

Pengaruh Resiliensi Dan Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Rantau

Diaz Anaya Muhammad Yamin Putra^{1*}, Dian Putriana², Tri Astuti³

^{1,2,3}Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

*Email korespondensi: 2211102433173@umkt.ac.id

Abstrak

Mahasiswa rantau menghadapi berbagai tantangan adaptasi, seperti perubahan lingkungan, tuntutan akademik, dan keterbatasan dukungan sosial yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh resiliensi dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian terdiri atas 405 mahasiswa rantau yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian meliputi *Ryff's Scale of Psychological Well-Being* (RSPWB), *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC), dan *The Social Provision Scale* (SPS). Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,922 untuk skala resiliensi, 0,852 untuk skala dukungan sosial, dan 0,821 untuk skala kesejahteraan psikologis. Hasil analisis regresi linear berganda menunjukkan bahwa resiliensi dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ($R = 0,677$; $R^2 = 0,458$; $F = 169,205$; $p < 0,001$). Secara parsial, resiliensi berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis ($\beta = 0,117$; $t = 3,066$; $p = 0,002$), sedangkan dukungan sosial juga berpengaruh positif dan signifikan dengan kontribusi yang lebih besar ($\beta = 0,635$; $t = 16,608$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan individu untuk beradaptasi serta adanya dukungan dari lingkungan sosial berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, resiliensi, dukungan sosial, mahasiswa rantau.

Abstract

Migrant students face various adaptation challenges, such as environmental changes, academic demands, and limited social support, which can affect their psychological well-being. This study aims to analyze the influence of resilience and social support on psychological well-being among migrant students. This research used a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 405 migrant students selected using a purposive sampling technique. Research instruments included *Ryff's Scale of Psychological Well-Being* (RSPWB), the *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC), and *The Social Provision Scale* (SPS). Reliability test results showed Cronbach's Alpha values of 0.922 for the resilience scale, 0.852 for the social support scale, and 0.821 for the psychological well-being scale. Multiple linear regression analysis revealed that resilience and social support simultaneously had a significant effect on psychological well-being ($R = 0,677$; $R^2 = 0,458$; $F = 169,205$; $p < 0,001$). Partially, resilience had a positive and significant effect on psychological well-being ($\beta = 0,117$; $t = 3,066$; $p = 0,002$), while social support also had a positive and significant effect with a larger contribution ($\beta = 0,635$; $t = 16,608$; $p < 0,001$). These findings indicate that an individual's ability to adapt and the presence of support from the social environment play an important role in enhancing the psychological well-being of migrant students.

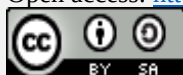
Keywords: psychological well-being, resilience, social support, migrant students.

Informasi Artikel:

Paper received: 27/06/2026; revised: 07/07/2026; accepted: 12/10/2026

ISSN number: 1858-4063 and E-ISSN: 2503-0949.

Open access: <https://ejurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/INSIGHT/index>



PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa biasanya berada pada tahap perkembangan dewasa awal, yaitu fase yang menuntutnya untuk mandiri, mempunyai kemampuan mengambil keputusan, serta mengelola tuntutan sosial dan akademik yang semakin tinggi, yang mana proses perpindahan menuju dewasa ini sering juga memunculkan tekanan emosional dan tuntutan adaptasi yang tidak ringan (English dkk., 2018). Pemahaman mengenai kondisi umum seorang mahasiswa ini jadi dasar untuk melihat kelompok mahasiswa yang memiliki tekanan lebih spesifik, yaitu mereka yang merantau

Mahasiswa rantau dapat dipahami sebagai individu yang menempuh pendidikan di wilayah yang jauh dari daerah asalnya sehingga harus beradaptasi tanpa kehadiran langsung keluarga. Mahasiswa rantau harus berhadapan dengan penyesuaian budaya, perubahan lingkungan, serta kebutuhan untuk memenuhi keperluan hidup secara mandiri (Said dkk., 2021). Kondisi tersebut kerap memicu munculnya berbagai respons emosional, seperti rasa sepi, kerinduan terhadap keluarga, hingga perasaan tidak pasti akibat berkurangnya dukungan sosial yang biasa diperoleh di lingkungan asal.

Untuk memperkuat fenomena penelitian, peneliti melakukan wawancara pendahuluan pada bulan Januari 2026 terhadap lima mahasiswa rantau yang berasal dari Balikpapan, Penajam Paser Utara, Maluku, Bekasi, dan Madiun. Seluruh partisipan merupakan mahasiswa aktif semester 2, 4, 6 dan 8 yang telah menjalani perkuliahan di Samarinda selama sedikitnya satu semester.

Hasil wawancara menunjukkan berbagai permasalahan yang berkaitan dengan dimensi kesejahteraan psikologis menurut Ryff (2014). Pada dimensi *autonomy*, beberapa mahasiswa mengaku masih mengalami keraguan dalam mengambil keputusan secara mandiri tanpa arahan keluarga. Pada dimensi *environmental mastery*, mahasiswa menyampaikan kesulitan dalam mengatur kehidupan sehari-hari, seperti membagi waktu antara kegiatan akademik, organisasi, pekerjaan paruh waktu, dan kebutuhan pribadi. Pada dimensi *positive relations with others*, beberapa partisipan mengungkapkan bahwa membangun hubungan yang akrab di lingkungan baru membutuhkan waktu karena adanya perbedaan budaya dan karakter. Pada dimensi *purpose in life*, sebagian mahasiswa mengaku sempat kehilangan motivasi belajar ketika menghadapi tekanan akademik dan kerinduan terhadap keluarga. Sementara itu, pada dimensi *personal growth* dan *self-acceptance*, mahasiswa merasa bahwa pengalaman merantau mendorong mereka menjadi lebih mandiri, tetapi di sisi lain masih muncul rasa tidak percaya diri ketika menghadapi tantangan baru. Temuan awal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa rantau menghadapi berbagai tantangan yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis sehingga diperlukan faktor-faktor yang dapat membantu mereka beradaptasi, seperti resiliensi dan dukungan sosial.

Kesejahteraan psikologis merupakan salah satu indikator penting dalam menggambarkan kualitas keberfungsian individu. Menurut Ryff (2014), kesejahteraan

psikologis merupakan kondisi ketika individu mampu mengembangkan potensi dirinya, memiliki tujuan hidup yang jelas, menerima diri sendiri, serta membangun hubungan interpersonal yang positif. Sejalan dengan itu, Huppert (2009) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya ditandai oleh dominasi emosi positif, tetapi juga kemampuan individu menjalankan fungsi kehidupannya secara optimal dalam menghadapi berbagai tantangan. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis mencerminkan kemampuan individu untuk berfungsi secara adaptif dalam kehidupan sehari-hari.

Bagi mahasiswa rantau, kesejahteraan psikologis menjadi aspek yang sangat penting karena mereka menghadapi berbagai tuntutan adaptasi, baik dalam lingkungan akademik maupun sosial. Marmara dkk. (2022) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis berkaitan dengan kemampuan individu mengelola tekanan, menyesuaikan diri dengan lingkungan, dan mempertahankan keberfungsian dalam kehidupan sehari-hari. Putri dan Ginanjar (2025) juga menyatakan bahwa kemampuan membangun hubungan sosial, mengelola lingkungan, serta memiliki tujuan hidup yang jelas merupakan komponen penting kesejahteraan psikologis mahasiswa. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kondisi tersebut dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Salah satu faktor internal yang berperan adalah resiliensi, sedangkan faktor eksternal yang banyak dikaitkan dengan kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial. Oleh karena itu, kedua variabel tersebut dipandang relevan untuk diteliti dalam menjelaskan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau.

Resiliensi berdasarkan definisi dari Ghanizadeh dan Yazdi, (2023) merupakan aspek psikologis dasar yang menjelaskan kemampuan individu untuk bangkit dari tekanan, menyesuaikan diri, dan tetap berfungsi secara positif. Connor dan Davidson, (2003) menjelaskan resiliensi sebagai kemampuan untuk tetap teguh, menerima perubahan, dan memanfaatkan pengalaman stres sebagai sarana pertumbuhan pribadi. Li dkk., (2019) menekankan bahwa aspek kognitif dan regulasi emosi merupakan bagian penting dari resiliensi yang memengaruhi cara individu menavigasi tekanan akademik. Resiliensi pada mahasiswa rantau menjadi dasar yang penting untuk proses adaptasi mereka di lingkungan yang baru, Hartati dan Rahmandani, (2022) menggambarkan bahwa resiliensi berkaitan dengan kemampuan seseorang mempertahankan pandangan positif terhadap diri dan situasi yang dihadapi. Selain resiliensi, dukungan sosial juga memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa, baik secara langsung maupun tidak langsung melalui penguatan kapasitas resiliensi individu dalam menghadapi tuntutan akademik dan emosional selama masa perkuliahan (Dong dkk., 2024).

Dukungan sosial merupakan elemen penting dalam hubungan interpersonal yang memberikan manfaat emosional maupun instrumental bagi individu, Cutrona dan Russell (1983) menjelaskan bahwa dukungan sosial terdiri dari berbagai fungsi seperti *emotional sustenance*, *reassurance of worth*, *informational support*, dan *tangible assistance*, yang semuanya berperan dalam membantu individu menghadapi stres dan mempertahankan keberfungsian psikologis. Dalam konteks yang lebih luas, dukungan

sosial dipahami sebagai sumber daya interpersonal yang dapat menjadi *social fund* ketika individu menghadapi kesulitan, sebagaimana dijelaskan oleh Mefoh dkk. (2016) bahwa dukungan sosial mencakup empati, perhatian, kasih sayang, bantuan nyata, hingga informasi yang membantu proses *coping* sehingga meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Lashari dkk. (2018) menggambarkan bahwa keberadaan dukungan sosial memiliki peran penting dalam proses adaptasi mahasiswa rantau, mahasiswa yang pindah ke lingkungan baru memerlukan kapasitas adaptif dalam menghadapi perbedaan budaya dan tuntutan akademik. Christanti dan Wati (2023) menegaskan bahwa dukungan sosial memberikan rasa dicintai, dihargai, serta dianggap bernilai, dan aspek-aspek tersebut menjadi fondasi penting bagi mahasiswa rantau dalam proses penyesuaian diri serta pengelolaan tekanan akademik maupun sosial di lingkungan perantauan.

Beberapa penelitian terdahulu telah menunjukkan bahwa resiliensi dan dukungan sosial berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Eviliani dkk. (2024) menemukan bahwa dukungan sosial dan penyesuaian diri berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Hartati dan Rahmandani (2022) melaporkan bahwa resiliensi memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sementara itu, Dong dkk. (2024) menjelaskan bahwa dukungan sosial berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis melalui peningkatan resiliensi pada mahasiswa.

Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut masih memiliki perbedaan dengan penelitian ini. Penelitian Eviliani dkk. (2024) menguji dukungan sosial dan penyesuaian diri, sedangkan penelitian Hartati dan Rahmandani (2022) hanya berfokus pada hubungan antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis. Penelitian Dong dkk. (2024) menempatkan resiliensi sebagai variabel mediasi. Hingga saat ini, masih terbatas penelitian yang menguji pengaruh resiliensi dan dukungan sosial secara simultan sebagai variabel prediktor terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau dengan karakteristik responden yang berasal dari berbagai daerah dan sedang menempuh pendidikan pada perguruan tinggi di Kota Samarinda. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh resiliensi dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau.

METODE

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan mengaplikasikan metode penelitian korelasional. Mengacu pada kerangka metodologis yang dirumuskan oleh Sugiyono (2013), pendekatan kuantitatif merupakan model penelitian yang berakar pada doktrin positivisme, yang diimplementasikan untuk mengeksplorasi populasi atau sampel tertentu dengan memanfaatkan instrumen terstandarisasi sebagai media pengumpulan data primer. Seluruh prosedur pengolahan data dalam riset ini bertumpu pada analisis numerik atau statistika yang berorientasi untuk menguji keabsahan hipotesis yang telah dicanangkan sebelumnya. Berdasarkan paradigma positivistik ini, realitas sosial dan

psikologis dikonseptualisasikan sebagai entitas yang bersifat objektif, tunggal, dan terukur secara empiris melalui pemrosesan data statistik.

Populasi, Sampel, Pengambilan Sampel

Sugiyono (2013) menerangkan populasi sebagai totalitas subjek atau objek yang mengantongi karakteristik khas serta spesifikasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk ditelaah secara mendalam sebelum ditarik generalisasi konklusinya. Adapun populasi target dalam studi ini mencakup seluruh mahasiswa yang berasal dari luar Kota Samarinda dan saat ini tengah bertempat tinggal sementara di wilayah Samarinda, di mana total jumlah aslinya dikategorikan sebagai populasi tak terhingga (*infinite population*). Penentuan ukuran sampel minimum dalam riset ini mengacu pada formulasi tabel Krejcie dan Morgan (1970). Berdasarkan standarisasi tabel tersebut, apabila ukuran populasi bergerak semakin besar atau tidak diketahui kepastiannya, maka representasi ukuran sampel akan berada pada titik stabil mendekati kuota 405 responden. Dengan demikian, pada parameter populasi tidak terhingga, ukuran sampel yang direkomendasikan adalah sebesar 405 partisipan.

Instrumen

Prosedur pengumpulan data primer diselenggarakan secara digital memanfaatkan kuesioner berbasis skala Likert yang disebarluaskan melalui media *Google Form* kepada subjek mahasiswa perantau. Arsitektur instrumen ukur dalam riset ini menggunakan tiga jenis skala psikologis. Pertama, Skala Kesejahteraan Psikologis yang dikembangkan melalui adaptasi oleh Eviliani dkk. (2024) dari *Ryff's Scale of Psychological Well-Being* (RSPWB) milik Ryff (2014) dengan total muatan sebanyak 22 aitem sahih. Kedua, Skala Dukungan Sosial yang diadaptasi oleh Eviliani dkk. (2024) dari *The Social Provision Scale* (SPS) buah karya Cutrona dan Russell (1983) yang membawahi akumulasi 17 aitem final. Ketiga, Skala Resiliensi yang merupakan hasil adaptasi dari Syakir (2023) atas *instrumen Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) yang dipelopori oleh Connor dan Davidson (2003) dengan total komposisi sebanyak 23 aitem operasional. Seluruh perangkat skala yang diaplikasikan ini telah teruji mengantongi indeks reliabilitas dan validitas yang superior pada riset pendahulu, sehingga data kuantitatif yang dihimpun dijamin mampu merefleksikan pengalaman serta dinamika psikologis koresponden secara akurat.

Teknik Analisis Data

Pemrosesan data dalam studi ini dibantu perangkat lunak statistik SPSS melalui serangkaian tahapan berstruktur sistematis. Data primer yang sukses terakumulasi via *Google Form* mula-mula diunduh, disaring melalui proses data *cleaning*, dan ditransformasikan ke dalam format kode numerik agar siap dianalisis. Skrining awal diaplikasikan secara ketat untuk mengeliminasi adanya respons ganda (*duplicate data*) maupun pengisian kuesioner yang tidak lengkap demi menjaga objektivitas dan akurasi temuan akhir.

Pengujian inti dalam riset ini menerapkan metode analisis regresi linier berganda, sebuah pilihan yang didasarkan pada keterlibatan lebih dari satu variabel independen, yakni resiliensi (X_1) dan dukungan sosial (X_2), untuk memprediksi satu

variabel dependen berupa kesejahteraan psikologis (Y). Secara teoritis, regresi linier berganda merupakan teknik statistika inferensial yang dioperasikan untuk memetakan dan mengukur signifikansi pengaruh dari kombinasi dua atau lebih variabel bebas terhadap satu variabel terikat, baik secara simultan (bersama-sama) maupun parsial (mandiri) (Sholihah dkk., 2023). Pemanfaatan model matematis ini ditujukan untuk membedah arah kontribusi masing-masing faktor prediktor secara spesifik. Output numerik yang dihasilkan dari kalkulasi regresi ini yang kemudian dijadikan basis ilmiah dalam melakukan verifikasi hipotesis serta penarikan konklusi teoretis (Sholihah dkk., 2023).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pada penelitian ini peneliti melakukan uji coba terpakai guna mengetahui nilai validitas dan reliabilitas skala yang digunakan. Skala yang diuji coba adalah resiliensi, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis. Uji coba alat ukur ini dilakukan pada tanggal 17 April 2026 terhadap 405 responden mahasiswa rantau (berasal dari luar kota dan tidak memiliki tempat tinggal tetap). Validitas aitem diuji menggunakan *Software* Jamovi dengan teknik *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) memperhatikan indikator kecocokan model (*Model Fit*) seperti nilai X^2 (*Chi-Square*), RMSEA, dan CFI, serta indikator kevalidan butir aitem (*Factor Loadings*) yang dilihat dari nilai *standardized estimate* dan *p-value*. Semua skala pada penelitian ini memiliki reliabilitas dan rentang nilai validitas yang baik. Hal ini sejalan dengan pendapat Azwar (2018), bahwa uji coba terpakai dapat dilakukan dengan menggunakan data penelitian utama untuk sekaligus menguji kualitas psikometrik alat ukur, sehingga hasil validitas dan reliabilitas yang diperoleh tetap dapat digunakan sebagai dasar penentuan kelayakan skala dalam penelitian. Bisa dilihat pada tabel 2.

Tabel 1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Variabel	Aitem Awal	Aitem Gugur	Aitem Akhir	Status Validitas	Skor Reliabilitas
Resiliensi	25	2	23	Valid	0.922
Dukungan sosial	24	7	17	Valid	0.852
Kesejahteraan Psikologis	44	20	22	Valid	0.821

Analisis data dilakukan kepada 405 responden. Setelah itu, peneliti melakukan identifikasi karakteristik demografis responden berdasarkan usia, jenis kelamin, tahun angkatan, fakultas, asal daerah, dan orang yang paling dengan dengannya.

Tabel 2. Demografi Data Responden

Kategori	Karakteristik	Jumlah	Persentase (%)
Usia	18-21	320	79,40%
	22-25	85	21,09%

Total		405	100%
Jenis Kelamin	Laki-laki	77	19,01%
	Perempuan	328	80,99%
Total		405	100%
Angkatan	2019-2022	66	16,38%
	2023-2025	339	84,12%
Total		405	100%
Asal Daerah	Kalimantan	344	85,36%
	Daerah luar kalimantan	61	15,14%
Total		405	100%
Fakultas	Fakultas Psikologi	245	60,79%
	Fakultas Ilmu Keperawatan	37	9,18%
	Fakultas Ekonomi Bisnis dan Politik	34	8,44%
	Fakultas Farmasi	31	7,69%
	Fakultas Kesehatan Masyarakat	20	4,96%
	Fakultas Sains dan Teknologi	15	3,72%
	Fakultas Hukum	13	3,23%
	Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan	8	1,99%
	Fakultas Kedokteran	1	0,25%
	Fakultas Pertanian dan Bisnis Digital	1	0,25%
Total		405	100%
Orang terdekat	Teman	99	24,44%
	Pasangan	65	16,05%
	Saudara	37	9,14%
	Orang tua	204	50,37%
Total		405	100%

Berdasarkan tabel 3, penelitian melibatkan 405 mahasiswa rantau. Mayoritas responden berusia 18–21 tahun (79,40%) dan berjenis kelamin perempuan (80,99%). Sebagian besar responden merupakan mahasiswa angkatan 2023–2025 (84,12%) serta berasal dari wilayah Kalimantan (85,36%). Ditinjau dari asal fakultas, responden paling banyak berasal dari Fakultas Psikologi (60,79%). Selain itu, orang tua menjadi sumber kedekatan utama bagi sebagian besar responden (50,37%), diikuti oleh teman (24,44%), pasangan (16,05%), dan saudara (9,14%).

Secara geografis, persebaran responden terpusat pada mahasiswa yang berasal dari wilayah Kalimantan sebanyak 344 orang (85,36%). Sementara itu, jika dilihat dari distribusi fakultas, Fakultas Psikologi menjadi kontributor terbesar dengan jumlah 245 responden (60,79%), menunjukkan konsentrasi data yang cukup signifikan pada fakultas tersebut dibandingkan fakultas lainnya. Terakhir, dalam aspek hubungan sosial, orang tua menjadi figur yang paling dominan dipilih sebagai pihak terdekat oleh 204 responden

(50,37%), yang menegaskan bahwa orang tua tetap menjadi sumber kedekatan utama bagi mayoritas mahasiswa dalam penelitian ini.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas, Uji Multikolinearitas. Dan Uji Linearitas

Uji Normalitas			
Signifikasi		Keterangan	
0,17		Normal	
Uji Multikolinearitas			
Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Resiliensi	0.925	1.081	Tidak Multikolinear
Kesejahteraan Psikologis			
Dukungan Sosial	0.925	1.081	Tidak Multikolinear
Kesejahteraan Psikologis			
Uji Linearitas			
Variabel	Sig	Keterangan	
Resiliensi	0,000	Linear	
Kesejahteraan Psikologis			
Dukungan Sosial	0,000	Linear	
Kesejahteraan Psikologis			

Berdasarkan tabel 4, Uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas, multikolinearitas, dan linearitas menunjukkan hasil yang memuaskan. Pengujian normalitas dilakukan melalui pendekatan *One Sample Kolmogorov-Smirnov* mengingat ukuran sampel yang besar ($N=405 > 100$), di mana data diklasifikasikan berdistribusi normal jika mengantongi nilai $p > 0,05$. Skor signifikansi yang diperoleh menunjukkan angka 0,17, yang berarti asumsi normalitas terpenuhi secara mutlak.

Selanjutnya, parameter uji multikolinearitas memperlihatkan nilai tolerance berada pada besaran 0,925 (di atas batas minimal 0,10) dan indeks Variance Inflation Factor (VIF) bertengger di angka 1,081 (jauh di bawah batas maksimal 10). Hasil ini mengindikasikan nihilnya interkorelasi akut antar-variabel prediktor, sehingga model regresi terbebas dari bias multikolinearitas. Pada pengujian linearitas, hubungan antara resiliensi dengan kesejahteraan psikologis serta hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis sama-sama menghasilkan nilai signifikansi linearitas sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan adanya hubungan linier yang sah dan bermakna antara kedua variabel independen terhadap variabel dependen.

Tabel 4. Hipotesis Regresi Linear Berganda

Model Summary					
Model	R			R Square	
1	0.677			0.458	
Anova					
Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig
Regresi	19260.263	2	9630.132	169.205	0.000
Residu	22765.578	405	56.914		
Total	42025.841	405			

Hasil Uji Hipotesis					
Model		Sig		R square	
H ₁ : X ₁ , X ₂ Dengan Y		0.000		0.458	
H ₂ : X ₁ Dengan Y		0.000		0.085	
H ₃ : X ₂ Dengan Y		0.000		0.445	
Koefesiensi					
Unstandardized Coefficients			Standardized Coefficients		
Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig
(Constant)	20.548	3.467		5.926	0.000
Zscore Resiliensi	0.129	0.042	0.117	3.066	0.002
Zscore Dukungan Sosial	0.688	0.041	0.635	16.608	0.000

Dapat dilihat pada tabel 5, berdasarkan visualisasi data Summary Model Regresi, diperoleh indeks korelasi (R) sebesar 0,677, sebuah nilai yang mencerminkan adanya tingkat keterikatan atau asosiasi yang tergolong kuat antara kombinasi resiliensi dan dukungan sosial dengan kondisi kesejahteraan psikologis subjek. Lebih lanjut, besaran koefisien determinasi (*R Square*) yang menyentuh angka 0,458 mengindikasikan bahwa variabilitas resiliensi dan dukungan sosial secara simultan menyumbang kontribusi efektif sebesar 45,8% terhadap dinamika naik-turunnya derajat kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau. Sementara itu, sisa varians sebesar 54,2% dipengaruhi oleh kontribusi faktor residual atau variabel lain yang tidak diakomodasi dalam model rancangan penelitian ini.

Pembahasan

Pada penelitian ini hipotesis (H₁) yaitu, terdapat pengaruh resiliensi dan dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. hipotesis (H₂) yaitu, terdapat pengaruh resiliensi terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. hipotesis (H₃) yaitu, terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau.

Melalui pengujian ANOVA, didapatkan indikator signifikansi yang berada di bawah ambang 0,05 ($p < 0,05$), yang berarti hipotesis pertama (H₁) terbukti secara empiris. Fakta ini mengonfirmasi bahwa kombinasi antara resiliensi dan dukungan sosial memiliki kapasitas prediktif yang valid terhadap *psychological well-being* mahasiswa perantau. Pola ini mengindikasikan bahwa akselerasi kematangan daya lenting diri yang dibarengi dengan optimalisasi sistem pendukung sosial secara linier akan meningkatkan derajat kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Melalui pengujian secara parsial (Uji-t), ditemukan bahwa variabel resiliensi mengantongi nilai koefisien regresi sebesar 0,129 dengan signifikansi empiris di angka 0,002 ($p < 0,05$). Hal ini membuahkan kesimpulan bahwa resiliensi memiliki kontribusi positif dan signifikan dalam mengontrol kesejahteraan psikologis, sehingga hipotesis kedua (H₂) dinyatakan diterima. Pola ini mengonfirmasi bahwa semakin tangguh kemampuan mahasiswa perantau dalam menetralkan tekanan psikologis dan bangkit dari situasi krisis, maka akan semakin tinggi pula derajat kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan. Di sisi lain, variabel dukungan sosial mencatatkan nilai koefisien regresi sebesar 0,688 dengan tingkat signifikansi mutlak di angka 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti

hipotesis ketiga (H_3) juga diterima. Data ini mengindikasikan bahwa eskalasi penerimaan dukungan sosial dari lingkungan inter personal secara linier akan mengoptimalkan kualitas *psychological well-being* mahasiswa.

Formulasi matematis dari analisis regresi linier berganda ini menghasilkan persamaan: $Y = 20,548 + 0,129X_1 + 0,688X_2$. Nilai intersep konstanta sebesar 20,548 mengindikasikan bahwa bilamana kondisi resiliensi serta pasokan dukungan sosial berada pada posisi konstan atau bernilai nol, maka indeks kesejahteraan psikologis mahasiswa menetap di angka 20,548. Koefisien regresi resiliensi senilai 0,129 mengandung makna bahwa setiap intervensi yang meningkatkan satu satuan skor resiliensi akan menstimulasi lonjakan kesejahteraan psikologis sebesar 0,129 poin. Sementara itu, koefisien regresi dukungan sosial sebesar 0,688 mengindikasikan bahwa setiap penambahan satu satuan dukungan sosial akan mengeskalisasi nilai kesejahteraan psikologis sebesar 0,688 poin. Perbandingan nilai koefisien ini memberikan bukti empiris bahwa variabel dukungan sosial memegang daya pengaruh (*magnitudo*) yang jauh lebih dominan ketimbang resiliensi dalam memanifestasikan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau. Hasil penelitian menunjukkan bahwa resiliensi dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau.

Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh faktor internal seperti regulasi emosi dan resiliensi, serta faktor eksternal seperti kualitas hubungan sosial dan lingkungan (Huppert, 2009). Pada mahasiswa rantau, resiliensi membantu individu menghadapi tekanan adaptasi dan stres perantauan (Windle, 2011), sedangkan dukungan sosial berperan sebagai perlindungan psikologis yang mengurangi kesepian dan meningkatkan rasa keterhubungan di lingkungan baru (Ozbay dkk., 2007). Temuan ini sejalan dengan pandangan Ryff dan Keyes (1995) bahwa kesejahteraan psikologis merupakan hasil interaksi faktor personal dan konteks sosial, di mana dukungan sosial membantu proses adaptasi melalui bantuan emosional dan instrumental (Cohen dan Wills, 1985).

Mahasiswa rantau menghadapi berbagai tekanan seperti tuntutan akademik, perbedaan budaya, keterpisahan dari keluarga, dan penyesuaian sosial yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Penelitian Eviliani dkk. (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mampu beradaptasi dengan lingkungan baru cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Selain itu, kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi oleh pengalaman emosional positif, kualitas hubungan sosial, dan kepuasan hidup (Diener dkk., 2018). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa rantau asal Kalimantan dan luar Kalimantan sama-sama didominasi kategori resiliensi tinggi, meskipun mahasiswa asal Kalimantan memiliki persentase kategori sangat tinggi yang lebih besar. Resiliensi sendiri terbukti berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis karena individu yang resilien lebih mampu mengelola stres, beradaptasi, dan mempertahankan kondisi psikologis yang positif (Smith dkk., 2008). Individu dengan resiliensi tinggi juga lebih efektif melakukan regulasi emosi melalui penggunaan emosi positif dalam menghadapi pengalaman negatif (Tugade dan Fredrickson, 2004).

Dalam hal dukungan sosial, banyak mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah berada dalam kategori sedang. Ini menunjukkan bahwa banyak responden telah

mendapatkan dukungan sosial yang baik dari orang-orang di sekitar mereka, seperti keluarga, teman, pasangan, dan juga dari lingkungan kampus mereka. Selain itu, mahasiswa yang berasal dari Kalimantan memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi dan sangat tinggi yang lebih besar dibandingkan dengan mahasiswa dari daerah lain di luar Kalimantan. Keadaan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah tetap memiliki sumber dukungan pribadi yang membantu mereka menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru. Dukungan dari teman, keluarga, dan masyarakat sangat penting untuk membantu mahasiswa yang berasal dari daerah lain menghadapi tekanan akademik dan sosial selama mereka menjalani kuliah.

Dukungan dari orang-orang di sekitar kita bisa membuat seseorang merasa dihargai, diperhatikan, dan tidak merasa sendirian saat menghadapi berbagai masalah. Cohen dan Wills (1985) menjelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung, yang artinya membantu menjaga individu dari dampak buruk stres dengan memberikan dukungan emosional, pengakuan, informasi, dan bantuan praktis. Hal ini didukung oleh Thoits (2011), yang menyatakan bahwa memiliki hubungan sosial yang baik membantu orang untuk mengembangkan cara yang lebih efektif dalam mengatasi masalah dan menjaga kesehatan mental mereka. Sebagai hasilnya, mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah dan mendapatkan dukungan sosial yang baik cenderung lebih mampu menjaga kesehatan mental mereka saat berada jauh dari rumah.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Penelitian ini memakai desain kuantitatif yang bersifat korelasional, yang artinya tidak bisa menjelaskan hubungan sebab dan akibat secara mendetail. Data diambil menggunakan Google Forms, yang bisa membuat jawaban menjadi bias. Ada juga lebih banyak responden perempuan dan mahasiswa dari Fakultas Psikologi, yang tidak sepenuhnya mewakili semua mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah. Selain itu, penelitian ini hanya menyoroti ketahanan dan dukungan sosial, walaupun ada faktor lain yang juga bisa memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, penelitian ini menyimpulkan bahwa resiliensi dan dukungan sosial, baik secara simultan maupun parsial, berpengaruh positif dan signifikan terhadap psychological well-being pada mahasiswa perantau. Uji ANOVA membuktikan bahwa kombinasi kedua variabel memiliki kapasitas prediktif yang valid dalam mengestimasi tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa. Secara parsial, dukungan sosial mencatatkan pengaruh yang lebih dominan ($\beta = 0,688$; $p < 0,05$) dibandingkan variabel resiliensi ($\beta = 0,129$; $p < 0,05$). Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun kapasitas internal dalam bentuk resiliensi penting untuk memitigasi stres perantauan, keberadaan ekosistem eksternal yang memberikan bantuan emosional, informasi, dan instrumental menjadi faktor kunci yang dapat menentukan kualitas *psychological well-being* mahasiswa perantau.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan sampel secara lebih proporsional dari berbagai fakultas dan latar belakang daerah, mengaplikasikan pendekatan kualitatif atau eksperimental untuk mendalami dinamika adaptasi, serta mengintegrasikan variabel eksternal maupun internal lain seperti regulasi emosi, tingkat akulturasi, dan penyesuaian budaya.

PERNYATAAN TRANSPARANSI & ETIKA PUBLIKASI

1. Kontribusi Penulis (CRediT)

Penulis 1: Konseptualisasi, Metodologi, Penulisan Draf Awal, Alat Ukur, Analisa data dan kesimpulan. Penulis 2: Analisis dan sintesis temuan. Penulis 3: Supervisi, peninjauan kritis

2. Pendanaan

Penelitian ini tidak menerima pendanaan eksternal.

3. Pernyataan Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan dalam pelaksanaan penelitian dan penulisan artikel ini.

4. Persetujuan Etik dan Persetujuan Partisipan

Partisipasi bersifat sukarela dan responden diminta menyatakan persetujuan sebelum mengisi kuesioner

5. Pernyataan Penggunaan Kecerdasan Buatan (AI)

Dalam penyusunan artikel ini, penulis menggunakan AI untuk membantu diskusi gagasan. Seluruh keluaran AI telah ditinjau dan diverifikasi oleh penulis. Penulis bertanggung jawab penuh atas keakuratan, keaslian, integritas, dan isi akhir artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Christanti, R., & Wati, L. (2023). Dukungan sosial dan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Sosial*, 21(1), 33–44
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1983). The provisions of social relationships and adaptation to stress. *Advances in Personal Relationships*, 1, 37–67.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>

- Dong, Y., Liu, X., & Zhang, H. (2024). Perceived social support and psychological well-being among college students: The mediating role of resilience. *Frontiers in Psychology*, 15, 1–10.
- English, T., John, O. P., & Gross, J. J. (2018). Emotion regulation in emerging adulthood: Developmental patterns and outcomes. *Journal of Adult Development*, 25(3), 145–156.
- Eviliani, R., Putri, A. N., & Sari, M. (2024). *Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Rantau: Adakah Pengaruh Dari Dukungan Sosial dan Penyesuaian Diri?*. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 13(1), 22–34.
- Ghanizadeh, A., & Yazdi, M. T. (2023). Resilience and emotional regulation in higher education students. *Journal of Psychological Studies*, 15(2), 101–115.
- Hartati, S., & Rahmandani, A. (2022). Resiliensi dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Jurnal Psikologi Integratif*, 10(1), 55–67.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607–610.
- Lashari, S. A., Memon, N., & Pathan, H. (2018). Social support and adjustment among migrant students. *International Journal of Social Sciences*, 4(2), 210–219.
- Li, C. C., Li, S. M., & Wei, C. F. (2019). The Development And Validation Of Academic Resilience Scale For Undergraduates In Taiwan: Rasch Analysis. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 369(Ichess), 205–208. <https://doi.org/10.2991/ichess-19.2019.41>
- Marmara, J., Zarate, D., Vassallo, J., Patten, R., & Stavropoulos, V. (2022). Warwick Edinburgh Mental Well-Being Scale (Wemwbs): Measurement Invariance Across Genders And Item Response Theory Examination. *BMC Psychology*, 10(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00720-z>
- Mefoh, P. C., Nwoke, M. B., & Chukwuorji, J. C. (2016). Perceived social support and psychological well-being among university students. *Journal of Educational Psychology*, 8(1), 45–56.
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan III, C. A., Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: From neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edgmont)*, 4(5), 35–40.
- Putri, A. R., & Ginanjar, A. S. (2025). Psychological well-being among higher education students. *Journal of Mental Health Studies*, 12(1), 1–12.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>

- Said, M., Rahmawati, D., & Anwar, R. (2021). Adaptasi mahasiswa rantau terhadap lingkungan baru. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 19(2), 120–131
- Sholihah, N., Prasetyo, A., & Lestari, D. (2023). Analisis regresi linier berganda dalam penelitian sosial. *Jurnal Statistika Terapan*, 6(2), 55–64.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The Brief Resilience Scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200. <https://doi.org/10.1080/10705500802222972>
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), 320–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- Windle, G. (2010). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology*, 21(2), 152–169. <https://doi.org/10.1017/S0959259810000420>