

HUBUNGAN ANTARA PERSEPSI TERHADAP KOMUNIKASI KELUARGA DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA RANTAU FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Adhwa Viera Mahsa Tahani¹, Ika Febrian Kristiana¹

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
Email: adhwaav@gmail.com

ABSTRAK

Kesejahteraan psikologis dibutuhkan bagi mahasiswa rantau untuk dapat menghadapi beragam tantangan. Salah satu faktor yang menunjang kesejahteraan psikologis adalah kualitas dan dukungan keluarga. Komunikasi keluarga sebagai bentuk dukungan sosial diyakini berperan penting dalam terciptanya kualitas hubungan keluarga yang positif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara persepsi terhadap komunikasi keluarga dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro angkatan 2021-2022. Populasi penelitian berjumlah 400 mahasiswa dengan sampel penelitian sebanyak 192 mahasiswa berdasarkan teknik *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Persepsi terhadap Komunikasi Keluarga (45 aitem valid, $\alpha = 0,95$) dan Skala *Psychological Well-Being* versi Indonesia (31 aitem valid, $\alpha = 0,91$). Hasil analisis data yang digunakan adalah uji *Spearman's Rho* dengan hasil terdapat hubungan positif antara persepsi terhadap komunikasi keluarga dan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro ($r_s = 0,571$, $p < 0,05$). Artinya, persepsi terhadap komunikasi keluarga dan kesejahteraan psikologis terbukti berkorelasi pada mahasiswa rantau Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

Kata kunci: komunikasi keluarga, kesejahteraan psikologis, mahasiswa rantau

THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEPTION OF FAMILY COMMUNICATION AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG MIGRANT STUDENTS BATCH 2021-2022 FACULTY OF PSYHOLOGY DIPONEGORO UNIVERSITY

Adhwa Viera Mahsa Tahani¹, Ika Febrian Kristiana¹

Faculty of Psychology, Diponegoro University
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
Email: adhwaav@gmail.com

ABSTRACT

Psychological well-being is crucial for migrant students in facing diverse challenges. One supportive factor is family quality and support. Family communication, as a form of social support, significantly contributes to positive family relationships. This study aims to explore the relationship between perception of family communication and psychological well-being among migrant students of the Faculty of Psychology, Diponegoro University, batch 2021-2022. The research involved a population of 400 students, with a sample of 192 chosen via simple random sampling. The assessment tools used were the Family Communication Perception Scale (45 valid items, $\alpha = 0.95$) and the Indonesian version of the Psychological Well-Being Scale (31 valid items, $\alpha = 0.91$). *Spearman's Rho* test indicated a positive correlation ($r_s = 0,571$, $p < 0,05$) between family communication perception and psychological well-being among migrant students. This suggests a significant correlation between these two variables in this student group.

Keywords: family communication, psychological well-being, migrant students.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perguruan tinggi adalah tempat dimana individu merasakan pengembangan diri (Magolda & Taylor, dalam Arnett, 2016) sebab berkesempatan untuk memiliki pengalaman baik sosial maupun intelektual, dan pengalaman bertanggung jawab atas diri sendiri setiap harinya hingga menjadi individu yang dewasa. Individu yang menempuh pendidikan pada jenjang perguruan tinggi dikenal sebagai mahasiswa. Fenomena saat ini menunjukkan bahwa mahasiswa giat melanjutkan pendidikan di luar daerahnya, bahkan hingga ke luar negeri. Selain itu, adanya kesadaran akan pentingnya untuk menempuh pendidikan setinggi mungkin turut mendorong mahasiswa untuk mendapatkan kualitas pendidikan yang baik, bahkan apabila harus merantau yang kemudian akan menjadikannya sebagai mahasiswa rantau. Mahasiswa rantau adalah orang yang menempuh pendidikan pada perguruan tinggi yang terletak di luar tempat tinggalnya, definisi ini didukung oleh Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) bahwa perantau bertujuan untuk mencari penghidupan, pengetahuan, dan lainnya di luar daerah kampung halamannya. Di Indonesia, pulau Jawa dijadikan pilihan utama untuk para perantau meneruskan pendidikan (Kemenristekdikti, 2018). Naim (dalam Herdi & Ristianingsih, 2021) menyebutkan unsur-unsur yang mendefinisikan seorang perantau, yaitu orang yang meninggalkan kampung halamannya atas keinginan sendiri, baik dalam jangka waktu yang lama maupun

tidak lama, dengan berbagai tujuan seperti menimba ilmu dan mendapatkan pengalaman sampai akhirnya kembali ke kampung halaman.

Fase masuknya individu dewasa awal, termasuk mahasiswa, menuju pendidikan yang lebih tinggi disertai dengan peluang dan juga risiko. Beragam peluang dapat hadir dari kesempatan mencoba pengalaman baru semasa kuliah, sedangkan risiko turut muncul karena adanya tuntutan yang dirasakan dari segi akademik ataupun sosial oleh mahasiswa. Terlebih lagi, mahasiswa merupakan individu yang tergolong berada pada masa *emerging adulthood* (dewasa awal) yang juga dikenal sebagai periode transisi individu dari remaja menuju dewasa (Arnett, Žukauskienė, & Sugimura, 2014).

Kegiatan merantau dipandang sebagai tantangan tersendiri karena hadirnya konsekuensi yang harus dihadapi oleh individu yang melakukannya, seperti perlunya menyesuaikan diri dengan budaya setempat, jauh dari keluarga dan kerabat, serta hidup secara mandiri di tempat asing. Mahasiswa rantau dituntut untuk melakukan penyesuaian terhadap nilai budaya yang berbeda dari tempat asalnya, yang mana proses penyesuaian diri ini tidak selalu mudah untuk dilakukan (Basri & Ridha, 2020). Terlebih, kemampuan penyesuaian diri mahasiswa rantau sebagai individu berbeda satu dengan yang lainnya, tidak jarang ada yang mengalami kesulitan untuk menghadapi tantangan tersebut (Choirunisa & Marheni, 2019). Individu yang mengalami kondisi positif secara psikologis dan perasaan sejahtera akan lebih mampu bertahan dalam menghadapi tantangan hidup. Kondisi tersebut dikenal dengan kesejahteraan psikologis, sejalan dengan penelitian Prasetio dan Triwahyuni (2022) hal ini merupakan sesuatu yang penting

bagi individu karena diyakini sebagai penentu saat berhadapan dengan rintangan hidup. Berdasarkan penjelasan itu dapat diketahui bahwa kesejahteraan psikologis merupakan hal yang penting untuk dimiliki mahasiswa rantau untuk dapat melewati tantangan yang dialami selama merantau.

Kesejahteraan psikologis (*Psychological Well-Being*) didefinisikan sebagai kondisi dimana individu telah berhasil mendapatkan esensi terbaik sebagai manusia (Ryff, 2013), yang mana bukan hanya berusaha memperoleh kebahagiaan dan kepuasan secara biologis, tetapi juga berusaha menggali makna hidupnya melalui pengoptimalan kemampuan dalam dirinya. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis bukan berarti hanya terbebas dari permasalahan psikologis dan stres, tetapi merupakan orang yang memiliki enam komponen kunci dari kesejahteraan psikologis itu sendiri. Ryff (2017) menyebutkan di antaranya adalah *self acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*. Studi pada mahasiswa baru di Indonesia menunjukkan hasil bahwa kesejahteraan psikologis dapat menjadi faktor protektif bagi individu terhadap indikasi gangguan psikologis, sekaligus menjadi prediktor bagi gangguan psikologis (Triwahyuni & Prasetyo, 2021). Kontribusi kesejahteraan psikologis menjadi semakin relevan mengingat mahasiswa merupakan kalangan yang cukup rentan terhadap gangguan psikologis (Bruffaerts, dkk, 2018). Hal tersebut menjelaskan peran sumber daya dan kemampuan yang dimiliki manusia yang juga penting untuk diperhatikan sebagai indikator kesehatan secara psikologis, tidak hanya ketidakhadiran penyakit mental.

Hal sebaliknya yang akan terjadi apabila individu memiliki kesejahteraan psikologis yang buruk antara lain adalah tidak mampu membangun hubungan positif dengan orang lain, cenderung memilih mengisolasi diri, hingga tidak dapat beradaptasi dan kurang memiliki penguasaan terhadap lingkungan (Ryff, 2013). Selain itu, ternyata kecenderungan tersebut menjadi sebab dialaminya masalah yang umum muncul pada mahasiswa rantau seperti kesepian, gegar budaya, hingga *homesickness* (Basri & Ridha, 2020; Karmiana, 2016; Kearns, dkk, 2015). Sebagai contoh dari fenomena kesepian yang terbukti muncul akibat individu kurang mempunyai kualitas hubungan sosial yang baik sekaligus minimnya intensitas interaksi bersama keluarga dan teman terdekat (Tranggono dkk, 2022). Hasil penelitian lain menguatkan bahwa perasaan kesepian berkaitan secara kuat dengan rendahnya kesejahteraan mental (Kearns dkk, 2015). Terlebih lagi, ketidakmampuan individu dalam melakukan penyesuaian diri, dalam konteks ini mahasiswa kemudian berpotensi menimbulkan masalah, seperti memunculkan kecenderungan mengisolasi diri dan menghindari interaksi dengan kelompok yang bukan berasal dari daerah yang sama dengan mereka (Sari, 2021). Tingginya masalah penyesuaian juga dialami akibat fenomena keterpisahan dengan orangtua yang dialami individu (Bray & Stanton, dalam Dewi & Soekandar, 2019). Penjelasan tersebut yang kemudian mencerminkan adanya indikasi tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah pada mahasiswa rantau.

Berbagai faktor ditemukan dapat memfasilitasi terciptanya kesejahteraan psikologis yang baik, baik dari internal individu maupun eksternal individu, diantaranya adalah usia, gender, status pernikahan, status sosial-ekonomi,

hubungan sosial, kualitas dan dinamika keluarga, serta dukungan orangtua (Malkoc & Yalcin, 2015; Wells, 2010). Berdasarkan penelitian sebelumnya, dukungan orangtua merupakan salah satu faktor yang banyak terbukti memberi pengaruh untuk kesejahteraan psikologis individu (Dutton, dkk, 2020; Mendoza dkk, 2019). Hasil penelitian serupa turut banyak ditemukan pada penelitian di Indonesia (Fransisca, 2018; Ismail & Indrawati, 2013; Saputra, 2020). Hal tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan pihak eksternal, seperti *significant others* terutama keluarga, terbukti menjadi salah satu yang penting dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Pengaruh budaya Asia dapat menjelaskan adanya pengaruh signifikan dari dukungan orangtua terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian Wei dkk (2022) menyatakan bahwa peran orangtua masih memberikan dampak signifikan untuk individu *emerging adult*, terutama karena adanya kecenderungan pengasuhan orangtua Asia, khususnya China, dengan pendekatan kontrol yang tinggi yang bertujuan agar mereka tetap dapat menjalin kedekatan secara emosional dan fisik bersama anaknya. Berbeda dengan konteks pengasuhan budaya Barat, orang Asia menekankan fokus pada konformitas daripada mendukung pengembangan otonomi anak (Fuligni, dalam Dutton, dkk, 2020). Tingkat dukungan orangtua yang diharapkan dan dirasakan oleh individu tampaknya turut bergantung pada konteks budaya yang mempengaruhinya (Dutton, dkk, 2020).

Orangtua dapat memberikan dukungan sosial melalui berbagai cara, seperti menciptakan komunikasi interpersonal yang berkualitas. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Albrecht dan Adelman (dalam Gantari & Purworini,

2022) bahwa perilaku komunikasi didefinisikan sebagai bentuk dukungan sosial yang dapat mengikat individu dengan lingkungan sosialnya dan berfungsi secara positif untuk berinteraksi dengan lingkungan tersebut. Sebagai bentuk dari dukungan sosial, komunikasi turut berperan dapat menurunkan tingkat depresi, yang mana keluarga memiliki peran paling tinggi sebagai pemberi dukungan sosial tersebut (Gantari & Purworini, 2022). Studi pada mahasiswa tahun pertama oleh Thormodson dkk (2020) menguatkan peran komunikasi yang ditunjukkan dengan hasil penelitiannya bahwa frekuensi komunikasi dan dukungan orangtua mempengaruhi beberapa area dari kesejahteraan psikologis mahasiswa partisipannya. Pengertian komunikasi keluarga, dalam penelitian ini, mengacu pada teori Olson yaitu *Circumplex model* yang menyatakan bahwa terdapat tiga dimensi kualitas kerja, yaitu kohesivitas, fleksibilitas, dan komunikasi keluarga. Olson dan Barnes (2004) menyatakan bahwa komunikasi keluarga merupakan perilaku yang dilakukan agar informasi, ide, pemikiran, dan perasaan diketahui di antara anggotanya. Komunikasi keluarga dapat dikategorikan sebagai bentuk dukungan sosial karena adanya aktivitas pertukaran ide dan perasaan, hingga pemberian motivasi, diiringi penerapan beragam dimensi yang menunjang kualitas dari komunikasi tersebut seperti adanya sikap menghormati dan menghargai (Olson, dkk, 2019). Hal tersebut kemudian sejalan dengan esensi dari dukungan sosial yang melibatkan adanya kegiatan penyampaian informasi yang ditujukan agar individu merasa dihormati, dihargai, dan dicintai (Kurniawan & Eva, 2020).

Namun, perlu diketahui bahwa dukungan sosial memiliki beragam bentuk, penelitian Dutton dkk (2020) mengungkapkan budaya Asia Timur lebih menekankan pemberian dukungan sosial seperti *tangible support* dan *informational support*. Berbanding terbalik dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa dukungan emosional justru lebih bermakna dalam budaya Asia Timur, yang dapat memprediksi tingginya tingkat emosi yang positif (Uchida, dalam Dutton dkk, 2020). Penelitian yang mengeksplorasi keterkaitan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis lebih banyak berfokus dukungan sosial secara keseluruhan di Indonesia dan tidak mengeksplorasi secara spesifik jenis dukungan sosial mana yang berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis. Maka dari itu, hal ini menjadi ketertarikan peneliti untuk mengetahui bagaimana hubungan antara komunikasi keluarga sebagai salah satu bentuk dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada konteks penelitian di Indonesia.

Faktanya, tidak sembarang komunikasi dapat memberikan pengaruh baik bagi kesejahteraan psikologis individu, melainkan komunikasi dengan iklim yang baik diiringi keterbukaan sejalan dengan hasil penelitian Koerner & Schrodtt (2014). Hal tersebut didukung dengan teori Olson, dkk (2019) mengenai dimensi untuk menilai komunikasi keluarga antara lain adalah kemampuan mendengarkan (*listening skills*), kemampuan berbicara (*speaking skills*), pengungkapan diri (*self-disclosure*), kejelasan (*clarity*), dan topik yang konsisten (*staying on topic*), serta hormat dan perhatian (*respect and regard*). Komunikasi keluarga merupakan dimensi penunjang dari terciptanya kualitas hubungan dalam keluarga yang lebih

baik. Hal tersebut dijelaskan dalam *Circumplex model* oleh Olson, dkk (2019) bahwa kualitas keluarga yang baik dicerminkan dengan adanya keseimbangan antara penerapan dimensi kohesivitas, fleksibilitas, dan komunikasi dalam menjalin interaksi antar anggota keluarga. Kualitas keluarga yang didukung komunikasi yang baik berhubungan dengan *well-being* individu. Sejalan dengan penelitian Schrodt (2020), komunikasi keluarga yang mencerminkan proses komunikasi terbuka akan opini dan pengungkapan emosi secara bebas akan berdampak positif untuk kondisi kesehatan psikologis individu. Terlebih, gambaran komunikasi dalam keluarga yang diharapkan oleh individu pada masa dewasa awal, termasuk mahasiswa, adalah proses komunikasi yang melibatkan adanya pertukaran pendapat secara bebas, pengungkapan pikiran dan perasaan, dan keyakinan bahwa pembicaraan topik yang kurang menyenangkan akan memperkuat ikatan emosional dalam keluarga (Schrodt, dalam Fauzia, 2022). Selain itu, dampak negatif yang timbul akibat masalah yang dihadapi mahasiswa rantau nampaknya sejalan dengan manfaat dari adanya komunikasi dalam keluarga melalui terciptanya kesejahteraan psikologis yang baik.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti menemukan bahwa penelitian-penelitian empiris yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa belum terdapat yang secara langsung menghubungkan keterkaitan antara komunikasi keluarga dengan kesejahteraan psikologis, terutama pada mahasiswa rantau di Indonesia. Penelitian mengenai kesejahteraan psikologis sebelumnya lebih banyak dikaitkan dengan kehadiran variabel dukungan sosial dari *significant others* individu (Fransisca, 2018; Ismail & Indrawati, 2013; Saputra, 2020; Thormodson,

dkk, 2020). Selain itu, penelitian yang mengeksplorasi komunikasi keluarga terhadap mahasiswa rantau belum ditemukan yang terukur secara kuantitatif, melainkan lebih kepada gambaran pengalaman yang didapatkan dengan metode kualitatif (Barus & Pradekso, 2018; Wowor & Putri, 2022). Hal tersebut menjadikan pengujian hubungan antara persepsi terhadap komunikasi keluarga dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau memiliki urgensi untuk dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel tersebut dengan berfokus pada mahasiswa rantau Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro angkatan 2021-2022.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan positif antara persepsi terhadap komunikasi keluarga dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau Universitas Diponegoro?”.

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan positif antara persepsi terhadap komunikasi keluarga dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam perkembangan disiplin ilmu Psikologi Klinis dan Psikologi Keluarga terutama yang berkaitan dengan gambaran komunikasi keluarga dan kesejahteraan psikologis, khususnya pada mahasiswa yang merantau.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Penelitian ini dapat menjelaskan hubungan antara persepsi terhadap komunikasi keluarga dan kesejahteraan psikologis yang harapannya menambah wawasan akan pentingnya kesejahteraan psikologis dalam menghadapi berbagai tantangan yang muncul pada masa menjadi mahasiswa yang merantau, serta manfaat dari komunikasi dengan keluarga untuk mendukungnya.

b. Bagi Pihak Keluarga Mahasiswa

Penelitian ini dapat membantu pihak keluarga untuk memahami relevansi dan tingkat pentingnya keterlibatan keluarga, khususnya orangtua dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa yang sedang merantau.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat memberikan gambaran hubungan antara persepsi terhadap komunikasi keluarga dan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang merantau untuk dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya.

d. Bagi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk institusi dalam merumuskan solusi yang tepat bagi mahasiswa rantau yang mengalami masalah hingga mengganggu perkuliahannya, seperti memfasilitasi keterlibatan orangtua sebagai pemberi dukungan sosial untuk mahasiswa agar mengetahui perkembangan mahasiswa melalui grup daring bersama para dosen.