

HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA RANTAU UNIVERSITAS DIPONEGORO

Cornelia Putti Dinanty¹, Adi Dinardinata¹

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

corneliaputtidinanty@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa rantau sering mengalami tekanan emosional karena harus beradaptasi dengan lingkungan baru yang jauh dari keluarga. Ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri dapat berdampak pada rendahnya kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di Universitas Diponegoro. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif menggunakan metode korelasional. Subjek penelitian berjumlah 301 mahasiswa rantau dari 11 fakultas yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa skala dukungan sosial teman sebaya yang mencakup 47 aitem dengan koefisien reliabilitas 0.954 dan skala kesejahteraan psikologis yang mencakup 41 aitem dengan koefisien reliabilitas 0.939. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis ($r = 0.693$; $p < 0,01$). Dukungan sosial teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 48% terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Hasil ini membuktikan bahwa hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat dukungan sosial dari teman sebaya, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Temuan ini menegaskan pentingnya peran relasi sosial dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa yang sedang menjalani masa transisi dan adaptasi di lingkungan perkuliahan.

Kata kunci: dukungan sosial; teman sebaya; kesejahteraan psikologis; mahasiswa rantau

THE RELATIONSHIP BETWEEN PEER SOCIAL SUPPORT AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN OVERSEAS STUDENTS AT DIPONEGORO UNIVERSITY

Cornelia Putti Dinanty¹, Adi Dinardinata¹
15000121130095

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Central Java 5072

corneliaputtidinanty@gmail.com

ABSTRACT

Overseas students often experience emotional stress due to the need to adapt to a new environment far from their families. Difficulties in adjusting can negatively impact their psychological well-being. This study aims to examine the relationship between peer social support and psychological well-being among overseas students at Diponegoro University. The research employed a quantitative approach using a correlational method. The study involved 301 overseas students from 11 faculties, selected through purposive sampling. The research instruments included a peer social support scale consisting of 47 items with a reliability coefficient of 0.954 and a psychological well-being scale consisting of 41 items with a reliability coefficient of 0.939. Data analysis showed a significant positive correlation between peer social support and psychological well-being ($r = 0.693$; $p < 0.01$). Peer social support contributed 48% of the effective variance to the psychological well-being of overseas students. These findings support the research hypothesis. Thus, the higher the level of peer social support, the higher the psychological well-being of overseas students. This result highlights the importance of social relationships in supporting the mental health of students undergoing transition and adaptation in a university setting.

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Melanjutkan pendidikan di kota yang berbeda dari kampung halaman atau merantau adalah usaha bagi mahasiswa dalam memperoleh ilmu yang lebih baik dan sesuai dengan keinginan, sehingga mahasiswa yang merantau tersebut harus tinggal secara mandiri dan berpisah dari keluarganya selama masa pendidikan (Halim & Dariyo, 2017). Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2015), mendefinisikan mahasiswa rantau sebagai individu yang mencari ilmu di perguruan tinggi yang berlokasi di luar tempat asalnya sehingga mahasiswa tersebut harus tinggal di daerah yang berbeda selama masa belajar untuk menyelesaikan pendidikannya. Halim & Dariyo (2017) menjelaskan bahwa salah satu alasan individu mengambil keputusan untuk merantau adalah untuk mendapatkan pendidikan yang layak. Melalui alasan tersebut, individu memiliki keputusan untuk merantau ke daerah-daerah yang diyakini memiliki kualitas pendidikan lebih baik, hal ini dilakukan sebagai bentuk usaha individu dalam meraih cita-citanya (Doda dkk., 2024).

Mahasiswa yang merantau memiliki tuntutan untuk dapat menjalankan proses adaptasi dengan cepat, baik secara pribadi maupun hubungan dengan orang lain (Tang & Zhang, 2023). Transisi dari siswa menjadi mahasiswa menjadikan

individu harus berinteraksi dengan kelompok yang lebih besar dan bertemu dengan mahasiswa lain yang memiliki kebudayaan dan tempat asal yang berbeda-beda (Santrock, 2014). Masalah umum lainnya biasa dihadapi oleh mahasiswa yang merantau adalah mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan sosial, kebudayaan, dan sistem pendidikan yang benar-benar baru dan jauh berbeda dengan sebelumnya (Islamiyah dkk., 2024). Mahasiswa rantau yang sedang beradaptasi dinilai memiliki permasalahan seperti akademik, kesehatan, sosial dan psikologis (Ningrum & Intansari, 2023).

Masalah pada ranah psikologis yang banyak dialami oleh mahasiswa rantau memiliki dampak bagi kesejahteraan psikologis yang rendah (Carnicer dkk., 2017). Kondisi kesejahteraan psikologis yang baik akan berpengaruh positif pada proses penyesuaian diri dan memperkuat individu dalam mengelola tanggung jawab dan tuntutan (Ningrum & Intansari, 2023). Kesejahteraan psikologis menjadi hal penting bagi mahasiswa agar bisa berkembang menjadi pribadi yang mampu menempatkan diri dengan baik dalam sisi akademik maupun non akademik. Menurut Santrock (2014), mahasiswa memiliki kecenderungan untuk mengalami masalah psikologis yang lebih besar daripada pada masa sekolah. Hal ini didukung oleh Kurniasari dkk., (2019) yang meneliti tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa, mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis tingkat sedang memiliki persentase tertinggi yaitu 46%, sedangkan yang masuk pada tingkat rendah yaitu sebanyak 38%, dan hanya 16% yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi. Ciri-ciri yang ditunjukkan oleh mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah yaitu kurangnya kepercayaan diri, ketergantungan

dengan orang lain, mengalami kesulitan untuk memiliki hubungan yang harmonis dengan orang lain, bingung dalam menjalani tujuan hidup, serta mengalami kesulitan untuk menerima pengalaman yang baru dalam rangka pengembangan diri (Kurniasari dkk., 2019).

Mahasiswa tahun pertama dituntut untuk melakukan adaptasi yang besar, dikarenakan adanya perubahan dari masa SMA ke kuliah yang cukup signifikan (Rahayu & Edianti, 2022). Penelitian yang dilakukan oleh Auerbach dkk. (2018), menemukan prevalensi tinggi bagi mahasiswa tahun pertama yaitu satu dari tiga orang mengalami salah satu dari gangguan berat seperti gangguan cemas, gangguan afektif, atau gangguan penyalahgunaan obat. Hal ini didukung juga dengan studi pendahuluan kepada mahasiswa tahun pertama yang menyatakan bahwa kesulitan yang dihadapi adalah untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, terutama harus mengelola semuanya sendiri mulai dari masalah psikis, hingga masalah seperti keuangan dan kebutuhan sehari-hari.

Mahasiswa tahun kedua akan dihadapkan pada peningkatan beban dan tekanan studi, karena mahasiswa tahun kedua, yaitu pada semester 3 dan 4 akan mempelajari mata kuliah yang lebih spesifik (Liu dkk., 2023). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Liu dkk. (2023), disebutkan bahwa mahasiswa tahun kedua cenderung memiliki masalah stress dan depresi, yang akan berdampak pada kesejahteraan psikologisnya. Melalui studi pendahuluan, ditemukan bahwa mahasiswa tahun kedua biasanya disibukkan dengan beban akademik dan kegiatan non akademik seperti mengikuti organisasi dalam ataupun luar kampus. Contoh

organisasi yang diikuti adalah BEM, Senat, dan organisasi lain yang tidak terikat oleh Universitas.

Mahasiswa tahun ketiga sendiri mengalami kesulitan yang meningkat, dikarenakan adanya tanggung jawab yang lebih besar, karena mata kuliah yang diambil sudah menasar pada minat penjuruan keilmuannya (Tang & Zhang, 2023). Menurut penelitian oleh Liu dkk. (2023), terdapat penurunan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa tahun ketiga, yang berada pada kategori sedang. Penelitian lain ditunjukkan oleh Pujiningsih dan Hadi (2021) ditemukan mahasiswa tahun ketiga berada pada stress di tingkat sedang. Studi pendahuluan pada mahasiswa tahun ketiga, ditemuka bahwa mereka sudah mulai mengerti cara kerja dunia perkuliahan, sehingga sudah mulai bisa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan, tetapi adapun program yang lebih kompleks yang harus dijalani seperti program magang dan Kuliah Kerja Nyata (KKN).

Mahasiswa akhir menghadapi beban utama berupa mengerjakan tugas akhir dan persiapan kehidupan pasca kuliah. Menurut Badan Pusat Statistik (2019), lebih dari 60% mahasiswa akhir mengalami stress yang disebabkan oleh tugas akhir. Namun, ditemukan juga jika mahasiswa akhir sudah mampu untuk hidup mandiri, dan kesulitan utama yang dihadapi adalah pengerjaan tugas akhir atau skripsi.

Studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara pada bulan September 2024 kepada tiga mahasiswa rantau Universitas Dipoengoro menemukan bahwa mahasiswa rantau memiliki kesamaan dimana partisipan

menyatakan bahwa dirinya kesulitan untuk menyesuaikan diri pada awalnya dan merasa dirinya tidak bisa melakukan banyak hal, dikarenakan banyaknya ketidaktahuan mengenai kehidupan perkuliahan. Kondisi ini juga ditambah dengan kebiasaan di rumah yang tidak perlu banyak berkecimpung dalam pekerjaan rumah, lalu sekarang harus mengurus dirinya sendiri. Partisipan juga menilai bahwa beban perkuliahan lebih berat dibanding Sekolah Menengah Atas atau SMA. Selain itu, ketiganya mengaku sering merasa kesepian karena jauh dari keluarga, yang membuat mereka rentan mengalami stres dan perasaan tidak aman secara emosional. Masalah dalam mengelola finansial juga menjadi perhatian, di mana mereka harus mengatur keuangan secara mandiri dan sering kali harus berhemat untuk mencukupi kebutuhan sehari-hari. Meskipun demikian, mereka juga menyatakan bahwa pengalaman sebagai mahasiswa rantau membuat mereka menjadi lebih mandiri, tangguh, dan mampu mengelola diri dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

Mahasiswa rantau juga dihadapkan dengan tantangan untuk hidup sendiri seperti di kos atau asrama. Jauh dari orang tua dan lingkungan asal, mereka harus menyesuaikan diri dengan kehidupan yang lebih mandiri, termasuk mengatur keuangan, mengurus kebutuhan sehari-hari, serta membangun jaringan sosial baru (Fitri dkk., 2025). Kehidupan di kos juga bisa menimbulkan rasa sepi, kesepian, atau tekanan emosional, terutama saat menghadapi masalah tanpa dukungan langsung dari keluarga (Fitri dkk., 2025). Kondisi ini sekaligus menjadi ajang pembelajaran penting untuk tumbuh dewasa, meningkatkan kemandirian, dan mengembangkan kemampuan beradaptasi dalam lingkungan yang baru (Putri,

2025). Maka dari itu, kesejahteraan psikologis yang sempurna akan berpengaruh ke kemampuan adaptasi yang maksimal dan dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi beban akademis saat berdinamika di perkuliahan.

Kesejahteraan psikologis memegang peran penting dalam kehidupan mahasiswa, terutama mahasiswa rantau. Individu dengan tingkat kesejahteraan yang tinggi akan lebih mampu untuk terbuka pada hal baru, dan menganggap hal-hal yang terjadi dalam hidupnya merupakan pengalaman kearah yang positif dan masalah yang dihadapi adalah pembelajaran bagi kehidupan, bukan sebuah kegagalan (Melati & Barus, 2024). Sebuah penelitian menemukan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki kaitan dengan kapasitas individu dalam mengaplikasikan strategi koping adaptif dalam konteks akademik, partisipan yang mendapatkan nilai kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung mampu untuk mengaplikasikan koping adaptif (Freire dkk., 2016). Kesejahteraan psikologis yang tinggi juga berpengaruh pada mahasiswa rantau untuk menyelesaikan beban akademik yang dimiliki (Zhavira & Palupi, 2022). Menurut penelitian oleh Zefi dkk. (2022), mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi mempunyai hubungan dengan prestasi akademik yang baik pula. Performa akademik menjadi salah satu aspek krusial yang harus dihadapi saat mahasiswa memutuskan untuk merantau mendapatkan pendidikan yang terbaik (Juboori dkk., 2025). Mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi dinilai lebih mampu untuk memperoleh koneksi bermakna untuk kelancaran proses perkuliahan di tempat perantauan (Rusmiani dkk., 2022).

Mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang rendah cenderung mengalami berbagai dampak negatif, baik dalam kehidupan akademik maupun pribadi (Kurniasari dkk., 2019). Studi yang dilakukan oleh Aulia & Panjaitan, (2019) menemukan bahwa kesejahteraan psikologis yang rendah pada mahasiswa berhubungan dengan tingginya tingkat stress yang dapat mengganggu kemampuan mereka dalam mencapai potensi akademis dan mengelola tugas sehari-hari. Stres yang berlarut-larut akan membuat individu lepas kendali dalam mengelola fokus dan kehilangan motivasi dalam menjalankan kehidupan perkuliahan (Liu dkk., 2023). Pada sisi kesehatan secara fisik, stress juga akan membuat daya tahan tubuh individu menurun, dikarenakan adanya beban pikiran yang tidak mudah diselesaikan (Aryani, 2016). Kondisi yang lebih sulit dihadapi oleh mahasiswa rantau, dimana dirinya harus menyesuaikan diri dengan budaya baru, yang tidak sama dengan lingkungan tempat tinggal. Penelitian menunjukkan bahwa tekanan akademik pada mahasiswa rantau dapat semakin membebani kondisi psikologis mereka, karena mereka menghadapi tantangan ganda yaitu menyesuaikan diri di lingkungan asing sambil memenuhi ekspektasi akademik yang tinggi (Agustina & Deastuti, 2023). Kesejahteraan psikologis yang rendah dapat membuat mereka merasa terasing, sehingga menghambat kemampuan mereka untuk menjalin persahabatan dan dukungan sosial (Kurniasari dkk., 2019).

Kesejahteraan psikologis didukung oleh beberapa faktor, salah satunya adalah dukungan sosial. Dukungan sosial secara umum mengacu pada integrasi sosial, kelekatan, pemberian penghargaan positif, kesempatan untuk memberikan bantuan, adanya rasa bergantung pada individu lain, serta perolehan informasi dan

bimbingan dari individu lain yang mampu memberikan pertolongan pada proses penyesuaian diri, menghadapi tanggung jawab dan tekanan, serta membuat individu terhindar dari rasa kesepian (Drageset, 2021). Dukungan sosial termasuk salah satu hal krusial yang mendukung kesehatan mental individu secara positif (Vicary dkk., 2024). Dukungan sosial dapat membantu individu dalam melakukan penghargaan pada dirinya sendiri, mampu mempercayai dirinya sendiri, sehingga individu mampu mengontrol dirinya untuk dapat menempatkan diri secara maksimal (Acoba, 2024).

Dukungan sosial tidak hanya diperoleh dari satu sumber, tetapi bisa dari beberapa sumber seperti keluarga, teman, orang tua, dan kelompok sosial lainnya (Santrock, 2014). Individu yang merantau akan merasa dirinya berharga dan mampu untuk mengeksplorasi identitasnya dengan dukungan teman sebaya (Henríquez dkk., 2023). Santrock (2014) mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang diperoleh dari teman sebaya adalah merupakan bagian dari peran dan fungsi ikatan sosial yang melingkupi dukungan secara emosional, dorongan untuk mau menyatakan apa yang dirasakan, serta memberikan nasihat, saran dan, informasi yang mampu membuat hubungan lebih baik, dan interaksi dengan teman sebaya. Menjalani dinamika di kampus mulai dari kegiatan belajar dan organisasi membuat mahasiswa membutuhkan figur lekat yang dapat membantu dan mendukung individu dalam penyesuaian keseharian individu. Hal ini juga terkait dengan tugas perkembangan yang menjadi karakteristik pada masa remaja akhir dan dewasa awal, yaitu dapat memiliki relasi yang erat dengan teman sebaya baik memiliki jenis kelamin yang sama maupun berbeda (Santrock, 2014). Teman sebaya dinilai

menjadikan individu mampu mengutarakan apa yang dirasakan dengan baik dikarenakan adanya kesamaan pengalaman yang dialami (Susanty dkk., 2024). Penelitian yang disusun oleh Zalika & Rusmawati (2022) menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya berhubungan positif dengan proses adaptasi mahasiswa. Mahasiswa yang menerima dukungan dari teman sebaya lebih mampu menghadapi stres, meningkatkan kepercayaan diri, dan mengembangkan keterampilan sosial yang penting untuk keberhasilan akademik dan kesejahteraan psikologis (Freire dkk., 2016). Selain itu, dukungan sosial dari teman sebaya dinilai berpotensi meningkatkan keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan kampus, yang dapat memengaruhi perkembangan keterampilan sosial serta kemampuan beradaptasi mereka di lingkungan pendidikan tinggi (Mayanti dkk., 2022)

Menurut Friedlander (dalam Rachmadhani & Palupi, 2020), mahasiswa rantau akan mengalami kesulitan jika tidak didukung oleh teman sebaya. Jika dukungan sosial teman sebaya rendah, mahasiswa dapat mengalami kesulitan dalam menghadapi stres akademik dan sosial, yang berdampak negatif pada kesehatan mental mereka (Rachmadhani & Palupi, 2020). Kurangnya dukungan dari lingkungan ini meningkatkan risiko isolasi, kecemasan, dan depresi, karena mereka merasa tidak memiliki tempat berbagi beban atau mendapatkan saran yang relevan (Brandt dkk., 2022).

Berdasarkan uraian di atas, maka dukungan sosial teman sebaya berkaitan positif dengan kesejahteraan psikologis. Hal ini sesuai dengan penelitian menurut (Melati & Barus, 2024) yang menyatakan jika terdapat hubungan positif signifikan antara dukungan teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis, dalam konteks

adisyuswa. Selain itu, ditemukan juga penelitian yang dilakukan oleh (Pangestu & Nurhadiyanti, 2024) yang menunjukkan jika kelompok teman sebaya mempunyai hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis pada partisipan siswa SMA.

Dalam beberapa tahun terakhir, dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis menjadi hal yang banyak diteliti dan memakai mahasiswa sebagai subjek. Namun, terdapat penelitian yang menyebutkan jika dukungan sosial teman sebaya bukan merupakan factor yang mendukung kesejahteraan psikologis. Penelitian ini dilakukan oleh John dkk. (2018), dengan subjek mahasiswa. Penelitian tersebut menyatakan bahwa kedua variabel tersebut tidak saling berhubungan. Hal ini membuat peneliti memilih untuk meneliti kedua variabel ini, pada konteks mahasiswa rantau Universitas Diponegoro. Maka dari itu, penelitian tentang hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis perlu dilakukan, untuk mengkonfirmasi hubungan antara dua variabel pada subjek mahasiswa rantau.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang muncul adalah “Apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau Universitas Diponegoro?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji secara empiris dan mencari tahu hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kualitas hidup pada mahasiswa rantau Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, manfaat dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan informasi, penambahan bahan kajian, dan pengetahuan bagi psikologi secara umum dan juga pada bidang psikologi sosial dan psikologi klinis.

2. Manfaat praktis

a. Bagi partisipan penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan bisa melengkapi wawasan dan pengetahuan mengenai pentingnya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau, agar bisa menjalani kehidupan perkuliahan dengan baik.

b. Bagi universitas

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan gambaran kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau dan bagaimana kesejahteraan psikologis dapat diprediksi melalui dukungan yang diperoleh dari teman sebaya.

c. Bagi penelitian selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan atau referensi bagi peneliti yang ingin meneliti topik serupa.