PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

DUKUNGAN SOSIAL SEBAGAI PREDIKTOR KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA RANTAU: STUDI PADA UNIVERSITAS PATTIMURA DI WILAYAH KEPULAUAN MALUKU

Criezta Korlefura [1], Cynthia Petra Haumahu[2], Tanjila Samsudin[3], Nabila Jamal[4], Dwi Shaka Bulan[5]
[12345]Program Studi Bimbingan Konseling, FKIP Universitas Pattimura, Ambon Maluku
e-mail: criezta.korlefura@lecturer.unpatti.ac.id

Diterima: *13/10/2026*; Direvisi: *20/10/2026*; Diterbitkan: *3/11/2026*

ABSTRAK

Mahasiswa rantau menghadapi berbagai tantangan akademik, sosial, dan emosional yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis selama menjalani pendidikan tinggi. Dukungan sosial dipandang sebagai salah satu faktor protektif yang membantu mahasiswa beradaptasi terhadap berbagai perubahan tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di Universitas Pattimura. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 300 mahasiswa rantau yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan Skala Dukungan Sosial dan Skala Kesejahteraan Psikologis. Kedua instrumen telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas dengan nilai Cronbach's alpha masing-masing sebesar 0,874 dan 0,884. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis ($r = 0{,}619$; $p < 0{,}001$). Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0{,}383$) menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 38,3% terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial yang lebih baik cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Penelitian ini memperkuat peran dukungan sosial sebagai faktor penting dalam mendukung proses adaptasi mahasiswa rantau serta memberikan implikasi bagi perguruan tinggi untuk mengembangkan layanan pendampingan, *peer mentoring*, dan bimbingan konseling yang berorientasi pada penguatan jejaring sosial guna meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Kata Kunci: *Dukungan sosial, Kesejahteraan psikologis, Mahasiswa Rantau*

ABSTRACT

Students living away from home for their studies face various academic, social, and emotional challenges that can impact their psychological well-being during higher education. Social support is viewed as a protective factor that helps these students adapt to such changes. This study aimed to analyze the relationship between social support and psychological well-being among students living away from home at Pattimura University. A quantitative approach with a correlational design was employed. The sample consisted of 300 students living away from home, selected using purposive sampling. Data were collected using the Social Support Scale and the Psychological Well-being Scale. Both instruments met validity and reliability criteria, with Cronbach's alpha values of 0.874 and 0.884, respectively. The results revealed a significant positive relationship between social support and psychological well-being ($r = 0.619$; $p < 0.001$). The coefficient of determination ($R^2 = 0.383$) indicated that social support contributed

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16454

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

38.3% to the psychological well-being of these students. These findings suggest that students who receive better social support tend to exhibit higher levels of psychological well-being. The study reinforces the role of social support as a crucial factor in facilitating the adaptation process for students living away from home and offers implications for higher education institutions to develop support services, peer mentoring, and counseling programs focused on strengthening social networks to enhance student psychological well-being.
Keywords: *Social support, Psychological well-being, Students living away from home*

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi tidak hanya berperan sebagai tempat pengembangan kompetensi akademik, tetapi juga sebagai lingkungan yang mendukung perkembangan psikologis mahasiswa. Masa transisi menuju pendidikan tinggi merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh meningkatnya tuntutan akademik, perubahan peran sosial, serta kebutuhan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru (Larasati & Fathiyah, 2023; Maharani, 2022; Rahmadani & Mukti, 2020; Rahmawati et al., 2023). Pada fase ini, mahasiswa dituntut untuk mampu mengelola berbagai perubahan secara adaptif agar tetap dapat berkembang secara optimal. Namun, berbagai literatur menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami tekanan psikologis, seperti stres akademik, kecemasan, kesepian, hingga penurunan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Kondisi tersebut menjadikan kesejahteraan psikologis sebagai salah satu indikator penting keberhasilan mahasiswa dalam menjalani kehidupan di perguruan tinggi (Putri et al., 2025; Qiptiah & Muluk, 2024).

Dalam perspektif psikologi positif, kesejahteraan psikologis tidak hanya dimaknai sebagai ketiadaan gangguan psikologis atau munculnya perasaan bahagia, melainkan juga menggambarkan fungsi optimal individu dalam menjalani kehidupannya. Menurut Ryff dan Keyes (1995), kesejahteraan psikologis mencakup 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*). Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik mampu menerima dirinya secara utuh, menjalin hubungan interpersonal yang positif, mengambil keputusan mandiri, mengelola lingkungan secara efektif, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta terus mengembangkan potensi dirinya (Pedhu, 2022; Prasetyaningrum et al., 2021; Sari & Abidin, 2022) . Keenam dimensi tersebut menjadi fondasi penting bagi mahasiswa agar mampu merespons berbagai dinamika akademik maupun sosial selama menempuh studi di perguruan tinggi.

Kondisi ideal tersebut tidak selalu mudah dicapai, terutama oleh mahasiswa yang menjalani pendidikan jauh dari daerah asal atau dikenal sebagai mahasiswa rantau. Berbeda dengan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga, mahasiswa rantau menghadapi tantangan yang lebih kompleks karena harus beradaptasi dengan lingkungan sosial, budaya, dan akademik yang baru secara bersamaan. Selain menghadapi tuntutan perkuliahan, mereka juga dituntut membangun relasi sosial baru, mengelola kebutuhan harian secara mandiri, serta menghadapi keterbatasan dukungan keluarga akibat jarak geografis. Situasi tersebut berpotensi meningkatkan kerentanan terhadap tekanan psikologis apabila mahasiswa tidak memiliki sumber daya yang memadai untuk membantu proses adaptasi. Kondisi ini menjadi semakin kontekstual di Universitas Pattimura yang sebagian besar mahasiswanya berasal dari berbagai pulau di Provinsi Maluku dengan tantangan geografis tersendiri.

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16454

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Salah satu faktor penting yang membantu mahasiswa mempertahankan kesejahteraan psikologis adalah dukungan sosial (*social support*). Sarafino dan Smith (2011) mendefinisikan dukungan sosial sebagai bentuk perhatian, penghargaan, bantuan instrumental, maupun rasa nyaman yang diperoleh individu dari lingkungan sekitarnya. Dukungan tersebut dapat bersumber dari keluarga, teman sebaya, dosen, maupun figur penting lainnya dalam kehidupan mahasiswa. Dalam teori penyangga stres (*stress-buffering theory*), dukungan sosial berfungsi sebagai sumber daya psikologis yang mampu meredam dampak negatif berbagai tekanan sehingga memudahkan proses penyesuaian diri (Candraniar et al., 2026; Humaira, 2023; Lakoro et al., 2026; Lestari & Purnamasari, 2022; Redityani & Susilawati, 2021). Oleh karena itu, keberadaan dukungan sosial dipandang sebagai faktor protektif yang berkontribusi nyata terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Berbagai temuan empiris memperkuat pandangan bahwa dukungan sosial berperan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kajian telaah sistematis (*systematic review*) melaporkan bahwa dukungan sosial secara konsisten berhubungan dengan peningkatan kepuasan hidup, resiliensi, dan kapasitas adaptasi, sekaligus menurunkan gejala tekanan psikologis. Selain berpengaruh langsung, dukungan sosial juga bekerja secara tidak langsung melalui penguatan harga diri, rasa memiliki terhadap lingkungan (*sense of belonging*), dan efikasi penanganan stres. Mahasiswa yang mempersepsikan tingginya dukungan sosial terbukti menampilkan fungsi psikologis yang jauh lebih optimal dibandingkan mahasiswa dengan dukungan sosial rendah.

Meskipun hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis telah banyak dikaji, sebagian besar studi terdahulu berfokus pada wilayah perkotaan atau pulau-pulau besar. Penelitian yang mengeksplorasi mahasiswa rantau pada konteks wilayah kepulauan di Indonesia masih sangat terbatas. Karakteristik geografis Provinsi Maluku sebagai wilayah kepulauan menyebabkan dinamika mobilitas, keterpisahan fisik dengan keluarga, serta pola interaksi mahasiswa memiliki tantangan tersendiri. Perbedaan konteks ini berpotensi memunculkan pola dukungan sosial yang unik sehingga hasil penelitian di wilayah daratan belum tentu dapat digeneralisasikan secara utuh. Dengan demikian, penelitian ini memiliki nilai kebaruan dengan meneliti peran dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau di wilayah kepulauan Maluku.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di Universitas Pattimura. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam pengembangan literatur bimbingan konseling dan psikologi pendidikan, khususnya terkait peran kearifan kontekstual kepulauan. Selain itu, temuan ini dapat menjadi rujukan aplikatif bagi perguruan tinggi dalam menyusun program pendampingan yang tepat sasaran bagi mahasiswa perantau.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara dukungan sosial sebagai variabel bebas dengan kesejahteraan psikologis sebagai variabel terikat. Desain korelasional dipilih guna mengetahui derajat keeratan dan arah hubungan antarvariabel tanpa melakukan intervensi terhadap subjek penelitian. Penelitian dilaksanakan di Universitas Pattimura yang berlokasi di Kota Ambon dengan melibatkan mahasiswa rantau dari berbagai fakultas.

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16454

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Universitas Pattimura yang berasal dari luar Kota Ambon. Sampel penelitian berjumlah 300 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria aktif berkuliah, berstatus perantau dari luar Pulau Ambon, dan bersedia menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*). Pengambilan data penelitian melalui penyebaran skala psikologi kepada 300 responden tersebut dilaksanakan pada bulan Mei hingga Juni 2023. Proses pengumpulan data dilakukan secara terstruktur baik melalui distribusi kuesioner langsung di kampus maupun secara daring untuk memastikan keterwakilan mahasiswa rantau lintas pulau.

Pengumpulan data menggunakan dua instrumen utama yang disusun dengan model penskalaan *Likert* lima rentang respons, mulai dari Sangat Tidak Setuju (STS) hingga Sangat Setuju (SS). Sebelum digunakan dalam penelitian, kedua instrumen telah melalui proses uji coba (*try out*) kepada 54 mahasiswa rantau guna memastikan kelayakan psikometrisnya. Pengujian mencakup validitas isi melalui *expert judgment*, validitas konstruk berbasis teori, serta validitas empiris menggunakan teknik korelasi butir-total (*item-total correlation*) berbantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 27. Hasil pengujian menunjukkan sebanyak 21 dari 24 butir pada Skala Dukungan Sosial dan 31 dari 36 butir pada Skala Kesejahteraan Psikologis dinyatakan valid. Nilai koefisien reliabilitas *Cronbach's alpha* tercatat sebesar 0,874 untuk Skala Dukungan Sosial dan 0,884 untuk Skala Kesejahteraan Psikologis. Perolehan koefisien reliabilitas tersebut membuktikan bahwa kedua skala memiliki konsistensi internal yang tinggi dan andal untuk mengumpulkan data penelitian.

Analisis data dilakukan dengan memanfaatkan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 27. Sebelum pengujian hipotesis dijalankan, dilakukan uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas *One-Sample Kolmogorov–Smirnov* dan uji linearitas hubungan antarvariabel. Setelah seluruh asumsi parametrik terpenuhi, pengujian hipotesis utama dilakukan menggunakan teknik korelasi *Pearson Product-Moment* pada taraf signifikansi 0,05. Analisis tersebut difokuskan untuk mengukur koefisien korelasi (r), nilai signifikansi (p), serta koefisien determinasi (R^2) guna mengetahui kontribusi dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis utama, data penelitian diuji terlebih dahulu untuk memastikan terpenuhinya asumsi analisis parametrik. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa sebaran data berdistribusi normal sehingga memenuhi salah satu prasyarat penting dalam analisis korelasi *Pearson*. Selain itu, uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara variabel dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis bersifat linear dengan nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,884 ($p > 0{,}05$). Tidak adanya penyimpangan linearitas membuktikan bahwa model hubungan linier antara kedua variabel sangat tepat untuk diuji lebih lanjut. Rangkuman hasil pengujian korelasi bivariat dan koefisien determinasi antarvariabel disajikan secara lengkap pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Uji Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis

Variabel	R	R Square	Adjusted R Square	Keterangan
Dukungan Sosial – Kesejahteraan Psikologis	0,619	0,383	0,381	Hubungan positif kuat

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16454

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

Mengacu pada data yang disajikan pada Tabel 1, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,619 yang menandakan adanya hubungan positif dalam kategori kuat antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Nilai koefisien korelasi pada Tabel 1 mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa rantau, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka capai. Selain itu, angka *R Square* sebesar 0,383 pada tabel tersebut memperlihatkan bahwa dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 38,3% terhadap variasi kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Sementara itu, sisa variasi sebesar 61,7% dipengaruhi oleh variabel lain di luar model penelitian ini yang turut membentuk kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Berdasarkan hasil analisis statistik tersebut, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di Universitas Pattimura dinyatakan diterima ($p < 0{,}001$). Signifikansi hubungan ini membuktikan bahwa persepsi penerimaan dukungan sosial berperan nyata dalam menunjang fungsi psikologis mahasiswa di perantauan. Dengan demikian, peningkatan kualitas dukungan yang diperoleh mahasiswa rantau akan diikuti secara konsisten oleh peningkatan kesejahteraan psikologis mereka.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat dan signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di Universitas Pattimura ($r = 0{,}619$; $p < 0{,}001$). Besarnya koefisien korelasi tersebut menegaskan bahwa dukungan sosial merupakan sumber daya psikososial penting yang menunjang keberhasilan mahasiswa dalam menanggapi tuntutan kehidupan kampus. Nilai koefisien determinasi sebesar 38,3% mengindikasikan bahwa lebih dari sepertiga perubahan pada tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa dapat dijelaskan secara langsung oleh dukungan sosial. Mahasiswa yang memperoleh perhatian afektif, penghargaan pribadi, bantuan praktis, serta panduan informasi dari lingkungannya cenderung memiliki kesiapan mental yang lebih baik dalam menjalani studi jauh dari keluarga. Meskipun demikian, terdapat 61,7% variasi kesejahteraan psikologis yang ditentukan oleh faktor lain yang tidak diteliti, seperti regulasi emosi, resiliensi, status sosioekonomi, dan kematangan kepribadian. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial bertindak sebagai pilar protektif utama, namun tetap beroperasi bersama faktor personal lainnya dalam membentuk kesejahteraan mahasiswa rantau.

Temuan empiris ini sangat selaras dengan konsep *psychological well-being* yang dirumuskan oleh Ryff dan Keyes (1995). Teori tersebut menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis berakar pada berfungsinya 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*). Bagi mahasiswa rantau, penerimaan dukungan sosial dari lingkungan sekitar memfasilitasi terbangunnya hubungan antarpribadi yang hangat dan bermakna. Dukungan yang konsisten juga meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa dalam menguasai lingkungan perantauan serta menjaga keteguhan tujuan akademiknya. Dengan terpenuhinya dimensi-dimensi tersebut, mahasiswa mampu mengatasi ketidakpastian adaptasi dan mengaktualisasikan potensinya secara optimal di perguruan tinggi (Afifah et al., 2025; Asyah et al., 2025; Ramdani & Sartika, 2026; Sudarji & Juniarti, 2020; Suhesty & Basuki, 2022).

Kebermaknaan peran dukungan sosial juga dapat dipahami melalui hipotesis penyangga stres (*stress-buffering hypothesis*) dari Cohen dan Wills (1985) serta kerangka teori Sarafino

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16454

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

dan Smith (2011). Pendekatan ini menjelaskan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai penahan benturan psikologis (*buffer*) yang menetralisasi konsekuensi negatif dari peristiwa-peristiwa yang menekan. Mahasiswa yang merasa didukung secara sosial cenderung memandang kesulitan hidup sebagai tantangan yang dapat diselesaikan ketimbang sebagai ancaman yang merugikan. Dalam kehidupan mahasiswa rantau di kepulauan, keterpisahan fisik dari orang tua dan penyesuaian budaya baru sering kali menimbulkan kecemasan yang rentan memicu distres. Hadirnya dukungan sosial dari komunitas sebaya dan dosen memberikan keyakinan afektif bahwa mereka tidak berjuang sendirian di perantauan. Keyakinan psikologis inilah yang mereduksi ketegangan emosional serta memelihara stabilitas kesejahteraan psikologis mahasiswa selama masa transisi (Giyartiningtiyas, 2025; Pui & Kurniawati, 2024; Purbandhini et al., 2025).

Hasil penelitian ini memperkuat konsistensi temuan literatur bahwa keberadaan jaringan sosial yang suportif merupakan determinan kunci bagi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Ketika mahasiswa memiliki akses terhadap bantuan relasional yang memadai, mereka memperlihatkan kepuasan hidup yang lebih kokoh dan kapasitas regulasi emosi yang lebih sehat. Dukungan sosial yang bersumber dari keluarga, teman sebaya, maupun sivitas akademika kampus terbukti mampu menekan rasa kesepian akibat jarak geografis. Ketersediaan jejaring suportif tersebut menghindarkan mahasiswa dari kelelahan psikologis dan mendorong tercapainya kenyamanan belajar yang kondusif. Oleh sebab itu, temuan ini mempertegas kembali kedudukan relasi sosial sebagai faktor pelindung mendasar dalam menjaga ketahanan mental mahasiswa di perguruan tinggi (Afriana et al., 2025; Lagat & Correche, 2026; Pui & Kurniawati, 2024).

Nilai kebaruan dari penelitian ini terletak pada lokus kajian yang difokuskan pada mahasiswa rantau Universitas Pattimura di wilayah kepulauan Maluku. Karakteristik geografis kepulauan menciptakan tantangan mobilitas yang unik, seperti ketergantungan pada transportasi laut dan minimnya intensitas kepulangan ke kampung halaman. Keterbatasan untuk berinteraksi langsung secara fisik dengan keluarga mendorong mahasiswa rantau untuk mencari substitusi dukungan sosial di lingkungan sekitar tempat tinggal barunya. Mahasiswa secara aktif membentuk jejaring pertemanan baru melalui paguyuban daerah, organisasi kemahasiswaan, dan relasi dekat dengan sesama mahasiswa di asrama atau indekos. Fenomena ini membuktikan bahwa dukungan sosial di daerah kepulauan berfungsi sebagai instrumen adaptasi kultural yang vital dalam menumbuhkan rasa memiliki (*sense of belonging*) di kampus.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi penting bagi pihak pengelola perguruan tinggi dalam menyusun program intervensi kesejahteraan mahasiswa. Program orientasi mahasiswa baru sebaiknya dioptimalkan sebagai wadah pengakraban dan perintisan jejaring sosial melalui skema pendampingan teman sebaya (*peer mentoring*). Dosen penasihat akademik juga diharapkan lebih proaktif memantau kondisi emosional mahasiswa perantau, terutama pada masa transisi tahun pertama studi. Selain itu, unit bimbingan dan konseling universitas perlu merancang pelatihan keterampilan interpersonal dan manajemen stres berbasis kelompok. Penguatan ekosistem pendukung ini diharapkan tidak hanya memelihara kesejahteraan psikologis mahasiswa, tetapi juga menekan angka putus kuliah dan mendukung prestasi akademik mereka.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di Universitas Pattimura

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16454

PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
Vol. 6, No. 4, Oktober-November 2026
e-ISSN : 2797-3344 | p-ISSN : 2797-3336
Online Journal System : https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy

($r = 0{,}619$; $p < 0{,}001$). Hubungan ini berada dalam kategori kuat, yang menandakan bahwa semakin tinggi penerimaan dukungan sosial, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dirasakan oleh mahasiswa rantau. Dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 38,3% terhadap variasi kesejahteraan psikologis, sedangkan 61,7% sisanya dipengaruhi oleh variabel di luar penelitian. Temuan ini membuktikan bahwa keberadaan dukungan dari keluarga, rekan sebaya, dan sivitas akademika merupakan sumber daya psikososial yang sangat esensial bagi proses adaptasi mahasiswa rantau di wilayah kepulauan.

Temuan ini memberikan kontribusi empiris mengenai pentingnya mempertimbangkan konteks geografis kepulauan dalam memahami dinamika kesehatan mental dan kesejahteraan mahasiswa. Pihak perguruan tinggi disarankan untuk mengintegrasikan layanan bimbingan konseling dan program *peer mentoring* guna memperkuat jaringan relasi sosial mahasiswa rantau. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi variabel mediator potensial seperti strategi koping, resiliensi, dan rasa memiliki (*sense of belonging*), serta menerapkan metode longitudinal. Pendekatan tersebut diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam dan komprehensif mengenai dinamika adaptasi mahasiswa rantau secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Afifah, A. P. N., Setyowati, W. E., & Febriana, B. (2025). Hubungan antara tingkat kemandirian dengan self-adjustment pada mahasiswa rantau. *Journal of Health, Medical and Psychological Studies*, *1*(2), 73–81. https://doi.org/10.65310/swhvqx07

Afriana, A., Kurniawati, E. E., & Nosy, C. I. (2025). Peran dan dukungan sosial dalam mencegah masalah kesehatan mental pada mahasiswa baru. *Holistik Jurnal Kesehatan*, *19*(9), 2513–2520. https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1305

Asyah, F. F., Nurhikmah, N., & Thalib, T. (2025). The role of adversity quotient in academic and social adjustment: A study on non-local students in Makassar. *EDUTREND: Journal of Emerging Issues and Trends in Education*, *2*(1), 1–8. https://doi.org/10.59110/edutrend.513

Candraniar, R. P., Santoso, E., & Anasrulloh, M. (2026). Pengaruh motivasi belajar, self-regulated learning dan dukungan sosial terhadap prestasi akademik mahasiswa Universitas Bhinneka PGRI. *Learning: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*, *6*(4), 3774–3785. https://doi.org/10.51878/learning.v6i4.13229

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, *98*(2), 310–357. https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310

Giyartiningtiyas, V. P. (2025). Studi literatur: Dukungan sosial sebagai faktor yang berperan penting dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *6*(2), 7518–7523. https://doi.org/10.31004/jkt.v6i2.47142

Humaira, M. (2023). Melintasi tantangan pendidikan online: Dinamika dukungan sosial dan reduksi stres akademik pada mahasiswa selama pandemi COVID-19. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, *7*(2), 110–123. https://doi.org/10.30762/happiness.v7i2.947

Lagat, K. T., & Correche, M. L. F. (2026). Social support and social connectedness as predictors of students' resilience from a state university. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*, *15*(3), 2033–2044. https://doi.org/10.11591/ijere.v15i3.36688

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16454

Lakoro, I., Hasiru, R., Maruwae, A., Mahmud, M., & Koniyo, R. (2026). Pengaruh dukungan keluarga terhadap kemampuan akademik mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi. *Social: Jurnal Inovasi Pendidikan IPS*, *6*(3), 1618–1628. https://doi.org/10.51878/social.v6i3.12947

Larasati, D. A., & Fathiyah, K. N. (2023). Hubungan pemaafan diri (self-forgiveness) dengan kepuasan hidup pada mahasiswa tahun pertama. *Acta Psychologia*, *4*(2), 88–95. https://doi.org/10.21831/ap.v4i2.57326

Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan problem focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, *4*(1), 15–24. https://doi.org/10.26555/jptp.v4i1.23351

Maharani, R. (2022). Efektivitas layanan informasi menggunakan pendekatan Islami dalam mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, *5*(1), 32–40. https://doi.org/10.24014/ittizaan.v5i1.16596

Pedhu, Y. (2022). Kesejahteraan psikologis dalam hidup membiara. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, *10*(1), 65–74. https://doi.org/10.29210/162200

Prasetyaningrum, J., Fadjaritha, F., Aziz, M. F., & Sukarno, A. (2021). Kesejahteraan psikologis santri Indonesia. *Profetika: Jurnal Studi Islam*, *23*(1), 86–97. https://doi.org/10.23917/profetika.v23i1.16796

Pui, A. L., & Kurniawati, M. (2024). Kontribusi dukungan sosial terhadap kesehatan mental mahasiswa rantau. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, *4*(4), 596–608. https://doi.org/10.55606/khatulistiwa.v4i4.9814

Purbandhini, C. G., Saragih, S., & Prasetyo, Y. (2025). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa baru. *Jurnal Jiwa*, *3*(2), 112–120. https://doi.org/10.30996/jiwa.v3i02.12766

Putri, W. T. A., Setyawati, R., Dewi, D. S. E., & Mildaeni, I. N. (2025). Dampak kesepian dan stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa luar Jawa di perguruan tinggi di Purwokerto (Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Universitas Jenderal Soedirman, dan UIN Prof. K.H. Saifuddin Zuhri Purwokerto). *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu*, *2*(4), 191–209. https://doi.org/10.69714/6sq7pj51

Qiptiah, D. M., & Muluk, M. (2024). Gambaran tekanan psikologis pada mahasiswa baru di Universitas Mochammad Sroedji Jember. *EduCouns Guidance: Journal of Educational and Counseling Guidance*, *1*(2), 9–21. https://doi.org/10.70079/egjecg.v1i2.55

Rahmadani, A., & Mukti, Y. (2020). Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional: Studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, *8*(3), 159–167. https://doi.org/10.29210/145700

Rahmawati, E. M., Ramdhani, R. N., Taufiq, A., & Nurillah, S. (2023). Kecenderungan public speaking anxiety pada mahasiswa. *Edu Consilium: Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, *4*(2), 66–75. https://doi.org/10.19105/ec.v4i2.9432

Ramdani, D. R., & Sartika, D. (2026). Pengaruh self efficacy academic terhadap adaptasi mahasiswa rantau kampus terakreditasi unggul di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, *6*(1), 179–186. https://doi.org/10.29313/bcsps.v6i1.22043

Redityani, N. L. P. A., & Susilawati, L. K. P. A. (2021). Peran resiliensi dan dukungan sosial terhadap burnout pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16454

Jurnal Psikologi Udayana, *8*(1), 58–68. https://doi.org/10.24843/jpu.2021.v08.i01.p09

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

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.

Sari, N., & Abidin, Z. (2022). Kesejahteraan psikologis mahasiswa hafiz Alquran. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, *5*(2), 105–122. https://doi.org/10.15575/jpib.v5i2.17186

Sudarji, S., & Juniarti, F. (2020). Perbedaan grit pada mahasiswa perantau dan bukan perantau di Universitas "X". *Psyche: Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung*, *2*(1), 1–10. https://doi.org/10.36269/psyche.v2i1.176

Suhesty, A., & Basuki, Z. N. (2022). Penyesuaian diri dan efikasi diri akademik terhadap academic buoyancy. *Jurnal Basicedu*, *6*(3), 5456–5466. https://doi.org/10.31004/basicedu.v6i3.2763

Copyright (c) 2026 PAEDAGOGY : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi
https://doi.org/10.51878/paedagogy.v6i4.16454