

**DINAMIKA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA DIRI
MAHASISWA RANTAU FKM UINSU**

**Salianto¹, Amanda Natasya Gunawan², Findyani Siregar³, Alya Dwi
Ananta⁴, Suci Aulia Ramadan S⁵**

salianto_86@uinsu.ac.id¹, amandanatasyagunawan@gmail.com², siregarfindyani@gmail.com³,
alyadwiananta891@gmail.com⁴, ssimanjuntak174@gmail.com⁵

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Abstract

This study aims to explore the dynamics of psychological well-being of out-of-town students at the Faculty of Public Health, UIN Sumatera Utara. Out-of-town students often face significant challenges, including difficulties in adapting to new environments and psychological stress due to being away from family. Using a qualitative approach, this study involved in-depth interviews with 2-5 active students who came from out of town and had lived in the out-of-town for at least one year. The interview results showed that self-acceptance, social support from family and friends, and religiosity played an important role in improving their psychological well-being. The majority of respondents reported that intense communication with family through digital media helped reduce loneliness and increase self-confidence. Religious practices also functioned as an effective coping mechanism, providing emotional calm and stability. This study provides valuable insights into the factors that support the psychological well-being of out-of-town students and the importance of social support in their adaptation process.

Keywords: Social Support, Psychological Well-Being, Out-Of-Town Students, Self-Acceptance, Religious.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dinamika kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau di Fakultas Kesehatan Masyarakat UIN Sumatera Utara. Mahasiswa perantau sering menghadapi tantangan signifikan, termasuk kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru dan tekanan psikologis akibat jauh dari keluarga. Menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini melibatkan wawancara mendalam dengan 4 mahasiswa aktif yang berasal dari luar kota dan telah tinggal di perantauan minimal satu tahun. Hasil wawancara menunjukkan bahwa penerimaan diri, dukungan sosial dari keluarga dan teman, serta religiusitas berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Mayoritas responden melaporkan bahwa komunikasi intens dengan keluarga melalui media digital membantu mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan rasa percaya diri. Praktik keagamaan juga berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif, memberikan ketenangan dan kestabilan emosional. Penelitian ini memberikan wawasan berharga mengenai faktor-faktor yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau dan pentingnya dukungan sosial dalam proses adaptasi mereka.

Kata Kunci: Dukungan Social, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa Rantau, Penerimaan Diri, Religiutas.

PENDAHULUAN

Salah satu hal yang diperlukan setiap individu untuk mengembangkan nilai diri serta memajukan bangsa ialah dengan menempuh pendidikan. Kualitas pendidikan yang baik sangat diperlukan sebagai penunjang pendidikan yang baik pula. Supadi (2020) menyatakan bahwa penilaian mutu pendidikan memerlukan input, proses, dan output yang pada akhirnya menghasilkan peserta didik yang unggul. Setelah lulus dari pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) pelajar diharapkan dapat melanjutkan studi yang lebih tinggi ke jenjang universitas.

Dewasa ini, telah banyak mahasiswa daerah yang melanjutkan pendidikan atau masa studinya ke jenjang perguruan tinggi di kota-kota besar dengan tujuan untuk mendapatkan pendidikan yang berkualitas dibandingkan dengan daerah asalnya, masyarakat menyebutnya sebagai mahasiswa perantau, yang kemudian membuat mereka harus tinggal jauh dari rumah atau daerah asal mereka untuk waktu yang lama. Mendapatkan pendidikan yang layak menjadi salah satu alasan mahasiswa memutuskan merantau. Masyarakat Indonesia berhak mendapatkan pendidikan yang layak demi berhasil menggapai cita-citanya. Mahasiswa perantau umumnya tinggal di rumah indekos, kontrakan, pesantren, atau asrama. Hal ini menimbulkan beberapa permasalahan pada mahasiswa, beberapa merasa bahwa hubungan sosial mereka tidak seperti harapan, dan karena itu tidak puas dengan hubungan sosial yang ada. (Dadang, 2023).

Bertahan hidup dengan lingkungan baru adalah tantangan bagi mahasiswa baru yang merantau. Untuk bisa bertahan di perantauan sering kali diperlukan adaptasi terhadap kultur baru, sistem pendidikan yang berbeda, serta lingkungan sosial yang asing. Hal ini dapat memicu tekanan yang menyebabkan mahasiswa rantau merasa bingung dalam berinteraksi dengan lingkungan mereka. Jika mahasiswa gagal mengatasi permasalahan ini dan tidak mampu menyesuaikan diri dari tekanan yang datang maka mahasiswa beresiko mengalami depresi.

Kendati demikian, seseorang dapat menghindari kegagalan-kegagalan tersebut jika mereka telah mencapai kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis mencakup kemampuan seseorang dapat berfungsi secara positif dalam kehidupannya, membawa pada pertumbuhan pribadi, dan kedewasaan (Ryff & Singer, dalam Kurniawan & Eva, 2020). Dengan kata lain, kesejahteraan psikologis merujuk pada kehidupan yang positif dan sehat secara mental. Sementara individu merasa sanggup menghadapi kehidupan, memperoleh dukungan, puas dengan kehidupan mereka serta merasakan kebahagiaan menunjukkan individu tersebut memiliki kesejahteraan psikologis tinggi. Kesejahteraan psikologis yang baik ditandai dengan perasaan bahagia, puas akan hidup, serta tidak adanya gejala depresi. (Melati & Barus, 2024)

Merujuk pada penelitian yang dilakukan oleh Fransiska Nasthasya (2018), ditemukan bahwa 80% mahasiswa perantau merasa tidak nyaman saat datang pertama kali ke kota rantau. Tidak nyaman tersebut disebabkan beberapa faktor, seperti tidak terbiasa jauh dari orang tua, tidak memiliki teman yang dikenal, dan sulit beradaptasi dengan lingkungan baru. Sebanyak 20% mahasiswa rantau sempat berpikir untuk kembali ke kota asal mereka, karena merasa tidak cocok dengan lingkungan baru sehingga kesulitan menemukan teman yang cocok. (Fransisca, 2018).

Teori tentang kesejahteraan psikologis dikembangkan oleh Ryff (1989), kesejahteraan psikologis merupakan tercapainya potensi psikologis individu atau merasa mampu menerima dirinya yang sesungguhnya, memiliki tujuan dalam hidup, menjalin pertemanan, dapat mengatur lingkungannya, mandiri dan terus mewujudkan kemampuan diri. Sejalan dengan itu, kesejahteraan psikologis menurut Ryff dan Keyes (1995) yaitu berkaitan dengan perasaan yang dirasakan, sehingga dalam menjalani kegiatan individu dapat mengungkapkan perasaan yang dimilikinya. Seseorang dapat dilihat memiliki kesejahteraan psikologis ketika dirinya memperoleh kesenangan, merasa puas, sehingga hal ini menjadi alasan nikmatnya menjalani kehidupan. Sedangkan menurut Huppert (2009), kesejahteraan psikologis mencakup berbagai aspek kehidupan yang berjalan dengan baik, yang melibatkan perasaan positif, serta kemampuan individu untuk berfungsi dengan efektif.

Teori Ryff merujuk pada model kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Carol Ryff. Teori ini menekankan pada enam dimensi utama yang membentuk kesejahteraan psikologis: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup.

- a. Penerimaan Diri: Mampu menghargai dan menerima diri sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangan, serta memiliki perasaan positif terhadap diri sendiri.
- b. Hubungan Positif dengan Orang Lain: Memiliki hubungan yang hangat, intim, dan saling mendukung dengan orang lain.
- c. Otonomi: Memiliki rasa kontrol atas diri sendiri, bebas untuk membuat keputusan dan bertindak sesuai dengan nilai-nilai pribadi, dan memiliki kemampuan untuk menolak tekanan sosial yang tidak sesuai.
- d. Penguasaan Lingkungan: Memiliki kemampuan untuk mengelola dan menciptakan lingkungan yang mendukung dan memenuhi kebutuhan pribadi.
- e. Pertumbuhan Pribadi: Memiliki rasa tumbuh dan berkembang sebagai pribadi, terus belajar dan berkembang, serta memiliki perspektif yang positif terhadap masa depan.
- f. Tujuan Hidup: Memiliki rasa makna dan tujuan hidup, memiliki tujuan dan arah dalam hidup, serta merasa puas dengan pencapaiannya.

Teori Ryff mengusulkan bahwa kesejahteraan psikologis bukanlah kondisi yang statis, melainkan proses yang dinamis dan terus berkembang seiring dengan perjalanan hidup seseorang. Dengan mencapai enam dimensi kesejahteraan psikologis ini, seseorang dapat mencapai tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

Melalui penelitian ini, penulis berupaya untuk mengeksplorasi secara mendalam bagaimana mahasiswa rantau membangun kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini penting untuk memahami dinamika internal dan eksternal yang dialami mahasiswa rantau, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang mendukung atau menghambat terbentuknya kesejahteraan psikologis dalam konteks kehidupan jauh dari keluarga.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan tujuan memahami secara mendalam bagaimana dukungan sosial memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Partisipan merupakan mahasiswa aktif UINSU yang berasal dari luar kota dan telah tinggal di perantauan minimal satu tahun. Pemilihan partisipan dengan kriteria tinggal sendiri atau bersama teman, serta memiliki atau tidak memiliki kendaraan pribadi. Jumlah partisipan yaitu 4 orang. Adapun kriteria pemilihan informan penelitian yaitu; berstatus sebagai mahasiswa aktif saat penelitian dilakukan, berasal dari kota/daerah yang berbeda dengan lokasi penelitian, tidak tinggal bersama orang tua ataupun keluarga inti lainnya, dan telah menjalani kehidupan sebagai mahasiswa Rantau minimal selama 1 tahun akademik.

Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur. Panduan wawancara mencakup topik latar belakang, sumber dan jenis dukungan sosial, persepsi kualitas dukungan, dampak terhadap kesejahteraan psikologis, serta pengalaman kekurangan dukungan. Analisis data dilakukan menggunakan teknik analisis tematik, meliputi transkripsi, pembacaan data, pemberian kode, pengelompokan tema, dan interpretasi. Validasi dilakukan melalui triangulasi data dan member checking untuk memastikan keabsahan temuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerimaan Diri dan Pandangan terhadap Diri

Subjek	Hasil Wawancara
Responden 1	<i>“Bangga, masih bersyukur saat ini atas apa yang dicapai selama ini... tetap menerima semua yang dihadapi.”</i>

Responden 2	<p>“Saya memandang diri saya sebagai seorang yang tertutup dan enggan menceritakan apapun ke orang lain, saya merasa kalau saya selalu insecure untuk menceritakan apapun itu.”</p> <p>“Saya merasa bahwa hidup saya saat ini dienuhi oleh target-target ke depannya... saya merasa cukup bahagia dengan hidup saya saat ini.”</p>
Responden 3	<p>“Aku ngerasa aku masih dalam proses berkembang. Kadang ngerasa kurang ini-itu, tapi aku juga tahu ada hal-hal yang udah bisa aku banggain dari diriku sendiri.”</p> <p>“Lagi banyak tantangan sih, tapi aku anggap ini bagian dari belajar jadi dewasa. Capek iya, tapi aku senang bisa belajar banyak hal baru.”</p>
Responden 4	<p>“Menurut saya diri saya mudah bergaul dengan orang lain... tetapi saya juga selektif dalam memilih teman.”</p> <p>“Hidup saya bahagia, senang, gembira aja sih saat ini... tapi saya menjalaninya dengan rileks aja sih.”</p>

Berdasarkan hasil wawancara terhadap empat responden, dapat disimpulkan bahwa masing-masing individu memiliki bentuk penerimaan diri dan pandangan terhadap diri yang cukup beragam namun cenderung positif. Beberapa dari mereka merasa bangga dan bersyukur atas pencapaian hidup, sementara yang lain masih berada dalam proses mengenal dan mengembangkan diri. Ada pula yang merasa tertutup dan kurang percaya diri, namun tetap menyimpan optimisme terhadap masa depan.

Kemandirian dan Penyelesaian Masalah

Subjek	Hasil Wawancara
Responden 1	<p>“Kalau terasa berat banget biasanya nanya ke ortu dulu bagaimana tanggapan mereka, baru dipikirkan secara berulang-ulang.”</p> <p>“Diselesaikan terlebih dahulu secara perlahan-lahan dan tidak terburu-buru.”</p>
Responden 2	<p>“Nangis, hal yang pertama saya lakukan dalam menghadapi masalah dengan nangis.”</p> <p>“Saya biasanya sharing dengan orang tua saya, dan saya meminta saran dari mereka.”</p>
Responden 3	<p>“Aku coba tetap tenang, terus mikir pelan-pelan. Kalau udah mentok, baru aku minta saran dari temen atau orang yang lebih ngerti.”</p> <p>“Aku coba cari tahu dulu inti masalahnya apa, terus pelan-pelan cari solusi.”</p>
Responden 4	<p>“Saya introspeksi diri sendiri dulu apakah saya kurang baik dalam bersikap... setelah itu mencari jalan keluarnya.”</p> <p>“Jika masalah itu terkait dengan pertemanan... saya akan meminta maaf terlebih dahulu... jika bukan saya yang bersalah saya mungkin memendam rasa kesal itu sendiri.”</p>

Berdasarkan hasil wawancara dalam hal kemandirian dan penyelesaian masalah, keempat responden menunjukkan kecenderungan untuk menyelesaikan persoalan dengan cara masing-masing. Sebagian besar masih mengandalkan dukungan dari orang tua, baik dalam bentuk saran maupun tempat untuk berbagi emosi. Meskipun demikian, ada juga yang mulai menunjukkan

sikap mandiri dengan melakukan introspeksi diri, menganalisis masalah secara perlahan, dan hanya meminta bantuan ketika benar-benar diperlukan.

Hubungan Sosial dan Dukungan Sosial

Subjek	Hasil Wawancara
Responden 1	<p>“Alhamdulillah sejauh ini tidak ada masalah... selalu dekat dengan mereka.”</p> <p>“Mungkin bisa bantu dengan sharing cerita pengalaman kejadian yang dialami dan sedikit membantu teman yang terlihat kesusahan.”</p> <p>“Orang tua dan keluarga pastinya... sangat besar dan bermanfaat di dalam hidup saya.”</p>
Responden 2	<p>“Hubungan saya baik, harmonis... kami tetap saling membantu satu sama lain.”</p> <p>“Saya mengungkapkan kepeduliannya dengan tindakan... karena saya orangnya gengsi mengungkapkan dengan kata-kata.”</p> <p>“Yang memberi dukungan pastinya orang tua saya sih, dan teman-teman saya.”</p> <p>“Karena mereka saya jadi lebih percaya diri bahwa keputusan saya ini tidak salah.”</p>
Responden 3	<p>“Kami sering komunikasi lewat chat atau video call. Orang tua juga sering nanyain kabarku.”</p> <p>“Aku biasanya nanyain kabar mereka, bantu kalau mereka butuh, dan ngasih dukungan kalau mereka lagi ada masalah.”</p> <p>“Orang tua yang paling utama. Mereka percaya sama aku dan selalu support dari awal.”</p> <p>“Bikin aku jadi lebih percaya diri dan kuat jalanin semuanya.”</p>
Responden 4	<p>“Alhamdulillah baik-baik saja.”</p> <p>“Saya juga mau berbagi cerita penderitaan di rantau ini dengan orang tua hehehe.”</p> <p>“Terutama orang tua, keluarga, dan teman-teman.”</p> <p>“Tidak pesimis terhadap langkah yang saya ambil dan menjadi percaya diri saya bisa melewati segala macam rintangannya.”</p>

Berdasarkan hasil wawancara dari segi hubungan sosial, keempat responden memiliki relasi yang baik dengan orang-orang di sekitar mereka, terutama dengan keluarga dan teman dekat. Dukungan sosial dari lingkungan terdekat, terutama orang tua, menjadi faktor penting dalam membangun rasa percaya diri dan memberikan semangat dalam menjalani kehidupan. Meskipun cara mengekspresikan kepedulian berbeda, ada yang terbuka dan verbal, ada pula yang lebih memilih menunjukkan kepedulian melalui Tindakan. Semua responden tampak menghargai dan merasa terbantu oleh kehadiran orang-orang terdekat mereka.

Religiusitas sebagai Faktor Penguat

Subjek	Hasil Wawancara
Responden 1	<p>“Alhamdulillah berusaha agar tetap istiqamah setiap waktu.”</p> <p>“Dengan melakukan rutinitas ibadah, membaca Al-Qur’an dan menonton siaran kajian agama biasanya.”</p>
Responden 2	<p>“Dibilang sering sih sering walau tidak tepat waktu ya kak.”</p> <p>“Saya selalu berpegang teguh kepada ajaran agama saya, terlebih dalam hal-hal kebaikan.”</p>

Responden 3	<p>“Aku usahain setiap hari, sebisa mungkin jangan ditinggal... soalnya itu yang bikin aku tenang.”</p> <p>“Agama jadi penyemangat dan pengingat buat aku. Saat lagi capek atau ngerasa sendiri, ibadah bikin aku lebih kuat.”</p>
Responden 4	<p>“Terkadang saya rajin beribadah, tetapi juga malas.”</p> <p>“Saya selalu percaya bahwa Allah SWT selalu di sisi saya selagi apa yang saya lakukan itu baik.”</p>

Berdasarkan hasil wawancara religiusitas juga tampak menjadi elemen penting dalam kehidupan para responden. Meskipun tingkat konsistensi dalam menjalankan ibadah bervariasi, masing-masing menunjukkan keyakinan terhadap kekuatan spiritual sebagai sumber ketenangan dan kekuatan dalam menghadapi tantangan hidup. Ada yang menjadikan ibadah sebagai rutinitas harian yang menguatkan mental, dan ada pula yang tetap memegang teguh nilai-nilai agama meskipun tidak selalu konsisten menjalankannya.

Harapan Masa Depan dan Potensi Diri

Subjek	Hasil Wawancara
Responden 1	<p>“Di permudah segala usaha dan diberikan keimanan yang kuat serta bahagia selalu.”</p> <p>“Bisa berinteraksi dengan orang lain dan saat ini lagi berusaha mendalami di bidang design.”</p> <p>“Kalau design mungkin ikut gambar digital yang lebih mudah.”</p>
Responden 2	<p>“Tujuan hidup saya ke depannya pastinya menyelesaikan kuliah tepat waktu, kerja di tempat impian saya dan membangun keluarga kecil yang bahagia.”</p> <p>“Saya ingin hidup kaya, santai, mapan, sehat.”</p> <p>“Saya merasa memiliki potensi untuk mengolah data seperti penggunaan Excel.”</p> <p>“Saya sering ikut kursus online untuk mengembangkan potensi saya.”</p>
Responden 3	<p>“Pengen jadi orang yang bermanfaat buat banyak orang, terutama di bidang yang aku pelajari sekarang.”</p> <p>“Lulus tepat waktu, kerja di tempat yang sesuai sama passion, dan pastinya bisa ngebahagiain orang tua.”</p> <p>“Aku ngerasa cukup bisa komunikasi sama orang lain, sabar, dan bisa kerja sama dalam tim.”</p> <p>“Ngembanginnya ikut organisasi, diskusi bareng temen, ikut pelatihan atau webinar, dan banyak baca juga.”</p>
Responden 4	<p>“Membahagiakan orang tua, mendapatkan pekerjaan yang layak, dan mendapatkan pasangan hidup yang diidam-idamkan.”</p> <p>“Mudah berinteraksi dengan orang lain dan mudah berpikir kritis dalam mengerjakan tugas-tugas perkuliahan.”</p> <p>“Dengan membantu orang-orang yang sulit mengerjakan tugasnya dengan membuka joki tugas.”</p>

Berdasarkan hasil wawancara dalam memandang masa depan, seluruh responden menunjukkan harapan yang positif dan realistis. Mereka memiliki berbagai impian seperti

menyelesaikan pendidikan, memperoleh pekerjaan yang sesuai dengan minat, membahagiakan orang tua, hingga membangun kehidupan yang mapan dan seimbang. Potensi diri yang mereka miliki pun beragam, mulai dari kemampuan berkomunikasi, berpikir kritis, kemampuan teknis seperti desain dan pengolahan data, hingga kepekaan sosial yang ditunjukkan melalui keinginan membantu orang lain.

Berdasarkan keseluruhan, wawancara ini mencerminkan bahwa para responden berada dalam fase perkembangan pribadi yang aktif, di mana mereka sedang berproses untuk mengenali diri, membangun kemandirian, memperkuat hubungan sosial, mengandalkan religiusitas sebagai fondasi, dan mengarahkan hidup mereka menuju masa depan yang lebih baik.

Pembahasan

Penerimaan Diri dan Pandangan terhadap Diri

Penerimaan diri merupakan salah satu aspek penting dalam perkembangan psikologis remaja, yang merujuk pada sikap individu dalam merasakan kepuasan terhadap dirinya, baik dalam menerima kelebihan maupun keterbatasan yang dimiliki. Sikap ini mencerminkan kemampuan untuk bersikap jujur dan positif terhadap karakteristik personal yang dimiliki. Hal ini sejalan dengan penelitian Oktaviani (2019), yang menyebutkan bahwa penerimaan diri melibatkan kesediaan individu untuk hidup selaras dengan dirinya sendiri secara realistis dan tanpa penolakan terhadap bagian-bagian tertentu dari kepribadian. Pada masa remaja, aspek ini menjadi sangat krusial karena merupakan fase transisi yang sarat akan dinamika emosional, konflik internal, serta pencarian jati diri (Islami, 2022).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, mayoritas responden menunjukkan bentuk penerimaan diri yang positif. Responden pertama dan ketiga, misalnya, mengekspresikan rasa syukur atas pencapaian yang telah diraih dan kesadaran terhadap potensi pribadi, meskipun proses pengembangan diri masih berlangsung. Hal ini menunjukkan adanya kemampuan untuk mengenali, menerima, dan menghargai diri sendiri dalam proses yang sedang dijalani. Sikap ini menandakan adaptasi psikologis yang sehat, yang memungkinkan individu untuk tetap optimis dan fleksibel dalam menghadapi perubahan dan tantangan. Hal ini sejalan dengan pemikiran Islami (2022), yang menyatakan bahwa remaja yang mampu menerima diri dengan baik akan memiliki landasan yang kuat dalam membentuk identitas dan menjalani interaksi sosial secara sehat.

Sebaliknya, responden kedua memperlihatkan tantangan dalam membentuk penerimaan diri yang sehat. Ia menunjukkan sikap tertutup dan perasaan tidak aman terhadap diri sendiri, yang dapat diinterpretasikan sebagai bentuk resistensi terhadap penerimaan diri sepenuhnya. Meskipun demikian, ia tetap mengungkapkan adanya rasa bahagia atas kehidupannya saat ini. Ini menandakan bahwa proses penerimaan diri bersifat dinamis, di mana perubahan pengalaman hidup dan dukungan sosial berperan dalam mendorong perkembangan sikap positif terhadap diri. Dinamika ini juga mencerminkan bahwa penerimaan diri tidak bersifat statis, melainkan dapat berkembang seiring waktu.

Penerimaan diri yang baik berkontribusi besar terhadap kemampuan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dan menghadapi tantangan hidup dengan lebih positif. Hal ini sejalan dengan temuan Oktaviani (2019), yang menegaskan bahwa penerimaan diri meningkatkan kebahagiaan dan mendukung proses penyesuaian diri secara psikologis. Dalam konteks remaja, aspek ini menjadi fondasi dalam membentuk identitas diri, menjawab pertanyaan eksistensial seperti “siapa saya,” serta membangun hubungan yang sehat, baik dengan diri sendiri maupun orang lain (Islami, 2022).

Dengan demikian, penerimaan diri merupakan faktor penting dalam menunjang kesejahteraan emosional dan perkembangan diri remaja. Aspek ini dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kesadaran diri dan refleksi, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial, lingkungan keluarga, dan pola pengasuhan. Meskipun masih ada hambatan seperti rasa kurang

percaya diri atau keraguan terhadap nilai diri, penerimaan diri tetap dapat terbentuk secara positif apabila remaja memiliki dukungan emosional yang tepat dan pengalaman hidup yang membangun.

Kemandirian dan Penyelesaian Masalah

Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan adanya peningkatan kemandirian pada sebagian responden sebagai dampak dari pengalaman merantau, serta adanya kebutuhan akan dukungan emosional pada responden lainnya. Temuan ini menjadi dasar untuk melakukan pembahasan yang relevan dengan berbagai studi nasional mengenai kemandirian dan peran dukungan sosial bagi mahasiswa perantau.

Salah satu responden menunjukkan kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru melalui peningkatan kemandirian emosional dan perilaku. Hal ini menunjukkan bahwa proses adaptasi yang dijalani memberikan kontribusi terhadap perkembangan pribadi, khususnya dalam aspek keberanian mengambil keputusan dan mengatasi masalah secara mandiri. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardison (2024), yang menunjukkan bahwa mahasiswa perantau yang menjalani kuliah sambil bekerja memiliki kemampuan untuk mengembangkan kemandirian melalui pengelolaan emosi, manajemen waktu, dan penyesuaian terhadap nilai-nilai sosial di lingkungan baru. Mahasiswa tersebut mampu mengatasi tantangan melalui strategi coping yang adaptif dan menyesuaikan diri dengan norma sosial yang berlaku di daerah perantauan.

Selain itu, penelitian lain juga mendukung temuan ini. Studi yang dilakukan di UIN Antasari Banjarmasin mengungkapkan bahwa mahasiswa perantau pada awalnya mengalami berbagai hambatan, seperti rasa rindu terhadap keluarga dan kesulitan mengelola keuangan. Namun, dengan berjalannya waktu, mereka mampu menyesuaikan diri dan membangun kemandirian, didorong oleh kesadaran bahwa ketergantungan terhadap orang lain tidak dapat berlangsung selamanya (Fauzia, 2020).

Di sisi lain, terdapat responden yang menunjukkan ketergantungan emosional yang tinggi terhadap orang tua. Dalam menghadapi tekanan atau masalah emosional, individu ini lebih mengandalkan dukungan eksternal dalam bentuk komunikasi dan saran dari orang tua. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan emosional dari orang tua, terutama melalui komunikasi jarak jauh, memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa perantau menghadapi stres dan menjaga kesejahteraan psikologis selama masa adaptasi (Najmuddin, 2023). Komunikasi yang konsisten dan dukungan moral dari keluarga menjadi faktor protektif yang memungkinkan individu tetap merasa terhubung secara emosional dan memiliki ketahanan dalam menghadapi tekanan.

Penelitian kuantitatif lainnya yang dilakukan di Universitas Ahmad Dahlan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan kemandirian. Sementara itu, dukungan sosial tidak selalu berkorelasi langsung dengan tingkat kemandirian, namun tetap berperan dalam mendukung kesejahteraan psikologis secara umum (Wijayanti, 2022). Hal ini mengindikasikan bahwa kemandirian lebih banyak dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kepercayaan diri, meskipun dukungan sosial tetap dibutuhkan untuk menjaga keseimbangan emosional individu.

Dengan demikian, pengalaman merantau dapat menjadi pemicu dalam pengembangan kemandirian mahasiswa, terutama melalui dorongan internal seperti kepercayaan diri. Namun, pada saat yang sama, dukungan emosional dari orang tua dan lingkungan sosial tetap dibutuhkan agar mahasiswa dapat beradaptasi secara optimal, baik dari segi psikologis maupun sosial.

Hubungan Sosial dan Dukungan Sosial

Salah satu responden menunjukkan adanya komunikasi yang intens dan konsisten antara dirinya sebagai mahasiswa perantau dengan keluarga melalui media digital. Pola komunikasi yang rutin ini mencerminkan bentuk dukungan emosional yang sangat penting dalam menjaga

kelekatan emosional dan rasa aman, meskipun terdapat jarak fisik antara individu dan keluarganya. Hal ini sejalan dengan penelitian Putri dan Monika (2024) yang menegaskan bahwa dukungan sosial keluarga dalam bentuk komunikasi emosional, instrumental, dan informatif memiliki peran signifikan dalam mengurangi tingkat kesepian pada mahasiswa perantau. Komunikasi yang dilakukan secara teratur, baik melalui pesan teks maupun video call, mampu menciptakan rasa keterhubungan dan memberikan kenyamanan psikologis selama proses adaptasi di lingkungan baru (Putri, 2024).

Selain dari keluarga, dukungan sosial juga tercermin dalam hubungan pertemanan. Salah satu responden menunjukkan kepedulian terhadap teman melalui tindakan berbagi cerita dan membantu ketika temannya mengalami kesulitan. Ini menggambarkan peran penting dari dukungan sosial sebaya sebagai bagian dari proses adaptasi sosial di lingkungan perantauan. Hal ini sejalan dengan temuan Equanti (2016), yang menjelaskan bahwa jaringan sosial antar sesama perantau dan teman sebaya dapat menjadi sumber dukungan emosional dan praktis yang signifikan. Hubungan sosial ini tidak hanya membantu mengurangi stres, tetapi juga memperkuat rasa saling memiliki dan memperkuat kepercayaan diri mahasiswa di tempat rantau.

Dukungan sosial dari keluarga dan teman juga terbukti memberikan pengaruh positif terhadap pembentukan kepercayaan diri mahasiswa perantau. Responden yang sebelumnya ragu untuk merantau akhirnya merasa yakin karena adanya dukungan dari orang-orang terdekatnya. Hal ini memperkuat hasil penelitian Anindiati (2021), yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga tidak hanya menurunkan tingkat kesepian, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis serta membentuk kepercayaan diri mahasiswa. Bentuk dukungan seperti penghargaan, empati, dan motivasi dari keluarga maupun teman menjadi faktor penting dalam memperkuat keyakinan diri dan keberanian mahasiswa dalam menghadapi tantangan di lingkungan yang baru.

Pembahasan ini menunjukkan bahwa komunikasi yang intens melalui media digital merupakan bentuk dukungan emosional yang sangat krusial dalam menjaga hubungan antara mahasiswa perantau dengan keluarganya. Dukungan tersebut mampu mengurangi rasa keterasingan dan kesepian yang kerap dialami oleh mahasiswa yang jauh dari rumah. Di sisi lain, jaringan sosial yang terbangun dengan teman sebaya turut berperan dalam menyediakan bantuan praktis dan emosional, yang mendukung proses adaptasi dan memperkuat ketahanan psikologis.

Dengan demikian, kombinasi dukungan dari keluarga dan lingkungan sosial memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kesejahteraan emosional dan kepercayaan diri mahasiswa perantau. Hal ini menegaskan bahwa strategi seperti menjaga komunikasi yang baik dan membangun jaringan sosial yang suportif merupakan kunci penting bagi mahasiswa dalam menghadapi tantangan kehidupan di perantauan secara lebih percaya diri dan sehat secara psikologis.

Religiusitas sebagai Faktor Penguat

Hasil wawancara menunjukkan bahwa praktik keagamaan menjadi salah satu mekanisme coping yang penting bagi mahasiswa perantau. Responden menggambarkan bahwa aktivitas religius memberikan kekuatan emosional dan ketenangan batin, khususnya saat menghadapi kelelahan, stres, atau perasaan kesepian. Praktik keagamaan seperti ibadah rutin memberikan ruang refleksi yang mampu menstabilkan kondisi psikologis individu. Hal ini sejalan dengan konsep coping berbasis emosi, di mana aktivitas spiritual digunakan sebagai sarana untuk mengelola tekanan batin dan mencari ketenangan (Mutiarawati, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2020) pada mahasiswa perantau di Yogyakarta juga menunjukkan bahwa religiusitas memiliki hubungan positif yang signifikan dengan kemampuan penyesuaian diri. Meskipun pengaruhnya tidak sebesar kematangan emosi (2,3% dibandingkan 45,1%), tingkat religiusitas tetap memberikan kontribusi penting dalam membantu mahasiswa

mengelola diri dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Keyakinan agama memberikan pedoman moral dan kontrol internal yang mendorong perilaku adaptif serta kemampuan dalam mengatur emosi ketika menghadapi tantangan perantauan.

Lebih lanjut, Dona (2024) mengungkapkan bahwa religiusitas berkorelasi positif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau. Keterlibatan aktif dalam kegiatan keagamaan tidak hanya membantu individu merasa lebih tenang, tetapi juga meningkatkan perasaan bermakna dan memberi motivasi dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa agama tidak hanya diposisikan sebagai kewajiban spiritual, melainkan juga sebagai sumber kekuatan psikologis yang mampu memperkuat daya tahan emosional individu.

Temuan ini mempertegas pentingnya memperhatikan aspek spiritual dalam mendampingi mahasiswa perantau. Dukungan terhadap pengembangan religiusitas dapat dijadikan bagian dari strategi pendampingan yang holistik, karena praktik ibadah yang konsisten dan internalisasi nilai-nilai agama terbukti membantu mahasiswa dalam mempertahankan stabilitas emosional serta memperkuat kemampuan menghadapi tekanan hidup. Hal ini juga membuka peluang untuk merancang program pendampingan yang mengintegrasikan aspek spiritual guna meningkatkan kemampuan coping dan penyesuaian diri.

Dengan demikian, religiusitas berperan sebagai salah satu mekanisme coping emosional yang efektif dalam menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa perantau. Meskipun faktor seperti kematangan emosi memiliki kontribusi yang lebih besar terhadap penyesuaian diri, kehadiran religiusitas tetap signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan ketahanan individu. Pembahasan ini memperkuat pemahaman bahwa aspek spiritual dapat menjadi pilar penting dalam mendukung keberhasilan adaptasi mahasiswa perantau terhadap lingkungan baru yang penuh tantangan.

Harapan Masa Depan dan Potensi Diri

Temuan wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa perantau memiliki motivasi yang berakar pada integrasi antara harapan personal dan sosial, seperti keinginan untuk membahagiakan orang tua, memperoleh pekerjaan yang layak, serta membangun kehidupan yang ideal. Motivasi ini menjadi dasar yang kuat dalam menempuh kehidupan perantauan. Hal ini sejalan dengan temuan Hediati (2020), yang menjelaskan bahwa mahasiswa perantau umumnya memiliki tujuan untuk meningkatkan taraf hidup melalui pendidikan, baik untuk diri sendiri maupun untuk keluarga. Tujuan hidup yang jelas berfungsi sebagai pendorong dalam menghadapi tantangan adaptasi dan sekaligus menjadi fondasi bagi pengembangan diri secara berkelanjutan.

Selain motivasi yang berorientasi pada masa depan, mahasiswa perantau juga menunjukkan inisiatif dalam mengembangkan kapasitas diri meskipun berada dalam keterbatasan. Salah satu responden menggambarkan peningkatan soft skills melalui keikutsertaan dalam pelatihan dan organisasi, serta kemampuan komunikasi, kesabaran, dan kerja sama dalam tim. Hal ini mencerminkan upaya aktif dalam membangun kompetensi pribadi yang relevan dengan kebutuhan hidup di lingkungan baru. Penelitian oleh Ferdianti (2024) mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa mahasiswa perantau yang berhasil beradaptasi umumnya aktif dalam kegiatan organisasi dan pelatihan, yang secara langsung meningkatkan kepercayaan diri, kemampuan interpersonal, serta kemandirian.

Lebih lanjut, memiliki tujuan hidup yang bermakna juga terbukti mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Tujuan tersebut tidak hanya menjadi arah, tetapi juga memperkuat daya tahan mental saat menghadapi tekanan atau hambatan dalam kehidupan perantauan. Hal ini diperkuat oleh temuan Adilah (2023), yang menyatakan bahwa orientasi terhadap pencapaian tujuan hidup berkontribusi pada kestabilan emosional dan semangat dalam menjalani kehidupan di perantauan. Ketika mahasiswa memiliki fokus terhadap pertumbuhan diri dan pencapaian masa depan, mereka cenderung memiliki resiliensi yang lebih tinggi dalam menghadapi tantangan.

Dengan demikian, keberhasilan mahasiswa perantau dalam beradaptasi tidak hanya ditentukan oleh kemampuan akademik semata, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kekuatan motivasi internal dan keterlibatan aktif dalam pengembangan diri. Integrasi antara harapan sosial dan pribadi menjadi sumber dorongan yang kuat, sementara pengembangan soft skills melalui kegiatan organisasi menjadi strategi adaptif yang relevan dan efektif. Keseluruhan proses ini menunjukkan bahwa tujuan hidup yang jelas dan upaya konsisten dalam membangun kompetensi diri merupakan komponen penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis dan meningkatkan peluang keberhasilan akademik maupun sosial di lingkungan baru.

SIMPULAN

Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau dipengaruhi oleh beberapa faktor kunci. Pertama, penerimaan diri yang positif memungkinkan mahasiswa untuk menghadapi tantangan dengan lebih baik dan mengembangkan kepercayaan diri. Kedua, dukungan sosial dari keluarga dan teman terbukti signifikan dalam mengurangi rasa kesepian dan memberikan motivasi. Mahasiswa yang memiliki komunikasi yang baik dengan keluarga cenderung merasa lebih terhubung dan didukung secara emosional. Ketiga, praktik religiusitas berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif, membantu mahasiswa mengatasi stres dan menjaga kestabilan emosional. Secara keseluruhan, kombinasi dari penerimaan diri, dukungan sosial, dan religiusitas berkontribusi secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau, menunjukkan bahwa dukungan dari lingkungan sekitar sangat penting dalam proses adaptasi mereka di tempat baru.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai strategi coping yang digunakan mahasiswa rantau dalam menghadapi stres. Selain itu, penting bagi institusi pendidikan untuk menyediakan program pendampingan yang fokus pada penguatan dukungan sosial dan aspek religiusitas, guna mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Adilah, M. A. R., & Widiasih, P. A. (2023). Gambaran makna happiness pada mahasiswa perantau di luar negeri. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS)*, 3(2), 442-455.
- Dadang, V. P. P. (2023). Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dan Penyesuaian Diri Dengan Loneliness Pada Mahasiswa Rantau Di Surabaya. <http://digilib.uinsa.ac.id/63375/>
- Dona Dwi Novita, Siti Asyarah, & Windy Sakila Nazwa. (2024). Hubungan Religiusitas Dan Psychology Well Being Pada Mahasiswa Perantau Di UIN SU. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(1), 55–61.
- Equanti, D., & Bayuardi, G. (2016). Konsep Kerabat di Daerah Rantau Bagi Mahasiswa Migran. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 3(1), 14-28.
- Fauzia, N., Asmaran, A., & Komalasari, S. (2020). Dinamika kemandirian mahasiswa perantauan. *Jurnal Al-Husna*, 1(3), 167-181.
- Ferdianti, R., Sujadi, E., & Putra, B. (2024). Kemampuan Beradaptasi Mahasiswa Perantau: Apakah Gaya Hidup Hedonis Dan Culture Shock Memiliki Peran?. *CONS-IEDU*, 4(2), 252-263.
- Fransisca, N. (2018). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well_Being pada Mahasiswa Perantau di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Nucleic Acids Research*, 6(1), 1–7.
- Hediati, H. D. (2020). Perilaku Adaptif Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- Islami, A. C. (2022). Gambaran Self-Acceptance (Penerimaan Diri) Pada Remaja yang Tinggal Bersama Orang Tua Tunggal Ibu (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).
- Mardison, A. (2024). Kemandirian pada mahasiswa perantauan yang bekerja. Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Melati, M. R. A. S., & Barus, G. (2024). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Rantau (Studi Deskripsi Korelasi pada Mahasiswa Baru Angkatan 2023 Prodi BK

- Universitas Sanata Dharma Yogyakarta). *Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(4), 74–85.
- Mutiawati, W., & Lestari, R. (2024). Hubungan antara Dukungan Sosial dan Religiusitas dengan Stress Akademik pada Mahasiswa Rantau di Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Najmudin, M. F., Khotima, N. A., & Lubis, R. F. (2023). Peran orang tua terhadap psikologis anak rantau melalui komunikasi jarak jauh. *JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga Dan Pendidikan)*, 10(01), 88-99.
- Oktaviani, M. A. (2019). Hubungan penerimaan diri dengan harga diri pada remaja pengguna Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(4), 549-556.
- Putri, T. C. (2024). Dukungan sosial keluarga dan kesepian mahasiswa perantauan di Jakarta. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, 8(11).
- Sari, Y. (2020). Hubungan antara kematangan emosi dan religiusitas dengan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau di asrama daerah mahasiswa di Yogyakarta. Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Wijayanti, A., & Kinayung, D. (2022). Kepercayaan diri dan dukungan sosial dengan kemandirian pada mahasiswa perantauan. *EMPATHY: Jurnal Fakultas Psikologi*, 5(2), 1-15
- Anindiati, Q., & Eva, N. (2021, September). Dukungan Keluarga terhadap Student Well-being Mahasiswa Perantau di Universitas Hasanuddin Makassar. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1, pp. 1-7).