

Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Verra Merliana Saputri*, Prastiwi Puji Rahayu, Mamnuah

Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

*Email: verramerlianasaputri@gmail.com^{*1}, prastiwi13@gmail.com, mamnuah@unisayogya.ac.id

Abstrak

Mahasiswa rantau adalah individu yang melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi di luar daerah asal mereka, sering kali menghadapi berbagai tantangan seperti perbedaan budaya, lingkungan sosial, dan sistem pendidikan yang baru. Selain harus beradaptasi dengan kondisi tersebut, mereka juga sering mengalami keterpisahan dari keluarga, yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Dukungan sosial teman sebaya menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa rantau menghadapi tantangan tersebut. Dukungan ini dapat meningkatkan motivasi, kepercayaan diri, serta kemampuan untuk menyelesaikan masalah, yang secara langsung berpengaruh pada kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan total sampel 99 mahasiswa rantau. Instrumen penelitian berupa kuesioner dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis. Data dianalisis secara statistik untuk menguji keeratan hubungan antara variabel bebas dan terikat. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi rank spearman. Uji korelasi rank spearman merupakan bagian dari statistik non parametrik dan bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau, dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dan koefisien korelasi sebesar 0.465 yang artinya dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Bentuk dukungan ini mencakup dukungan emosional, informasi, penghargaan, dan bantuan instrumental, yang membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial. Oleh karena itu, disarankan agar institusi pendidikan meningkatkan program pendampingan berbasis teman sebaya, serta menciptakan lingkungan sosial yang mendukung interaksi positif antar mahasiswa untuk menunjang kesejahteraan psikologis mereka.

Kata kunci: Dukungan sosial; teman sebaya; kesejahteraan psikologis; mahasiswa rantau.

The relationship between peer social support and psychological well-being of overseas students at 'Aisyiyah University Yogyakarta

Abstract

Overseas students are individuals who continue their education in higher education outside their home region, often facing various challenges such as cultural differences, social environment, and a new education system. In addition to having to adapt to these conditions, they also often experience separation from their families, which can have an impact on their psychological well-being. Peer social support is an important factor in helping overseas students face these challenges. This support can increase motivation, self-confidence, and the ability to solve problems, which directly affects their psychological well-being. This study aims to determine the relationship between peer social support and psychological well-being of overseas students at 'Aisyiyah University Yogyakarta. The study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The sampling technique used purposive sampling with a total sample of 99 overseas students. The research instrument was a questionnaire of peer social support and psychological well-being. The data were analyzed statistically to test the closeness of the relationship between the independent and dependent variables. The statistical test used in this study is the spearman rank correlation test. Spearman rank correlation test is part of non-parametric

statistics and aims to determine the relationship between variables. The results showed a relationship between peer social support and psychological well-being in overseas students, with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$) and a correlation coefficient of 0.465, which means it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted, meaning that there is a positive and significant relationship between peer social support and the psychological well-being of overseas students. From this study it can be concluded that peer social support has an important role in improving the psychological well-being of overseas students. This form of support includes emotional support, information, appreciation, and instrumental assistance, which helps students deal with academic and social pressures. Therefore, it is recommended that educational institutions increase peer-based mentoring programs, as well as create a social environment that supports positive interactions between students to support their psychological well-being.

Keywords: Social support; peers; psychological well-being; overseas students.

1. Pendahuluan

Mahasiswa rantau menghadapi berbagai tantangan psikologis dalam proses adaptasi mereka di lingkungan perguruan tinggi, termasuk perasaan kesepian, tekanan akademik, dan ketidakpastian masa depan. Keseriusan masalah ini tercermin dalam berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa mahasiswa rantau memiliki risiko lebih tinggi mengalami stres, kecemasan, dan depresi dibandingkan mahasiswa lokal (Kurniasari et al., 2019). Berdasarkan survei oleh Asosiasi Perguruan Tinggi Swasta Indonesia (APTISI) DIY, sebanyak 60% mahasiswa yang berkuliah di Yogyakarta berasal dari luar daerah (Faizah, 2021). Hal ini menunjukkan tingginya angka mahasiswa rantau yang rentan terhadap gangguan kesejahteraan psikologis.

Pemerintah telah mengeluarkan kebijakan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 30 Tahun 2021 tentang Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Lingkungan Perguruan Tinggi. Kebijakan ini menggarisbawahi pentingnya layanan konseling dan pendampingan psikologis bagi mahasiswa. Selain itu, Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 55 Tahun 2019 menekankan penyediaan layanan kemahasiswaan yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Di sisi lain, masyarakat juga menunjukkan kepeduliannya terhadap kesejahteraan mahasiswa rantau melalui berbagai komunitas mahasiswa dan organisasi kemahasiswaan yang menyediakan forum diskusi, pendampingan sosial, dan kegiatan berbasis solidaritas (Wulandini & Rozamuri, 2024). Dukungan dari teman sebaya menjadi salah satu aspek penting dalam membantu mahasiswa rantau mengatasi tantangan psikologis mereka.

Kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau menjadi isu signifikan karena berdampak langsung pada keberhasilan akademik dan kesehatan mental mereka. Penelitian oleh (Ronen & Kerret, 2020) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang baik lebih mampu beradaptasi, memiliki motivasi akademik yang lebih tinggi, dan cenderung menyelesaikan studi tepat waktu dibandingkan mereka yang mengalami gangguan kesejahteraan psikologis.

Masalah ini masih dapat diatasi dengan pendekatan multidisipliner. Institusi pendidikan dapat menyediakan layanan konseling yang lebih mudah diakses, memperkuat program pendampingan mahasiswa baru, serta membangun komunitas dukungan sosial berbasis kampus. Dengan adanya perhatian dari berbagai pihak, diharapkan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau dapat meningkat secara signifikan (Alawiyah & Alwi, 2022).

2. Metode

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional atau korelasi yaitu penelitian untuk melihat suatu hubungan antara dua variabel atau lebih dengan menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau Progam Studi S1 Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta angkatan 2023 yang berjumlah 130 mahasiswa. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* sehingga didapatkan total 99 sampel.

Pengumpulan data dilakukan mulai dari tanggal 5 Februari – 6 Februari 2025 dengan pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode survey atau lebih dikenal sebagai skala model likert. Skala model likert yang digunakan penelitian ini yaitu skala dukungan sosial teman sebaya dan skala kesejahteraan psikologis. Alat pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah skala dukungan sosial teman sebaya yang diadaptasi oleh (Arham, 2015), yang disusun berdasarkan aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya menurut House dan Khan yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penilaian. Alat pengumpulan data yang dipakai pada penelitian ini adalah skala kesejahteraan psikologis yang disusun oleh (Pramesti, 2021) berdasarkan teori (Ryff, 2015). Terdapat enam aspek dalam skala kesejahteraan psikologis yaitu otonomi, penguasaan lingkungan, pengembangan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan dalam hidup, dan penerimaan diri.

Penelitian ini dilakukan dengan menjunjung tinggi prinsip etik, salah satunya memberikan lembar persetujuan (*informed consent*) kepada masing-masing responden sebelum dilakukan penyebaran kuesioner. Penelitian ini telah mendapatkan izin etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, dengan nomor persetujuan etik 4181/KEP-UNISA/II/2025. Pengisian kuesioner akan dilakukan oleh responden dengan memberi tanda (✓) pada kolom jawaban sesuai dengan pemahaman responden. Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara univariat dan bivariate. Analisis univariat dilakukan untuk memberikan gambaran umum mengenai dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikososial. Analisis bivariat menggunakan uji *spearman rank*.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Dukungan Sosial Teman Sebaya

Penelitian dilakukan mulai dari tanggal 5 Februari – 6 Februari 2025 di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 99 responden. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel dan dijelaskan dalam bentuk narasi.

Tabel 1 Kategori Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan Sosial Teman Sebaya	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	22	22.2%
Sedang	61	61.6%
Tinggi	16	16.2%
Total	99	100%

Dependen variabel : Dukungan sosial teman sebaya

Sumber : Data primer 2025

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat dukungan sosial teman sebaya dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 61 responden (61,6%). Sementara itu, sebanyak 22 responden (22,2%) memiliki tingkat dukungan sosial rendah, dan 16 responden (16,2%) memiliki tingkat dukungan sosial tinggi.

Mayoritas mahasiswa rantau berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa mereka menerima cukup dukungan dari teman sebaya. Namun, terdapat 22,2% mahasiswa dengan tingkat dukungan rendah ditandai dengan mereka merasa tidak yakin jika temannya bisa mengurangi beban masalah mereka dan tidak peduli dengan keadaannya meskipun sedang mendapat musibah, yang berisiko mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dan menghadapi tekanan akademik. Dukungan sosial teman sebaya yang diterima oleh mahasiswa rantau terdiri dari beberapa aspek, yaitu dukungan emosional, instrumental, informasi, dan penilaian. Berdasarkan analisis lebih lanjut, ditemukan bahwa aspek dukungan emosional menjadi aspek yang paling dominan dalam membantu mahasiswa rantau mengatasi tekanan akademik dan sosial di lingkungan perkuliahan. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan emosional tinggi lebih mampu mengelola stres, merasa lebih diterima, dan memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih baik. Sebaliknya, 16,2% mahasiswa memiliki dukungan sosial yang tinggi, yang mengindikasikan bahwa mereka memiliki jaringan sosial yang kuat, yang memungkinkan mereka mendapatkan bantuan, motivasi, serta rasa percaya diri yang lebih baik

dalam menghadapi tantangan kehidupan sebagai mahasiswa rantau. Dukungan sosial yang kuat juga berkontribusi terhadap penyesuaian akademik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau.

Hal ini sejalan dengan penelitian Alza et al., (2021) yang menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial sedang masih memiliki akses terhadap berbagai bentuk dukungan, tetapi mungkin belum secara maksimal memanfaatkan dukungan yang tersedia. Mahasiswa dalam kategori ini cenderung memiliki beberapa teman yang dapat mereka andalkan, tetapi masih mengalami kesulitan dalam mengembangkan jaringan sosial yang lebih luas. Hasil penelitian Maharani et al., (2022) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang menerima dukungan sosial lebih tinggi memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan akademik mereka.

Penelitian oleh Jackman et al., (2023) mendukung temuan ini dengan menyatakan bahwa individu yang memiliki dukungan sosial tinggi dari teman sebaya cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Bentuk dukungan sosial ini mencakup dukungan emosional, informasi, dan instrumental yang dapat membantu mahasiswa rantau menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Selain itu, dukungan sosial teman sebaya juga terbukti dapat meningkatkan motivasi akademik dan mengurangi perasaan isolasi (Alza et al., 2021).

Namun, penelitian ini juga menemukan bahwa 22,2% mahasiswa rantau memiliki dukungan sosial rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian Purwaningsih et al., (2023), yang menyatakan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial rendah lebih rentan mengalami kecemasan akademik, isolasi sosial, serta rendahnya kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan kehidupan kampus. Mahasiswa dengan tingkat dukungan rendah sering kali merasa tidak yakin apakah teman-temannya dapat membantu mereka dalam menghadapi masalah atau merasa kurang dihargai dalam lingkup pergaulan mereka. Dalam penelitiannya Juraidin et al., (2022) menjelaskan bahwa faktor dukungan sosial teman sebaya akan dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Dukungan sosial yang baik akan menjadikan subjek dapat menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu menguasai lingkungannya, memiliki tujuan hidup dan dapat mengembangkan kemampuannya secara terus menerus.

3.2. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis merupakan keseimbangan antara sumber psikologis, sosial dan fisik dalam menghadapi berbagai masalah kehidupan yang membutuhkan sumber tersebut (Eva, 2020). Kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau sangat dipengaruhi oleh tingkat dukungan sosial yang mereka terima.

Tabel 2 Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan Psikologis	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sangat Rendah	3	3%
Rendah	30	30.3%
Sedang	39	39.4%
Tinggi	20	20.2%
Sangat Tinggi	7	7.1%
Total	99	100%

Dependen variabel : Kesejahteraan psikologis

Sumber : Data primer 2025

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kesejahteraan psikologis dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 39 mahasiswa (39,4%). Sementara itu, 30 mahasiswa (30,3%) memiliki kesejahteraan psikologis rendah, dan 3 mahasiswa (3,0%) memiliki kesejahteraan psikologis yang sangat rendah.

Mayoritas mahasiswa berada pada kategori sedang, namun masih terdapat 30,3% mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah ditandai dengan hanya sedikit orang yang bersedia mendengarkan curahan hati mereka, yang dapat berdampak negatif terhadap

kesehatan mental mereka. Mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menjalani aktivitas akademik, merasa lebih kesepian, serta kurang memiliki rasa percaya diri dalam menyelesaikan masalah. Kesejahteraan psikologis ini dipengaruhi oleh enam faktor utama, yaitu otonomi, penguasaan lingkungan, pengembangan diri, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup, dan penerimaan diri. Dari hasil penelitian, ditemukan bahwa aspek hubungan positif dengan orang lain menjadi faktor yang paling berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau ditandai dengan mereka dikenal sebagai orang yang penuh dengan kasih sayang dan mereka adalah orang yang mampu melihat orang lain menjadi tenang. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik hubungan sosial yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya.

Di sisi lain, sebanyak 20 mahasiswa (20,2%) memiliki kesejahteraan psikologis tinggi, dan 7 mahasiswa (7,1%) memiliki kesejahteraan psikologis sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa rantau memiliki kesejahteraan psikologis yang cukup baik, masih ada kelompok mahasiswa yang mengalami tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah atau sangat rendah. Mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis rendah kemungkinan mengalami stres akademik, kesepian, kesulitan beradaptasi, dan kurangnya dukungan sosial. Kurangnya kesejahteraan psikologis ini dapat berdampak pada kesehatan mental mahasiswa, seperti meningkatnya kecemasan, depresi, serta rendahnya motivasi belajar. Sebaliknya, mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis tinggi cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik, hubungan sosial yang positif, serta kontrol diri yang lebih kuat dalam menghadapi tekanan akademik dan kehidupan sosial.

Penelitian oleh Asmarani & Sugiasih, (2020) menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis yang tinggi dikaitkan dengan adanya lingkungan sosial yang suportif. Faktor lain seperti kepribadian, latar belakang sosial ekonomi, dan strategi koping juga berpengaruh terhadap tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Selain itu, studi oleh Melani, (2024) mengungkapkan bahwa individu yang memiliki tujuan hidup dan lingkungan yang mendukung akan lebih mudah mengatasi tekanan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau berada dalam kategori kesejahteraan psikologis sedang (39,4%). Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Melani (2024), yang menyebutkan bahwa mahasiswa rantau dengan kesejahteraan psikologis sedang masih mampu beradaptasi dengan lingkungan akademik, tetapi sering kali menghadapi tantangan dalam mengelola tekanan akademik dan sosial. Faktor utama yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau dalam penelitian ini adalah hubungan positif dengan orang lain. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki koneksi sosial yang baik cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Penelitian Yunita Sumakul, (2020) menegaskan bahwa mahasiswa dengan hubungan sosial yang baik lebih mampu mengelola stres akademik dan memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi.

Namun, terdapat 30,3% mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah, yang menandakan adanya kebutuhan akan peningkatan dukungan psikologis di lingkungan akademik. Hasil ini sejalan dengan penelitian Ronen & Kerret, (2020), yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis yang rendah berkaitan dengan meningkatnya risiko kecemasan, depresi, serta rendahnya motivasi akademik.

Hasil penelitian Sumiati & Sita, (2022) menyimpulkan bahwa dengan memiliki kesejahteraan psikologis, seseorang dapat tetap menjalankan aktivitasnya dengan positif, dapat mengontrol emosi-emosi negatif yang dimilikinya di tempat kerja sehingga memunculkan rasa puas, bahagia, dan sejahtera secara psikologis maupun fisik. Dukungan sosial teman sebaya berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Teman sebaya dapat memberikan dukungan emosional, membantu dalam mengatasi tekanan akademik, serta menjadi sumber motivasi dan kenyamanan dalam lingkungan kampus. Oleh karena itu, mahasiswa dengan jaringan sosial yang lebih kuat cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Megawati et al., 2022).

3.3. Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kesejahteraan Psikologis

Tabel 3 Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kesejahteraan Psikologis

			Dukungan Sosial Teman Sebaya	Kesejahteraan Psikologis
Spearman's rho	Dukungan Sosial Teman Sebaya	Correlation	1.000	.465**
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	.	.000
	Kesejahteraan Psikologis	N	99	99
		Correlation	.465**	1.000
		Coefficient		
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	99	99

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Sumber : Data primer 2025

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman's rho dalam penelitian ini, diperoleh nilai Correlation Coefficient = 0,465 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) = 0,000. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Tabel 1.3 menunjukkan bahwa korelasi antara dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis berada pada tingkat sedang ($r = 0,465$). Dengan nilai signifikansi $p < 0,01$, dapat disimpulkan bahwa hubungan ini tidak terjadi secara kebetulan dan memiliki dasar statistik yang kuat. Artinya, semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima mahasiswa dari teman sebaya, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Santoso & Wibowo, 2024) yang menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki dukungan sosial tinggi dari teman sebaya cenderung lebih mampu mengelola stres akademik dan sosial, serta memiliki tingkat kebahagiaan yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang memiliki dukungan sosial rendah. Penelitian (Jackman et al., 2023) juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya lebih mampu mengatasi kecemasan dan depresi, serta memiliki kepercayaan diri yang lebih baik.

Dalam penelitian ini, dari 99 responden, sebagian besar mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial teman sebaya tinggi juga memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi. Sebaliknya, mahasiswa dengan dukungan sosial rendah cenderung mengalami kesejahteraan psikologis yang rendah pula. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasa memiliki teman sebaya yang mendukung, baik dalam bentuk dukungan emosional, informasi, penghargaan, maupun bantuan instrumental, lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan yang baru dan mengelola tekanan akademik dengan lebih baik.

Dukungan sosial teman sebaya tidak hanya membantu mahasiswa dalam membangun hubungan sosial yang positif tetapi juga berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Luh et al., 2021). Oleh karena itu, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa penting bagi institusi pendidikan untuk menciptakan lingkungan sosial yang kondusif bagi mahasiswa rantau, misalnya melalui program mentoring, kelompok studi, dan kegiatan sosial yang dapat meningkatkan interaksi sosial serta mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa secara berkelanjutan.

4. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial teman sebaya yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik, lebih mampu menghadapi tantangan akademik, serta memiliki tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Dukungan sosial teman sebaya berperan dalam membantu mahasiswa rantau mengatasi tekanan emosional dan akademik yang mereka alami. Bentuk dukungan ini mencakup dukungan emosional, penghargaan, informasi, dan bantuan instrumental yang membantu mahasiswa merasa lebih diterima, dihargai, dan diperhatikan di lingkungan baru. Selain itu, mahasiswa dengan jaringan sosial yang kuat

cenderung lebih percaya diri, memiliki rasa optimisme yang lebih tinggi, dan mampu mengelola stres dengan lebih baik.

Berdasarkan temuan penelitian ini, disarankan kepada mahasiswa rantau untuk lebih aktif dalam membangun hubungan sosial dengan teman sebaya guna memperoleh dukungan yang memadai dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial. Universitas diharapkan dapat menyediakan program atau kegiatan yang dapat meningkatkan interaksi sosial mahasiswa, seperti kegiatan mentoring, diskusi kelompok, atau komunitas mahasiswa rantau. Selain itu, penting bagi institusi untuk memperkuat layanan konseling guna memberikan dukungan psikologis bagi mahasiswa yang membutuhkan. Dukungan dari keluarga juga berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau, sehingga komunikasi yang baik antara mahasiswa dan keluarga harus tetap dijaga. Dengan adanya dukungan sosial yang baik, mahasiswa rantau dapat lebih mudah beradaptasi, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta mencapai prestasi akademik yang optimal.

5. Ucapan terimakasih

Penulis mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama proses penelitian ini berlangsung. Terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing, Ns. Prastiwi Puji Rahayu, M.Kep., Sp.Kep.J, yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan masukan yang sangat berharga selama penelitian ini berlangsung. Tak lupa, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen penguji, Dr. Ns. Mamnuah, M.Kep., Sp.Kep.J. atas kritik, saran, dan evaluasi yang sangat membangun, yang telah memberikan perspektif baru dan meningkatkan kualitas jurnal ini. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Tanpa kontribusi dan partisipasi mereka, penelitian ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik.

Penulis juga ingin menyampaikan penghargaan yang tulus kepada keluarga, terutama orang tua yang selalu memberikan doa, dukungan, dan motivasi tanpa henti. Tak lupa, terima kasih kepada teman-teman seperjuangan yang telah memberikan semangat, inspirasi, serta diskusi yang konstruktif selama proses penelitian ini berlangsung. Akhirnya, penulis menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat diharapkan untuk perbaikan penelitian di masa yang akan datang. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa rantau, akademisi, serta pihak-pihak yang berkepentingan dalam mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Alawiyah, D., & Alwi, C. A. (2022). *Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir*. 8(2).
- Alza, N., Armalita, R., & Puspasari, D. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Internasional Penelitian Konseling Dan Pendidikan Jilid 05 Nomor 01 2021 Issn: Cetak 1412-9760 – Online 2541-5948*, 2020, 79–84.
- Arham, A. B. (2015). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Orientasi Masa Depan Remaja Di Bidang Pekerjaan Pada Peserta Didik Kelas Xi Di Smk Negeri 11 Malang*. 1–10.
- Asmarani, F. F., & Sugiasih, I. (2020). Kesejahteraan Psikologis Pada Ibu Yang Memiliki Anak Tunagrahita Ditinjau Dari Rasa Syukur Dan Dukungan Sosial Suami. *Jurnal Psikologi, Vol. 1, 1*(September), 45–58.
- Eva, S. R. K. & N. (2020). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan*. 152–162.
- Faizah. (2021). *Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta*. November.
- Jackman, P. C., Slater, M. J., Carter, E. E., Sisson, K., Bird, M. D., Jackman, P. C., Slater, M. J., Carter, E. E., Sisson, K., Carter, E. E., & Sisson, K. (2023). Social Support , Social

- Identification , Mental Wellbeing , And Psychological Distress In Doctoral Students : A Person-Centred Analysis. *Journal Of Further And Higher Education*, 47(1), 45–58. <https://doi.org/10.1080/0309877x.2022.2088272>
- Juraidin, I., Bachri, S., Meizara, E., & Makassar, U. N. (2022). *Pengaruh Stres Dan Dukungan Sosial Terhadap Dukungan Sosial Pada Remaja Yang Orang Tuanya Bercerai*. 1(November), 30–39. <https://doi.org/10.0000/Xxxxxx-Xxx-0000-0>
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). *Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa*. 3, 52–58.
- Luh, N., Asri, P., Kadek, L., & Ary, P. (2021). Peran Resiliensi Dan Dukungan Sosial Terhadap Burnout Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana* 2021, Vol.8, No.1, 86–94, 8(1), 86–94. <https://doi.org/10.24843/Jpu.2021.V08.I01.P09>
- Maharani, F. A., Dewi, E. I., & Kurniyawan, E. H. (2022). The Correlation Of Peer Social Support With Anxiety Levels Of Students Working On Undergraduate Thesis At The Faculty Of Nursing , University Of Jember. *Nursing And Health Sciences Journal* Volume 2, Number 1 (March 2022), 2(1), 56–62.
- Megawati, Meidina, A., & Rahman, S. S. (2022). Kontribusi Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Dan Orang Tua Terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Contribution Of Social Support From Supervisors And Parents To Psychological Well-Being Of Student Who Are Preparing Thesis. *Indonesian Psychological Research Issn : 2655 – 1640 (Online) Issn : 2655 – 9013 (Print) Volume 04 No 02 Juli 2022*, 04(02), 71–77. <https://doi.org/10.29080/Ipr.V4i2.729>
- Melani, A. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dan Hardiness Dengan Psychological Well Being Pada Mahasiswa Rantau Di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, Maret 2024, 10 (5), 1-14, 10(5), 1–14.
- Pramesti, S. L. (2021). *Peran Regulasi Diri Terhadap Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Rantau Dengan Resiliensi Sebagai Moderator*. 409724.
- Purwaningsih, I. E., Sugiarto, R., & Budiarto, S. (2023). Kesejahteraan Psikologis Dalam Hubungannya Dengan Kecemasan Dan Dukungan Sosial. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Humaniora Sosiohumaniora*, 9(1), February 2023, Pp. 1-16 2579-4728 (Issn Online) | 2443-180x (Issn Print), 9(February), 1–16.
- Ronen, T., & Kerret, D. (2020). Promoting Sustainable Wellbeing : Integrating Positive Psychology And Environmental Sustainability In Education. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 7–9.
- Ryff, C. D. (2015). *Psychological Well-Being Revisited: Advances In Science And Practice*. 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>.Psychological
- Santoso, A. Y., & Wibowo, D. H. (2024). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Rantau Pasca Pandemi*. 4, 3910–3920.
- Sumiati, N. T., & Sita, F. A. (2022). *Kesejahteraan Psikologis Tenaga Kesehatan Indonesia The Psychological Well-Being Of Indonesian Healthcare Workers During The Covid-19 Pandemic : The Impact Of Coping Strategies , Social Support , And Demographic Factors*. 6(3), 199–211.
- Wulandini, E. R., & Rozamuri, A. M. (2024). Pengaruh Peer Social Support , Interpersonal Communication Dan Emotional Intelligence Terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Rantau Di. *Journal Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Geoekonomi Universitas Balikpapan* doi.org/10.36277/Geoekonomi.V15i.416 <http://jurnal.fem.uniba-bpn.ac.id/index.php/Geoekonomi/article/view/416> Pengaruh, 15, 38–51.
- Yunita Sumakul, S. C. N. R. (2020). Kesejahteraan Psikologis Dalam Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan.w*