

Psychological Well-Being Pada Mahasiswa

Rantau: Adakah Pengaruh Dari Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri?

Afrisa Eviliani¹, Any Nurhayaty², Tansri Adzlan Syah³

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung

Jl. ZA. Pagar Alam, Labuhan Ratu, Kec. Kedaton, Kota Bandar Lampung

surel: afrisapajaba@gmail.com¹, any.nurhayaty@uml.ac.id², tansri.adzlansyah@uml.ac.id³

Abstract: Psychological well-being is a condition where individuals feel their life is meaningful when they are able to demonstrate and gain personal self-acceptance, control over the environment, have convincing interpersonal relationships, personal growth and autonomy, several factors that can influence psychological well-being. Welfare can lead to social service support provided by someone with good adjustment. The purpose of this research is to determine the effect of social support and adjustment on the psychological well-being of overseas students. The instruments used in this research were the Ryff's Scale of Psychological Well-Being (RSPWB) developed by Ryff, the Social Provision Scale by Cutrona, C.E and Russel as a social support scale, and a self-adjustment scale compiled based on six aspects based on opinions from Schneiders as many as 30 items. Data analysis techniques are used to test the hypothesis and correlation with the help of SPSS version 25 data processing. The results of the research suddenly show a correlation that leads to social support and self-adjustment which is associated with the psychological well-being of overseas students, recorded with a correlation coefficient of 0.692 and a significance score of 0.000 ($p > 0.05$). Thus the hypothesis proposed in this research is accepted.

Keywords: *Adjustment, Psychological well-being, Social support*

Abstrak: *Psychological well-being* adalah keadaan di mana individu merasa hidupnya bermakna ketika mereka mampu menunjukkan dan mendapatkan penerimaan diri pribadi, kendali terhadap lingkungan, mempunyai hubungan interpersonal yang meyakinkan, pertumbuhan pribadi dan otonomi, sebagian faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* dapat mengarah pada dukungan sosial yang diberikan oleh seseorang dengan penyesuaian diri yang baik. Tujuan dari penelitian ini dilakukan guna mengetahui pengaruh dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap *psychological well-being* mahasiswa perantauan. Alat ukur yang digunakan mencakup skala *Ryff's Scale of Psychological Well-Being* (RSPWB) yang dikembangkan oleh Ryff, *Social Provision Scale* oleh Cutrona, C.E dan Russel sebagai skala dukungan sosial, dan skala penyesuaian diri disusun berdasarkan enam aspek berdasarkan pendapat dari Schneiders sebanyak 30 item. Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis dan korelasi dengan bantuan pengolahan data SPSS versi 25. Hasil penelitian menandakan terdapat korelasi yang mengarah pada dukungan sosial dan penyesuaian diri yang dikaitkan dengan *psychological well-being* mahasiswa rantau, tercatat dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,692 dan signifikansi sebesar 0,000 ($p > 0,05$). Dengan demikian hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima.

Kata kunci: *Dukungan sosial, Kesejahteraan Psikologis, Penyesuaian diri.*

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa rantau dapat diartikan sebagai individu yang secara eksistensi dirinya menetap di suatu lokasi namun berbeda dari tempat di mana ia lahir guna menempuh suatu tujuan pendidikan, yang melibatkan bangku perguruan tinggi serta bersiap untuk mendapatkan gelar sarjana, master, atau sertifikasi profesional (Lingga & Josetta, 2012). Merantau sendiri merupakan proses meninggalkan daerah asal untuk jangka waktu tertentu dengan tujuan mencari pekerjaan atau memperoleh ilmu di tempat lain, tanpa ada niat untuk tetap tinggal di sana (Solihin, 2013). Menurut Santrock (Parascantika, 2020) pengalaman menjadi mahasiswa merantau merupakan bagian dari proses peningkatan kualitas pendidikan serta merupakan langkah untuk membuktikan kedewasaan dan tanggung jawab diri yang mandiri. Namun, mahasiswa akan menemui beberapa kendala dalam proses ini, ketika seseorang memutuskan untuk merantau akan menemui beberapa permasalahan pada tahun pertama studi di luar kota. Masa studi tahun pertama merupakan masa tersulit bagi mahasiswa baru (Nugraheni et al., 2020). Mahasiswa baru biasanya mengalami masa transisi yang melibatkan perubahan dalam kehidupan mereka. Mahasiswa yang kuliah di luar kota asalnya mungkin mengalami berbagai emosi dan tantangan. Beberapa penelitian menunjukan bahwa mahasiswa

lebih merasakan mendapatkan dukungan sosial dari lingkungannya dibandingkan dengan kota tempat berkuliah saat ini (Walker & Raval, 2017). Mereka merasa terisolasi dari orang-orang dan sumber daya di tempat barunya karena kesulitan untuk mendapatkan akses (Cicognani et al., 2011). Pada beberapa kasus, mahasiswa terlibat dengan perilaku negatif seperti mengkonsumsi alkohol dan gejala depresi dibandingkan mahasiswa yang belajar di kota asal mereka (Kyung, 1996). Menghadapi situasi seperti itu, dukungan sosial dapat memainkan peran penting dalam mengurangi rasa rindu kampung halaman dan mengurangi dampak negatif bagi mahasiswa yang datang dari luar kota asal mereka (Istanto & Engry, 2019). Secara keseluruhan, kuliah di luar kota asal dapat menjadi pengalaman transformatif dengan aspek positif dan negatif, dan tingkat dukungan serta rasa kebersamaan dapat sangat mempengaruhi kesejahteraan mereka. Wawancara singkat pra-penelitian telah dilakukan dengan beberapa mahasiswa rantau di beberapa perguruan tinggi. Berdasarkan hasil wawancara awal, responden memiliki permasalahan yang mengacu pada lingkungan tempat tinggal baru, orang baru, dan tata letak geografis pada daerah tempat tinggal baru. Perbedaan gaya bicara seperti bahasa dan intonasi suara yang digunakan dalam komunikasi menjadi

kesenjangan bagi mahasiswa baru yang merantau ke suatu daerah. Selain itu, mereka harus menyesuaikan diri dari kebiasaan lama saat tinggal di rumah bersama keluarga ke kebiasaan baru yang tinggal sendirian di kost/kontrakan dan juga mereka harus menyesuaikan diri pada teman baru yang belum tentu memiliki pemikiran dan sudut pandang yang sama.

Banyak hal yang dapat dipelajari dari merantau misalnya, dari merantau seseorang bisa belajar menghargai, mandiri, relasi, menjadi individu yang produktif dan positif. Ketika merantau seseorang akan mendapatkan pengalaman baru, lingkungan baru dan pertemanan yang baru, dalam hal ini seharusnya mahasiswa rantau tidak memiliki hambatan dan permasalahan individu jika mereka dapat menjaga hubungan dengan orang lain dengan baik segala sesuatu akan terasa mudah dan ringan. Hubungan yang baik didasarkan pada kebiasaan-kebiasaan umum masyarakat yang sudah lama tinggal di suatu daerah dan dengan didorong oleh pembawaan diri seperti berinteraksi, mudah bergaul, sopan santun, mengikuti budaya yang ada, dan mengikuti nilai masyarakat yang sudah disepakati mencegah terjadinya kesalahpahaman dalam interaksi sosial dan memungkinkan terbentuknya hubungan interpersonal yang harmonis, yang pada akhirnya dapat meningkatkan *psychological well-being* individu.

Ryff, (2014), berpendapat bahwa *psychological well-being* diartikan sebagai bentuk upaya pemenuhan diri terhadap pertumbuhan manusia yang dipengaruhi perihal kehidupan manusia di sekitarnya, yang di mana dalam upaya ini berfokus pada kebahagiaan, kepuasan hidup, dan pengaruh positif. *Psychological well-being* ditandai sebagai indikator berfungsinya mental yang baik dan memberikan dorongan untuk menggali potensi individu secara keseluruhan untuk mencapai kesuksesan. *Psychological well-being* diperlukan bagi individu guna meningkatkan kinerjanya dalam berbagai bidang kehidupan, salah satunya adalah penyesuaian sosial. Hal ini didukung oleh pendapat Khalidan & Anugerah, (2021) menyatakan *psychological well-being* yaitu tercapainya potensi psikologis individu, mempunyai arah kehidupan kedepannya, dapat mengendalikan keadaan sekitar sesuai yang ada. Mengetahui kelebihan dan kurangnya pada diri, hingga mampu terus mengembakannya. Menurut García-Alandete, (2015), *psychological well-being* melibatkan pengembangan penerimaan diri pribadi, pemahaman lingkungan, pemeliharaan hubungan interpersonal yang positif, pertumbuhan pribadi, dan otonomi.

Ryff & Singer, (2008) menyebutkan bahwa *psychological well-being* meliputi enam dimensi teoritis, yakni pertama terkait

otonomi, lalu mengenai relasi yang sifatnya positif dengan melibatkan orang lain, kemudian mengenai penguasaan terkait lingkungannya, hingga yang arahnya pertumbuhan pribadi, lalu berlanjut ke skema tujuan dalam hidup, serta penerimaan akan dirinya sendiri. (Yuliani & Negeri, 2018) mengagas bagaimana konsep *psychological well-being* berkaitan erat dengan pencapaian potensi dan perkembangan seseorang dalam meraih kemandirian dan dapat hidup sejahtera. Oleh itu, secara konseptual *psychological well-being* termasuk bagian yang dapat memperhatikan pada bidang pribadi dan sosial individu.

Terdapat sejumlah faktor yang dapat memberikan pengaruh dalam *psychological well-being* seseorang. (1) Psikososial mencakup pribadi individu dalam keseharian hidupnya. (2) Sosio demografis mencakup karakteristik seseorang, misalnya jenis kelamin, usia, dan sebagainya. (3) Faktor ketahanan atau pemulihan, yang menunjukkan seberapa kuat individu dalam menghadapi tekanan lingkungan. (4) Faktor dukungan sosial, yang melibatkan persepsi individu tentang ketersediaan bantuan dari orang lain saat butuh. Dan (5) Koping yakni teknik mencakup perubahan dalam menjadikan pengetahuan dalam mengatasi tekanan luar (Ryff & Singer, 2008).

Dampak dari adanya dukungan sosial yang mengarah ke *psychological well-being*

Sarafino (Mulyadi et al., 2020) memaparkan bahwa dukungan sosial tidak hanya mengacu pada perilaku yang dilakukan oleh seseorang, tetapi juga dapat mengacu pada persepsi yang dimiliki seseorang, seseorang akan merasakan kenyamanan, perhatian, dan bantuan yang selalu tersedia pada saat dibutuhkan. Ada lima bentuk dukungan sosial yang digagas oleh Sarafino dan Smith (2002), yaitu dukungan emosional, dukungan harga diri, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan. Hal ini dapat diartikan bahwa dukungan sosial yang diperoleh individu diharapkan dapat membantu individu tersebut agar memiliki motivasi yang tinggi dalam keberhasilan akademisnya. Hal ini didukung pernyataan yang diungkapkan oleh teori Huppert (2009), yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu pendorong yang memberikan pengaruh terhadap *psychological well-being*. Selain faktor dukungan sosial ini sendiri terdapat dua faktor lainnya yaitu faktor internal atau faktor yang dapat muncul dari dalam diri seseorang seperti munculnya minat seseorang dalam pencarian dukungan sosial bagi dirinya sendiri, dan yang kedua merupakan faktor eksternal di mana hal ini memerlukan bantuan dari orang lain (Sarafino dan Smith, 2014). Mahasiswa yang mempunyai dukungan sosial yang baik lebih banyak mempunyai *psychological well-being* yang lebih tinggi. Temuan ini sejalur

dengan riset yang telah digagas Kurniawan & Eva, 2020) hasil pada penelitian ini menyatakan bahwa *psychological well-being* memiliki hubungan positif dengan dukungan sosial yang dialami pada mahasiswa rantau. Tidak hanya dukungan sosial, tetapi penyesuaian diri juga menjadi elemen penting yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa rantau. Menurut (Dayyana (2021) penyesuaian diri diartikan sebagai suatu proses yang melibatkan respons mental dan perilaku seseorang dalam menghadapi kebutuhan, krisis, konflik, dan frustrasi dengan tujuan mencapai keharmonisan dan kedamaian diri dari tuntutan lingkungan sekitar. Untuk berhasil secara akademis mahasiswa rantau harus melalui proses penyesuaian diri yang bisa dibilang sangat kompleks. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik sering kali menunjukkan kesejahteraan psikologis yang positif dalam hidupnya. Mereka merasa puas, bahagia, merasa dihargai, dan mempunyai hubungan yang sehat, hingga menemukan konsep dalam tindakan-tindakan mereka. Di sisi lain, individu dengan kemampuan penyesuaian diri yang rendah dalam hidupnya, mereka dapat merasa kesepian, depresi serta ditandai dengan rendahnya keterampilan penyesuaian diri yang kurang baik (Davidson et al., 2006). Temuan ini sejalan oleh riset yang digagas (Hasanuddin & Khairuddin, 2021) menunjukan adanya pengaruh positif terkait

dukungan sosial, penyesuaian diri terhadap *psychological well-being* pada siswa SMA Negeri 2 Binjai.

Terdapat penelitian terdahulu yang dilakukan (Wulandari & Megawati, 2020) menegaskan jika terdapat hubungan secara positif sekaligus signifikan terkait *psychological well-being* dan penyesuaian diri. Studi oleh (Alnadi & Sari, 2021) menyampaikan dengan lugas jika dukungan sosial mendatangkan pengaruh terkait penyesuaian diri. Hal ini dapat diartikan bahwa kedua variabel memiliki pengaruh yang positif.

Pentingnya dilakukan penelitian ini karena banyaknya mahasiswa pada suatu perguruan tinggi yang berasal dari tanah asal. Oleh sebab itu, perlu diketahui beberapa hal terkait *psychological well-being* agar mahasiswa rantau dapat secara optimal melakukan pendidikan dan mengatasi permasalahan yang muncul pada saat mereka merantau agar tetap positif dan tidak menimbulkan permasalahan yang dapat mengganggu fokus dalam melakukan kegiatan akademik. Dengan demikian, penelitian ini dapat memberikan dampak positif pada pemahaman dan kontribusi terkait dukungan sosial, penyesuaian diri dan *psychological well-being* di kalangan mahasiswa rantau. Dari hasil uraian yang menggambarkan permasalahan teoritis dan permasalahan praktis yang muncul di lapangan, memungkinkan kita untuk berhipotesis bahwa terdapat pengaruh positif

antara dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa rantau.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan korelasional sehingga data berupa hasil dari uji hipotesis dan asumsi. Hasil data terlebih dahulu dianalisis melalui aplikasi SPSS 25 for Windows. Penelitian ini terdapat tiga variabel yakni dua independen yaitu dukungan sosial dan penyesuaian diri dan satu variabel dependen yaitu *psychological well-being*. Teknik sampling yang digunakan adalah *nonprobability sampling* dengan jenis teknik *purposive sampling* digunakan untuk pengambilan data dengan pertimbangan tertentu. Metode yang digunakan untuk mengambil data untuk kepentingan riset ini yakni dengan melakukan sebaran skala yang dilakukan dengan bantuan media Google Form.

Partisipan dalam penelitian ini mengarah kepada mahasiswa aktif angkatan 2023 dan merupakan mahasiswa rantau. Jumlah sample yang digunakan yaitu berjumlah 373 responden dengan mayoritas partisipan adalah perempuan 278 orang, sedangkan jumlah partisipan laki-laki adalah 95 orang yang mengacu pendapat Malhotra et al., (2006) bahwa batas minimum untuk jumlah sampel yaitu empat atau lima kali dari jumlah item pertanyaan. Adapun kriteria populasi

dan sampel yang terlibat pada studi ini yakni: (1) Mahasiswa tahun pertama/mahasiswa baru (2) Mahasiswa rantau yang tidak berasal dari kota yang sama dengan lokasi kampus (3) Tinggal di kost/kontrakan/asrama (4) Tidak berasal dari sekolah yang berlokasi sama dengan lokasi kampus sekarang.

Sebelum dilaksanakan pengumpulan data, penelitian ini terlebih dahulu melakukan try out guna mengetahui kelayakan alat ukur yang akan digunakan dalam pengumpulan data yang meliputi uji validitas isi dan mengukur kemampuan item untuk membedakan serta reliabilitas dari skala yang akan digunakan. Uji validitas ini melibatkan evaluasi dari ahli atau *expert judgment*. Kemampuan membedakan item diukur dengan menganalisis koefisien korelasi antar item. Jika nilai tersebut melebihi atau setara dengan 0,30, maka item tersebut dianggap memiliki validitas.

Selain itu, reliabilitas dihitung menggunakan nilai Cronbach alpha, di mana nilai di atas 0,60 menandakan bahwa instrumen tersebut dapat diandalkan.

Pengukuran *psychological well-being*, yang dikenal sebagai *Ryff's Scale of Psychological Well-Being* (RSPWB) yang dikembangkan oleh Ryff pada tahun 1989, telah menjadi alat penelitian yang sering dipergunakan dalam berbagai studi. Skala ini telah digunakan dalam penelitian lain dengan reliabilitas 0,885 (Bekti Susilo et al., 2022) dan reliabilitas 0,890 yang dilakukan oleh

(Fatmahwati & Taufik Muhammad, 2020). Hal tersebut mengindikasikan bahwa alat ukur ini dapat diandalkan dalam mengukur *psychological well-being*, yang diperkuat oleh hasil analisis reliabilitas dari beberapa penelitian sebelumnya. Skala ini menggunakan metode skala Likert dengan 5 (lima) alternatif jawaban yang menunjukkan tingkat kesetujuan.

Skala dukungan sosial menggunakan *Sosial Provision Scale* (SPS). Skala ini sudah dilibatkan oleh sejumlah peneliti melalui penelitian yang dilangsungkan oleh Sitanggang, (2023) memiliki hasil reliabilitasnya yakni 0,903. Selanjutnya dilakukan penelitian oleh Rahama, (2021) memiliki hasil nilai uji reliabilitas sebesar 0,885. Berdasarkan hasil tersebut dapat terbukti reliabel dan valid dengan baik. Skala dengan metode 5 pilihan untuk menjawab atau disebut skala Likert yang menunjukkan tingkat kesetujuan

Menurut pandangan Schneiders (Dayyana, 2021), skala penyesuaian diri didasarkan pada beberapa aspek, yakni: (1) pengetahuan diri dan wawasan diri, (2) kemampuan penyesuaian diri, (3) pengembangan diri dan pengendalian diri, serta (4) perspektif hidup, skala nilai, dan filsafat hidup yang memadai. Penelitian ini terdapat 15 item positif dan 15 item negatif dengan 5 (lima) alternatif jawaban yang menunjukkan tingkat kesetujuan.

Penganalisisan data pada penelitian ini melibatkan perangkat lunak SPSS versi 25 guna melangsungkan penilaian terkait validitas dan reliabilitas skala tersebut. Berdasarkan hasil uji seleksi item dan reliabilitas menggunakan metode Alpha Cronbach, didapatkan koefisien reliabilitasnya 0.953. Tingkat reliabilitas dianggap baik apabila koefisien mendekati 1 (Azwar, 2018). Dengan demikian, berlandaskan temuan atas pengujian reliabilitas dapat ditarik simpulan yang menerangkan bahwa skala penyesuaian diri memenuhi standar reliabilitas yang diperlukan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan didapati hasil bahwa pada hasil uji analisis alat ukur didapati bahwa validitas pada skala *psychological well-being* bergerak dari 0,331-0,689. Pada skala dukungan sosial memiliki nilai validitas bergerak dari 0,316-0,692, sedangkan nilai uji validitas pada skala penyesuaian diri bergerak dari 0,312-0,642. Berdasarkan uji reliabilitas yang dilakukan, pada skala *psychological well-being* mendapati nilai sebesar 0,917, pada skala dukungan sosial mendapati nilai reliabilitas sebesar 0,923 dan pada skala penyesuaian diri mendapati nilai reliabilitas sebesar 0,892. Artinya, pada setiap skala yang digunakan memiliki nilai validitas

dan reliabilitas yang baik sehingga alat ukur tersebut layak untuk digunakan. Namun pada saat pengumpulan data yang dilakukan terdapat beberapa perolehan data yang tidak dapat di distribusikan hasilnya, karena ketidak kesesuaian karakteristik responden dengan karakteristik yang telah ditentukan dalam penelitian ini, yaitu berjumlah 35 responden dari 408 yang tidak dapat di distribusikan hasil datanya, sehingga data yang dapat diolah dan di distribusikan hanya berjumlah 373 responden.

Dari uji hipotesis yang peneliti lakukan membuktikan bahwa adanya dukungan dan penyesuaian memiliki pengaruh positif pada *psychological well-being* seseorang. Situasi ini dinyatakan dengan makin besar dukungan dan penyesuaian diri, semakin tinggi *psychological well-being*. Berdasarkan nilai koefisien determinasi (R-square) sebesar 0,692 dan tingkat signifikansi $p < 0,05$ dengan kesimpulan pada dukung sosial dan penyesuaian diri yang berpengaruh positif terhadap *psychological well-being* mahasiswa rantau. Temuan ini sejalan dengan hipotesis penelitian ini. Penemuan ini juga sejalan dengan pandangan Ryff (Ramadhani et al., 2016), yang menegaskan bahwa dukungan sosial dan penyesuaian diri adalah prediktor *psychological well-being* mahasiswa.

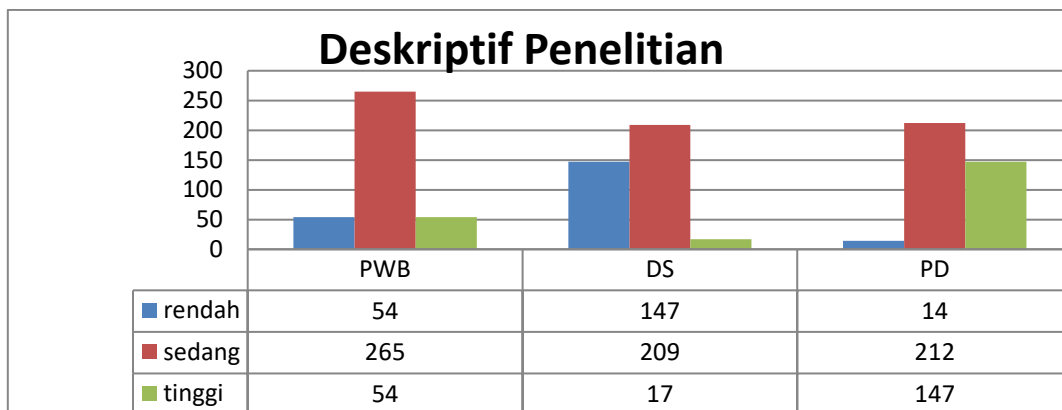
Psychological well-being merujuk pada pengalaman dan fungsi psikologis yang optimal, meliputi enam dimensi, yakni

pertama terkait otonomi, lalu mengenai hubungan melibatkan pihak luar, kemudian mengenai penguasaan terkait lingkungannya, hingga yang arahnya pertumbuhan pribadi, lalu berlanjut ke skema tujuan dalam hidup, serta penerimaan akan dirinya sendiri. Dukungan sosial bagi mahasiswa memiliki peran penting dalam membantu mereka menghadapi tantangan, meningkatkan penyesuaian diri, dan memberikan dukungan ketika mereka mengalami masalah (Cohen et al., 2004) menjelaskan bahwa yang dimaksud dukungan sosial yakni memberikan bantuan untuk meminimalkan kecemasan, lalu peningkatan harga diri, berlanjut ke mekanisme pencegahan atas gangguan yang sifatnya psikologis, sekaligus menekan tingkat stres. Oleh karena itu, dukungan sosial merupakan sumber daya yang hakiki untuk meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa, serta memastikan bahwa mereka aktif, ingin berkembang, dan memiliki empati terhadap orang lain. Ini memungkinkan mereka untuk bekerja sama, bersikap sopan dan ramah, mengikuti norma sosial, penyesuaian dengan lingkungan, dan memiliki keyakinan diri yang positif. Begitu pula dengan penyesuaian diri, individu yang aktif, mau berkembang dalam masyarakat, suka bekerja sama dan membantu, santun, mengikuti aturan, dan mempunyai kemampuan penyesuaian diri secara tepat dan berhasil terhadap orang-orang yang berbeda dalam

lingkungan sosialnya. Penyesuaian diri dapat menimbulkan penerimaan mahasiswa jika menyesuaikan dengan situasi dan memiliki rasa percaya diri yang positif. Selanjutnya

berlandaskan temuan hasil perihal penganalisisan deskriptif didapatkan melalui gambar di bawah.

Gambar 1. Statistik Deskriptif Penelitian



Berlandaskan statistik deskriptif yang terdapat pada gambar 1, menunjukkan bahwa 212 atau 57% partisipan memiliki penyesuaian diri kategori sedang, 209 atau 56% partisipan dengan dukungan sosial sedang, dan 265 atau 71% partisipan *psychological well-being* di tingkat sedang. Sehingga disimpulkan: responden berada pada tingkat yang cukup baik.

Secara umum, persentase *psychological well-being* mahasiswa rantau terletak pada kategori sedang dan tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa rantau dapat dengan baik menjalani kehidupan sehari-hari dan mengerjakan studi mereka tanpa khawatir akan terjadi dan timbulnya masalah. Mahasiswa rantau dapat berkomunikasi dengan orang-orang di sekitarnya menjalani

relasi, mengatur kehidupannya sendiri dengan baik, dan juga memahami tujuan belajar di kota lain. Mahasiswa rantau juga mendapat skor tinggi dalam dukungan sosial. Dukungan sosial muncul dari pengalaman seseorang yang dapat membantu ketika terjadi situasi atau peristiwa yang dianggap bermasalah, sehingga dapat membantu meningkatkan emosi positif dan meningkatkan harga diri. Keadaan psikologis ini berpengaruh terhadap bagaimana individu bereaksi dan berperilaku, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi *psychological well-being* individu secara keseluruhan (Hasanuddin & Khairuddin, 2021). Dukungan sosial dapat diberikan dalam bentuk yakni informasi, dukungan emosional, instrumental, dan juga

persahabatan kepada mahasiswa (Sarafino, 2010). Salah satu faktor yang dapat memberikan dampak pada *psychological well-being* yakni dukungan sosial, yang bertindak sebagai penyangga antara individu dengan masalah-masalah yang mendesak (*stressor*) (Cohen & Wills, 1985). Oleh karena itu, hal ini dapat ditafsirkan dukungan sosial dapat mengurangi pemicu stres dalam kehidupan mahasiswa rantau dan dengan demikian dapat meningkatkan *psychological well-being* mereka.

Penyesuaian diri adalah proses yang melibatkan respons mental dan perilaku individu untuk mengatasi ketegangan, kebutuhan, frustrasi, dan konflik (Dayyana, 2021). Siswa dengan penyesuaian diri yang tinggi ditandai dengan kemampuannya menjaga hubungan sosial yang baik dengan orang lain dan lingkungan. Hal ini misalnya meliputi sikap positif, kemampuan bekerja sama dan membantu orang lain, keterampilan dalam berkomunikasi secara terbuka mengenai permasalahan yang dihadapi, kemampuan dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah, kemampuan dalam menangani tekanan di lingkungan baru, dan hubungan yang positif dengan individu lain adalah faktor-faktor yang signifikan dalam penyesuaian diri yang berkontribusi terhadap *psychological well-being*. Temuan ini sesuai penelitian (Noviasari & Dariyo, 2016), yang menyimpulkan ada hubungan yang kuat

antara penyesuaian diri dan *psychological well-being* pada santri. Mahasiswa perlu menumbuhkan rasa percaya diri untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan, serta menjadikan *psychological well-being* sebagai suatu kebiasaan memang memerlukan penyesuaian diri untuk mengalihkan ke perilaku yang positif.

Penyesuaian diri penting untuk keberhasilan akademis, *psychological well-being*, dan sosial. Konsep diri, komunikasi interpersonal, dan penyesuaian diri dipengaruhi oleh *culture shock* yang dialami mahasiswa rantau sehingga adaptasi dan adopsi kebiasaan baru dalam pengaturan sosial dan budaya yang beragam menjadi hal yang penting (Ulfa et al., 2022). Peran dukungan sosial sebaya secara signifikan mempengaruhi penyesuaian diri, menunjukkan bahwa jaringan sosial dalam lingkungan pendidikan dapat mengurangi tantangan yang ditimbulkan oleh transisi budaya (Susanti et al., 2019).

Variabel di atas terbukti berdampak positif terhadap *psychological well-being*. Dengan demikian, agar mahasiswa rantau dapat mencapai *psychological well-being* yang tinggi, mereka perlu memiliki kesediaan untuk membuka diri dalam menerima dukungan sosial dan menempatkan diri dengan lingkungan baru. Oleh karena itu, saran dari peneliti yang dapat dipraktikkan oleh mahasiswa rantau antara lain

menumbuhkan kesadaran tentang pentingnya *psychological well-being* pada mahasiswa rantau, mau membuka diri untuk membina pertemanan dan Mereka menjaga hubungan baik dengan orang-orang di sekitarnya, sering berinteraksi dengan teman dekat dan orang-orang di sekitarnya, mengikuti berbagai kegiatan di luar jam pelajaran, dan mengikuti kegiatan sosial di masyarakat tempat tinggalnya dan di kampus. Misal : pelatihan di club, UKM dll. Jika mahasiswa dapat membangun hubungan baik dengan orang lain, situasi ini akan membantu meningkatkan dukungan sosial dan penyesuaian diri, serta *psychological well-being* akan baik dan meningkat.

Peneliti menyadari masih terdapat beberapa keterbatasan penelitian yakni: 1) penulis menyebarkan skala melalui *Google Form*. Disatu sisi, penggunaan *Google Form* dapat menjangkau partisipan yang lebih luas. Akan tetapi disisi lain peneliti tidak dapat memastikan apakah responden menyelesaikan pengisian skala tersebut sesuai dengan yang dialami atau tidak. Oleh sebab itu, peneliti selanjutnya perlu mempertimbangkan penggunaan *Google Form*. 2) Perbedaan budaya merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian individu, dukungan sosial, dan *psychological well-being*. Di sisi lain, partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau tanpa memperhatikan kemungkinan perbedaan

budaya pada masing-masing wilayah. Oleh sebab itu, faktor budaya dapat dipertimbangkan menjadi salah satu variabel dalam penelitian selanjutnya.

4. SIMPULAN

Berlandaskan hasil temuan atas penganalisan data yang telah dilakukan memperlihatkan adanya dukungan sosial dan penyesuaian diri berpengaruh pada *psychological well-being* pada mahasiswa rantau tahun pertama. Dengan demikian, semakin tingginya dukungan sosial dan penerimaan diri yang diberikan oleh orang lain pada diri seseorang maka *psychological well-being* akan semakin baik.

REFERENSI

- Alnadi, A., & Sari, C. A. K. (2021). PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA SUMATERA DI UIN SAYYID ALI RAHMATULLAH. *Proyeksi*, 16(2), 153. <https://doi.org/10.30659/jp.16.2.153-165>
- Azwar, S. (2018). Metode penelitian psikologi edisi II. Yogyakarta : Pustaka pelajar
- Bekti Susilo, Mistianah, M. Aris Tria, Anjar Ardian, & Ulla Rohdiatin Artiani. (2022). PROSIDING SEMINAR NASIONAL IKIP BUDI UTOMO <http://ejurnal.budiutomomalang.ac.id/index.php/prosiding>. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL IKIP BUDI UTOMO*, 3 No 01. <https://doi.org/10.33503/prosiding.v1i01>
- Cicognani, E., Menezes, I., & Nata, G. (2011). University Students' Sense of Belonging to the Home Town: The Role of Residential Mobility. *Social Indicators Research*, 104(1), 33–45. <https://doi.org/10.1007/s11205-010-9716-2>
- Cohen, A. N., Hammen, C., Henry, R. M., & Daley, S. E. (2004). Effects of stress and social support on recurrence in bipolar disorder. *Journal of Affective Disorders*, 82(1), 143–147. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2003.10.008>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Davidson, H., Evans, S., Ganote, C., Henrickson, J., Jacobs-Priebe, L., Jones, D. L., Prilleltensky, I., & Riemer, M. (2006). Power and action in critical theory across disciplines: Implications for critical community psychology. *American Journal of Community Psychology*, 38(1–2), 35–49. <https://doi.org/10.1007/s10464-006-9061-4>
- Dayyana, N. R. (2021). PENGARUH PENYESUAIAN DIRI TERHADAP PSYCHOLOGICALWELL-BEING SANTRI DI PONDOK PESANTREN SABILURROSYAD GASEK MALANG SKRIPSI Oleh. <http://etheses.uin-malang.ac.id/id/eprint/25883>
- Fatmawati, M. T. RESILIENCE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG MEDICAL DOCTORS DURING COVID-19 PANDEMIC. *Temu Ilmiah Nasional*, 2807, 54. (2020).
- García-Alandete, J. (2015). Does Meaning in Life Predict Psychological Well-Being?: An Analysis Using the Spanish Versions of the Purpose-In-Life Test and the Ryff's Scales. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(2), 89–98. <https://doi.org/10.5964/ejcop.v3i2.27>
- Hasanuddin, & Khairuddin. (2021). ANALITIKA Jurnal Magister Psikologi UMA Dukungan Sosial, Penyesuaian Diri dan Kesejahteraan Psikologis pada Siswa SMA Negeri 2 Binjai Sosial Support, Adjustment and Psychological Well-Being in SMA Negeri 2 Binjai Students. *Jurnal Magister Psikologi UMA*, 13(2), 2502–4590. <https://doi.org/10.31289/analitika.v13i1.5906>
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences†. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>

- Istanto, T. L., & Engry, A. (2019). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DAN HOMESICKNESS PADA MAHASISWA RANTAU YANG BERASAL DARI LUAR PULAU JAWA DI UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA KAMPUS PAKUWON CITY. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 7(1), 19–30. <https://doi.org/10.33508/exp.v7i1.2120>
- Kyung, W. (1996). In-Migration of College Students to the State of New York. *The Journal of Higher Education*, 67(3), 349–358. <https://doi.org/10.1080/00221546.1996.11780264>
- Lingga, R. W. W. , & Joesita M. R. Tuappattinaja. (2012). *Gamabaran Virtue Mahasiswa Perantau*.
- Malhotra, N. K., Kim, S. S., & Patil, A. (2006). Common Method Variance in IS Research: A Comparison of Alternative Approaches and a Reanalysis of Past Research. *Management Science*, 52(12), 1865–1883. <https://doi.org/10.1287/mnsc.1060.0597>
- Mulyadi, P., Zamralita, & Saraswati, K. D. H. (2020). Social Support and Students' Academic Engagement. *Proceedings of the 2nd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2020)*. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.068>
- Noviasari, N., & Dariyo, A. (2016). HUBUNGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA ISTRI YANG TINGGAL DI RUMAH MERTUA. *Psikodimensia: Kajian Ilmiah Psikologi*, 15(1), 134-151.
- Nugraheni, M., Rahayu, M., & Arianti, R. (2020). PENYESUAIAN MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI PERGURUAN TINGGI: STUDI PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UKSW. In *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi* (Vol. 4, Issue 2).
- Parascantika, R. (2020). *PENGARUH SELF-ESTEEM, DUKUNGAN SOSIAL, DAN RELIGIUSITAS TERHADAP RESILIENSI MAHASISWA PERANTAU BIDIKMISI UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA*. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/52151/1/RANA%20PARASCANTIKA-FPSI.pdf>
- Khalidan Rahama, & Anugerah Izzati Umi. (2021). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well-Being pada Karyawan HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA KARYAWAN Khalidan Rahama Umi Anugerah Izzati*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41818>
- Kurniawan, S Robby., & Eva, N. (2020). HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA RANTAU. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1. No. 1).
- Ryff, C. D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.

- <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2002). *Health psychology*. New York: John Wiley & Sons.
- Sitanggang, A. E. (2023). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Efikasi Diri Keputusan Karier Pada Mahasiswa Rantau* (Doctoral dissertation).
- Solihin, L. (2013). Mereka yang Memilih Tinggal Telaah Strategi Adaptasi Mahasiswa Perantau Bugis-Makassar di Melbourne, Australia*). *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 19(2), 252–267.
<https://doi.org/10.24832/jpnk.v19i2.284>
- Susanti, A. Y., Yusuf, A. M., & Firman, F. (2019). Self-Adjustment and Social Conflict of Multicultural Students. *International Journal of Applied Counseling and Social Sciences*, 1(1), 48–53.
<https://doi.org/10.24036/005302ijaccs>
- Ulfa, U., Zainal, A., Mayasari, R., & Rezki, A. (2022). The Relationship Between Self-Concept, Interpersonal Communication and Self-Adjustment in Students. *KnE Social Sciences*, 469–475.
<https://doi.org/10.18502/kss.v7i8.10766>
- Walker, B. L., & Raval, V. V. (2017). report experiences of psychological sense of community and isolation. *Journal of Rural Mental Health*, 41(1), 66–79.
<https://doi.org/10.1037/rmh0000059>
- Yuliani, I., & Negeri, S. (2018). *INNOVATIVE COUNSELING KONSEP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SERTA IMPLIKASINYA DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING*. 2(2), 51–56.
http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling.