

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan kondisi keberfungsian psikologis individu secara optimal yang mencerminkan kemampuan seseorang untuk menerima diri sendiri, membangun hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu menguasai lingkungan, memiliki tujuan hidup yang bermakna, serta terus mengembangkan potensi diri (Ryff, 1989; diperbarui dalam penelitian Purnama et al., 2022). Kesejahteraan psikologis bukan sekadar ketiadaan gangguan mental, melainkan kondisi aktif yang memungkinkan individu berfungsi secara penuh dalam kehidupannya. Rendahnya kesejahteraan psikologis dapat berdampak serius terhadap kualitas hidup individu, termasuk penurunan prestasi akademik, gangguan kesehatan mental, dan ketidakmampuan dalam menjalankan peran sosial secara optimal (Wahyuni & Rahman, 2023).

Fenomena ini telah didokumentasikan dalam berbagai penelitian empiris. Wahyuni dan Rahman (2023) menemukan bahwa 62,4% mahasiswa perantau di perguruan tinggi Indonesia menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah hingga sedang, ditandai dengan kesulitan penerimaan diri, rendahnya tujuan hidup, dan hambatan dalam pertumbuhan pribadi. Dityo dan Satwika (2023) juga melaporkan bahwa

mahasiswa perantau yang sedang menyusun skripsi memiliki skor kesejahteraan psikologis lebih rendah dibandingkan mahasiswa non-perantau, dengan keluhan utama berupa rasa kesepian, kecemasan akademik, dan minimnya dukungan sosial. Laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022) melalui Survei Kesehatan Jiwa Nasional mencatat bahwa sekitar 6,1% mahasiswa mengalami masalah kesehatan mental yang signifikan, dan kelompok mahasiswa perantau teridentifikasi sebagai kelompok paling rentan terhadap tekanan psikologis. Kondisi ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau merupakan isu yang mendesak untuk diteliti dan ditangani secara sistematis.

Peningkatan kesejahteraan psikologis menjadi hal yang sangat penting, khususnya bagi kelompok yang rentan seperti mahasiswa perantau yang sedang menghadapi berbagai tekanan adaptasi di lingkungan baru. Terdapat dua faktor utama yang telah terbukti secara empiris memberikan pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, yaitu resiliensi (X1) dan dukungan sosial (X2). Resiliensi sebagai faktor internal merupakan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali dari kesulitan (Masten, 2021), sedangkan dukungan sosial sebagai faktor eksternal merupakan berbagai bentuk bantuan dan perhatian yang diterima individu dari lingkungan sosialnya (Sarafino & Smith, 2022).

Kota Madiun merupakan salah satu kota pendidikan di Provinsi Jawa Timur yang menjadi tujuan mahasiswa dari berbagai daerah untuk

melanjutkan pendidikan tinggi. Berbagai perguruan tinggi yang beroperasi di Kota Madiun setiap tahunnya menerima mahasiswa baru yang berasal dari luar daerah sehingga membentuk komunitas mahasiswa perantau dengan latar belakang sosial, budaya, dan ekonomi yang beragam. Salah satu perguruan tinggi yang memiliki jumlah mahasiswa perantau cukup banyak adalah Universitas PGRI Madiun (UNIPMA).

Keberadaan Mahasiswa perantau di Kota Madiun mencerminkan dinamika pendidikan tinggi yang tidak hanya berkaitan dengan aktivitas akademik, tetapi juga melibatkan proses penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial, budaya, dan ekonomi yang berbeda dari daerah asal. Sebagai individu yang meninggalkan lingkungan keluarga untuk menempuh pendidikan di Kota Madiun, mahasiswa perantau menghadapi berbagai tuntutan dan tekanan yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis mereka.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa masih terdapat mahasiswa perantau yang mengalami berbagai permasalahan psikologis selama menjalani kehidupan di perantauan. Kondisi tersebut juga ditemukan pada mahasiswa perantau Universitas PGRI Madiun sebagai salah satu perguruan tinggi yang menjadi lokasi penelitian ini.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti melalui wawancara tidak terstruktur terhadap 15 mahasiswa perantau FKIP Universitas PGRI Madiun pada bulan Januari 2026, ditemukan bahwa 11 dari 15 mahasiswa (73,3%) mengaku sering merasa kesepian dan

mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, 9 mahasiswa (60%) menyatakan mengalami penurunan motivasi belajar akibat tekanan akademik, dan 8 mahasiswa (53,3%) merasa kurang memperoleh dukungan emosional yang memadai dari lingkungan sekitarnya. Temuan awal tersebut mengindikasikan adanya permasalahan kesejahteraan psikologis yang masih dialami mahasiswa perantau di Kota Madiun, khususnya mahasiswa Universitas PGRI Madiun, sehingga memerlukan perhatian dan penanganan lebih lanjut.

Kondisi ini merupakan cerminan dari pengalaman hidup yang penuh dinamika sosial, psikologis, dan ekonomi yang dihadapi mahasiswa perantau setiap harinya. Situasi seperti ini menjadikan kesejahteraan psikologis sebagai indikator penting yang menunjukkan seberapa optimal mahasiswa mampu menjalani perannya, baik secara akademik maupun sosial. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi umumnya lebih mampu mengelola stres, membangun hubungan yang sehat, serta meraih prestasi yang memadai dalam kehidupan kampus dan personal mereka. Ketidakmampuan dalam menjaga kesejahteraan psikologis dapat menyebabkan mahasiswa mudah menyerah menghadapi tekanan, kehilangan motivasi belajar, dan mengalami gangguan emosional yang menghambat perkembangan diri secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dilakukan penelitian tentang “Pengaruh resiliensi dan dukungan sosial dalam meningkatkan

kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau di kota Madiun (Studi pada Mahasiswa Universitas PGRI Madiun)”.

B. Batasan Masalah

Batasan masalah yang perlu diterapkan untuk memperjelas fokus dan ruang lingkup analisis pada penelitian ini, yaitu:

1. Subjek penelitian dibatasi pada mahasiswa perantau Universitas PGRI Madiun yang sedang menempuh pendidikan di Kota Madiun.
2. Variabel independen dalam penelitian ini dibatasi pada dua variabel utama, yaitu Resiliensi (X1) yang didefinisikan sebagai kemampuan mahasiswa perantau untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari berbagai kesulitan yang dihadapi selama menjalani kehidupan di perantauan, serta Dukungan Sosial (X2) yang didefinisikan sebagai persepsi mahasiswa perantau terhadap dukungan yang diterima dari keluarga, teman, dan orang penting lainnya.
3. Variabel dependen dibatasi pada kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau.
4. Penelitian ini hanya memfokuskan pada pengaruh langsung resiliensi dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis.
5. Ruang lingkup penelitian dibatasi pada konteks kehidupan mahasiswa perantau di Kota Madiun.

6. Data penelitian dibatasi pada data empiris yang diperoleh melalui instrumen penelitian berupa kuesioner atau angket.
7. Periode penelitian dibatasi pada kondisi mahasiswa pada saat penelitian dilakukan (*cross-sectional*).
8. Pembahasan penelitian dibatasi pada kepentingan akademik dan praktis dalam konteks pendidikan tinggi.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang telah ditetapkan, maka dirumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Apakah resiliensi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau di Kota Madiun?
2. Apakah dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau di Kota Madiun?
3. Apakah resiliensi dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau di Kota Madiun?

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau di Kota Madiun.

2. Untuk Mengetahui dan menganalisis pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau di Kota Madiun.
3. Untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh resiliensi dan dukungan sosial secara simultan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau di Kota Madiun.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Secara Teoritis

Secara teoritis, studi ini diharapkan memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang psikologi pendidikan dan bimbingan konseling yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa, khususnya perantau.

2. Manfaat Secara Praktis

Secara praktis, penelitian ini memiliki manfaat yang besar bagi berbagai pihak antara lain:

a. Bagi mahasiswa perantau

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa perantau mengenai pentingnya resiliensi pribadi dan dukungan sosial dalam menghadapi berbagai tekanan akademik, sosial, emosional, serta adaptasi lingkungan di Kota Madiun.

b. Bagi Lembaga Pendidikan tinggi dan konselor kampus

Penelitian ini dapat dijadikan dasar penyusunan program pendampingan psikologis, layanan konseling, serta kebijakan

kampus yang lebih responsif terhadap kebutuhan mental mahasiswa perantau di Universitas PGRI Madiun. Unit layanan bimbingan dan konseling dapat menggunakan temuan ini untuk merancang intervensi yang lebih tepat sasaran.

c. Bagi keluarga dan lingkungan sosial mahasiswa

Penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman keluarga dan lingkungan sosial mahasiswa mengenai peran penting dukungan emosional, moral, dan sosial dalam membantu mahasiswa menjalani kehidupan perantauan dengan lebih adaptif dan sejahtera secara psikologis.

d. Bagi pembuat kebijakan di sector Pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pembuat kebijakan di sektor pendidikan dan pemerintah daerah dalam merancang program peningkatan kesehatan mental mahasiswa, khususnya di Kota Madiun dengan jumlah mahasiswa perantau yang tinggi.

F. Definisi operasional

1. Resiliensi (X_1)

Resiliensi dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kemampuan mahasiswa perantau untuk bertahan, beradaptasi, serta bangkit kembali ketika menghadapi berbagai tekanan, tantangan, dan kesulitan selama menjalani kehidupan di Kota Madiun. Kemampuan tersebut mencerminkan kapasitas individu dalam mengelola masalah,

menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan, mempertahankan kondisi psikologis yang positif, serta tetap mampu menjalankan aktivitas akademik dan sosial secara optimal meskipun menghadapi berbagai hambatan dalam kehidupan perantauan.

Resiliensi diukur menggunakan lima indikator yang diadaptasi dari *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC), yaitu: (1) kompetensi personal; (2) efikasi diri dan ketangguhan; (3) penerimaan diri dan fleksibilitas; (4) regulasi emosi dan relasi sosial; serta (5) makna hidup dan spiritualitas. Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen kuesioner dengan skala *Likert*. Semakin tinggi skor yang diperoleh responden menunjukkan semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki mahasiswa perantau, sedangkan semakin rendah skor menunjukkan semakin rendah tingkat resiliensi yang dimiliki.

2. Dukungan sosial (X₂)

Dukungan sosial dalam penelitian ini didefinisikan sebagai persepsi mahasiswa perantau mengenai ketersediaan bantuan, perhatian, penerimaan, kepedulian, serta dukungan yang diperoleh dari lingkungan sosialnya selama menjalani kehidupan di Kota Madiun. Dukungan sosial menjadi sumber daya eksternal yang dapat membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, ekonomi, maupun emosional yang muncul selama proses perantauan.

Dukungan sosial diukur menggunakan lima indikator yang diadaptasi dari *Multidimensional Scale of Perceived Social Support*

(MSPSS), yaitu: (1) dukungan emosional keluarga; (2) dukungan instrumental dan informasional keluarga; (3) dukungan teman sebaya; (4) kepercayaan dan berbagi pengalaman; serta (5) dukungan orang penting (*significant others*). Pengukuran dilakukan menggunakan instrument kuesioner dengan skala *Likert*. Semakin tinggi skor yang diperoleh responden menunjukkan semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa perantau, sedangkan semakin rendah skor menunjukkan semakin rendah tingkat dukungan sosial yang dirasakan.

3. Kesejahteraan psikologis (Y)

Kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kondisi keberfungsian psikologis mahasiswa perantau yang ditandai dengan kemampuan menerima diri sendiri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu mengelola lingkungan secara efektif, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta terus mengembangkan potensi dirinya secara optimal selama menjalani kehidupan di Kota Madiun. Kesejahteraan psikologis menggambarkan sejauh mana mahasiswa mampu menjalani kehidupan akademik dan sosial secara positif meskipun menghadapi berbagai tantangan selama berada di lingkungan perantauan.

Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan lima indikator yang diadaptasi dari Ryff's *Psychological Well-BeingScale*, yaitu: (1) penerimaan diri; (2) pertumbuhan pribadi; (3) kemandirian dan

otonomi; (4) relasi sosial positif; serta (5) tujuan hidup dan penguasaan lingkungan. Pengukuran dilakukan menggunakan instrumen kuesioner dengan skala *Likert*. Semakin tinggi skor yang diperoleh responden menunjukkan semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki mahasiswa perantau, sedangkan semakin rendah skor menunjukkan semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki.