



Edukasi Elita

Jurnal Inovasi Pendidikan

REGISTER LOGIN

OPEN ACCESS P-ISSN : 3046-5516 E-ISSN : 3046-465X

LOGIN REGISTER SUBMIT YOUR PAPER QUICK LINK POLICIES ABOUT OTHER



SELAMAT DATANG

Pusat Riset dan Inovasi Nasional

Lembaga Pengembangan Kinerja Dosen

LPKD



.. e-ISSN :3046-465X:..

ISSN 3046-465X



.. p-ISSN :3046-5516:..

ISSN 3046-5516



Articles

REGISTER LOGIN



Edukasi Elita

Jurnal Inovasi Pendidikan

OPEN ACCESS P-ISSN : 3046-5516 E-ISSN : 3046-465X

LOGIN REGISTER SUBMIT YOUR PAPER QUICK LINK POLICIES ABOUT OTHER

HOME / ARCHIVES / Vol.1 No. 4 (2024): Oktober : Edukasi Elita : Jurnal Inovasi Pendidikan

Vol. 1 No. 4 (2024): Oktober : Edukasi Elita : Jurnal Inovasi Pendidikan



Edukasi Elita : Jurnal Inovasi Pendidikan adalah jurnal yang ditujukan untuk publikasi artikel ilmiah yang diterbitkan oleh Lembaga Pengembangan Kinerja Dosen, Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Lembaga Pengembangan Kinerja Dosen. Jurnal ini adalah Jurnal Inovasi Pendidikan yang bersifat peer-review dan terbuka. Bidang kajian dalam jurnal ini termasuk sub rumpun Ilmu Inovasi Pendidikan. **Edukasi Elita : Jurnal Inovasi Pendidikan** menerima artikel dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia dan diterbitkan 4 kali setahun: **Januari, April, Juli dan Oktober**. Silakan buat Artikel Template baru lalu kirimkan naskah Anda.

DOI: <https://doi.org/10.30607/edukasielita>

.. e-ISSN :3046-465X:..

ISSN 3046-465X



.. p-ISSN :3046-5516:..

ISSN 3046-5516



Articles

PLAGIARISME Views: 139 times | Download : 3 times

Strategi Pengembangan Kemampuan Public Speaking Dan Dampaknya Terhadap Self Confidence Peserta Didik

(Studi Komparatif MAN 1 Banda Aceh dan MAN 4 Aceh Besar)

Rifki Rifki, Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Indonesia

51-73

DOI : <https://doi.org/10.62383/edukasi.v1i4.607>

PDF Views: 72 times | Download : 108 times

PLAGIARISME Views: 72 times | Download : 5 times

Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Rantau

(Studi Deskriptif Korelasi pada Mahasiswa Baru Angkatan 2023 Prodi BK Universitas Sanata Dharma Yogyakarta)

Maria Rona Ayu Sekar Melati, Universitas Sanata Dharma, Indonesia

74-85

Gendon Barus, Universitas Sanata Dharma, Indonesia

DOI : <https://doi.org/10.62383/edukasi.v1i4.615>

PDF Views: 252 times | Download : 558 times

PLAGIARISME Views: 252 times | Download : 7 times

Peran Guru dalam Pembelajaran Pendidikan Pancasila untuk Meningkatkan Karakter Siswa Kelas 1 SDIT

Syifa Apriyanti, Universitas Muhammadiyah Purworejo, Indonesia

99-103

Nurhidayati Nurhidayati, Universitas Muhammadiyah Purworejo, Indonesia

Riskia Pangestika, Universitas Muhammadiyah Purworejo, Indonesia

DOI : <https://doi.org/10.62383/edukasi.v1i4.767>

PDF Views: 14 times | Download : 12 times

PLAGIARISME Views: 14 times | Download : 0 times

Pengaruh Lingkungan Belajar terhadap Motivasi dan Hasil Belajar Siswa pada Mata Pelajaran Biologi di Kelas MIPA SMA Negeri 20 Pangkep

Ridha Ulfitriah Hamzah, Universitas Muhammadiyah Makassar, Indonesia

404-414

Irmawanty Irmawanty, Universitas Muhammadiyah Makassar, Indonesia

Hilmi Hambali, Universitas Muhammadiyah Makassar, Indonesia

DOI : <https://doi.org/10.62383/edukasi.v1i4.772>

PDF Views: 42 times | Download : 38 times



Association



Template



Contact

Our office: Perum. Bumi Pucanggading
Jln. Watunganten 1 No 1-6, Kelurahan Batusari, Mranggen Kabupaten Demak, 59567
Phone: 085726173515; **Fax:** 085885852706; **Email:** sekretariat@lpkd.or.id; **Website:** <https://apji.org/>



Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Rantau (Studi Deskripsi Korelasi pada Mahasiswa Baru Angkatan 2023 Prodi BK Universitas Sanata Dharma Yogyakarta)

Maria Rona Ayu Sekar Melati^{1*}, Gendon Barus²

^{1,2} Universitas Sanata Dharma, Indonesia

[*mronaayu@gmail.com](mailto:mronaayu@gmail.com)

Alamat: Jl. Affandi, Mrican, Caturtunggal, Kec. Depok, Kab. Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta 55281

Korespondensi penulis: mronaayu@gmail.com

Abstract. *The research uses a quantitative correlational approach, with the subjects being 71 migrant students class of 2023 Guidance and Counseling Program. Data collection by distributing questionnaires through Google Form using a 28 items Social Support Scale with a Cronbach's Alpha value of 0.905 and a 40 items Psychological Well-being Scale with a Cronbach's Alpha value of 0,896. The results of the study indicate that (1) the level of social support of migrant students in the Guidance and Counseling Program class of 2023 is at a very high category, (2) the achievement of the social support scale score items that are less than optimal in 2 items (7%) in the medium category, (3) the level of psychological well-being of migrant students in the Guidance and Counseling Program class of 2023 is at a high category, (4) the achievement of the psychological well-being scale score items that are less than optimal in 5 items (13%) in the medium category, (5) there is a significant positive relationship between social support variable and psychological well-being with a value of $r = 0.529$ and a value of $p = < 0.001$ ($p < 0.05$).*

Keywords: *social support, psychological well-being, migrant students*

Abstrak. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif jenis korelasional, dengan subjek mahasiswa rantau Prodi BK angkatan 2023 berjumlah 71 sampel. Pengumpulan data dengan menyebar kuesioner melalui *Google Form* menggunakan Skala Dukungan Sosial sebanyak 28 item dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,905 dan Skala Kesejahteraan Psikologis sebanyak 40 item dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,896. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) tingkat dukungan sosial mahasiswa rantau Prodi BK angkatan 2023 tergolong dalam kategori sangat tinggi, (2) capaian skor item skala dukungan sosial yang kurang optimal terdapat pada 2 butir item (7%) dalam kategori sedang, (3) tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau Prodi BK angkatan 2023 berada pada kategori tinggi, (4) capaian skor item skala kesejahteraan psikologis yang kurang optimal terdapat pada 5 butir item (13%) dalam kategori sedang, (5) terdapat hubungan positif yang signifikan antara variabel dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis dengan nilai $r = 0,529$ dan nilai $p = < 0,001$ ($p < 0,05$).

Kata kunci : dukungan sosial, kesejahteraan psikologis, mahasiswa rantau

1. LATAR BELAKANG

Masa transisi menuju kedewasaan membawa dampak dan perubahan yang berkesinambungan, seperti aspek kehidupan, peningkatan kegiatan sosial, hingga keadaan mental individu. Demikian juga, mahasiswa baru yang umumnya memasuki kategori dewasa awal dan mulai menjelajah dunia luar yang lebih luas di lingkungan perkuliahan, terutama saat mahasiswa mulai meninggalkan kampung halaman dan keluarga untuk melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi. Berjarak jauh dengan keluarga menjadi pilihan yang sengaja dipilih oleh mahasiswa baru.

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 (Fisher, 1988).

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 itu, Mami & Suharman (2015) mengungkapkan 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.

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 nyamanan 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.

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Menurut Sarafino (1994) dukungan sosial merupakan perilaku individu atau kelompok yang memberikan perhatian, kenyamanan, penghargaan, atau bantuan kepada seseorang. Sedangkan menurut Cohen & Syme (Rachmadhani & Setyo Palupi, 2020) dukungan sosial adalah salah satu faktor positif yang dapat berperan sebagai sarana dalam menjaga kesehatan mental. Dukungan sosial berperan sebagai sarana untuk meningkatkan harga diri dan perasaan positif, sehingga individu mampu menghadapi tekanan yang mereka alami. Dukungan ini dapat berasal dari banyak, seperti orang tua, pasangan, teman, maupun komunitas (Sarafino, 2010).

Mahasiswa rantau yang mendapat dukungan sosial dapat meningkatkan kemampuan diri, menghadapi situasi dengan positif, dapat mengatasi kesulitan dan menjadikan individu

yang positif. Dalam proses kehidupan mahasiswa baru rantau, dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan dalam mencapai kesejahteraan psikologis. Ketika mahasiswa baru rantau menerima dukungan sosial yang kuat, maka kesejahteraan individu akan meningkat. Maka dari itu, dukungan sosial sangat dibutuhkan mahasiswa rantau untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau pada Prodi BK, mengingat cukup banyaknya mahasiswa perantau yang melanjutkan pendidikan di Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, khususnya Prodi BK. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui apakah terdapat hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa

2. KAJIAN TEORITIS

Pengertian Kesejahteraan Psikologis

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.

Aspek-aspek Kesejahteraan Psikologis

Ryff (1989) kesejahteraan psikologis didasarkan pada kapasitas individu untuk berfungsi psikologis secara positif sepanjang perkembangannya. Enam aspek kesejahteraan psikologis adalah sebagai berikut:

1. Penerimaan diri (*self-acceptance*)

Penerimaan diri ditampilkan pada individu yang bisa menilai dirinya secara positif baik dirinya yang dulu dan sekarang. Individu dalam situasi ini dapat mempertahankan sikap positif dan menyadari bahwa individu memiliki kelemahan. Oleh karena itu, individu yang dapat menerima dirinya sendiri merupakan individu yang memiliki kemampuan

menyadari dan menerima kelebihan maupun kekurangan dirinya. Hal ini merupakan salah satu karakteristik dari berfungsinya psikologis secara positif.

2. Hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*)

Individu ini memiliki kemampuan untuk mengelola hubungan interpersonal yang hangat, berkualitas, penuh kepercayaan satu dengan yang lain dan individu juga merasa puas. Selain memiliki hubungan positif dengan orang lain, juga ditandai dengan memiliki kelekatan dan hubungan yang berarti dengan orang yang tepat.

3. Otonomi (*autonomy*)

Merupakan kemampuan untuk bertindak dan mengendalikan perilaku secara mandiri dan percaya diri. Individu yang bisa mencapai aktualisasi diri dan berfungsi penuh memiliki kepercayaan diri dan kemandirian, sehingga bisa mencapai hasil yang memuaskan. Ciri-ciri individu yang menunjukkan otonomi memiliki kemampuan untuk mandiri, tidak bergantung pada orang lain, mampu bertahan dalam tekanan sosial tertentu, dapat mengatur perilaku yang disesuaikan nilai-nilai, serta dapat mengevaluasi diri.

4. Penguasaan terhadap lingkungan (*environmental mastery*)

Adanya kemampuan untuk berhasil menjalani kehidupan dan lingkungan sekitar. Individu yang menunjukkan penguasaan lingkungan merupakan individu yang berkarakteristik seperti menguasai dan berkompeten mengatur lingkungannya, dapat secara efektif memanfaatkan secara efektif peluang yang ada, bisa memilih dan membangun hubungan yang sesuai dengan individu, serta dapat mengontrol aturan dari luar.

5. Tujuan Hidup (*purpose in life*)

Keberhasilan dalam menemukan makna dan tujuan hidup diartikan sebagai individu yang mempunyai tujuan dalam hidupnya. Individu meyakini bahwa tujuan hidupnya berarti. Kualitas seseorang yang memiliki tujuan dalam hidup meliputi; memiliki arah dan tujuan dalam hidupnya, percaya bahwa kehidupan masa lalu dan masa kini memiliki makna, berpegang pada keyakinan diri, serta memiliki tujuan akhir dalam hidup.

6. Pertumbuhan Diri (*personal growth*)

Agar aspek psikologis berfungsi secara optimal, seseorang bukan hanya memiliki sifat yang telah dimiliki sebelumnya tetapi juga mempertahankan dan mengembangkan potensinya untuk menjadi dewasa dan terus berkembang menjadi individu yang utuh. Inti dari perspektif tentang pertumbuhan diri adalah dorongan untuk mewujudkan diri

dan mencapai potensi diri. Pertumbuhan diri ditandai dengan kemampuan melihat diri sebagai individu yang tumbuh, berkembang dan berkelanjutan, terbuka terhadap pengalaman yang belum pernah dialami, kesadaran akan realisasi potensi diri, dan perubahan diri yang menunjukkan peningkatan.

Pengertian Dukungan Sosial

Cobb (1976), menyatakan bahwa bantuan membuat seseorang merasa diperhatikan, dihargai, dicintai dan merasa merupakan bagian dari lingkungan disebut dengan dukungan sosial. Selain itu, Cohen & Syme (1985) mengemukakan dukungan sosial sebagai bantuan dan sumber daya yang diberikan oleh orang lain dalam lingkungan sosial, yang membantu mengatasi stress. Sedangkan menurut Sarafino (dalam Smet, 1994) mendefinisikan dukungan sosial sebagai kebahagiaan yang dirasakan seseorang hasil dari menerima bantuan dan perhatian sehingga mereka merasa diterima, dihargai, dan dicintai oleh kelompok. Dukungan sosial secara umum digambarkan sebagai peran atau pengaruh yang dilakukan oleh orang terdekat misal keluarga, teman, ataupun rekan komunitas.

Aspek-aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (Kumalasari & Ahyani, 2012) dukungan sosial terdiri dari empat aspek yaitu:

1. Aspek dukungan emosional

Dukungan ini mengekspresikan rasa empati dan perhatian terhadap individu, sehingga individu merasa nyaman, dikasihi dan diperhatikan. Dukungan ini melibatkan tindakan seperti menunjukkan kasih sayang atau afeksi serta bersedia mendengarkan keluhan orang lain.

2. Aspek dukungan penghargaan

Dukungan ini berupa ekspresi yang menyatakan setuju akan pencapaian seseorang dan memandang setiap ide-ide atau pendapat seseorang secara positif.

3. Aspek dukungan instrumental

Dukungan ini berupa bantuan langsung, seperti bantuan keuangan dan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas tertentu.

4. Aspek dukungan informasi

Bantuan bersifat informasi ini dapat berupa masukan, nasehat dan solusi penyelesaian masalah.

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional. Menurut Sugiyono (2016), mendefinisikan penelitian korelasional sebagai penelitian yang menguji masalah dalam bentuk hubungan korelasional antara dua atau lebih variabel. Populasi dalam penelitian ini adalah sejumlah 120 mahasiswa rantau Prodi BK angkatan 2023 Universitas Sanata Dharma. Teknik pengambilan sampel peneliti menggunakan *Purposive Sampling* dimana teknik penentuan sampel sesuai dengan kriteria/pertimbangan tertentu sesuai dengan apa yang akan diteliti peneliti (Sugiyono 2017:124).

Penelitian ini, pengumpulan data menggunakan kuesioner melalui *Google Form*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner Item skala dukungan sosial dan item skala kesejahteraan psikologis menggunakan *Skala Likert*. Validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas isi atau *content validity*. Penelitian ini dalam mengukur reliabilitas diukur menggunakan teknik koefisien *Cronbach's Alpha* melalui aplikasi SPSS 29 for MacOS.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini terlaksana terhitung mulai dari pelaksanaan penelitian pada tanggal 11 November 2023 – 11 Mei 2024 yang berlokasi di Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, dengan melibatkan 71 responden dengan pengumpulan data menggunakan Google Form dan diperoleh hasil sebagai berikut:

Hasil Tingkat Dukungan Sosial

Tingkat dukungan sosial mahasiswa rantau Prodi BK angkatan 2023, berada pada kategori sangat tinggi sebanyak 36 mahasiswa.



Gambar 1. Hasil Tingkat Dukungan Sosial

Hasil Capaian Skor Item Dukungan Sosial

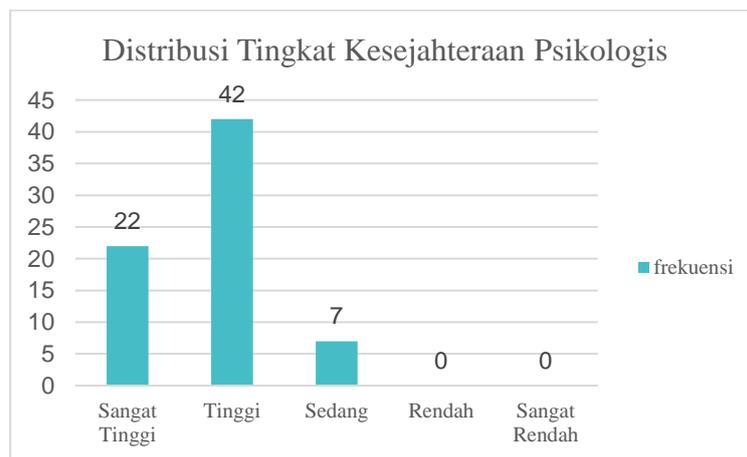
Capaian skor item dukungan sosial mahasiswa rantau, tidak terdapat item kategori rendah dan sangat rendah. Namun terdapat 2 item dengan kategori sedang.



Gambar 2. Hasil Capaian Skor Item Skala Dukungan Sosial

Hasil Tingkat Kesejahteraan Psikologis

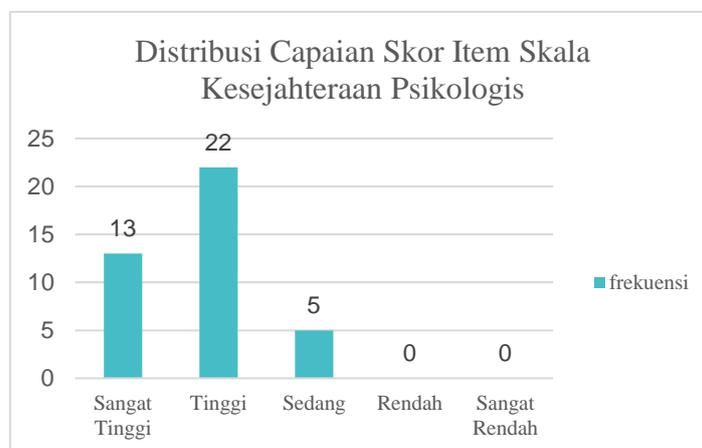
Tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau Prodi BK angkatan 2023, berada pada kategori tinggi sebanyak 42 mahasiswa.



Gambar 3. Hasil Tingkat Kesejahteraan Psikologis

Hasil Capaian Skor Item Kesejahteraan Psikologis

Capaian skor item kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau, tidak terdapat item kategori rendah dan sangat rendah. Namun terdapat 5 item dengan kategori sedang.



Gambar 4. Hasil Capaian Skor Item Skala Kesejahteraan Psikologis

Hasil Uji Normalitas

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Asymp Signifikansi	Standar	Keterangan
Dukungan Sosial Kesejahteraan Psikologis	0,200 ^d	> 0,05	Berdistribusi Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dihasilkan nilai *Asymp Sig* sebesar 0,200^d yang melebihi dari 0,05. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau Prodi BK angkatan 2023 dapat dikatakan berdistribusi normal.

Hasil Uji Linearitas

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Deviation from Linearity	Linearity	Keterangan
Dukungan Sosial Kesejahteraan Psikologis	0,017	> 0,05	Tidak Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas dengan *Anova Table* menunjukkan nilai signifikansi *Deviation from Linearity* sebesar 0,017. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa kedua

variabel dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau tidak terdapat hubungan yang linear karena nilai signifikansi *Deviation from Linearity* lebih kecil dari 0,05.

Hasil Uji Hipotesis Korelasional

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Korelasional

Variabel	Spearman's rho		Keterangan
	Correlation Coefficient	Sig. tailed	
Dukungan Sosial Kesejahteraan Psikologis	0,529	< 0,001	Signifikan

Hasil dari uji korelasi *Spearman's rho* diketahui nilai signifikansi hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis yaitu <0,001, dimana berarti data tersebut memiliki korelasi karena nilai signifikansi <0,05. Hasilnya menunjuk kedua variabel memiliki hubungan atau berkorelasi. Diketahui juga nilai *Correlation Coefficient* kedua variabel tersebut yaitu 0,529 yang menunjukkan korelasi dengan arah hubungan positif dengan tingkat hubungan sedang. Hasil penelitian terhadap variabel dukungan sosial pada mahasiswa rantau Prodi BK angkatan 2023 Universitas Sanata Dharma Yogyakarta menunjukkan bahwa mayoritas memiliki tingkat dukungan sosial yang sangat tinggi. Hasil data kategorisasi menunjukkan bahwa tidak ada satu pun mahasiswa rantau Prodi BK angkatan 2023 yang tergolong dalam kategori dukungan sosial sangat rendah. Sarafino (2011), berpendapat dukungan sosial yang tinggi diyakini memiliki beberapa dampak secara positif pada kondisi fisik dan mental seseorang.

Hasil penelitian ini pun sejalan dengan penelitian yang ditemukan Putri, F. A (2024) pada tingkat dukungan sosial mahasiswa perantau merujuk pada kategori tinggi. Hal ini semakin memperkuat asumsi bahwa mahasiswa rantau memiliki persepsi dukungan sosial yang baik. Dampak positif bagi individu yang menerima dukungan sosial dari orang lain adalah individu tersebut akan lebih mampu beradaptasi dengan lingkungannya serta menyesuaikan diri dengan situasi masalah yang dihadapi (Amylia & Surjaningrum, 2014). Kemudian pada hasil perhitungan variabel kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau Prodi BK angkatan 2023 Universitas Sanata Dharma Yogyakarta mayoritas berada pada kategori tinggi. Sejalan juga pada penelitian yang dilakukan (Kurniawan & Eva, 2020) juga menunjukkan sebagian besar mahasiswa rantau memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi. Ini berarti bahwa mahasiswa rantau dapat berfungsi dengan baik dalam kehidupan sehari-hari dan dapat menjalani kegiatan perkuliahan tanpa terbebani oleh dengan masalah-masalah yang muncul.

Hasil data kategorisasi menunjukkan bahwa tidak ada satu pun mahasiswa rantau Prodi BK angkatan 2023 yang tergolong dalam kategori kesejahteraan psikologis rendah dan sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa rantau Prodi BK angkatan 2023 cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Menurut penelitian oleh Daniella (dalam Maurizka, A. & Maryatni, 2019) kesejahteraan psikologis mengacu pada kemampuan individu dalam menerima dirinya, menjalin hubungan positif dengan orang lain, tidak membiarkan dirinya terpengaruh oleh tekanan sosial, mampu mengendalikan

Cohen & Wills (1985), menyatakan dukungan sosial merupakan salah satu faktor kesejahteraan psikologis, yang berfungsi sebagai buffer (penengah/penyangga) antara seseorang dan masalah yang menekan (stressor). Dari itu, diartikan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi tekanan dalam kehidupan mahasiswa baru rantau, sehingga kesejahteraan psikologi semakin tinggi. Disimpulkan terdapat hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau Prodi BK angkatan 2023 Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Sejalan dengan penelitian Major, Zubek, Cooper, Cozzarelli dan Richards (dalam Amalia & Rahmatika, 2020) menyebutkan bahwa menerima dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang menjadi lebih baik.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Rantau, dapat disimpulkan bahwa tingkat dukungan sosial pada mahasiswa rantau termasuk dalam kategori sangat tinggi yaitu sebanyak 36 mahasiswa. Dari hasil analisis capaian skor item skala dukungan sosial terdapat beberapa butir item yang kurang optimal, ditunjukkan pada 2 butir dalam kategori sedang. Butir item yang kurang optimal ini terdapat pada aspek dukungan instrumental dan aspek dukungan informasi. Tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau berada pada kategori tinggi, sebanyak 42 mahasiswa dan sebanyak 22 mahasiswa dengan kategori sangat tinggi. Hasil analisis capaian skor skala kesejahteraan psikologis ditunjukkan pada 5 butir item dalam kategori sedang. Terdapat hubungan positif dengan nilai signifikansi antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis, dengan nilai $r = 0,529$ dan nilai $p = < 0,001$ ($p < 0,05$) pada mahasiswa rantau Prodi BK angkatan 2023 Universitas Sanata Dharma. Hal ini berarti semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis.

Saran

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa rantau memiliki dukungan sosial sangat tinggi sehingga memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Diharapkan untuk para mahasiswa rantau lainnya dapat membangun persepsi penerimaan dukungan sosial yang positif agar semakin meningkatkan kesejahteraan psikologis. Saran untuk peneliti selanjutnya untuk benar-benar mendalami bidang yang diminati, agar mendalami lebih lanjut bidang yang diminati mulai dengan mengumpulkan referensi dan acuan teroris untuk mendukung variabel penelitian, menentukan metode yang digunakan, dan menentukan tujuan penelitian.

DAFTAR REFERENSI

- Amylia, Y & Surjaningrum E. (2014). Hubungan persepsi dukungan sosial dengan tingkat kecemasan pada penderita leukemia. *Surabaya: Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*.
- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan Instrumen Penelitian dan Penilaian Program*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Atikah Amalia, & RahmatikaR. (2020). Peran Dukungan Sosial bagi Kesejahteraan Psikologis Family Caregiver Orang dengan Skizofrenia (ODS) Rawat Jalan. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*. Vol.13, No.3, 228-238. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.3.228>
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Cobb, S. (1976). Social Support as a Moderator of Life Stress. *Psychosomatic Medicine*, 38, pp. 300 –314.
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). Issues in the Study and Application of Social Support. *Social Support and Health*, 3, 3–22.
- Cohen, S., & Wills, T. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological bulletin*. 98. 310-57. doi:<https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>.
- Fauzia, N., Asmaran, A., & Komalasari, S. (2021). Dinamika Kemandirian Mahasiswa Perantauan. *Jurnal Al-Husna*. Vol. 1, No.3,167. <https://doi.org/10.18592/jah.v1i3.3918>
- Fisher, S. (1988). Leaving home: homesickness and the psychological effects of change and transition. dalam fisher & j. reason (ed.), *Handbook of lifestress, cognition, and health*. Wiley.
- Fransisca, Nasthasya. (2018). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Perantau di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang*. thesis, Unika Soegijapranata Semarang.
- Huppert, F.A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health And Well-Being*. 1, 2, 137–164.

- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*. Vol. 1, No 1.
- Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Rantau. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*. Vol. 1, No. 1.
- Mami, L., & Suharman. (2015). Harga Diri, Dukungan Sosial dan kesejahteraan Psikologis perempuan Dewasa Masih Lajang. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol. 4, No. 3, 216-223.
- Maurizka, A., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan antara Religiusitas dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Psychological Well-being Pada Remaja Pengguna Hijab di Organisasi Remaja Masjid Al-amin Jakarta Selatan. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*. Vol, 3, No 3.
- Putri, F. A., & Widodo, Y. H. (2024). Studi Komparasi Dukungan Sosial Teman Sebaya yang Dirasakan (Perceived Social Support) pada Mahasiswa Perantau & Lokal. *Jurnal Psikogenesis*, 12(1), 1-9.
- Rachmadhani, M. P., & Palupi, L. S. (2020). The Relationship Between Social Support and Psychological Well Being of Indonesian Rural to Urban Migrant University Students in Universitas Airlangga. In *E3S Web of Conferences*. Vol. 202, p. 12026. EDP Sciences. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202020212026>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-being Revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know Thyself and Becoming What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being *Journal of happiness studies*, 9, 13-39.
- Sarafino, E. P. (1994). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (2nd ed.). John Wiley & Sons.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Gramedia
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.