

HUBUNGAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL DENGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA RANTAU TAHUN PERTAMA UNIVERSITAS DIPONEGORO

¹Arka Syarofi Sedayu, ¹Ika Febrian Kristiana

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

arkasedayu1@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara komunikasi interpersonal dengan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau tahun pertama Universitas Diponegoro. Mahasiswa rantau merupakan individu yang sedang beradaptasi di lingkungan baru dan menghadapi tantangan sosial serta emosional, seperti kesulitan membangun hubungan, rasa kesepian, dan tekanan akademik. Kemampuan menjalin komunikasi interpersonal yang efektif dapat membantu memperoleh dukungan sosial, memperluas pertemanan, dan menjadi faktor pelindung dalam menjaga *psychological well-being*. Populasi penelitian adalah mahasiswa tahun pertama Universitas Diponegoro yang berasal dari luar Provinsi Jawa Tengah berjumlah 6.043 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling* berdasarkan Tabel Isaac & Michael sehingga diperoleh 331 mahasiswa. Instrumen yang digunakan adalah Skala Komunikasi Interpersonal berjumlah 27 aitem ($\alpha = 0,951$) dan *Ryff Psychological Well-Being Scale* berjumlah 19 aitem ($\alpha = 0,896$). Analisis data dilakukan dengan uji korelasi Spearman karena data tidak terdistribusi normal. Hasil menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara komunikasi interpersonal dengan *psychological well-being* ($p = 0,494$; $p < 0,001$). Artinya, semakin baik komunikasi interpersonal mahasiswa rantau, semakin tinggi tingkat *psychological well-being* yang dimiliki. Temuan ini diharapkan menjadi masukan bagi pihak universitas dan lembaga pendukung mahasiswa untuk mengembangkan program penguatan keterampilan komunikasi interpersonal sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau.

Kata kunci: komunikasi interpersonal; *psychological well-being*; mahasiswa rantau

The Relationship Between Interpersonal Communication and Psychological Well-Being Among First-Year Overseas Students at Diponegoro University

¹Arka Syarofi Sedayu, ¹Ika Febrian Kristiana

¹Faculty of Psychology Diponegoro University
Prof. Mr. Sunario Street, Tembalang, Semarang, Central Java, 50275

arkasedayu1@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between interpersonal communication and psychological well-being among overseas students in their first year at Diponegoro University. Overseas students are individuals undergoing adaptation in a new environment and often face social and emotional challenges, such as difficulties in building relationships, feelings of loneliness, and academic pressure. The ability to engage in effective interpersonal communication can provide social support, expand friendship networks, and serve as a protective factor in maintaining psychological well-being. The population of this study consisted of 6,043 first-year students at Diponegoro University who came from outside the Central Java Province. The sampling technique used was proportional random sampling based on the Isaac & Michael Table, resulting in 331 participants. The instruments used were the Interpersonal Communication Scale, consisting of 27 items ($\alpha = 0.951$), and the Ryff Psychological Well-Being Scale, consisting of 19 items ($\alpha = 0.896$). Data were analyzed using the Spearman correlation test due to non-normally distributed data. The results indicated a significant positive relationship between interpersonal communication and psychological well-being ($\rho = 0.494$; $p < 0.001$). This finding suggests that the higher the level of interpersonal communication skills among overseas students, the higher their psychological well-being. These results are expected to provide valuable input for the university and student support services to develop programs that strengthen interpersonal communication skills as an effort to enhance the psychological well-being of overseas students.

Keywords: interpersonal communication; psychological well-being; overseas students

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Strategi untuk mencetak generasi penerus yang dapat mencerdaskan kehidupan bangsa dan memperkuat daya saing di kancah global adalah melalui pendidikan yang berkualitas. Perguruan tinggi adalah salah satu strata pendidikan yang memegang peran krusial untuk mencapai tujuan tersebut. Perguruan tinggi merupakan tingkat pendidikan yang ditempuh setelah sekolah menengah dan memiliki berbagai program, termasuk diploma, sarjana, magister, doktor, profesi, dan spesialis. Program-program tersebut dilaksanakan oleh perguruan tinggi dengan berlandaskan pada nilai-nilai budaya bangsa Indonesia, sebagaimana terdapat pada Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Pasal 1 Ayat 2. Melalui pendidikan tinggi, diharapkan dapat muncul sebuah generasi yang mampu berpikir secara kritis, inovatif, dan mampu beradaptasi dengan tantangan zaman. Mengacu pada Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Pasal 5 Poin B, tujuan perguruan tinggi adalah menghasilkan lulusan yang memiliki keahlian dalam ilmu pengetahuan dan/atau teknologi untuk mendukung pemenuhan kebutuhan nasional serta meningkatkan daya saing bangsa.

Pendidikan tinggi memiliki kaitan yang erat dengan istilah ‘mahasiswa’, karena mahasiswa merupakan aktor utama dalam sistem pendidikan di jenjang ini. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), mahasiswa adalah individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Menurut Montgomery & Cote (dalam Utami, 2008) pada tahap usia dewasa awal, seseorang menjalani pendidikan tinggi sebagai langkah utama dalam proses menuju kedewasaan. Individu yang telah memasuki fase perkembangan ini harus dapat menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan fisik, emosional, sosial, dan intelektual. Mahasiswa baru yang umumnya berada dalam fase perkembangan ini akan mulai menjelajahi dunia yang lebih luas ketika memasuki bangku perkuliahan. Mahasiswa yang memilih untuk meninggalkan kampung halamannya demi mengejar pendidikan yang lebih tinggi akan mengalami tantangan yang lebih besar pada fase perkembangan ini.

Pemerataan kualitas pendidikan tinggi yang masih belum sepenuhnya terealisasi dengan baik di daerah-daerah membuat banyak pelajar memutuskan untuk meninggalkan daerah asal mereka untuk melanjutkan pendidikan tinggi di kota besar. Berdasarkan data dari *QS World University Rankings* (2025) perguruan tinggi negeri terbaik di Indonesia ditempati oleh Universitas Indonesia yang berada di peringkat 206, Universitas Gajah Mada di peringkat 239, Institut Teknologi Bandung di peringkat 256, Universitas Airlangga di peringkat 308, Institut Pertanian Bogor di peringkat 426, Institut

Teknologi Sepuluh November di peringkat 585, Universitas Padjajaran di peringkat 596, Universitas Diponegoro di peringkat 721, dan Universitas Brawijaya di peringkat 801. Dari data tersebut terlihat bahwa universitas unggulan di Indonesia tersebar di Pulau Jawa, sehingga terjadi ketidakmerataan kualitas pendidikan yang menyebabkan banyak mahasiswa yang berasal dari luar Pulau Jawa memutuskan untuk mengenyam pendidikan tinggi di Pulau Jawa.

Para pelajar yang menempuh pendidikan tinggi di luar daerah asalnya disebut sebagai mahasiswa rantau. Mahasiswa rantau dapat diartikan sebagai individu yang harus berpindah dan menetap sementara di daerah baru untuk mengenyam pendidikan, sehingga mereka mengalami perubahan dalam lingkungan sosial, budaya, dan fisik. Merantau sendiri merupakan proses meninggalkan tempat asal untuk jangka waktu tertentu dengan tujuan mencari pekerjaan atau menimba ilmu di lokasi lain tanpa bermaksud menetap secara permanen (Solihin, 2013). Fenomena merantau membawa berbagai dampak yang signifikan bagi individu yang menjalani proses tersebut, terutama individu yang merantau untuk mengenyam pendidikan yang lebih tinggi. Mahasiswa yang merantau akan mengalami berbagai perubahan dan tantangan dalam proses ini, terutama pada tahun pertama studi di luar kota karena merupakan masa tersulit bagi mahasiswa baru (Rahayu & Arianti, 2020). Salah satu proses dan tantangan yang akan dihadapi oleh mahasiswa yang merantau pada tahun pertama studi adalah proses beradaptasi dengan lingkungan baru. Mahasiswa

yang merantau memiliki tantangan untuk beradaptasi dengan budaya, bahasa, serta norma yang baru di lingkungan tempat mereka tinggal.

Kegagalan dalam menghadapi tantangan tersebut dapat dihindari apabila individu mempunyai *psychological well-being* yang baik, yaitu berkehidupan seimbang dan positif (Angraini & Rahardjo, 2023). *Psychological well-being* merupakan kondisi seseorang mencapai potensi psikologis secara maksimal, menyadari keunggulan dan keterbatasan diri, mempunyai tujuan hidup, menjalin hubungan yang sehat dengan individu lain, bersikap mandiri, mempunyai kemampuan mengontrol lingkungan, serta terus berkembang secara pribadi (Ryff, 1989). *Psychological well-being* (Ryff & Singer, 2006) mencakup kemampuan individu untuk berfungsi secara positif dalam kehidupan sehari-hari yang berkontribusi pada perkembangan pribadi dan kematangan diri. *Psychological well-being* yang optimal tercermin dalam perasaan bahagia, kepuasan hidup, serta ketiadaan gejala depresi (Melati & Barus, 2024).

Rendahnya tingkat *psychological well-being* mahasiswa disebabkan oleh ketidakmampuan mereka dalam mengatasi berbagai tantangan dalam perjalanan hidup. Dampak negatif apabila mahasiswa mempunyai *psychological well-being* rendah adalah kurang jelasnya tujuan dan arah hidup, sehingga memutuskan untuk menjalani kehidupan secara mengalir apa adanya (Jehaan & Ismail, 2013). Rendahnya tingkat *psychological well-being* individu

juga dapat meningkatkan kerentanan gangguan mental dan menghambat produktivitas (Al Ikhlas & Hazim, 2025). Individu dengan *psychological well-being* yang tinggi akan lebih mampu beradaptasi secara fleksibel terhadap berbagai tantangan hidup dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat *psychological well-being* rendah (Ryff & Singer, 2006). Tingkat *psychological well-being* mahasiswa rantau memiliki beberapa faktor yang memberikan pengaruh, seperti kemampuan manajemen waktu, pesimis, *negative thinking*, serta pengaruh dari lingkungan seperti tempat tinggal yang kurang nyaman, tidak adanya dukungan sosial dari orang sekitar sehingga selalu merasa sendiri dan merasa terlalu banyak beban hidup (Nisa & Barida, 2023). Salah satu aspek yang paling berpengaruh terhadap *psychological well-being* mahasiswa rantau adalah dukungan sosial antar individu (Jackman, dkk., 2023). Untuk mendapatkan dukungan sosial maka individu perlu melakukan komunikasi interpersonal (Berger, 2005).

Menurut Winkel (dalam Abidin, 2011) komunikasi interpersonal merupakan proses berbagi pesan antara sepasang individu atau lebih, baik melalui pertemuan tatap muka maupun interaksi pribadi. Proses komunikasi interpersonal yang berjalan dengan baik dapat memengaruhi *psychological well-being* individu yang berinteraksi (Orellia & Prawira, 2021). Menurut Muhammad (dalam Putri & Sawitri, 2018) tujuan komunikasi interpersonal salah satunya adalah untuk memberikan bantuan kepada seseorang dalam memahami dan menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Fungsi lain

komunikasi interpersonal antar individu adalah sebagai faktor yang memengaruhi tingkat kepuasan individu dalam memenuhi kebutuhan akan kasih sayang, harga diri, dan rasa aman (Putri & Sawitri, 2018). Penelitian Orellia dan Prawira (2021) menemukan bahwa ketika proses komunikasi interpersonal berhasil, maka secara langsung akan meningkatkan kesejahteraan psikologis pihak yang terlibat karena merasa didengar, dipahami, dan terhubung secara emosional. Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Eviliani, dkk (2024) menemukan bahwa mahasiswa rantau, khususnya yang baru memulai perkuliahan cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik apabila memperoleh dukungan sosial yang memadai serta mampu menyesuaikan diri secara positif terhadap lingkungan dan tuntutan kehidupan barunya. Penelitian Jackman, dkk. (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial dan keterhubungan interpersonal sangat penting untuk kesejahteraan psikologis mahasiswa, termasuk mahasiswa tingkat awal.

Namun, penelitian oleh Zhang, dkk. (2024) menunjukkan bahwa hubungan antara komunikasi interpersonal dengan kesejahteraan psikologis memang ada, namun tidak bersifat langsung, melainkan membutuhkan *psychological capital* sebagai mediator. Penelitian Nisa & Barida (2023) tidak menunjukkan hasil yang signifikan secara statistik mengenai hubungan antara komunikasi interpersonal dengan *psychological well-being*, melainkan berhubungan signifikan dengan rasa kesepian (*loneliness*). Selanjutnya, penelitian Ozen (2024) menunjukkan bahwa hanya sebagian aspek komunikasi

interpersonal yang berkorelasi dengan *psychological well-being* dan menghasilkan koefisien korelasi yang rendah. Penelitian sebelumnya menunjukkan adanya inkonsistensi hasil penelitian terkait hubungan antara variabel komunikasi interpersonal dengan *psychological well-being*. Selain itu, masih sedikit penelitian yang secara spesifik membahas mengenai hubungan komunikasi interpersonal dengan *psychological well-being* terutama dalam *setting* penelitian mahasiswa rantau. Maka dari itu, peneliti bermaksud melakukan kajian secara lebih spesifik mengenai “Hubungan Komunikasi Interpersonal dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama Universitas Diponegoro”. Peneliti ingin mengetahui sejauh mana kemampuan komunikasi interpersonal berpengaruh pada *psychological well-being* mahasiswa rantau yang sedang menjalani tahun pertama perkuliahan mereka di Universitas Diponegoro. Peneliti berharap riset ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang keterkaitan dan pentingnya komunikasi interpersonal dalam menjaga *psychological well-being*, terutama dalam konteks mahasiswa rantau.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang sudah dipaparkan sebelumnya, dapat dirumuskan permasalahan yang akan menjadi fokus dalam penelitian ini, yaitu “Apakah terdapat hubungan antara komunikasi interpersonal dengan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau tahun pertama Universitas

Diponegoro”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara komunikasi interpersonal dengan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau tahun pertama Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan manfaat kepada masyarakat serta mendukung perkembangan studi di bidang psikologi dengan menambah wawasan dan pemahaman ilmiah terkait hubungan antara komunikasi interpersonal dan *psychological well-being* mahasiswa rantau, khususnya di tahun pertama perkuliahan.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Rantau

Peneliti berharap dapat menyampaikan pemahaman dan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya komunikasi interpersonal dalam menjaga *psychological well-being* mahasiswa rantau selama masa transisi di lingkungan perkuliahan yang baru.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Harapannya, penelitian ini mampu menjadi bahan literatur bagi pihak lain yang berminat untuk melanjutkan kajian lebih mendalam tentang topik komunikasi interpersonal dan *psychological well-being*, khususnya dalam konteks mahasiswa rantau.