

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Pustaka

1. Resiliensi

a. Pengertian resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk beradaptasi, bertahan, dan bangkit kembali ketika menghadapi berbagai kesulitan, tantangan, tekanan, maupun peristiwa traumatis dalam kehidupannya (Masten, 2021).

Konsep resiliensi telah menjadi salah satu fokus utama dalam kajian psikologi positif karena berperan penting dalam membantu individu mempertahankan kesehatan mental dan mencapai kesejahteraan psikologis meskipun berada dalam kondisi yang penuh tekanan (Southwick et al., 2021). Resiliensi tidak hanya dipahami sebagai kemampuan untuk bertahan dari kesulitan, tetapi juga sebagai kapasitas individu untuk berkembang dan memperoleh pengalaman positif dari situasi yang menantang.

Menurut Fletcher dan Sarkar (2016), resiliensi merupakan proses adaptasi yang efektif terhadap kesulitan, trauma, tragedi, ancaman, maupun berbagai sumber stres yang signifikan. Resiliensi melibatkan kemampuan individu untuk memulihkan diri dari pengalaman negatif sekaligus mengembangkan kapasitas baru yang

mendatang dengan lebih baik. Pandangan ini, resiliensi bukanlah sifat bawaan yang bersifat tetap, melainkan suatu proses dinamis yang dapat berkembang melalui pengalaman hidup dan interaksi dengan lingkungan.

Masten (2021) menyatakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan sistem individu untuk beradaptasi secara berhasil terhadap gangguan yang mengancam fungsi, perkembangan, atau keberlangsungan hidupnya. Resiliensi muncul melalui interaksi berbagai faktor protektif yang berasal dari individu, keluarga, maupun lingkungan sosial. Resiliensi dipandang sebagai hasil dari proses adaptasi yang melibatkan kekuatan internal dan dukungan eksternal yang dimiliki seseorang.

Southwick *et al.* (2021) menjelaskan bahwa resiliensi merupakan proses multidimensional yang melibatkan aspek biologis, psikologis, sosial, dan spiritual. Individu yang resilien mampu mengelola emosi secara efektif, mempertahankan optimisme, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta memanfaatkan dukungan sosial sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai tantangan. Kemampuan tersebut memungkinkan individu untuk tetap berfungsi secara optimal meskipun berada dalam kondisi yang penuh tekanan.

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk bertahan,

beradaptasi dan bangkit kembali dari berbagai kesulitan, tekanan, maupun pengalaman traumatis melalui proses adaptasi yang positif. Bagi mahasiswa perantau, resiliensi menjadi modal psikologis yang penting dalam membantu mereka menyesuaikan diri dengan lingkungan baru serta mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal selama menjalani kehidupan di perantauan.

b. Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi

Menurut Masten (2021), resiliensi berkembang melalui proses adaptasi yang melibatkan sumber daya personal, dukungan keluarga, serta dukungan sosial yang tersedia di lingkungan individu. Semakin banyak faktor protektif yang dimiliki seseorang, maka semakin besar pula kemampuannya dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi adalah sebagai berikut:

1) Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu yang berperan dalam membentuk kemampuan adaptasi terhadap berbagai situasi sulit. Faktor ini mencakup harga diri yang positif, efikasi diri, kemampuan memecahkan masalah, keterampilan sosial, optimisme, kemampuan regulasi emosi, serta kemampuan berpikir fleksibel dalam menghadapi perubahan.

Menurut Schunk dan DiBenedetto (2021), individu yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih resilien karena mereka memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menghadapi dan mengatasi berbagai tantangan yang muncul. Keyakinan tersebut membuat individu lebih berani mengambil keputusan, tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan, serta mampu mempertahankan motivasi dalam mencapai tujuan. Selain efikasi diri, optimisme juga menjadi faktor penting dalam pembentukan resiliensi. Individu yang optimis cenderung memandang kesulitan sebagai tantangan yang dapat diatasi dan melihat kegagalan sebagai kesempatan untuk belajar.

Kemampuan regulasi emosi juga membantu individu mengelola stres, kecemasan, dan tekanan secara lebih adaptif sehingga mampu mempertahankan kondisi psikologis yang stabil ketika menghadapi masalah.

2) Faktor Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama dan utama yang berpengaruh terhadap perkembangan resiliensi individu. Dukungan emosional yang diberikan keluarga, pola asuh yang positif, hubungan yang hangat, serta komunikasi yang terbuka dapat menjadi sumber kekuatan bagi individu dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup.

Ungar (2021) menjelaskan bahwa keluarga yang mampu memberikan rasa aman, kasih sayang, perhatian, serta dukungan yang konsisten akan membantu individu mengembangkan kepercayaan diri dan kemampuan adaptasi yang lebih baik. Sebaliknya, konflik keluarga yang berkepanjangan, kurangnya perhatian, atau hubungan yang tidak harmonis dapat menghambat perkembangan resiliensi.

Bagi mahasiswa perantau, keluarga tetap menjadi sumber dukungan utama meskipun secara fisik berada jauh dari tempat tinggal mereka. Dukungan keluarga yang diberikan melalui komunikasi, perhatian, motivasi, maupun bantuan finansial dapat membantu mahasiswa mengatasi berbagai tekanan akademik, sosial, dan emosional selama menjalani kehidupan di perantauan.

3) Dukungan sosial dari lingkungan

Dukungan sosial dari lingkungan juga merupakan faktor penting yang mempengaruhi perkembangan resiliensi. Dukungan sosial dapat berasal dari teman sebaya, dosen, komunitas, organisasi kemahasiswaan, maupun masyarakat sekitar. Dukungan tersebut memberikan rasa diterima, dihargai, dan tidak sendirian ketika menghadapi berbagai permasalahan.

Menurut Holt-Lunstad (2021), individu yang memiliki jaringan sosial yang kuat cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap berbagai tekanan hidup dibandingkan individu yang memiliki hubungan sosial yang terbatas.

Dukungan sosial berfungsi sebagai sumber bantuan emosional, informasional, dan instrumental yang membantu individu mengurangi dampak negatif stres serta meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai tantangan. Pada mahasiswa perantau, dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting karena mereka berada jauh dari keluarga dan lingkungan asalnya.

Kehadiran teman yang suportif, hubungan yang baik dengan dosen, serta keterlibatan dalam berbagai kegiatan kampus dapat membantu mahasiswa membangun rasa memiliki terhadap lingkungan baru dan meningkatkan kemampuan mereka dalam beradaptasi.

4) Pengalaman hidup dan lingkungan

Pengalaman hidup yang pernah dialami individu juga turut mempengaruhi perkembangan resiliensi. Individu yang pernah berhasil menghadapi berbagai tantangan atau kesulitan pada masa sebelumnya cenderung memiliki keyakinan yang lebih besar dalam menghadapi

permasalahan di masa mendatang. Pengalaman tersebut menjadi sumber pembelajaran yang membantu individu mengembangkan strategi koping yang lebih efektif. Lingkungan yang aman, mendukung, dan memberikan kesempatan untuk berkembang juga dapat memperkuat resiliensi individu. Sebaliknya, lingkungan yang penuh tekanan, konflik, atau minim dukungan dapat menghambat kemampuan individu dalam mengembangkan resiliensi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, yaitu faktor internal, faktor keluarga, dukungan sosial dari lingkungan, serta pengalaman hidup yang dimiliki individu. Keempat faktor tersebut berfungsi sebagai sumber daya yang membantu individu menghadapi tekanan, beradaptasi terhadap perubahan, dan bangkit kembali dari berbagai kesulitan. Pada mahasiswa perantau, keberadaan faktor-faktor tersebut sangat penting karena dapat membantu mereka menyesuaikan diri dengan lingkungan baru serta mempertahankan kesejahteraan psikologis selama menjalani kehidupan di perantauan.

c. Indikator Resiliensi

Menurut Kathryn M. Connor dan Jonathan R. T. Davidson (2003) dan Laura Campbell-Sills et al. (2022), resiliensi dapat

diukur melalui beberapa indikator utama yang tergabung dalam *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC). Indikator-indikator tersebut menggambarkan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan, mengatasi hambatan, serta mempertahankan fungsi psikologis yang positif ketika berada dalam situasi yang sulit.

1) Kompetensi personal dan ketekunan (*Personal competence and tenacity*)

Indikator ini menggambarkan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tantangan dan menyelesaikan masalah yang dihadapi. Individu yang memiliki kompetensi personal yang tinggi cenderung menunjukkan rasa percaya diri, optimisme, serta kemampuan untuk tetap fokus pada tujuan meskipun menghadapi berbagai hambatan. Ketekunan menjadi aspek penting karena individu yang resilien tidak mudah menyerah ketika mengalami kegagalan, melainkan berusaha mencari alternatif solusi dan terus berupaya mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Pada mahasiswa perantau, kompetensi personal tercermin dalam kemampuan mengelola tuntutan akademik, menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, serta mempertahankan motivasi belajar meskipun menghadapi berbagai kesulitan.

- 2) Kepercayaan pada insting, toleransi terhadap efek negatif, dan penguatan efek stres (*Trust in one's instincts, tolerance of negative affect, and strengthening effects of stress*)

Indikator ini menunjukkan kemampuan individu untuk mempercayai intuisi atau penilaian dirinya sendiri ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan. Selain itu, individu yang resilien mampu mentoleransi emosi negatif seperti kecemasan, ketakutan, kesedihan, dan frustrasi tanpa kehilangan kendali atas dirinya.

Resiliensi juga memungkinkan individu memandang stres sebagai pengalaman yang dapat meningkatkan kekuatan dan kematangan psikologis..

- 3) Penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman (*Positive acceptance of change and secure relationships*)

Resiliensi tercermin dalam kemampuan individu menerima perubahan sebagai bagian alami dari kehidupan. Individu yang memiliki penerimaan positif terhadap perubahan mampu menyesuaikan diri dengan kondisi baru tanpa mengalami gangguan psikologis yang berlebihan. Selain itu, hubungan sosial yang aman dan suportif menjadi sumber kekuatan yang membantu individu menghadapi berbagai kesulitan. Kehadiran keluarga, teman, dosen,

maupun lingkungan sosial yang memberikan dukungan emosional dapat memperkuat kemampuan individu dalam mengatasi tekanan hidup.

Pada mahasiswa perantau, kemampuan menerima perubahan sangat diperlukan karena mereka harus beradaptasi dengan lingkungan sosial, budaya, serta pola kehidupan yang berbeda dari daerah asalnya.

4) Kontrol (*Control*)

Kontrol merupakan kemampuan individu untuk mengatur perilaku, emosi, serta respons terhadap situasi yang dihadapi. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik cenderung merasa mampu memengaruhi hasil dari tindakan yang dilakukan dan tidak mudah merasa tidak berdaya ketika menghadapi masalah. Mereka percaya bahwa usaha yang dilakukan dapat membantu mengatasi kesulitan dan menghasilkan perubahan yang positif. Kemampuan kontrol juga berkaitan dengan kemampuan mengambil keputusan secara rasional serta mengelola stres secara efektif.

Kemampuan mengontrol diri memiliki peran yang sangat penting bagi mahasiswa perantau dalam mengatur waktu, mengelola keuangan, menyelesaikan tugas akademik, serta menghadapi berbagai tuntutan kehidupan sehari-hari secara mandiri dan bertanggung jawab.

5) Pengaruh spiritual (*Spiritual influences*)

Aspek spiritual menjadi salah satu sumber kekuatan psikologis yang dapat membantu individu menghadapi berbagai kesulitan hidup. Individu yang memiliki keyakinan spiritual yang kuat cenderung mampu menemukan makna di balik pengalaman sulit yang mereka alami. Spiritualitas memberikan harapan, ketenangan, serta keyakinan bahwa setiap permasalahan dapat dihadapi dengan baik. Bagi sebagian individu, nilai-nilai keagamaan dan spiritual berfungsi sebagai mekanisme koping yang efektif untuk mengurangi stres dan meningkatkan kemampuan bertahan dalam situasi yang penuh tekanan.

Pada mahasiswa perantau, spiritualitas dapat menjadi sumber dukungan internal yang membantu mereka menghadapi rasa kesepian, tekanan akademik, maupun berbagai tantangan selama menjalani kehidupan di perantauan.

d. Aspek-aspek Resiliensi

Berbagai kajian mengenai resiliensi menunjukkan adanya beberapa aspek utama yang membentuk kemampuan tersebut. Aspek-aspek tersebut saling berkaitan dan memberikan kontribusi terhadap kemampuan individu dalam menghadapi berbagai situasi yang menekan. Beberapa aspek resiliensi yang telah diidentifikasi

oleh para ahli meliputi sebagai berikut.

1) Regulasi emosi (*Emotion regulation*)

Regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengendalikan emosi yang muncul ketika menghadapi situasi yang sulit. Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi yang baik mampu mengelola perasaan marah, cemas, sedih, maupun frustrasi secara adaptif sehingga tidak mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari. Regulasi emosi membantu individu tetap berpikir jernih dan mengambil keputusan yang tepat meskipun berada dalam kondisi yang penuh tekanan.

2) Fleksibilitas kognitif (*Cognitive flexibility*)

Fleksibilitas kognitif adalah kemampuan individu untuk melihat suatu permasalahan dari berbagai sudut pandang yang berbeda dan menyesuaikan cara berpikir sesuai dengan tuntutan situasi yang sedang dihadapi tanpa merasa terbebani. Individu yang memiliki fleksibilitas kognitif mampu menerima perubahan dengan baik, terbuka terhadap pengalaman baru, serta tidak mudah terjebak pada pola pikir yang kaku maupun cara pandang yang sempit. Kemampuan ini memungkinkan seseorang untuk menemukan berbagai alternatif solusi secara kreatif ketika menghadapi hambatan atau kesulitan tertentu dalam kehidupannya

3) Optimisme (*Optimism*)

Optimisme merupakan keyakinan bahwa berbagai kesulitan yang dihadapi dapat diatasi dan bahwa masa depan akan membawa hasil yang lebih baik. Individu yang optimis cenderung memiliki harapan positif terhadap kehidupan dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kegagalan. Optimisme berperan penting dalam meningkatkan motivasi, ketahanan mental, serta kemampuan individu untuk bangkit kembali setelah mengalami tekanan.

4) Efikasi diri (*Self-efficacy*)

Efikasi diri mengacu pada keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya untuk mengatasi berbagai tantangan dan mencapai tujuan yang diinginkan. Menurut Schunk dan Di Benedetto (2021), individu yang memiliki efikasi diri tinggi lebih percaya bahwa usaha yang dilakukan akan menghasilkan keberhasilan. Mereka cenderung lebih gigih, berani mengambil keputusan, dan mampu menghadapi situasi sulit dengan lebih percaya diri.

5) Ketekunan (*Perseverance*)

Ketekunan merupakan kemampuan individu untuk tetap berusaha dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan atau kegagalan. Individu yang tekun mampu mempertahankan komitmen terhadap tujuan yang ingin

dicapai meskipun harus menghadapi berbagai kesulitan.

Ketekunan menjadi salah satu aspek penting dalam resiliensi karena memungkinkan individu terus berupaya mencari solusi dan bertahan dalam situasi yang menantang.

6) Kemampuan memecahkan masalah (*Problem-solving skills*)

Kemampuan memecahkan masalah merupakan keterampilan individu dalam mengidentifikasi masalah, menganalisis penyebabnya, serta menentukan solusi yang tepat untuk mengatasinya. Individu yang memiliki kemampuan problem solving yang baik mampu menghadapi tekanan secara lebih efektif karena mereka tidak hanya berfokus pada masalah, tetapi juga pada upaya penyelesaiannya.

Kemampuan ini membantu individu mengurangi stres dan meningkatkan rasa kontrol terhadap situasi yang dihadapi.

7) Hubungan sosial yang positif (*Positive social relationships*)

Hubungan sosial yang sehat dan suportif merupakan salah satu aspek penting dalam resiliensi. Dukungan dari keluarga, teman, dosen, maupun lingkungan sosial dapat membantu individu memperoleh rasa aman, kenyamanan emosional, serta bantuan ketika menghadapi kesulitan. Individu yang memiliki hubungan sosial yang baik

cenderung lebih mampu mengatasi tekanan karena mereka tidak menghadapi masalah secara sendirian.

8) Kemampuan menemukan makna hidup (*Meaning making*)

Aspek ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk menemukan hikmah, tujuan, atau makna positif dari pengalaman yang dialaminya, termasuk pengalaman yang sulit sekalipun. Individu yang mampu memaknai kesulitan secara positif akan lebih mudah menerima keadaan dan menjadikan pengalaman tersebut sebagai sarana pembelajaran serta pengembangan diri.

Kemampuan menemukan makna hidup juga berkaitan dengan spiritualitas dan keyakinan individu dalam menjalani kehidupannya. Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang baik, optimisme, efikasi diri yang tinggi, kemampuan memecahkan masalah, serta dukungan sosial yang memadai akan lebih mampu menghadapi berbagai tantangan tersebut secara adaptif. Mereka juga cenderung memandang pengalaman merantau sebagai kesempatan untuk berkembang dan meningkatkan kualitas diri.

Berdasarkan uraian mengenai pengertian, faktor-faktor yang mempengaruhi, indikator, dan aspek-aspek resiliensi di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi merupakan kemampuan dinamis yang memungkinkan individu untuk

bertahan, beradaptasi, dan berkembang secara positif ketika menghadapi berbagai tekanan dan kesulitan hidup. Resiliensi terbentuk melalui berbagai aspek yang meliputi regulasi emosi, fleksibilitas kognitif, optimisme, efikasi diri, ketekunan, kemampuan memecahkan masalah, hubungan sosial yang positif, serta kemampuan menemukan makna hidup.

2. Dukungan sosial

a. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, terutama ketika menghadapi berbagai tekanan, tantangan, maupun permasalahan dalam kehidupan.

Menurut Sarafino dan Smith (2022), dukungan sosial adalah perasaan nyaman, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok sosial di sekitarnya. Dukungan sosial dapat diberikan dalam berbagai bentuk, seperti dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan. Keberadaan dukungan sosial memungkinkan individu merasa dicintai, dihargai, diperhatikan, dan menjadi bagian dari suatu jaringan sosial yang dapat diandalkan ketika menghadapi masalah.

Holt-Lunstad dan Steptoe (2022) menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting dalam kesehatan psikologis maupun kesehatan fisik individu. Mereka mengemukakan bahwa pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan individu dapat dijelaskan melalui dua mekanisme utama.

Pertama, *buffering hypothesis*, yaitu dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga yang melindungi individu dari dampak negatif stres. Dukungan sosial yang memadai berperan sebagai sumber daya psikososial yang mampu meningkatkan kapasitas individu dalam mengelola stres, mempertahankan keseimbangan psikologis, serta melakukan penyesuaian diri secara adaptif terhadap berbagai tekanan yang dihadapi. Sebaliknya, rendahnya tingkat dukungan sosial dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap berbagai permasalahan psikologis dan kesulitan penyesuaian diri.

Kedua, *direct effect hypothesis*, yaitu dukungan sosial secara langsung memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan individu, terlepas dari ada atau tidaknya tekanan yang sedang dihadapi. Kata lain, hubungan sosial yang positif dapat meningkatkan kualitas hidup, rasa aman, dan kepuasan hidup seseorang.

Holt-Lunstad dan Steptoe (2022) menegaskan bahwa individu yang memiliki jaringan sosial yang kuat cenderung menunjukkan

tingkat kesehatan mental yang lebih baik, risiko depresi yang lebih rendah, serta kemampuan adaptasi yang lebih tinggi dalam menghadapi perubahan dan tantangan kehidupan. Dukungan sosial memberikan rasa memiliki (*sense of belonging*), meningkatkan harga diri, serta membantu individu memperoleh berbagai sumber daya yang dibutuhkan untuk menyelesaikan masalah yang dihadapi. Kualitas hubungan sosial sering kali menjadi salah satu prediktor penting bagi kesejahteraan psikologis seseorang.

Berdasarkan beberapa definisi dan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan berbagai bentuk bantuan, perhatian, kepedulian, penghargaan, informasi, maupun dukungan nyata yang diterima individu dari lingkungan sosialnya, baik keluarga, teman, maupun orang-orang penting lainnya.

b. Bentuk-Bentuk Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat diberikan dalam berbagai bentuk yang saling melengkapi satu sama lain. Menurut Sarafino dan Smith (2022), dukungan sosial tidak hanya berupa bantuan fisik atau material, tetapi juga mencakup dukungan emosional, informasional, dan penghargaan yang dapat membantu individu menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Keberadaan berbagai bentuk dukungan sosial memungkinkan individu memperoleh sumber daya psikologis maupun praktis yang diperlukan untuk meningkatkan kemampuan adaptasi dan kesejahteraan psikologisnya.

Bentuk-bentuk dukungan sosial meliputi sebagai berikut.

1) Dukungan emosional (*Emotional support*)

Dukungan emosional merupakan bentuk dukungan yang diberikan melalui ekspresi empati, kepedulian, perhatian, kasih sayang, penerimaan, dan kepercayaan kepada individu. Dukungan emosional berfungsi sebagai sumber kenyamanan psikologis yang dapat membantu mengurangi kecemasan, stres, maupun perasaan tertekan.

Bentuk dukungan emosional dapat berupa mendengarkan keluhan dengan penuh perhatian, memberikan semangat ketika menghadapi kegagalan, menunjukkan kepedulian terhadap kondisi seseorang, serta memberikan rasa aman dalam hubungan interpersonal.

2) Dukungan instrumental atau dukungan materi (*Instrumental support*),

Dukungan instrumental merupakan bantuan yang diberikan secara langsung dalam bentuk materi, barang, jasa, maupun tindakan nyata yang membantu individu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Bentuk dukungan ini berfokus pada pemenuhan kebutuhan praktis yang diperlukan individu dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan instrumental dapat berupa bantuan finansial, penyediaan fasilitas, peminjaman alat atau perlengkapan,

bantuan tenaga, serta bantuan lainnya yang bersifat konkret. Kehadiran dukungan instrumental memungkinkan individu mengurangi beban yang dirasakan sehingga dapat lebih fokus dalam menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.

Pada mahasiswa perantau, dukungan tersebut dapat berupa bantuan finansial dari keluarga, bantuan akademik dari teman sebaya, penyediaan fasilitas pendidikan oleh perguruan tinggi, serta berbagai sumber bantuan lainnya yang mendukung pemenuhan kebutuhan akademik, sosial, dan ekonomi.

3) Dukungan informasional (*Informational Support*)

Dukungan informasional merupakan bentuk dukungan yang diberikan melalui penyampaian informasi, nasihat, saran, petunjuk, arahan, maupun umpan balik yang membantu individu memahami situasi yang sedang dihadapi dan menentukan langkah yang tepat untuk mengatasinya. Dukungan ini membantu individu memperoleh pengetahuan dan pemahaman yang diperlukan dalam menghadapi berbagai permasalahan. Informasi yang diberikan dapat membantu individu melihat berbagai alternatif solusi, meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan, serta memperkuat keyakinan diri dalam menghadapi tantangan.

Pada mahasiswa perantau, dukungan informasional dapat diperoleh dari dosen, teman sebaya, *mentor* akademik, maupun pihak kampus. Bentuknya dapat berupa informasi mengenai strategi belajar yang efektif, pengelolaan waktu, peluang beasiswa, cara mengatasi stres akademik, maupun informasi lain yang mendukung keberhasilan studi dan kehidupan sosial mahasiswa.

4) Dukungan penghargaan (*Appraisal support*)

Dukungan penghargaan merupakan bentuk dukungan yang diberikan melalui pengakuan, pujian, dorongan, umpan balik positif, dan penghormatan terhadap kemampuan maupun pencapaian individu. Dukungan ini bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri, harga diri, serta keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai tantangan. Individu yang memperoleh dukungan penghargaan akan merasa bahwa dirinya memiliki nilai, kemampuan, dan potensi yang diakui oleh lingkungan sosialnya. Dukungan penghargaan juga membantu individu mempertahankan pandangan positif terhadap dirinya ketika menghadapi kegagalan atau hambatan.

Bagi mahasiswa perantau, dukungan penghargaan dapat berupa apresiasi dari dosen terhadap prestasi akademik, pengakuan dari teman terhadap kemampuan yang dimiliki,

maupun dukungan dari keluarga yang memberikan kepercayaan dan kebanggaan atas usaha yang telah dilakukan. Dukungan ini dapat meningkatkan semangat belajar serta memperkuat ketahanan psikologis mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan perantauan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial terdiri atas empat bentuk utama, yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan penghargaan (Sarafino & Smith, 2022). Keempat bentuk dukungan tersebut saling melengkapi dalam membantu individu menghadapi tekanan hidup, meningkatkan kemampuan adaptasi, serta menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis.

c. Indikator Dukungan Sosial

Berdasarkan konsep dukungan sosial yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988) dan Kler et al. (2023) melalui *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS), penelitian ini mengadaptasi indikator dukungan sosial sesuai karakteristik mahasiswa perantau. Oleh karena itu, indikator yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas: (1) dukungan emosional keluarga, (2) dukungan instrumental dan informasional keluarga, (3) dukungan teman sebaya, (4) kepercayaan dan berbagi pengalaman,

dan (5) dukungan orang penting lainnya.

Indikator dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Dukungan Emosional Keluarga

Dukungan emosional keluarga merupakan persepsi mahasiswa terhadap perhatian, kasih sayang, kepedulian, empati, serta dukungan moral yang diberikan oleh keluarga. Dukungan ini membuat mahasiswa merasa dicintai, diperhatikan, dan memiliki tempat untuk berbagi berbagai permasalahan yang dihadapi selama merantau.

2) Dukungan Instrumental dan Informasional Keluarga

Dukungan instrumental dan informasional keluarga merupakan bantuan nyata yang diberikan keluarga berupa dukungan finansial, fasilitas, nasihat, arahan, maupun informasi yang membantu mahasiswa menghadapi berbagai kebutuhan dan permasalahan selama menempuh pendidikan di perantauan.

3) Dukungan Teman Sebaya

Dukungan teman sebaya merupakan persepsi mahasiswa terhadap bantuan, perhatian, kepedulian, motivasi, serta kebersamaan yang diberikan oleh teman-teman di lingkungan kampus maupun tempat tinggal. Dukungan ini membantu mahasiswa mengurangi perasaan kesepian dan

meningkatkan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan baru.

4) Kepercayaan dan Berbagi Pengalaman

Kepercayaan dan berbagi pengalaman menggambarkan kemampuan mahasiswa untuk berbagi cerita, pengalaman, maupun permasalahan dengan orang lain yang dipercaya. Adanya hubungan yang dilandasi rasa percaya memungkinkan mahasiswa memperoleh dukungan emosional dan psikologis dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan perantauan.

5) Dukungan Orang Penting Lainnya

Dukungan orang penting lainnya merupakan dukungan yang berasal dari individu yang dianggap memiliki peran penting dalam kehidupan mahasiswa, seperti dosen, mentor, pembimbing akademik, maupun tokoh yang menjadi sumber inspirasi dan motivasi. Dukungan tersebut dapat berupa arahan, bimbingan, penghargaan, maupun bantuan psikologis yang membantu mahasiswa mencapai tujuan akademik dan personalnya.

Berdasarkan uraian tersebut, indikator dukungan sosial dalam penelitian ini terdiri atas lima indikator, yaitu dukungan emosional keluarga, dukungan instrumental dan informasional keluarga, dukungan teman sebaya,

kepercayaan dan berbagi pengalaman, serta dukungan orang penting lainnya.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Uchino (2022), kualitas hubungan interpersonal menjadi salah satu faktor utama yang menentukan efektivitas dukungan sosial. Hubungan yang dibangun atas dasar kepercayaan, empati, keterbukaan, dan komitmen akan menghasilkan dukungan sosial yang lebih bermakna dan mampu memberikan manfaat psikologis yang lebih besar. Sebaliknya, hubungan yang dipenuhi konflik atau kurangnya komunikasi dapat mengurangi efektivitas dukungan yang diberikan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial antara lain sebagai berikut:

1) Karakteristik individu

Karakteristik individu memegang peranan penting dalam menentukan bagaimana seseorang memperoleh dan memanfaatkan dukungan sosial. Individu yang memiliki kepribadian terbuka (*openness*), kemampuan komunikasi yang baik, rasa percaya diri yang tinggi, serta keterampilan sosial yang memadai cenderung lebih mudah membangun hubungan interpersonal yang positif.

Sebaliknya, individu yang cenderung menarik diri, memiliki kecemasan sosial, atau kurang percaya kepada

orang lain sering kali mengalami kesulitan dalam memperoleh dukungan sosial yang optimal (Uchino, 2022).

2) Kualitas relasi interpersonal

Kualitas hubungan dengan keluarga, teman, pasangan, dosen, maupun anggota komunitas sangat menentukan tingkat dukungan sosial yang dirasakan individu. Relasi yang hangat, penuh kepercayaan, saling menghargai, dan didukung komunikasi yang efektif akan meningkatkan persepsi individu terhadap dukungan sosial yang diterimanya.

Semakin baik kualitas hubungan interpersonal yang dimiliki seseorang, semakin tinggi pula kemungkinan individu memperoleh dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penghargaan ketika menghadapi masalah (Feeney & Collins, 2022).

3) Faktor budaya dan lingkungan sosial

Budaya memengaruhi cara individu memberikan, menerima, dan memaknai dukungan sosial. Karakteristik budaya kolektivistik yang berkembang dalam masyarakat Indonesia menekankan pentingnya interdependensi, kohesi sosial, dan tanggung jawab kolektif dalam interaksi antarmanusia. Nilai-nilai tersebut menjadi fondasi terbentuknya sistem dukungan sosial yang memungkinkan

individu memperoleh berbagai sumber daya psikososial melalui hubungan dengan keluarga, teman sebaya, maupun komunitas sosial.

Perspektif ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya dipahami sebagai bantuan yang diberikan oleh orang lain, tetapi juga sebagai manifestasi dari norma sosial yang mendorong kepedulian, kebersamaan, dan saling membantu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Nilai-nilai gotong royong, solidaritas, dan kepedulian terhadap sesama menjadi sumber dukungan yang penting dalam kehidupan individu. Selain itu, lingkungan sosial yang positif dan kondusif juga dapat memperkuat ketersediaan dukungan sosial bagi individu (Taylor, 2022).

4) Kondisi situasional dan pengalaman hidup

Situasi kehidupan yang sedang dihadapi individu turut memengaruhi kebutuhan dan persepsi terhadap dukungan sosial. Individu yang sedang menghadapi tekanan akademik, masalah ekonomi, konflik keluarga, atau perubahan besar dalam hidup biasanya membutuhkan dukungan sosial yang lebih besar dibandingkan individu yang berada dalam kondisi stabil.

Pengalaman positif dalam menerima bantuan dari lingkungan sebelumnya juga dapat meningkatkan keyakinan

individu bahwa dukungan sosial akan tersedia ketika dibutuhkan (Uchino, 2022).

5) Perkembangan teknologi dan media sosial

Kemajuan teknologi komunikasi dan media sosial telah mengubah cara individu membangun serta mempertahankan hubungan sosial. Kehadiran media sosial memungkinkan individu tetap terhubung dengan keluarga, teman, dan komunitas meskipun berada pada lokasi yang berjauhan.

Bagi mahasiswa perantau, teknologi komunikasi menjadi sarana penting untuk memperoleh dukungan emosional dan informasional dari keluarga maupun teman di daerah asal. Namun, efektivitas dukungan melalui media digital tetap bergantung pada kualitas interaksi yang terjalin, bukan sekadar frekuensi penggunaan media sosial (Nabi et al., 2022).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, yaitu karakteristik individu, kualitas hubungan interpersonal, budaya dan lingkungan sosial, kondisi situasional, serta perkembangan teknologi komunikasi. Pada mahasiswa perantau, dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman sebaya, dan orang-orang penting di lingkungan kampus dapat membantu mereka

menghadapi berbagai tantangan akademik, sosial, maupun emosional selama menjalani kehidupan di perantauan.

3. Kesejahteraan Psikologis

a. Pengertian Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan salah satu konsep penting dalam psikologi positif yang menggambarkan kondisi optimal individu dalam menjalani kehidupannya secara bermakna, produktif, dan memuaskan. Kesejahteraan psikologis tidak hanya berkaitan dengan perasaan bahagia atau kepuasan hidup semata, tetapi juga mencerminkan kemampuan individu untuk mengembangkan potensi diri, membangun hubungan sosial yang sehat, menghadapi tantangan kehidupan secara adaptif, serta mencapai tujuan hidup yang bermakna. Konsep ini menekankan bagaimana individu dapat berfungsi secara optimal dalam berbagai aspek kehidupannya sehingga mampu mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

Menurut Ryff (1989) dan Purnama et al. (2022), kesejahteraan psikologis merupakan kondisi ketika individu mampu mengaktualisasikan potensi dirinya secara optimal melalui penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Ryff menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis bukan hanya keadaan bebas dari gangguan psikologis, melainkan kondisi yang

mencerminkan keberfungsian psikologis yang sehat dan berkembang secara positif. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi akan mampu menerima dirinya apa adanya, memiliki arah hidup yang jelas, serta mampu menghadapi berbagai tuntutan kehidupan secara efektif.

Selanjutnya, Keyes (2022) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan bagian penting dari kesehatan mental positif yang mencerminkan kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dalam kehidupan pribadi maupun sosial. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung memiliki hubungan interpersonal yang positif, mampu berkontribusi terhadap lingkungan sosialnya, serta memiliki perasaan bahwa kehidupannya bermakna dan bernilai. Kesejahteraan psikologis tidak hanya berorientasi pada kebahagiaan individu, tetapi juga pada kemampuan individu untuk menjalankan peran sosialnya secara efektif.

Sementara itu, Diener et al. (2021) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis berkaitan erat dengan konsep *well-being* yang mencakup keseimbangan antara pengalaman emosi positif dan emosi negatif, kepuasan hidup, serta penilaian individu terhadap kualitas kehidupannya secara keseluruhan. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi tidak berarti terbebas dari masalah atau tekanan hidup, melainkan mampu mengelola berbagai

pengalaman emosional secara adaptif sehingga tetap dapat mempertahankan fungsi psikologis yang sehat. Kemampuan mengelola stres, menghadapi kegagalan, serta mempertahankan optimisme menjadi bagian penting dalam mencapai kesejahteraan psikologis.

Pendapat tersebut diperkuat oleh Huppert (2022) yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi ketika individu mampu berfungsi secara efektif, memiliki hubungan sosial yang positif, menunjukkan resiliensi dalam menghadapi tekanan, serta memiliki keterlibatan aktif dalam berbagai aktivitas yang bermakna. Individu yang sejahtera secara psikologis tidak hanya merasa puas terhadap kehidupannya, tetapi juga mampu berkembang dan beradaptasi secara positif terhadap perubahan yang terjadi dalam kehidupannya.

Berdasarkan beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kondisi optimal keberfungsian psikologis individu yang ditandai dengan kemampuan menerima diri secara positif, menjalin hubungan yang sehat dengan orang lain, memiliki kemandirian, mampu mengelola lingkungan secara efektif, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta terus mengembangkan potensi diri secara berkelanjutan. Kesejahteraan psikologis tidak hanya mencerminkan kebahagiaan sesaat, tetapi menggambarkan kualitas kehidupan yang bermakna dan berkelanjutan.

Bagi mahasiswa perantau, kesejahteraan psikologis menjadi indikator penting yang menunjukkan kemampuan mereka untuk beradaptasi, berkembang, dan menjalankan berbagai peran kehidupan secara optimal meskipun berada jauh dari keluarga dan lingkungan sosial asalnya. Semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki mahasiswa perantau, semakin baik pula kemampuan mereka dalam menghadapi berbagai tantangan akademik, sosial, dan emosional selama menempuh pendidikan di Universitas PGRI Madiun.

b. Dimensi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff (2022), kesejahteraan psikologis terdiri atas enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Keenam dimensi tersebut menggambarkan kemampuan individu dalam menerima dirinya, membangun relasi sosial yang sehat, mengelola kehidupan secara mandiri, mengendalikan lingkungan, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta terus berkembang sebagai pribadi.

Penyederhanaan dimensi kesejahteraan psikologis ke dalam sejumlah konstruk yang lebih terbatas sering dilakukan dalam penelitian pada populasi mahasiswa untuk memenuhi kebutuhan

operasionalisasi variabel dan efisiensi analisis statistik tanpa mengesampingkan substansi teoritis yang mendasarinya (Wahyuni & Rahman, 2023).

Kendati demikian, penelitian ini tetap mengacu pada model kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff karena model tersebut dipandang sebagai salah satu pendekatan eudaimonik yang paling komprehensif dalam menjelaskan kualitas keberfungsian psikologis individu. Enam dimensi yang dikembangkan Ryff merepresentasikan berbagai aspek fundamental perkembangan manusia yang mencakup penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Integrasi keenam dimensi tersebut memungkinkan pemahaman yang lebih utuh terhadap kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau yang dihadapkan pada berbagai tuntutan adaptasi akademik, sosial, dan personal selama menjalani pendidikan tinggi.

Dimensi-dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff yang relevan digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Penerimaan diri (*Self-acceptance*)

Penerimaan diri merupakan kemampuan individu untuk menerima dan menghargai dirinya secara positif, termasuk menerima kelebihan maupun kekurangan yang dimiliki. Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik mampu

memandang pengalaman hidup masa lalu secara positif dan tidak terjebak dalam penyesalan yang berlebihan. Penerimaan diri menjadi dasar penting dalam pembentukan kesehatan mental karena berkaitan dengan harga diri, rasa percaya diri, serta kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Ryff, 2022).

Bagi mahasiswa perantau, penerimaan diri membantu mereka menghadapi berbagai perubahan dan keterbatasan yang muncul selama proses adaptasi di lingkungan baru. Mahasiswa yang mampu menerima dirinya secara positif cenderung lebih mudah menyesuaikan diri dengan kehidupan perantauan dan lebih mampu menghadapi tekanan akademik maupun sosial.

2) Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with others*).

Dimensi ini menggambarkan kemampuan individu dalam membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal yang hangat, saling percaya, dan penuh empati. Individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain mampu menunjukkan kepedulian, kasih sayang, serta keterbukaan dalam menjalin interaksi sosial.

Menurut Keyes (2022), hubungan sosial yang sehat merupakan salah satu komponen utama kesejahteraan

psikologis karena memberikan rasa memiliki, dukungan emosional, serta kesempatan untuk berkembang melalui interaksi sosial. Pada mahasiswa perantau, kemampuan membangun hubungan yang baik dengan teman, dosen, maupun lingkungan sekitar sangat penting dalam membantu proses penyesuaian diri dan mengurangi perasaan kesepian.

3) Otonomi (*Autonomy*)

Otonomi mengacu pada kemampuan individu untuk menentukan pilihan hidup secara mandiri dan bertindak sesuai dengan nilai serta keyakinan pribadinya. Individu yang memiliki otonomi tinggi tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial dan mampu membuat keputusan berdasarkan pertimbangan yang matang.

Menurut Ryan dan Deci (2023), otonomi merupakan kebutuhan psikologis dasar yang berkontribusi terhadap kesejahteraan individu. Pada mahasiswa perantau, kemampuan untuk mengatur kehidupan secara mandiri, mengelola waktu, mengambil keputusan, serta bertanggung jawab terhadap berbagai konsekuensi yang muncul menjadi bagian penting dari perkembangan otonomi.

4) Penguasaan lingkungan (*Environmental mastery*)

Penguasaan lingkungan merupakan kemampuan individu untuk mengelola dan memanfaatkan lingkungan

secara efektif guna memenuhi kebutuhan dan mencapai tujuan hidupnya. Individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik mampu menyesuaikan diri dengan berbagai situasi, memanfaatkan peluang yang tersedia, serta mengatasi hambatan yang dihadapi. Dimensi penguasaan lingkungan merefleksikan kemampuan individu untuk mengelola, memanfaatkan, dan mengendalikan berbagai kondisi lingkungan agar selaras dengan kebutuhan, tujuan, dan tuntutan perkembangan yang dihadapi.

Pada mahasiswa perantau, dimensi ini diwujudkan melalui kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan akademik, sosial, dan budaya yang baru, serta kemampuan memanfaatkan berbagai sumber daya yang tersedia guna mendukung keberhasilan proses penyesuaian diri. Penguasaan lingkungan yang optimal berkontribusi terhadap peningkatan efektivitas fungsi akademik, kualitas adaptasi sosial, dan keberlangsungan kesejahteraan psikologis selama menjalani kehidupan di perantauan (Ryff & Singer, 2023).

5) Tujuan hidup (*Purpose in life*)

Tujuan hidup mengacu pada keyakinan bahwa kehidupan memiliki arah, makna, dan tujuan yang jelas. Individu yang memiliki tujuan hidup yang kuat cenderung lebih termotivasi dalam menghadapi tantangan serta

memiliki alasan yang jelas untuk terus berkembang.

Menurut Steger (2022), kebermaknaan hidup merupakan faktor penting yang berkontribusi terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. Mahasiswa yang memiliki tujuan hidup yang jelas akan lebih mampu mempertahankan motivasi akademik, mengatasi kesulitan, serta memandang pengalaman hidup sebagai bagian dari proses menuju masa depan yang diinginkan.

6) Pertumbuhan pribadi (*Personal growth*)

Pertumbuhan pribadi menggambarkan kemampuan individu untuk terus berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, serta berupaya mengaktualisasikan potensi dirinya. Individu yang memiliki pertumbuhan pribadi tinggi memandang dirinya sebagai pribadi yang terus belajar dan berkembang sepanjang kehidupan.

Menurut Ryff (2022), pertumbuhan pribadi merupakan indikator penting dari keberfungsian psikologis yang sehat karena menunjukkan kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap perubahan dan memanfaatkan pengalaman hidup sebagai sarana pengembangan diri.

Pada mahasiswa perantau, pertumbuhan pribadi dapat terlihat dari meningkatnya kemandirian, kemampuan sosial,

keterampilan pemecahan masalah, dan kedewasaan emosional selama menjalani kehidupan di perantauan.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis menurut Ryff (2022) terdiri atas enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Keenam dimensi tersebut saling berkaitan dan membentuk kondisi keberfungsian psikologis yang optimal.

c. Indikator Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff (2022), kesejahteraan psikologis dapat diidentifikasi melalui beberapa indikator yang menggambarkan kemampuan individu dalam menerima dirinya, membangun relasi sosial yang sehat, mengembangkan potensi diri, serta menjalani kehidupan yang bermakna. Indikator kesejahteraan psikologis yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1) Sikap positif terhadap diri sendiri (*Self-acceptance*)

Indikator ini mengacu pada kemampuan individu untuk menerima diri secara utuh, termasuk menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi mampu menghargai dirinya sendiri, memiliki pandangan positif terhadap pengalaman

hidup yang telah dilalui, serta tidak terjebak pada penyesalan masa lalu.

Penerimaan diri yang baik membantu individu membangun rasa percaya diri dan stabilitas emosional dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

2) Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relations with others*)

Indikator ini menggambarkan kemampuan individu dalam membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal yang hangat, saling percaya, serta penuh empati. Individu yang memiliki hubungan sosial positif mampu menjalin komunikasi yang efektif, memberikan dan menerima dukungan sosial, serta memiliki rasa kepedulian terhadap orang lain.

Pada mahasiswa perantau, hubungan positif dengan teman sebaya, dosen, dan lingkungan sosial menjadi faktor penting dalam mendukung proses adaptasi di lingkungan baru.

3) Kemandirian dalam pengambilan keputusan (*Autonomy*)

Indikator ini menunjukkan kemampuan individu untuk bertindak berdasarkan nilai dan keyakinan pribadi tanpa terlalu bergantung pada penilaian atau tekanan dari lingkungan sekitar. Individu yang memiliki tingkat otonomi

tinggi mampu membuat keputusan secara mandiri, mempertahankan prinsip yang diyakini, serta memiliki kontrol terhadap perilaku dan arah kehidupannya.

Kemandirian ini sangat diperlukan oleh mahasiswa perantau karena mereka dituntut untuk mengelola berbagai aspek kehidupan secara lebih independen.

4) Kemampuan mengelola lingkungan (*Environmental mastery*)

Indikator ini berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengatur, memanfaatkan, dan mengendalikan kondisi lingkungan agar sesuai dengan kebutuhan dan tujuan hidupnya. Individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik mampu menyelesaikan berbagai tuntutan kehidupan sehari-hari, mengelola tanggung jawab akademik maupun sosial, serta memanfaatkan peluang yang tersedia secara efektif.

Kemampuan ini menjadi salah satu faktor penting yang mendukung keberhasilan adaptasi mahasiswa di lingkungan perantauan.

5) Kejelasan tujuan dan makna hidup (*Purpose in life*)

Indikator ini mengacu pada kemampuan individu untuk memiliki arah, tujuan, dan makna dalam kehidupannya. Individu yang memiliki tujuan hidup yang jelas cenderung

lebih termotivasi dalam menjalani aktivitas sehari-hari, memiliki harapan terhadap masa depan, serta mampu memandang pengalaman hidup sebagai sesuatu yang bernilai. Kejelasan tujuan hidup membantu individu tetap optimis dan bertahan ketika menghadapi berbagai kesulitan.

6) Pertumbuhan dan pengembangan diri (*Personal growth*)

Indikator ini mencerminkan kemampuan individu untuk terus berkembang, terbuka terhadap pengalaman baru, serta berupaya mengoptimalkan potensi yang dimiliki. Individu yang memiliki pertumbuhan pribadi yang baik melihat dirinya sebagai pribadi yang terus belajar, mampu beradaptasi terhadap perubahan, dan selalu berusaha meningkatkan kualitas diri. Bagi mahasiswa, aspek ini penting karena masa perkuliahan merupakan periode yang sarat dengan proses pembelajaran dan pengembangan kompetensi diri.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini diukur berdasarkan enam indikator yang dikemukakan oleh Ryff dan masih digunakan secara luas dalam berbagai penelitian kontemporer, yaitu: (1) sikap positif terhadap diri sendiri, (2) hubungan positif dengan orang lain, (3) kemandirian dalam pengambilan keputusan, (4) kemampuan mengelola

lingkungan, (5) kejelasan tujuan hidup, dan (6) pertumbuhan pribadi (Ryff, 2022; Keyes, 2023). Keenam indikator tersebut memberikan gambaran menyeluruh mengenai tingkat keberfungsian psikologis individu.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Menurut Ryff dan Singer (2021), kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang berkaitan dengan karakteristik personal, kualitas hubungan sosial, serta kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

Individu yang mampu mengelola dirinya dengan baik dan memperoleh dukungan dari lingkungan cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan individu yang mengalami kesulitan dalam aspek-aspek tersebut.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis antara lain sebagai berikut:

1) Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit kembali setelah mengalami tekanan, kesulitan, atau peristiwa yang menimbulkan stres. Individu yang memiliki resiliensi tinggi cenderung mampu mengelola berbagai tantangan kehidupan

secara lebih efektif sehingga dapat mempertahankan kondisi psikologis yang sehat.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa resiliensi memiliki hubungan positif yang kuat dengan kesejahteraan psikologis karena membantu individu mengembangkan optimisme, efikasi diri, dan kemampuan pemecahan masalah ketika menghadapi situasi sulit (Masten, 2021; Southwick et al., 2021).

2) Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan faktor eksternal yang sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Dukungan yang diberikan oleh keluarga, teman, dosen, maupun lingkungan sosial lainnya dapat membantu individu mengurangi stres, meningkatkan rasa aman, serta memperkuat kemampuan adaptasi terhadap berbagai perubahan dan tuntutan kehidupan.

Menurut Holt-Lunstad dan Steptoe (2022), individu yang memperoleh dukungan sosial yang memadai cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan individu yang merasa terisolasi secara sosial.

3) Regulasi emosi

Regulasi emosi adalah kemampuan individu untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi yang dirasakan

secara tepat. Individu yang mampu mengendalikan emosi negatif seperti kecemasan, kemarahan, dan kesedihan akan lebih mudah mempertahankan kondisi psikologis yang stabil.

Sebaliknya, ketidakmampuan mengelola emosi dapat meningkatkan risiko munculnya stres dan gangguan psikologis yang berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis (Gross, 2022).

4) Konsep diri dan harga diri positif

Konsep diri yang positif membantu individu menerima dirinya secara realistis serta memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki. Individu dengan harga diri yang tinggi cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan hidup dan memiliki pandangan yang lebih positif terhadap masa depan. Oleh karena itu, konsep diri yang sehat menjadi salah satu faktor penting yang mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis (Orth & Robins, 2022).

5) Tujuan hidup dan makna kehidupan

Kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menemukan tujuan dan makna hidup. Individu yang memiliki arah hidup yang jelas cenderung lebih termotivasi, optimis, serta mampu menghadapi berbagai kesulitan dengan lebih baik.

Keberadaan tujuan hidup memberikan rasa bermaknaan yang berkontribusi terhadap peningkatan kualitas kehidupan psikologis seseorang (Ryff, 2022).

6) Kondisi sosial dan lingkungan

Lingkungan sosial yang kondusif dapat mendukung perkembangan kesejahteraan psikologis individu. Faktor seperti hubungan interpersonal yang harmonis, kondisi ekonomi yang memadai, lingkungan akademik yang suportif, serta budaya yang positif dapat membantu individu mencapai keberfungsian psikologis yang optimal. Sebaliknya, lingkungan yang penuh konflik, tekanan, atau ketidakpastian dapat menjadi faktor risiko bagi kesejahteraan psikologis (Keyes, 2023).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, baik faktor internal maupun faktor eksternal. Faktor internal meliputi resiliensi, regulasi emosi, konsep diri positif, harga diri, serta tujuan hidup, sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan sosial dan kondisi lingkungan sosial yang mendukung perkembangan individu

(Ryff & Singer, 2021; Holt-Lunstad & Steptoe, 2022; Keyes, 2023).

4. Mahasiswa Perantau

a. Pengertian Mahasiswa Perantau

Mahasiswa perantau merupakan individu yang menempuh pendidikan tinggi di luar daerah asal atau kampung halamannya sehingga harus tinggal jauh dari keluarga dan lingkungan sosial yang selama ini menjadi sumber dukungan utama. Fenomena mahasiswa perantau menjadi bagian penting dari mobilitas pendidikan di Indonesia, terutama karena adanya perbedaan akses dan kualitas pendidikan tinggi di berbagai daerah yang mendorong mahasiswa untuk melanjutkan studi di wilayah lain yang dianggap memiliki peluang pendidikan lebih baik.

Menurut Naim (2013, 2020), merantau merupakan suatu tradisi sosial yang dilakukan seseorang dengan meninggalkan daerah asal untuk mencari pengalaman, ilmu pengetahuan, pekerjaan, atau kehidupan yang lebih baik di daerah lain, baik dalam jangka waktu sementara maupun permanen.

Konsep perantauan yang dikemukakan Naim tersebut tetap relevan hingga saat ini, sebagaimana diperkuat oleh berbagai penelitian mobilitas mahasiswa dalam rentang tahun 2016 hingga 2026 yang menunjukkan bahwa pola adaptasi dan tantangan psikologis mahasiswa perantau relatif konsisten meskipun konteks

sosial, ekonomi, dan teknologi komunikasi telah banyak berkembang (Smith & Khawaja, 2021; Ward et al., 2022).

Mobilitas pendidikan yang dilakukan melalui proses perantauan merupakan salah satu bentuk upaya individu untuk memperoleh kesempatan pendidikan yang lebih baik serta mengembangkan potensi akademik dan nonakademik secara optimal. Pengalaman hidup di lingkungan yang berbeda dari daerah asal memungkinkan mahasiswa memperoleh berbagai pengalaman belajar yang bersifat transformatif, mencakup pengembangan kemandirian, kemampuan adaptasi, kompetensi sosial, serta keterampilan pengambilan keputusan yang diperlukan dalam menghadapi dinamika kehidupan akademik dan sosial di perguruan tinggi.

Smith dan Khawaja (2021) mengemukakan bahwa mahasiswa yang berpindah tempat tinggal untuk menempuh pendidikan tinggi sering menghadapi berbagai tuntutan penyesuaian diri, seperti adaptasi budaya, pembentukan relasi sosial baru, kemandirian dalam pengambilan keputusan, pengelolaan keuangan, serta penyesuaian terhadap sistem pembelajaran yang berbeda. Kemampuan dalam menghadapi berbagai tuntutan tersebut sangat menentukan keberhasilan mahasiswa dalam menjalani kehidupan akademik maupun sosial di lingkungan perantauan.

Mahasiswa perantau juga dituntut untuk mampu menjalankan berbagai peran secara mandiri yang sebelumnya banyak dibantu

oleh keluarga. Mereka harus mengatur kebutuhan sehari-hari, mengelola waktu belajar, menjaga kesehatan fisik dan mental, serta membangun jaringan sosial baru sebagai sumber dukungan selama berada di daerah perantauan. Kondisi ini menjadikan mahasiswa perantau lebih rentan mengalami tekanan psikologis seperti stres akademik, homesickness, kesepian, kecemasan, hingga kesulitan beradaptasi apabila tidak memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik (Ward et al., 2022).

Proses perantauan dalam pendidikan tinggi menempatkan mahasiswa pada berbagai tuntutan adaptasi yang lebih kompleks dibandingkan individu yang tetap tinggal bersama keluarga. Keterpisahan secara geografis dari keluarga dapat mengurangi akses terhadap dukungan emosional yang selama ini menjadi salah satu sumber daya psikologis penting dalam menghadapi berbagai tekanan dan tantangan kehidupan. Situasi tersebut menjadikan resiliensi dan dukungan sosial sebagai faktor protektif yang berperan dalam memperkuat kapasitas adaptasi mahasiswa, mengurangi dampak tekanan yang muncul selama proses penyesuaian diri, serta mendukung tercapainya kesejahteraan psikologis selama menjalani kehidupan akademik di perguruan tinggi (Hartley, 2022).

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa perantau adalah mahasiswa yang menempuh pendidikan tinggi di luar daerah asalnya sehingga harus tinggal

terpisah dari keluarga dan lingkungan sosial yang familiar untuk jangka waktu tertentu dengan tujuan memperoleh pendidikan, pengalaman, dan pengembangan diri yang lebih baik.

Secara khusus, penelitian ini membatasi cakupan mahasiswa perantau pada mahasiswa yang berasal dari luar Kota Madiun namun masih berada dalam wilayah Provinsi Jawa Timur, sehingga perpindahan yang terjadi bersifat perantauan intra-provinsi, yaitu perpindahan tempat tinggal untuk keperluan pendidikan yang dilakukan tanpa keluar dari batas administratif provinsi asal. Sekalipun tidak melintasi batas provinsi, mahasiswa dengan pola perpindahan seperti ini tetap mengalami jarak fisik dan psikologis dari lingkungan asal, seperti keterpisahan dari keluarga, keterbatasan intensitas pertemuan langsung, serta kebutuhan penyesuaian terhadap norma sosial dan budaya lokal yang dapat berbeda antarwilayah di Jawa Timur, misalnya antara wilayah pesisir, wilayah tapal kuda, dan wilayah Mataraman tempat Kota Madiun berada (Smith & Khawaja, 2021).

Definisi mahasiswa perantau yang digunakan dalam penelitian ini tidak semata-mata diukur dari terlampauinya batas administratif provinsi, melainkan dari terjadinya perpindahan tempat tinggal untuk keperluan pendidikan yang menimbulkan keterpisahan fisik

dan sosial dari daerah asal, sekalipun mahasiswa tersebut tidak keluar dari provinsinya sendiri.

b. Tantangan Mahasiswa Perantau di Perkotaan

Mahasiswa perantau merupakan kelompok yang rentan menghadapi berbagai tantangan selama menjalani pendidikan di lingkungan yang jauh dari daerah asalnya. Perpindahan dari lingkungan yang familiar menuju lingkungan baru menuntut mahasiswa untuk melakukan berbagai penyesuaian dalam aspek akademik, sosial, budaya, ekonomi, maupun psikologis. Kondisi tersebut menjadi semakin kompleks ketika mahasiswa harus hidup di wilayah perkotaan yang memiliki karakteristik kehidupan yang cepat, kompetitif, dan dinamis. Apabila tidak mampu beradaptasi dengan baik, berbagai tantangan tersebut dapat berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis mahasiswa (Smith & Khawaja, 2021).

Menurut Ward et al. (2022), proses adaptasi mahasiswa perantau merupakan salah satu periode transisi yang sering kali disertai dengan tekanan psikologis yang cukup berat akibat perubahan lingkungan, tuntutan akademik, serta berkurangnya dukungan sosial dari keluarga. Mahasiswa perantau memerlukan kemampuan resiliensi dan dukungan sosial yang cukup memadai agar mampu menghadapi berbagai tantangan tersebut secara lebih efektif, berkelanjutan, dan adaptif terhadap kondisi yang dihadapi.

Beberapa tantangan yang umum dihadapi mahasiswa perantau di lingkungan perkotaan adalah sebagai berikut:

1) Adaptasi lingkungan

Mahasiswa perantau harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang sering kali berbeda dari daerah asal mereka. Perbedaan budaya, bahasa, kebiasaan sosial, norma masyarakat, serta pola interaksi sehari-hari dapat menjadi sumber tekanan psikologis. Selain itu, kehidupan perkotaan yang cenderung individualistik dan memiliki ritme yang cepat menuntut mahasiswa untuk mampu beradaptasi secara mandiri.

Kesulitan dalam proses adaptasi lingkungan dapat menimbulkan stres, kecemasan, serta perasaan tidak nyaman selama menjalani kehidupan di perantauan (Ward et al., 2022).

2) Tekanan akademik

Mahasiswa perantau juga menghadapi berbagai tuntutan akademik yang tidak ringan. Sistem pembelajaran di perguruan tinggi sering kali berbeda dengan pengalaman belajar sebelumnya sehingga memerlukan kemampuan penyesuaian yang baik. Tugas perkuliahan, ujian, persaingan akademik, tuntutan pencapaian prestasi, serta target

penyelesaian studi dapat menjadi sumber stres yang mempengaruhi kondisi psikologis mahasiswa.

Tekanan akademik yang tinggi tanpa kemampuan pengelolaan yang baik berpotensi menimbulkan kelelahan mental dan menurunkan kesejahteraan psikologis (Credé & Niehorster, 2022).

3) Masalah finansial

Biaya hidup di daerah perkotaan umumnya lebih tinggi dibandingkan daerah asal sebagian mahasiswa perantau. Mahasiswa dituntut untuk mampu mengelola keuangan secara mandiri guna memenuhi kebutuhan sehari-hari, biaya tempat tinggal, transportasi, kebutuhan akademik, serta kebutuhan pribadi lainnya.

Keterbatasan ekonomi dan ketidakpastian finansial sering kali menjadi sumber kecemasan yang dapat mengganggu konsentrasi belajar dan menurunkan kualitas kehidupan mahasiswa (Arnett, 2021).

4) Kesepian dan isolasi sosial

Jarak yang jauh dari keluarga dan teman-teman lama dapat menimbulkan perasaan kesepian, kehilangan, dan keterasingan sosial. Pada masa awal perantauan, mahasiswa

sering kali belum memiliki jaringan sosial yang kuat sehingga merasa kurang mendapatkan dukungan emosional.

Kondisi tersebut dapat menyebabkan munculnya perasaan terisolasi dan menurunkan rasa memiliki terhadap lingkungan baru. Penelitian menunjukkan bahwa kesepian yang berkepanjangan berhubungan dengan meningkatnya risiko stres, kecemasan, dan penurunan kesejahteraan psikologis (Holt-Lunstad, 2021).

5) Homesickness (Rindu rumah)

Homesickness merupakan salah satu masalah psikologis yang paling sering dialami mahasiswa perantau. Kondisi ini ditandai dengan kerinduan terhadap keluarga, lingkungan rumah, kebiasaan sehari-hari, serta kenyamanan yang sebelumnya dimiliki di daerah asal. Rasa rindu yang berlebihan dapat mempengaruhi suasana hati, motivasi belajar, kemampuan konsentrasi, bahkan menyebabkan munculnya perasaan sedih dan cemas yang berkepanjangan (Thurber & Walton, 2021).

6) Tekanan emosional dan psikologis

Mahasiswa perantau sering menghadapi berbagai tekanan emosional yang berasal dari tuntutan akademik, masalah keuangan, konflik sosial, maupun ekspektasi keluarga terhadap keberhasilan studi mereka. Tekanan

tersebut dapat memunculkan stres, kecemasan, ketidakpastian mengenai masa depan, hingga perasaan gagal apabila target yang diharapkan tidak tercapai.

Kemampuan individu dalam mengelola tekanan emosional menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan adaptasi di lingkungan perantauan (Masten, 2021).

7) Kemandirian dalam menjalani kehidupan sehari-hari

Berbeda dengan saat tinggal bersama keluarga, mahasiswa perantau harus mengelola seluruh kebutuhan hidup secara mandiri. Mereka bertanggung jawab terhadap pengaturan waktu, pengelolaan keuangan, pemenuhan kebutuhan makan, menjaga kesehatan, serta penyelesaian berbagai urusan pribadi lainnya. Tuntutan kemandirian ini sering kali menjadi tantangan tersendiri, terutama bagi mahasiswa yang baru pertama kali hidup jauh dari keluarga (Arnett, 2021).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa perantau di lingkungan perkotaan menghadapi berbagai tantangan yang meliputi adaptasi lingkungan, tekanan akademik, masalah finansial, kesepian dan isolasi sosial, homesickness, tekanan emosional, serta tuntutan hidup mandiri. Berbagai tantangan tersebut dapat

mempengaruhi kondisi psikologis dan keberhasilan mahasiswa dalam menjalani kehidupan akademik maupun sosial.

B. Kerangka Berpikir

Mahasiswa perantau merupakan kelompok mahasiswa yang menjalani pendidikan tinggi di luar daerah asalnya dan harus tinggal jauh dari keluarga serta lingkungan sosial yang selama ini menjadi sumber dukungan utama. Kondisi tersebut menuntut mahasiswa untuk mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan, baik dalam aspek akademik, sosial, budaya, ekonomi, maupun psikologis. Proses penyesuaian diri yang tidak mudah sering kali menimbulkan berbagai tekanan, seperti stres akademik, kesepian, homesickness, kesulitan finansial, hingga tantangan dalam membangun relasi sosial baru. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa perantau memerlukan sumber daya internal dan eksternal yang memadai agar mampu mempertahankan kondisi psikologis yang sehat selama menjalani kehidupan di perantauan (Masten, 2021; Ward et al., 2022).

Salah satu indikator penting yang menunjukkan keberhasilan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tuntutan tersebut adalah kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis menggambarkan kondisi ketika individu mampu menerima dirinya secara positif, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki tujuan hidup yang jelas, mampu mengelola lingkungan secara efektif, serta terus berkembang sebagai pribadi yang lebih baik (Ryff, 2022).

Faktor pertama yang diduga mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau adalah resiliensi. Mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres, menghadapi perubahan lingkungan, menyelesaikan masalah secara efektif, serta mempertahankan optimisme dalam situasi yang sulit.

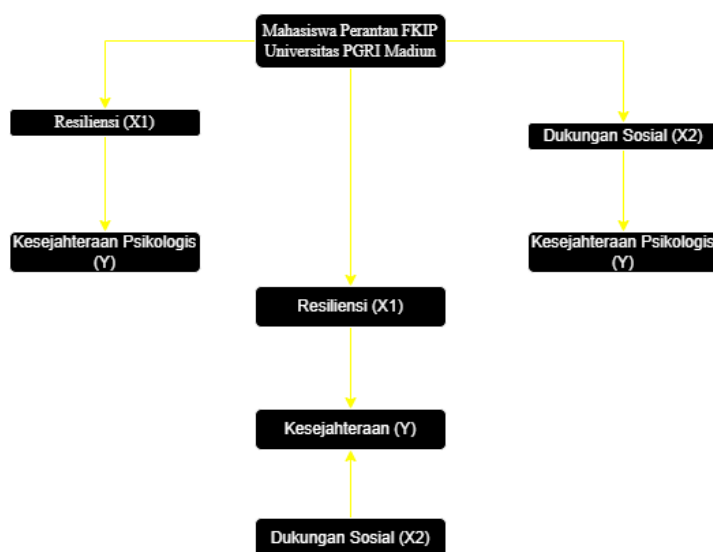
Kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi oleh faktor eksternal, yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, teman sebaya, dosen, pasangan, maupun orang-orang penting lainnya yang memiliki peran dalam kehidupan individu. Bagi mahasiswa perantau, dukungan sosial menjadi sumber kekuatan yang membantu mereka menghadapi berbagai tekanan dan kesulitan selama menjalani kehidupan di lingkungan baru.

Berdasarkan kajian teoritis dan hasil penelitian terdahulu, dapat dipahami bahwa resiliensi dan dukungan sosial merupakan dua faktor penting yang berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau. Resiliensi berfungsi sebagai kekuatan internal yang membantu mahasiswa menghadapi dan mengatasi berbagai tekanan kehidupan, sedangkan dukungan sosial berfungsi sebagai sumber kekuatan eksternal yang memberikan bantuan dan perlindungan psikologis dalam proses adaptasi. Interaksi antara kedua faktor tersebut memungkinkan mahasiswa perantau untuk tetap mampu menjalani kehidupan akademik dan sosial secara optimal meskipun berada dalam situasi yang penuh tantangan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini berasumsi bahwa resiliensi (X_1) dan dukungan sosial (X_2) berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis (Y) mahasiswa perantau di Kota Madiun dengan studi pada mahasiswa Universitas PGRI Madiun. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau diperkirakan akan meningkat apabila mahasiswa memiliki kemampuan resiliensi yang baik dan memperoleh dukungan sosial yang memadai dari lingkungan sekitarnya.

Kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 2. 1 Kerangka Berfikir



C. Hipotesis

Berdasarkan uraian teori dan kerangka pikir yang telah dikemukakan, maka pada penelitian ini diajukan hipotesis sebagai berikut:

H1: Resiliensi berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau di Universitas PGRI Madiun.

H2: Dukungan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau di Universitas PGRI Madiun.

H3: Resiliensi dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau di Universitas PGRI Madiun.