

Hubungan *Social Support* dengan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Rantau JIP Angkatan 2024 Universitas Sanata Dharma

Marselina Dwi Rahmawati¹, Prias Hayu Purbaning Tyas²

^{1,2} Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta, Indonesia

INFO ARTIKEL	ABSTRAK
Riwayat artikel: Diterima : 25/07/2026 Direvisi : 13/08/2026 Dipublikasikan : 25/08/2026	Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi: (1) tingkat <i>social support</i> pada mahasiswa rantau Jurusan Ilmu Pendidikan (JIP) Angkatan 2024 Universitas Sanata Dharma, (2) tingkat <i>psychological well-being</i> pada mahasiswa rantau JIP Angkatan 2024 Universitas Sanata Dharma, dan (3) hubungan <i>social support</i> dengan <i>psychological well-being</i> pada mahasiswa rantau JIP Angkatan 2024 Universitas Sanata Dharma. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian melibatkan 72 mahasiswa rantau yang berasal dari luar wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta dan Jawa Tengah melalui teknik <i>purposive sampling</i> . Data diperoleh melalui dua skala, yaitu skala <i>social support</i> dan skala <i>psychological well-being</i> , yang menggunakan empat alternatif respons dalam model Likert. Pengolahan data mencakup analisis deskriptif dan uji korelasi Pearson <i>Product-Moment</i> menggunakan perangkat lunak JASP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) <i>social support</i> pada mahasiswa rantau berada dalam kategori sangat tinggi dengan persentase 50%, (2) <i>psychological well-being</i> berada dalam kategori sangat tinggi dengan persentase 41,67%, dan (3) <i>social support</i> memiliki hubungan positif dan signifikan dengan <i>psychological well-being</i> , ditunjukkan oleh nilai $r = 0,624$ dan $p < 0,001$. Temuan tersebut mendukung hipotesis penelitian, yaitu terdapat hubungan positif antara kedua variabel. Mahasiswa rantau yang memiliki <i>social support</i> lebih tinggi cenderung menunjukkan <i>psychological well-being</i> yang lebih tinggi.
Kata kunci: <i>Social Support</i> ; <i>Psychological Well-Being</i> ; <i>Mahasiswa Rantau</i> .	
Penulis Korespondensi: Marselina Dwi Rahmawati Email: marcelinarahma6rnd@gmail.com	

PENDAHULUAN

Kualitas pendidikan di Indonesia masih menunjukkan ketidakmerataan antardaerah, terutama dalam ketersediaan fasilitas pendidikan. Badan Pusat Statistik (2026) menunjukkan bahwa ketersediaan fasilitas pendidikan masih berbeda antardaerah, khususnya pada jenjang pendidikan menengah dan tinggi. Kondisi tersebut dapat mendorong mobilitas pendidikan, yaitu perpindahan individu dari daerah asal ke wilayah lain yang memiliki akses pendidikan lebih memadai. Yogyakarta menjadi salah satu daerah tujuan pendidikan yang mendorong mahasiswa dari berbagai daerah untuk melanjutkan studi, sehingga sebagian mahasiswa menjalani kehidupan sebagai mahasiswa rantau.

Mahasiswa rantau merupakan individu yang menjalani studi perguruan tinggi di wilayah yang berbeda dari tempat asalnya. Perpindahan daerah untuk melanjutkan pendidikan tidak hanya

menuntut penyesuaian akademik, tetapi juga penyesuaian psikologis dan sosial. Mahasiswa yang menjalani kehidupan di perantauan menghadapi beragam tantangan seperti perbedaan budaya, bahasa, norma sosial, dan jarak dari keluarga sebagai sumber dukungan utama. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan berbagai tantangan psikologis dan sosial seperti kesepian, *homesickness*, stres akademik, kecemasan, dan kesulitan membangun relasi sosial di lingkungan baru. Apabila tidak mampu menyesuaikan diri secara optimal, hal tersebut berkaitan dengan kondisi psikologis mahasiswa selama menjalani kehidupan di perantauan.

Mahasiswa rantau tahun kedua dipilih sebagai subjek penelitian karena berada pada fase penyesuaian lanjutan yang memiliki dinamika berbeda dari masa transisi awal perkuliahan. Pada tahap ini, mahasiswa tidak lagi sepenuhnya berada dalam fase awal memasuki lingkungan perguruan tinggi, tetapi mulai menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks, peningkatan tanggung jawab, perkembangan diri, serta perubahan dan pendalaman relasi sosial. Sterling (2018) menjelaskan bahwa mahasiswa tahun kedua menghadapi peningkatan tuntutan akademik dan perkembangan diri. Selanjutnya, Zuckerman et al., (2026) menunjukkan bahwa masa transisi tahun kedua (*second-year transition*) merupakan periode penting yang berkaitan dengan eksplorasi identitas, pengembangan hubungan sosial, dan peningkatan keterlibatan dalam pengalaman akademik. Bagi mahasiswa rantau, tuntutan tersebut berlangsung bersamaan dengan kebutuhan untuk mempertahankan penyesuaian diri dan kemandirian selama tinggal jauh dari daerah asal.

Kemampuan mahasiswa rantau dalam menghadapi berbagai tantangan tersebut berkaitan dengan *psychological well-being*. Kondisi ini menggambarkan kemampuan individu untuk menjalani kehidupannya secara seimbang, memiliki tujuan yang jelas, serta mempertahankan keberfungsian diri secara positif. Menurut Ryff (1989) *psychological well-being* meliputi enam dimensi, yakni penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri. Bagi mahasiswa rantau, *psychological well-being* dapat terlihat dari kemampuan dalam menerima keadaan diri, menjalin hubungan interpersonal yang positif, serta menyesuaikan diri dan mengelola lingkungan tempat mereka menjalani kehidupan dan perkuliahan.

Salah satu sumber daya psikososial yang berkaitan dengan *psychological well-being* adalah *social support*. Menurut Cohen et al. (2000) *social support* merupakan sumber daya psikososial yang tersedia melalui hubungan interpersonal dan jaringan sosial serta dapat membantu individu menghadapi tuntutan dalam kehidupannya. Sarafino & Smith (2020) menyatakan bahwa *social support* merupakan proses dalam hubungan interpersonal yang memberikan *emotional support*, *appraisal support*, *instrumental support* dan *informational support* sehingga individu merasa diperhatikan, dihargai, serta memperoleh bantuan ketika menghadapi kesulitan. Pada mahasiswa rantau, keberadaan *social support* menjadi penting karena jarak dari keluarga dapat membuat mahasiswa perlu memanfaatkan berbagai sumber dukungan lain, seperti teman sebaya, dosen, maupun lingkungan kampus.

Secara teoritis, *buffering hypothesis* yang dikemukakan Cohen & Wills (1985) dapat digunakan untuk menjelaskan hubungan antara *social support* dan *psychological well-being*. Teori ini menjelaskan bahwa *social support* berperan sebagai mekanisme perlindungan (*buffer*) yang dapat meminimalkan dampak negatif stres terhadap kondisi psikologis individu. Dukungan yang diperoleh dari lingkungan sosial membantu individu mengembangkan kemampuan menghadapi tekanan, meningkatkan rasa diterima, memperkuat keyakinan terhadap kemampuan diri, serta memudahkan proses adaptasi. Tingkat *social support* yang lebih tinggi berkaitan dengan kecenderungan individu untuk memiliki *psychological well-being* yang lebih baik.

Dalam konteks pendidikan tinggi, kebutuhan akan *social support* tidak hanya dialami oleh mahasiswa baru, tetapi juga oleh mahasiswa yang telah memasuki tahun kedua perkuliahan. Mahasiswa rantau tahun kedua berada pada fase penyesuaian lanjutan setelah melewati masa transisi awal. Pada tahap ini, mereka mulai menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks, peningkatan tanggung jawab, perubahan relasi sosial, serta tuntutan untuk hidup lebih mandiri.

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa proses adaptasi mahasiswa tahun kedua masih dapat berlangsung seiring dengan meningkatnya tuntutan akademik, sosial, dan kemandirian. Dalam konteks Universitas Sanata Dharma, lingkungan akademik juga dikembangkan melalui nilai-nilai Formasi Cerdas Humanis (FCH) yang menekankan refleksi diri, kepedulian sosial, dialog, dan pengembangan hubungan interpersonal. Lingkungan tersebut dapat dipandang sebagai konteks yang relevan dalam memahami pengalaman sosial mahasiswa, meskipun keterlibatan mahasiswa dalam FCH tidak diukur secara khusus dalam penelitian ini.

Berbagai studi terdahulu telah menunjukkan adanya keterkaitan positif antara *social support* dan *psychological well-being*. Kurniawan & Eva (2020) menemukan bahwa mahasiswa rantau yang memperoleh dukungan sosial lebih tinggi cenderung menunjukkan kondisi *psychological well-being* yang lebih baik. Rachmadhani & Palupi (2020) menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara *social support* dan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau yang berpindah dari daerah pedesaan ke wilayah urban. Selanjutnya, Yusof et al. (2022) juga menemukan bahwa *social support* memiliki hubungan yang signifikan dengan *psychological well-being* pada mahasiswa di dua universitas di Malaysia. Razgulin et al. (2023) menjelaskan bahwa *social support* berperan penting dalam membantu mahasiswa rantau maupun mahasiswa internasional beradaptasi dengan lingkungan baru dan menjaga kesehatan mental mereka.

Selain itu, Evitasari & Wibhowo, (2023) melalui studi literatur, disimpulkan bahwa *social support* menjadi salah satu faktor yang berkaitan dengan *psychological well-being* mahasiswa rantau karena membantu mereka menghadapi tekanan akademik maupun emosional selama proses adaptasi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa *social support* menjadi salah satu faktor eksternal yang berkaitan dengan *psychological well-being* mahasiswa. Penelitian Santoso & Wibowo (2024) menunjukkan bahwa *social support* memiliki hubungan positif dengan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau. Temuan serupa juga ditemukan oleh Rahama & Izzati, (2021) pada karyawan, yang menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *social support* dan *psychological well-being*. Meskipun dilakukan pada karakteristik subjek yang berbeda, temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel dapat ditemukan pada berbagai konteks populasi.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan adanya keterkaitan positif antara *social support* dan *psychological well-being*, penelitian terdahulu masih banyak dilakukan pada mahasiswa rantau secara umum atau pada konteks transisi awal perkuliahan. Padahal, mahasiswa rantau tahun kedua berada pada fase penyesuaian lanjutan yang memiliki dinamika berbeda, karena mereka mulai menghadapi tuntutan akademik yang lebih kompleks, peningkatan tanggung jawab, perkembangan kemandirian, serta perubahan dalam relasi sosial.

Selain itu, kajian yang secara khusus menguji hubungan *social support* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau JIP Angkatan 2024 Universitas Sanata Dharma masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan kedua variabel tersebut pada mahasiswa rantau tahun kedua dalam konteks JIP Universitas Sanata Dharma. Kebaruan ilmiah (*novelty*) penelitian ini terletak pada fokus kajian terhadap hubungan *social support* dan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau tahun kedua JIP Angkatan 2024 Universitas Sanata Dharma. Fokus tersebut memberikan gambaran empiris yang lebih spesifik mengenai keterkaitan kedua variabel pada mahasiswa yang berada dalam fase penyesuaian lanjutan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengidentifikasi tingkat *social support* pada mahasiswa rantau JIP Angkatan 2024 Universitas Sanata Dharma; (2) mengidentifikasi tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa rantau JIP Angkatan 2024 Universitas Sanata Dharma; dan (3) menganalisis hubungan antara *social support* dan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau JIP Angkatan 2024 Universitas Sanata Dharma. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *social support* dan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau JIP Angkatan 2024 Universitas Sanata Dharma.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menganalisis keterkaitan antara *social support* dan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau. Pemilihan desain tersebut didasarkan pada tidak adanya intervensi atau perlakuan tertentu terhadap variabel yang diteliti, sehingga hubungan kedua variabel diamati berdasarkan kondisi yang berlangsung secara alami. Dalam penelitian ini, *social support* ditetapkan sebagai variabel X, sedangkan *psychological well-being* merupakan variabel Y.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau Jurusan Ilmu Pendidikan (JIP) Universitas Sanata Dharma angkatan 2024 yang berasal dari luar Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dan Jawa Tengah. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan, yaitu (1) mahasiswa aktif JIP Universitas Sanata Dharma angkatan 2024 dan (2) berasal dari luar Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dan Jawa Tengah. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh 72 mahasiswa yang memenuhi kriteria dan bersedia berpartisipasi sebagai responden. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Maret - April 2026.

Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring yang disebarakan menggunakan *Google Forms*. Sebelum pengisian kuesioner, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, prosedur pengisian, kerahasiaan data, serta hak responden untuk berpartisipasi secara sukarela. Persetujuan responden diperoleh sebelum pengisian kuesioner dilakukan. Penelitian ini melibatkan dua instrumen dengan format skala Likert yang menyediakan empat alternatif respons, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Instrumen *social support* disusun berdasarkan empat aspek menurut Sarafino & Smith (2020) meliputi dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi, sedangkan instrumen *psychological well-being* disusun berdasarkan enam dimensi Ryff (dalam Tasema, 2018), yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Instrumen yang digunakan dalam penelitian disusun berdasarkan aspek dan dimensi teoritis dari masing-masing variabel. Penyusunan item dilakukan dengan mengacu pada definisi operasional dan indikator setiap aspek, kemudian instrumen diuji sebelum digunakan dalam penelitian utama.

Sebelum digunakan dalam penelitian utama, kedua instrumen terlebih dahulu melalui pengujian validitas dan reliabilitas. Pengujian validitas dilakukan dengan korelasi Pearson *Product-Moment* dengan kriteria item dinyatakan valid apabila memiliki koefisien korelasi minimal 0,30 dan nilai signifikansi $\leq 0,05$ menggunakan bantuan program JASP. Berdasarkan hasil pengujian, skala *social support* memiliki 36 item yang dinyatakan valid, sedangkan skala *psychological well-being* memiliki 53 item valid setelah tiga item dinyatakan gugur. Selanjutnya, uji reliabilitas instrumen dilakukan dengan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Berdasarkan hasil analisis, skala *social support* memperoleh nilai $\alpha = 0,951$ sedangkan skala *psychological well-being* memperoleh nilai $\alpha = 0,966$ yang disajikan pada Tabel 1. Nilai koefisien tersebut menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang baik sehingga layak digunakan dalam penelitian.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Variabel	Cronbach's α
<i>Social Support</i>	0.951
<i>Psychological Well-Being</i>	0.966

Pengolahan data penelitian dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak *Jeffrey's Amazing Statistics Program* (JASP). Setiap jawaban pada skala Likert diberi skor sesuai dengan ketentuan penskoran, kemudian seluruh skor item dijumlahkan untuk mendapatkan skor total masing-masing variabel. Tahap berikutnya dilakukan analisis deskriptif guna memperoleh gambaran mengenai tingkat *social support* dan *psychological well-being* responden berdasarkan hasil kategorisasi skor. Sebelum pengujian hipotesis, data dianalisis terlebih dahulu untuk

memastikan terpenuhinya asumsi yang diperlukan dalam penggunaan analisis parametrik. Pengujian asumsi meliputi uji normalitas dengan metode *Kolmogorov-Smirnov* serta uji linearitas menggunakan *scatterplot*. Setelah kedua asumsi terpenuhi, analisis dilanjutkan dengan uji korelasi Pearson *Product-Moment* untuk mengetahui hubungan antara *social support* dan *psychological well-being* pada nilai signifikansi $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 72 mahasiswa rantau JIP angkatan 2024 Universitas Sanata Dharma. Responden tersebut berasal dari tiga program studi, yaitu Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD), Bimbingan dan Konseling (BK), dan Pendidikan Keagamaan Katolik (PENDIKAT). Responden terdiri atas 26 mahasiswa PGSD (36,11%), 24 mahasiswa BK (33,33%), dan 22 mahasiswa PENDIKAT (30,56%). Berdasarkan daerah asal, responden tersebar di beberapa daerah di Indonesia. Wilayah dengan jumlah responden terbanyak adalah Nusa Tenggara Timur, yaitu 22 mahasiswa (30,56%), diikuti oleh Lampung sebanyak 7 mahasiswa (9,72%) dan Kalimantan Barat sebanyak 6 mahasiswa (8,33%). Keragaman asal daerah tersebut sesuai dengan karakteristik mahasiswa rantau yang menjadi subjek penelitian.

Analisis deskriptif dilakukan untuk memperoleh gambaran umum mengenai skor *social support* dan *psychological well-being* pada 72 responden. Hasil analisis deskriptif meliputi nilai *mean*, standar deviasi, skor minimum, dan maksimum yang disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum
<i>Social Support</i>	72	117,5	115,875	15,510	79	144
<i>Psychological Well-Being</i>	72	169,5	168,139	21,187	125	208

Pengukuran *social support* menggunakan 36 item valid dengan rentang skor 36–144 dan mean teoretik sebesar 90. Hasil kategorisasi *social support* disajikan pada Tabel 3. Hasil kategorisasi menunjukkan 36 orang (50%) berada dalam kategori sangat tinggi, 23 orang (31,9%) termasuk kategori tinggi, 12 orang (16,7%) berada pada kategori sedang, dan 1 orang (1,4%) tergolong kategori rendah. Sementara itu, tidak ditemukan responden yang berada dalam kategori sangat rendah.

Tabel 2. Hasil Kategorisasi *Social Support*

Norma	Interval	Frekuensi Responden	Persentase Frekuensi	Kategori
$\mu + 1,5\sigma < X$	$117 < X$	36	50%	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5\sigma < X \leq \mu + 1,5\sigma$	$99 < X \leq 117$	23	31,9%	Tinggi
$\mu - 0,5\sigma < X \leq \mu + 0,5\sigma$	$81 < X \leq 99$	12	16,7%	Sedang
$\mu - 1,5\sigma < X \leq \mu - 0,5\sigma$	$63 < X \leq 81$	1	1,4%	Rendah
$X \leq \mu - 1,5\sigma$	≤ 63	0	0%	Sangat Rendah

Psychological well-being diukur menggunakan 53 item valid dengan rentang skor 53–212 dan mean teoretik sebesar 132,5. Hasil kategorisasi *psychological well-being* disajikan pada Tabel 4. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa 30 responden (41,67%) berada dalam kategori sangat tinggi, diikuti oleh 28 responden (38,89%) yang tergolong tinggi dan 14 responden (19,44%) yang berada pada kategori sedang. Tidak terdapat responden yang termasuk dalam kategori rendah maupun sangat rendah. Distribusi tersebut memberikan gambaran bahwa sebagian besar mahasiswa rantau memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang relatif baik dalam menjalani serta menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial selama berada di lingkungan perantauan.

Tabel 3. Hasil Kategorisasi *Psychological Well-Being*

Norma	Interval	Frekuensi Responden	Persentase Frekuensi	Kategori
$\mu + 1,5\sigma < X$	$172 < X$	30	41,67%	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5\sigma < X \leq \mu + 1,5\sigma$	$146 < X \leq 172$	28	38,89%	Tinggi
$\mu - 0,5\sigma < X \leq \mu + 0,5\sigma$	$119 < X \leq 146$	14	19,44%	Sedang
$\mu - 1,5\sigma < X \leq \mu - 0,5\sigma$	$93 < X \leq 119$	0	0%	Rendah
$X \leq \mu - 1,5\sigma$	≤ 93	0	0%	Sangat Rendah

Uji normalitas dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program JASP. Berdasarkan hasil pengujian, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,893 untuk variabel *social support* dan 0,877 untuk variabel *psychological well-being*. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel dinyatakan berdistribusi normal. Selanjutnya, uji linearitas melalui *scatterplot* memperlihatkan pola hubungan yang cenderung linier antara *social support* dan *psychological well-being*, sehingga asumsi linearitas terpenuhi.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis korelasi *Pearson Product-Moment*, dengan hasil analisis yang disajikan pada Tabel 5. Berdasarkan hasil pengujian, diperoleh koefisien korelasi sebesar $r = 0,624$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Nilai tersebut menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara *social support* dan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau JIP Angkatan 2024 Universitas Sanata Dharma. Nilai koefisien sebesar 0,624 juga mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel tergolong kuat. Temuan tersebut mendukung hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan positif antara *social support* dan *psychological well-being*.

Tabel 4. Hasil Uji Hipotesis*Pearson's Correlations*

		<i>Pearson's r</i>	<i>p</i>
<i>Social Support</i>	- <i>Psychological Well-Being</i>	0.624***	< .001

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Pembahasan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau JIP Angkatan 2024 Universitas Sanata Dharma menunjukkan tingkat *social support* yang tinggi hingga sangat tinggi. Sebanyak 50% responden termasuk dalam kategori sangat tinggi, sementara 31,9% berada pada kategori tinggi. Temuan tersebut menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa memperoleh dukungan yang memadai dalam menghadapi tuntutan akademik, sosial, maupun proses penyesuaian diri selama menjalani kehidupan di perantauan. *Social support* yang diterima mahasiswa dapat berasal dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan kampus.

Tingkat *social support* yang tinggi dapat dikaitkan dengan karakteristik responden yang telah memasuki tahun kedua perkuliahan. Setelah melewati fase awal perkuliahan, mahasiswa memiliki kesempatan untuk mengenali lingkungan kampus, membangun kelompok pertemanan, dan mengembangkan jaringan sosial yang lebih stabil. Pengalaman tersebut dapat memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk memperoleh dan mempertahankan berbagai bentuk dukungan sosial selama menjalani kehidupan di perantauan.

Dalam konteks Universitas Sanata Dharma, pengalaman sosial mahasiswa juga dapat dipahami dalam lingkungan pendidikan yang menyediakan berbagai kegiatan pembinaan dan pendampingan, termasuk Formasi Cerdas Humanis (FCH). Kegiatan tersebut secara umum

menyediakan ruang bagi interaksi, refleksi, dan pengembangan hubungan interpersonal. Lingkungan seperti ini dapat menjadi konteks yang memungkinkan mahasiswa memperoleh dan mengembangkan jaringan sosial. Namun, penelitian ini tidak mengukur keterlibatan responden dalam FCH sehingga peran FCH terhadap tingkat social support tidak dapat disimpulkan secara empiris. Temuan ini sejalan dengan Rahail et al. (2020) menemukan adanya keterkaitan positif antara kohesivitas kelompok dan *social support* pada mahasiswa perantau. Semakin kuat kohesivitas yang terbentuk dalam kelompok, semakin tinggi dukungan yang diterima oleh anggotanya. Pengalaman kebersamaan dalam kegiatan mahasiswa dapat menjadi salah satu kondisi yang mendukung terbentuknya *social support*.

Hasil penelitian juga sesuai dengan teori Cohen et al. (2000) yang menjelaskan bahwa hubungan interpersonal dan jaringan sosial dapat menjadi sumber dukungan dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Sarafino & Smith (2020) menjelaskan bahwa *social support* mencakup dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi. Keempat bentuk dukungan tersebut dapat diperoleh melalui perhatian, penghargaan, bantuan, serta informasi yang diberikan oleh keluarga, teman, maupun lingkungan kampus. Temuan penelitian ini juga sejalan dengan Rachmadhani & Palupi (2020) serta Yusof et al. (2022) yang menunjukkan pentingnya *social support* dari keluarga, teman, dan lingkungan kampus bagi mahasiswa rantau dalam menghadapi tuntutan akademik dan proses adaptasi.

Pada variabel *psychological well-being*, sebanyak 41,67% responden berada dalam kategori sangat tinggi, sementara 38,89% lainnya tergolong dalam kategori tinggi. Hasil tersebut menunjukkan kecenderungan bahwa mayoritas mahasiswa rantau memiliki kondisi psikologis yang relatif positif selama menjalani kehidupan di perantauan. Kondisi ini tercermin dari kemampuan mahasiswa dalam penyesuaian diri, pengembangan hubungan interpersonal yang positif, pengelolaan lingkungan secara efektif, dan pengembangan potensi yang dimiliki.

Tingkat *psychological well-being* yang relatif tinggi kemungkinan berkaitan dengan pengalaman responden yang telah memasuki tahun kedua perkuliahan. Setelah melewati fase awal adaptasi, mahasiswa umumnya mulai memahami lingkungan kampus, tuntutan akademik, serta kehidupan sosial di daerah perantauan. Pengalaman tersebut memungkinkan mahasiswa mengembangkan kemampuan untuk mengelola kehidupan sehari-hari secara lebih efektif. Kehidupan sebagai mahasiswa rantau juga memberikan kesempatan untuk menjadi lebih mandiri dalam mengambil keputusan, mengatur waktu, menyelesaikan tugas akademik, serta memenuhi kebutuhan pribadi.

Temuan ini sejalan dengan konsep *psychological well-being* yang dikemukakan Ryff (1989) yang mencakup enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Dalam konteks mahasiswa rantau, pengalaman beradaptasi dengan lingkungan baru dapat berkaitan dengan penguasaan lingkungan, sedangkan kehidupan jauh dari keluarga dapat mendorong kemandirian dan perkembangan pribadi. Hubungan sosial yang terbentuk selama menjalani kehidupan perkuliahan dapat mendukung kemampuan mahasiswa dalam mengembangkan relasi interpersonal yang positif dengan orang lain.

Tingkat *psychological well-being* yang tinggi dapat berkaitan dengan *social support* yang diterima mahasiswa. Keluarga, teman sebaya, dan lingkungan kampus dapat menjadi sumber dukungan yang membantu mahasiswa merasa diterima, dihargai, serta memperoleh bantuan ketika menghadapi berbagai kesulitan. Keberadaan dukungan tersebut dapat membantu mahasiswa mengelola tuntutan akademik maupun sosial secara lebih baik. Temuan ini sejalan dengan Eviliani et al. (2024) mengenai hubungan antara *social support* dan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau. *Social support* dapat mendukung proses penyesuaian mahasiswa serta berkaitan dengan terbentuknya kondisi psikologis yang lebih positif.

Selain *social support*, terdapat sejumlah faktor lain yang memiliki keterkaitan dengan *psychological well-being*, seperti tahap perkembangan *emerging adulthood*, kondisi lingkungan budaya, jenis kelamin, dan status sosial ekonomi. Mahasiswa pada tahap *emerging adulthood* menghadapi tuntutan untuk menjadi lebih mandiri, mengelola tanggung jawab, serta

menyesuaikan diri terhadap berbagai perubahan kehidupan. Lingkungan kampus yang multikultural juga memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menjalin interaksi dengan individu yang memiliki beragam latar belakang, sehingga dapat mendukung proses adaptasi. Namun, faktor-faktor tersebut tidak diukur secara langsung dalam penelitian ini sehingga keterkaitannya dengan psychological well-being responden tidak dapat disimpulkan secara empiris.

Temuan ini menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *social support* dan *psychological well-being*. Hal tersebut ditunjukkan melalui hasil uji korelasi *Pearson's* dengan nilai $r = 0,624$ dan tingkat signifikansi $p < 0,001$, yang menunjukkan hubungan searah dengan kekuatan hubungan dalam kategori kuat. Mahasiswa dengan tingkat *social support* yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi. Hubungan tersebut dapat dipahami dari kondisi mahasiswa rantau yang menghadapi berbagai tantangan, seperti perasaan jauh dari keluarga, kesepian, perubahan lingkungan, tuntutan akademik, dan kebutuhan untuk membangun relasi sosial baru. Dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan kampus menjadi sumber yang dapat membantu mahasiswa merasa aman dan dihargai, sekaligus memperoleh perhatian serta bantuan ketika menghadapi kesulitan. Dukungan yang diterima mahasiswa dapat mendukung proses adaptasi mereka di lingkungan yang baru dan mempertahankan kondisi psikologis yang lebih positif.

Hubungan positif tersebut dapat dipahami melalui perspektif buffering hypothesis dari Cohen & Wills (1985), yang menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat berperan sebagai sumber daya psikososial ketika individu menghadapi tuntutan atau tekanan. Bagi mahasiswa rantau, dukungan dari keluarga, teman sebaya, maupun lingkungan kampus dapat memberikan rasa diterima, dihargai, dan memperoleh bantuan ketika menghadapi kesulitan. Kondisi tersebut dapat berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial serta mempertahankan kondisi psikologis yang positif.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Kurniawan & Eva (2020) yang menunjukkan bahwa *social support* berkaitan dengan *psychological well-being* melalui tersedianya rasa aman, nyaman, perhatian, dan dukungan ketika individu menghadapi situasi sulit. Rachmadhani & Palupi (2020) juga menemukan keterkaitan positif antara *social support* dan *psychological well-being* pada mahasiswa yang merantau. Selain itu, Razgulin et al. (2023) juga menunjukkan bahwa keberadaan *social support* turut berkaitan dengan proses adaptasi mahasiswa terhadap lingkungan yang baru dan mempertahankan kondisi psikologis yang positif. Temuan yang sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu turut mendukung hasil penelitian ini yang menunjukkan adanya hubungan antara *social support* dan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau.

Dalam konteks pendidikan di Universitas Sanata Dharma, keberadaan lingkungan akademik yang menyediakan ruang untuk interaksi, pendampingan, dan pengembangan hubungan interpersonal dapat menjadi konteks yang relevan dalam memahami pengalaman mahasiswa rantau. Salah satu bentuk kegiatan yang terdapat dalam lingkungan tersebut adalah Formasi Cerdas Humanis (FCH). Meskipun FCH tidak diukur secara langsung dalam penelitian ini, keberadaannya dapat dipandang sebagai salah satu konteks pendidikan yang menyediakan kesempatan bagi mahasiswa untuk membangun relasi dan memperoleh pengalaman sosial. Oleh karena itu, pembahasan mengenai FCH tidak dimaksudkan untuk menyatakan bahwa kegiatan tersebut terbukti memengaruhi *social support* atau *psychological well-being*.

Meskipun demikian, hasil penelitian tidak dapat diartikan bahwa *social support* menjadi penyebab langsung dari *psychological well-being*. Penelitian ini menggunakan desain korelasional sehingga temuan yang diperoleh terbatas pada gambaran mengenai keterkaitan antara *social support* dan *psychological well-being* dan tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat. *Psychological well-being* juga dapat berkaitan dengan berbagai faktor lain, seperti karakteristik kepribadian, kemampuan *coping* terhadap stres, resiliensi, kondisi budaya, status sosial ekonomi, pengalaman hidup, dan faktor lingkungan lainnya.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penggunaan purposive sampling dengan jumlah responden sebanyak 72 mahasiswa JIP Angkatan 2024 membatasi generalisasi hasil penelitian pada kelompok mahasiswa rantau dengan karakteristik yang serupa. Kedua, desain korelasional hanya memungkinkan penelitian mengidentifikasi hubungan antara social support dan psychological well-being dan tidak dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat. Ketiga, terdapat faktor-faktor lain yang mungkin berkaitan dengan psychological well-being, seperti karakteristik kepribadian, kemampuan coping, resiliensi, kondisi sosial ekonomi, dan pengalaman adaptasi, tetapi tidak diukur dalam penelitian ini. Selain itu, konteks kegiatan kampus seperti FCH juga tidak diukur secara khusus sehingga keterkaitannya dengan kedua variabel tidak dapat ditentukan secara empiris.

Temuan penelitian memiliki implikasi bagi layanan bimbingan dan pendampingan mahasiswa di tingkat jurusan maupun universitas. Hubungan yang cukup kuat antara social support dan psychological well-being menunjukkan pentingnya perhatian terhadap sumber dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa rantau. Layanan bimbingan dapat diarahkan pada penguatan jejaring dukungan melalui pendampingan individual, kegiatan kelompok, pengembangan dukungan teman sebaya, serta fasilitasi komunikasi mahasiswa dengan sumber dukungan yang relevan. Upaya tersebut dapat menjadi bagian dari layanan preventif dan pengembangan untuk membantu mahasiswa rantau menghadapi tuntutan akademik, sosial, dan proses penyesuaian diri.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa rantau JIP angkatan 2024 Universitas Sanata Dharma berada pada kategori *social support* dan *psychological well-being* yang tinggi hingga sangat tinggi. Berdasarkan hasil analisis korelasi *Pearson's*, terdapat korelasi positif yang signifikan antara *social support* dan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau, dengan nilai $r = 0,624$ dan $p < 0,001$. Hasil tersebut mendukung hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan positif antara *social support* dan *psychological well-being*. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa rantau yang memperoleh *social support* lebih tinggi cenderung memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih tinggi. Temuan tersebut secara khusus menggambarkan kondisi mahasiswa rantau JIP Angkatan 2024 Universitas Sanata Dharma yang menjadi responden penelitian sehingga tidak dapat digeneralisasikan secara langsung kepada seluruh mahasiswa Universitas Sanata Dharma maupun mahasiswa rantau secara umum.

Mahasiswa rantau diharapkan dapat mempertahankan relasi sosial yang positif dan memanfaatkan dukungan dari lingkungan sekitar saat menghadapi tuntutan akademik maupun sosial. Pihak universitas diharapkan dapat memperkuat lingkungan yang mendukung *psychological well-being* mahasiswa melalui layanan pendampingan, pengembangan relasi interpersonal, serta kegiatan yang menyediakan ruang bagi mahasiswa untuk membangun jejaring dukungan sosial. Kegiatan yang sudah tersedia di lingkungan universitas dapat terus dikembangkan sebagai bagian dari upaya pendampingan mahasiswa rantau. Penelitian selanjutnya dapat mengembangkan kajian mengenai *psychological well-being* dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang relevan, seperti kemampuan adaptasi, *coping* terhadap stres, *self-esteem*, dan *academic stress*, serta melibatkan karakteristik semester atau kelompok mahasiswa yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2026). *Jumlah desa yang memiliki fasilitas sekolah menurut provinsi dan tingkat pendidikan*. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MjA1ZlI=/jumlah-desa-yang-memiliki-fasilitas-sekolah-menurut-provinsi-dan-tingkat-pendidikan.html>.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>.
- Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (2000). *Social support measurement and intervention: a guide for health and social scientists*. Oxford University Press.

- Eviliani, A., Nurhayaty, A., & Syah, T. A. (2024). Psychological well-being pada mahasiswa rantau: adakah pengaruh dari dukungan sosial dan penyesuaian diri? *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 18(1), 47–60. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v18i1.3191>.
- Evitasari, N., & Wibhowo, C. (2023). Hubungan Dukungan Sosial dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Rantau: Studi Literatur. *Prosiding Seminar Nasional Sosial dan Humaniora: Mengembangkan Kehidupan Berbangsa yang Lebih Beradab*, 594-606.
- Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper "Psikologi Positif Menuju Mental Wellness" Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang Bersama Asosiasi Psikologi Positif Indonesia (AP2I)*, 152–162.
- 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. *E3S Web of Conferences*, 202, 3–7. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202020212026>.
- Rahail, M. M., Wahyudi, I., & Widianoro, F. W. (2020). Hubungan antara kohesivitas kelompok dengan dukungan sosial bagi mahasiswa perantau yang aktif di organisasi orang muda katolik, Gereja X Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 36–50. <https://ejournal.up45.ac.id/index.php/psikologi/article/view/672>.
- Rahama, K., & Izzati, U. A. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan psychological well-being pada karyawan. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 94–106. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i7.41818>.
- Razgulin, J., Argustaitė-Zailskienė, G., & Šmigelskas, K. (2023). The role of social support and sociocultural adjustment for international students' mental health. *Scientific Reports*, 13, 893. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-27123-9>.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>.
- Santoso, A. Y., & Wibowo, D. H. (2024). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dan psychological well-being pada mahasiswa rantau pascapandemi. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 3910–3920. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i4.13544>.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2020). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (9th ed.). Wiley.
- Sterling, A. J. (2018). Student Experiences in The Second Year: Advancing Strategies for Success Beyond the First Year of College. *Strategic Enrollment Management Quarterly*, 5(4), 136–149. <https://doi.org/10.1002/sem3>.
- Tasema, J. K. (2018). Hubungan Antara Psychological Well-being dan Kepuasan Kerja Pada Karyawan di Kantor X. *Jurnal MANEKSI*, 7(1), 39–46. <https://doi.org/10.31959/jm.v7i1.84>.
- Yusof, F., Arifain, S. M. K., Aziz, S., Suhaini, N., Malek, M. A. A., & Abidin, N. H. Z. (2022). Social Support and Psychological Well-Being among Students in Higher Education Institutions. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(11), 1443–1452. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v12-i11/15668>.
- Zuckerman, A. L., Stocker, G. J., Mercer, C. N., & Tsai, R. G. (2026). In their own words: A qualitative examination of student experiences with high-impact practices during the second-year transition. *PLOS ONE*, 21(1). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0340395>.