

HUBUNGAN *PERCEIVED SOCIAL SUPPORT* DAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA RANTAU TAHUN PERTAMA DI UNIVERSITAS DIPONEGORO

¹Restu Aurora Sarazita, ¹Ika Febrian Kristiana

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah, 50275

aurorasrzt@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa rantau dihadapkan pada tantangan penyesuaian diri, baik dari segi akademik, sosial, maupun emosional, yang dapat memengaruhi *psychological well-being* mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *perceived social support* dan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau di Universitas Diponegoro. Partisipan penelitian adalah mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro yang berstatus merantau sebanyak 333 subjek. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 6.443 mahasiswa rantau yang tersebar di dua belas fakultas. Jumlah sampel ditetapkan berdasarkan Tabel Isaac & Michael dengan taraf kesalahan 5%, sehingga diperoleh minimal 332 partisipan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cluster random sampling*, dengan melibatkan dua fakultas yang merepresentasikan rumpun sosial humaniora dan sains teknologi. Instrumen yang digunakan terdiri dari Skala *Psychological Well-Being* sebanyak 24 aitem dengan $\alpha = 0.87$ dan Skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) sebanyak 12 aitem dengan $\alpha = 0.82$. Data dianalisis secara kuantitatif menggunakan uji korelasi Spearman melalui bantuan software SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 29.0. Berdasarkan hasil uji korelasi spearman, diperoleh nilai $r = 0.369$ dengan $p < 0.001$, yang menunjukkan bahwa terdapat korelasi dengan tingkat cukup yang positif antara *perceived social support* dan *psychological well-being*. Hasil tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi *perceived social support* yang dirasakan oleh mahasiswa rantau, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah *perceived social support* yang dirasakan oleh mahasiswa rantau, maka semakin rendah pula tingkat *psychological well-being* yang dimiliki oleh mahasiswa rantau.

Kata kunci: *perceived social support*; *psychological well-being*, mahasiswa rantau

THE RELATIONSHIP BETWEEN PERCEIVED SOCIAL SUPPORT AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG FIRST YEAR OVERSEAS STUDENTS AT DIPONEGORO UNIVERSITY

¹Restu Aurora Sarazita, ¹Ika Febrian Kristiana

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah, 50275

aurorasrzt@gmail.com

ABSTRACT

First-year overseas students often encounter various adjustment challenges academically, socially, and emotionally that may affect their psychological well-being. This study aims to investigate the relationship between perceived social support and psychological well-being among overseas students at Diponegoro University. The participants consisted of 333 first-year undergraduates who were studying away from their hometowns. The total population in this study included 6,443 non-local students across twelve faculties. The sample size was determined using the Isaac & Michael table with a 5% margin of error, resulting in a minimum sample of 332 participants. The sampling technique used was cluster random sampling, involving two faculties representing the social humanities and science-technology clusters. The instruments used in this study were the Psychological Well-Being Scale (24 items; $\alpha = 0.87$) and the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) (12 items; $\alpha = 0.82$). The data were analyzed using Spearman's rank correlation test with the assistance of SPSS (Statistical Product and Service Solution) version 29.0, which showed a moderate positive correlation ($r = 0.369$, $p < 0.001$) between perceived social support and psychological well-being. These results suggest that perceived social support contributes significantly to the enhancement of overseas students' psychological well-being. The higher the level of perceived social support, the higher the level of psychological well-being. Conversely, lower perceived social support tends to be associated with lower levels of psychological well-being among overseas students.

Keywords: perceived social support; psychological well-being; overseas students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa dicirikan sebagai individu yang menghadapi fase penyesuaian dari remaja akhir menuju dewasa awal atau dikenal dengan istilah *emerging adulthood*. Arnett (2000) menyatakan bahwa *emerging adulthood* berupa peralihan dari masa remaja dan dewasa awal, yang umumnya berlangsung pada usia 18 hingga 25 tahun. Pada masa sekarang, mahasiswa cenderung memilih untuk merantau demi melanjutkan pendidikan di universitas yang mereka inginkan. Mahasiswa rantau merujuk kepada individu yang menetap di luar daerah asal untuk menempuh studi di perguruan tinggi (Pramitha & Astuti, 2021).

Mahasiswa yang memilih merantau untuk menempuh pendidikan tersebut merupakan individu yang sedang menjalankan tugas perkembangan diri pada fase dewasa awal. Dalam menjalankan tugas perkembangan tersebut, pastinya mahasiswa rantau sering menjumpai berbagai kesulitan. Menurut Nadlyfah & Kustanti (2020) mahasiswa yang merantau sering menghadapi berbagai masalah seperti tekanan dibidang akademik, kesulitan keuangan, rasa kesepian, konflik pribadi, tantangan dalam menyesuaikan pola hidup serta kesulitan dalam mengembangkan kemandirian pribadi. Kesulitan yang dihadapi tersebut dapat menyebabkan melemahnya *psychological well-being*.

Psychological well-being mengarah terhadap situasi ketika seseorang mencapai potensi dirinya dengan menghargai dan menyadari kelebihan maupun kekurangan diri, berjiwa mandiri, menjalin hubungan yang harmonis, dan memahami kondisi sekitar, memiliki tujuan hidup, dan dapat mengembangkan kepribadiannya (Ryff, 2014). Penelitian terdahulu oleh Santoso & Wibowo (2024) menemukan bahwa mahasiswa rantau harus tetap beradaptasi dengan lingkungan perkuliahannya dan mereka mengalami *culture shock* sehingga menimbulkan rasa gelisah. Munculnya rasa gelisah tersebut yang dapat memicu menurunnya *psychological well-being*. Melemahnya *psychological well-being* akan menghasilkan pengaruh negatif bagi perkembangan diri, yaitu kurangnya kemampuan dalam mengatur kendali diri, dan dapat terpengaruh orang lain kearah yang negatif (Santoso & Wibowo, 2024). Berdasarkan riset terdahulu oleh Kaligis dkk. (2021) ditemukan bahwa terdapat 86,3% mahasiswa yang menghadapi permasalahan terhadap *psychological well-being*, di mana lebih dari 80% mahasiswa mengalami kesulitan dalam berinteraksi di lingkungan kuliah, 90% mengalami masalah dalam manajemen waktu dan beban akademik, 70% mengalami tindakan *bullying*, 96,4% mengalami masalah dalam manajemen emosi diri, dan 86% memiliki masalah dalam pembentukan lingkungan.

Ryff (1995) berpendapat, *psychological well-being* mampu disebabkan oleh empat faktor, yakni faktor demografis yang berupa karakteristik individu seperti usia, gender, tingkat sosial ekonomi dan perbedaan budaya, dukungan sosial, kemampuan memberikan makna dalam hidup, dan *locus of control*. Penelitian ini akan berfokus pada faktor dukungan sosial dikarenakan dukungan sosial menjadi

salah satu peran utama bagi mahasiswa rantau dalam menghadapi berbagai tantangan. Dukungan sosial yaitu pemberian bantuan berupa rasa kenyamanan, perhatian, dan penghargaan yang dapat diterima oleh setiap individu dari lingkungan sekitarnya (Sarafino, 2014). Dukungan sosial dapat diberikan oleh keluarga, pasangan, saudara, kerabat atau teman dekat, komunitas sosial, dan hewan peliharaan yang setia (Taylor, 2018). Penelitian terdahulu oleh Eviliani dkk. (2024) mengungkapkan bahwa dukungan sosial termasuk sebagian dari faktor yang besar pengaruhnya guna membangun *psychological well-being* bagi mahasiswa yang memilih untuk merantau dengan persentase hasil 56%.

Dukungan sosial yang diperoleh setiap orang dapat meningkatkan *psychological well-being* yang mereka miliki (Nugroho, 2020). Pembahasan tersebut sejalan dengan penjelasan Taylor (2018) di mana, individu yang memperoleh dukungan sosial akan lebih mudah mengatasi kondisi sulit ketika mereka menghadapi suatu permasalahan. Penelitian terdahulu oleh Nugroho (2020) mengungkapkan adanya korelasi antara dukungan sosial terhadap perkembangan *psychological well-being*. Di mana, makin besar dukungan dari keluarga yang diperoleh, maka kian meningkat perkembangan *psychological well-being* yang mereka miliki. Penelitian oleh Wulandari dkk. (2024) menemukan adanya korelasi antara dukungan sosial dan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau. Dimana, dukungan yang diperoleh dari teman sebaya dapat memberikan rasa dihargai, dicintai, dihormati dan didengar sehingga mahasiswa rantau tidak merasakan kesepian dan sendirian, yang dapat mengoptimalkan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau. Riset oleh Pasaribu & Simbolon (2024) menyatakan

bahwa terdapat kaitan yang signifikan antara dukungan sosial dan *psychological well-being* pada anggota ikatan mahasiswa perantauan. Dimana, pemberian dukungan sosial akan berdampak pada *psychological well-being* yang dimiliki oleh mahasiswa rantau di Universitas HKBP Nommensen Medan.

Temuan yang kontradiktif juga dilaporkan oleh beberapa riset yang menunjukkan adanya perbedaan persepsi mengenai dukungan sosial dengan *psychological well-being*. Cipolletta dkk. (2022) menemukan bahwa mahasiswa internasional memiliki persepsi yang berbeda terkait dukungan sosial dengan *psychological well being*. Temuan berikut didapatkan karena mahasiswa internasional lebih sering bergantung kepada pasangan atau teman terdekatnya dibandingkan pada keluarga atau diri sendiri. Hasil tersebut juga didukung dengan dasar bahwa jarak yang menjadi pertimbangan mahasiswa internasional dalam membutuhkan bantuan dari pihak keluarga. Penelitian oleh Anser dkk. (2021) mendapati bahwa ada perbedaan kebutuhan dukungan sosial antara mahasiswa perempuan dan mahasiswa laki-laki. Temuan berikut didapatkan karena mahasiswa perempuan memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap tekanan psikologis berbanding dengan mahasiswa laki-laki, yang dapat menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan lebih mungkin mengalami masalah emosional yang dapat mengakibatkan penurunan well-being dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Temuan tersebut didukung dengan dasar bahwa mahasiswa laki-laki jarang membutuhkan dukungan sosial karena mereka memiliki hubungan interpersonal yang lebih luas dibandingkan perempuan. Selain itu, mahasiswa laki-laki dianggap lebih memiliki stabilisasi yang baik dalam menghadapi stres dan kecemasan,

sehingga mahasiswa laki-laki lebih cenderung mengurangi kebutuhan untuk mencari dukungan sosial.

Berdasarkan beberapa riset yang peneliti temukan, peneliti semakin tertarik untuk melakukan penelitian terkait “Hubungan *Perceived Social Support* dan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama di Universitas Diponegoro”. Mahasiswa yang memilih untuk merantau, khususnya pada tahun pertama perkuliahan menghadapi berbagai tantangan dalam penyesuaian diri terhadap lingkungan baru. sehingga diperlukannya dukungan sosial. Dukungan sosial yang dirasakan dapat membantu meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa dalam menghadapi tantangan tersebut. Penelitian ini berfokus pada salah satu bentuk atau tindakan dalam dukungan sosial, yaitu *perceived social support*. *Perceived social support* merupakan persepsi individu terhadap dukungan yang mereka rasakan dari lingkungan sosial, seperti keluarga, teman, dan *significant others*. Fokus ini dipilih karena persepsi terhadap dukungan sosial dianggap memiliki pengaruh yang lebih besar dalam membentuk kondisi psikologis individu dibandingkan dengan dukungan yang bersifat nyata atau objektif.

B. Rumusan Masalah

Berdasar pada latar belakang di atas, dapat diangkat rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu “Apakah terdapat hubungan antara *perceived social support* dan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau tahun pertama di Universitas Diponegoro?”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari pelaksanaan penelitian ini, yaitu guna mengetahui terkait hubungan *perceived social support* dan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau tahun pertama di Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, terutama dalam memahami hubungan antara *perceived social support* dan *psychological well-being*. Selain itu, temuan dari penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi tambahan referensi bagi bidang yang berkaitan dengan *psychological well-being* mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa, terkhusus mahasiswa rantau tahun pertama akan pentingnya dukungan sosial dalam membantu mereka menjaga *psychological well-being*. Dengan memahami faktor yang berperan dalam *psychological well-being*, mahasiswa diharapkan mampu membangun dukungan sosial yang sehat dan bermakna.

b) Bagi Universitas Diponegoro

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan mengenai kondisi psikologis mahasiswa rantau,

khususnya terkait pentingnya dukungan sosial dalam mendukung proses adaptasi akademik dan sosial.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan atau dasar dalam penelitian selanjutnya dalam mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan *psychological well-being*, baik bagi mahasiswa rantau atau populasi lainnya.