertama yang berasal dari luar provinsi lebih merasakan gegar budaya dibandingkan dengan mahasiswa yang berasal dari dalam Provinsi Sumatra Barat.

Tabel 5 : Kategorisasi Skor Dimensi Dukungan Sosial

Dimensi	Klasifikasi	Norma	Jumlah	Presentase (%)
Teman	Tinggi	$T > 50$	205	54.66%
	Rendah	$T \leq 50$	170	45.34%
Keluarga	Tinggi	$T > 50$	224	59.73%
	Rendah	$T \leq 50$	151	40.27%
Orang Signifikan	Tinggi	$T > 50$	187	49.87%
	Rendah	$T \leq 50$	188	50.13%

Berdasarkan analisis secara umum dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa rantau secara umum memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Artinya mahasiswa rantau berfungsi secara positif pada kehidupan sehari-hari dan dapat melaksanakan kegiatan kuliah tanpa merasa keberatan dengan masalah-masalah yang muncul. Jika dilihat dari segi setiap dimensi, mahasiswa rantau sudah mampu untuk berkomunikasi dan membangun hubungan dengan orang-orang di sekitar, sudah mampu mengatur hidupnya sendiri dengan baik, dan juga sudah mengetahui tujuan dirinya berkuliah di kota lain. Namun di sisi lain terdapat beberapa dimensi-dimensi yang rendah sehingga dapat digambarkan bahwa mahasiswa rantau masih belum bisa menerima diri secara sepenuhnya, masih sulit untuk beradaptasi pada tempat yang baru, dan cenderung stagnan dimana perubahan-perubahan dalam diri masihlah sedikit atau bahkan tidak ada perubahan sama sekali.

Selanjutnya ditemukan juga bahwa mayoritas mahasiswa rantau memiliki tingkat dukungan sosial yang berada pada kategori tinggi. Hal ini dapat dilihat dari 197 orang atau 52.53% mahasiswa rantau yang mendapat jumlah skor yang tinggi. Hal ini disebabkan oleh teknologi yang semakin canggih sehingga mudah untuk melakukan komunikasi ataupun transportasi, sehingga ketika membutuhkan pertolongan yang memang genting dari orang yang berasal dari kota asal, orang tua, teman, ataupun orang signifikan akan cepat datang

melalui berbagai macam transportasi umum ataupun pribadi yang tersedia, jika masalah yang terjadi saat merantau tidak terlalu genting, maka berbagai alat komunikasi dan aplikasi juga dapat membantu seorang mahasiswa rantau dalam mencari dukungan sosial. Seorang mahasiswa rantau yang berasal dari satu provinsi juga tidak akan berat dalam meminta pertolongan karena perbedaan budaya yang tidak terlalu signifikan, berbeda dengan mahasiswa rantau yang berasal dari provinsi yang berbeda sehingga merasa kesulitan untuk berkomunikasi kepada orang setempat karena perbedaan bahasa dan budaya yang membuja kesulitan berkomunikasi. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Rahma (2017) dimana mahasiswa rantau dari Papua mengalami permasalahan yaitu kehilangan identitas, kesulitan berkomunikasi yang disebabkan oleh perbedaan bahasa, dan juga krisis identitas.

Berdasarkan analisis secara umum, kesimpulan yang dapat diambil yaitu mayoritas mahasiswa rantau memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi. Artinya mahasiswa rantau ketika berada dalam situasi yang menekan dapat meminta pertolongan dari orang-orang di sekitarnya. Dimensi yang paling dominan pada mahasiswa rantau adalah dimensi teman, dan dimensi keluarga. Sedangkan dimensi yang rendah adalah dimensi orang signifikan. Artinya subjek lebih memilih untuk menghubungi teman ataupun keluarga di saat-saat yang genting atau dibutuhkan.

Berdasarkan analisis korelasi yang telah dilakukan, hasil yang didapat adalah nilai signifikansi sebesar $0.000 < 0.05$ yang menunjukkan variabel dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang signifikan pada mahasiswa rantau. Koefisien korelasi sebesar 0.405 menunjukkan hubungan yang moderat antara kedua variabel tersebut. Korelasi yang positif menandakan bahwa dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang searah dan positif, artinya jika nilai dukungan sosial naik maka nilai kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau juga akan naik.

Seorang mahasiswa rantau yang memiliki dukungan sosial dengan baik dapat membantu menyelesaikan masalah-masalah yang terjadi saat merantau sehingga kesejahteraan psikologis akan tetap tinggi. Sementara mahasiswa rantau yang memiliki sedikit dukungan sosial cenderung kesulitan dalam menyelesaikan masalah-masalah yang terjadi sehingga membuat kesejahteraan psikologisnya semakin menurun dan lama untuk pulih kembali. Bentuk-bentuk dukungan sosial yang dapat diberikan ada beberapa yaitu dukungan emosional, instrumental, informatif, dan persahabatan (*companionship*) (Sarafino, 2010). Orang tua memberikan dukungan instrumental berupa uang setiap bulannya kepada mahasiswa rantau, tetapi di sisi lain orang tua juga merupakan tempat mahasiswa rantau untuk mencari dukungan emosional ataupun informasi apabila tidak ada orang yang bisa diajak untuk berbicara di kota tempatnya merantau, orang tua juga dapat menghabiskan waktunya dengan menghubungi mahasiswa rantau melewati berbagai macam alat komunikasi yang tersedia. Teman di kota baru juga dapat memberikan bantuan instrumental dalam bentuk pinjaman uang, seorang teman juga dapat memberikan dukungan emosional jika mahasiswa rantau berada pada situasi

menekan, lalu memberikan dukungan informatif berupa bantuan saat berkuliah, dan yang terakhir adalah hubungan persahabatan dimana mahasiswa rantau dapat menghabiskan waktunya di dalam atau luar perkuliahan dengan temannya. Orang signifikan juga sama seperti seorang teman yang dapat memberikan dukungan instrumental seperti uang, orang signifikan juga dapat menjadi tempat untuk seorang mahasiswa rantau meminta dukungan emosional di saat-saat yang menekan, lalu memberikan informasi yang diperlukan saat merantau, orang signifikan juga dapat menghabiskan waktunya dengan seorang mahasiswa rantau sebagai seseorang yang lebih memiliki hubungan mendalam dibandingkan teman.

Hasil dari uji korelasi menunjukkan hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis memiliki arah yang positif dan signifikan. Cohen & Wills (1985) mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial yang berfungsi sebagai *buffer* (penengah /penyangga) antara seseorang dan masalah yang menekan (*stressor*). Pernyataan di atas dapat diartikan bahwa dukungan sosial dapat menurunkan stressor yang ada dalam hidup mahasiswa rantau sehingga kesejahteraan psikologis semakin tinggi. Jika dilihat dari hasil penelitian, dapat dilihat bahwa mahasiswa rantau yang memiliki nilai tinggi pada dukungan sosial yang berasal dari teman dan orang tua lebih dapat membangun hubungan positif dengan orang lain, lebih merasa mandiri di kota baru, dan memiliki tujuan hidup. Sedangkan kurangnya dukungan sosial yang berasal dari orang signifikan menandakan bahwa mahasiswa rantau belum menerima diri apa adanya sehingga merasa tidak yakin bahwa dirinya tidak bisa memiliki hubungan yang lebih erat daripada teman, kemudian kurangnya nilai

tersebut juga menandakan bahwa mahasiswa rantau tidak bisa atau kesulitan dalam mencari orang signifikan di tempat baru, dan yang terakhir kurangnya nilai pada dukungan sosial oleh orang signifikan menandakan adanya stagnasi sehingga tidak tumbuh dan berkembang.

Penelitian sebelumnya juga membuktikan bahwa adanya hubungan positif antara dukungan sosial dengan *subjective wellbeing* (kesejahteraan subjektif) pada mahasiswa perantau tahun pertama dari luar Jawa dengan korelasi sebesar $r=0.435$ dan signifikansi 0.00 yang berarti adanya hubungan positif signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa rantau tahun pertama (Dewa, 2015). Peneliti lain juga mengungkapkan bahwa adanya hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial pada mahasiswa rantau Universitas Malikussalleh (Adyani, 2019). Jika dilihat dari kedua penelitian di atas, maka penelitian ini sejalan dengan apa yang telah diteliti sebelumnya bahwa dengan adanya dukungan sosial yang dapat diberikan oleh teman, orang tua, dan orang signifikan akan membuat seorang mahasiswa rantau memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Kesimpulan yang dapat diambil dari penjabaran tersebut adalah dukungan sosial berhubungan secara positif dan signifikan dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang tinggi akan cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi juga.

PENUTUP

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa adanya hubungan yang signifikan dan

positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau.

SARAN

Terdapat beberapa saran yang ingin disampaikan dari penelitian ini. Mahasiswa rantau dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan mengikuti beberapa cara yaitu dengan tidak terlalu memikirkan apa yang telah terjadi di masa lalu agar dapat menerima diri. Mulailah eksplorasi lingkungan tempat merantau agar mengetahui kesempatan-kesempatan yang mungkin muncul dan juga untuk membiasakan diri dengan lingkungan yang baru, membuka diri pada pengalaman-pengalaman yang baru agar pertumbuhan pribadi terus berjalan. Kemudian mahasiswa rantau dapat meningkatkan dukungan sosial dengan cara membangun hubungan dengan orang signifikan agar mendapatkan salah satu sumber dari dukungan sosial.

Penelitian ini tidaklah sempurna, maka dari itu saran yang dapat diberikan pada peneliti selanjutnya adalah untuk menggunakan sampel probabilitas seperti random sampling agar membentuk data yang lebih akurat, subjek dapat ditambah dari angkatan-angkatan yang lain sehingga dapat dilihat perbedaan antara mahasiswa rantau dari tahun yang berbeda-beda, kemudian subjek dapat dibedakan berdasarkan fakultas agar dapat dicari perbedaan diantara mahasiswa rantau di berbagai fakultas, peneliti selanjutnya juga dapat menambah variabel yang berbeda seperti kelas sosial, suku, ras, budaya, atau variabel lainnya yang berkaitan dengan mahasiswa rantau, penggunaan metode penelitian yang berbeda seperti eksperimen atau kualitatif dengan menggunakan subjek mahasiswa rantau dapat dilakukan agar mengetahui lebih dalam lagi hal-hal terkait mahasiswa rantau. Lalu yang

terakhir, melibatkan variabel prediktor lain selain dukungan sosial yang diduga berhubungan dengan kesejahteraan psikologis, seperti psikososial, sosiodemografis, resiliensi, dan koping.

DAFTAR RUJUKAN

- Adyani, L., Suzanna, E., Safuwan, S., & Muryali, M. (2019). Perceived Social Support And Psychological Well-Being Among Interstate Students At Malikussaleh University. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2). 98-104. doi:<https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6591>
- Aprianti, A. (2012). *Hubungan Antara Perceived Social Support dan Psychological Well-being Pada Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Universitas Indonesia*. (Unpublished undergraduate's thesis), Universitas Indonesia, Depok, Indonesia.
- Arnett, J.J. (2012). *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach*. Harlow: Pearson Press.
- Cohen, S., & Wills, T. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological bulletin*. 98. 310-57. doi:<https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>.
- Devinta, M. (2016). *Fenomena Culture Shock (Gegar Budaya) Pada Mahasiswa Perantauan Di Yogyakarta*. (Unpublished undergraduate's thesis) Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia.
- Dewa. A. R. (2015). *Dukungan Sosial dengan Subjective Wellbeing Pada Mahasiswa Rantau dari Luar Jawa Tahun Pertama*. (Unpublished undergraduate's thesis), Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, Indonesia
- Dodge, R., Annette, P. D., Huyton, J., Lalage, D. S. (2012). The Challenge of Defining Wellbeing. *International Journal of Wellbeing*: 3(03). 222-235
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J., & Sanders, L. 2012. The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235. doi:10.5502/ijw.v2i3.4
- Eva, N., Bisri, M. (2018). Dukungan Sosial, Religiusitas, dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Cerdas Istimewa. *Perkembangan Masyarakat Indonesia Terkini Berdasarkan Pendekatan Biopsikososial*. Paper presented at the Hotel Santika Premiere, Malang, 26 August (101-112). Malang: Universitas Negeri Malang
- Fransisca, N. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Perantau Di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang*. (Unpublished undergraduate's thesis), Unika Soegijapranata, Semarang, Indonesia.
- Halim, C.F. Dariyo, A. (2016). Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau. *Jurnal Psikogenesis*: 4(2). 170-181
- Handayani. P. G., Yuca. V. (2018). Fenomena Culture Shock Pada Mahasiswa Perantauan Tingkat 1 Universitas Negeri Padang. *Jurnal Konseling dan pendidikan*. 7(3), 198-204. doi : <https://doi.org/10.29210/129000>
- Jayani, D, H. (2019, September 26). Tertinggi Sejak 1997, Jumlah Mahasiswa Indonesia 2018 Capai 7 Juta Jiwa. Diakses dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2019/09/26/tertinggi-sejak-1997-jumlah-mahasiswa-indonesia-2018-capai-7-juta-jiwa>.
- Malkoc, A. Yalcin, I. (2015). Relationships among Resilience, Social Support, Coping, and Psychological Well-Being among

- University Students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal* 2015, 5 (43) 35-43
- Rahma. D. J. (2017). *Culture Shock Pada Mahasiswa Papua Di Yogyakarta Ditinjau Dari Dukungan Sosial*. (Unpublished undergraduate's thesis) Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, Indonesia.
- Ratnasari, Y. (2017, Mei 05). *Kualitas Perguruan Tinggi Dinilai Masih Memprihatinkan*. Diakses dari <https://tirto.id/cn8V>
- Ryff, C. D. & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Becoming What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 56(5), 1069-1081. DOI:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14–23. doi:10.1159/000289026
- Sarafino, E. P. & Smith T.T. (2010). *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. New York: John Wiley & Sons.
- Sarwono, J. (2012). *Metode Riset Skripsi: Pendekatan Kuantitatif Menggunakan Prosedur SPSS*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo
- 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