

Sabar dan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Perantauan

Rusmiani*, Akhmad Sagir dan Yulia Hairina

Prodi Psikologi Islam, Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin, Indonesia

*rusmiani11@gmail.com

ABSTRACT

This study was conducted with the aim of know the relationship between patience and psychological well-being in nomads students. This research was using descriptive quantitative method. The subjects who became respondents were nomads students with the criteria nomads student at first year and whom domiciled outside the of Banjarmasin City. The data were collected by interview and research scale through filling out a questionnaire on google forms. The descriptive statistical tests was used to analyze quantitative data so that the mean value was 80.42 and the standard deviation was 7.072 for the patient variable and the psychological well-being variable with a mean score of 90.93 and a standard deviation of 8.321. The score results obtained indicate a significant positive relationship between patience and psychological well-being with a significance value of 0.000 because the significance value of $p < 0.05$.

Keywords: nomads students; psychological well-being; patient.

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan sabar dan psychological well-being pada mahasiswa perantauan. Metode yang digunakan adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek yang menjadi responden adalah mahasiswa perantauan dengan kriteria mahasiswa tahun pertama dan asal domisili luar Kota Banjarmasin. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan skala penelitian melalui pengisian kuesioner di google formulir. Uji statistik deskriptif digunakan untuk menganalisis data kuantitatif sehingga diperoleh nilai mean sebesar 80,42 dan standar deviasi senilai 7,072 untuk variabel sabar dan variabel psychological well-being dengan skor mean sebesar 90,93 serta standar deviasi senilai 8,321. Hasil skor yang didapatkan menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara sabar dan psychological well-being dengan nilai signifikansi 0,000 karena nilai signifikansi $p < 0,05$.

Kata kunci: mahasiswa perantauan; psychologic al well-being; sabar.

Pendahuluan

Setiap pengalaman yang dapat memberikan dampak pada pola pikir, perasaan, atau sikap individu dapat diartikan sebagai pendidikan. Seseorang menjalani pendidikan hingga jenjang perguruan tinggi salah satunya demi mencapai dan mengembangkan potensinya. Demi mendapatkan pendidikan yang terbaik, tidak sedikit mahasiswa kemudian yang rela merantau ke luar daerah untuk menuntut ilmu di perguruan tinggi. Dalam KBBI merantau diartikan sebagai berlayar, berjuang di tanah rantau atau pergi ke daerah lain. Merantau ialah tindakan yang dilakukan dengan cara pergi dari tempat ia lahir dan tinggal menetap ke daerah lain demi mencari pekerjaan atau pengalaman (Maharani, 2018).

Mahasiswa yang merantau dalam hal ini disebut dengan mahasiswa perantauan yaitu mahasiswa yang dalam proses belajarnya di perguruan tinggi sedang meninggalkan kampung halaman atau tempat tinggalnya. Mahasiswa perantauan di tahun pertama akan menghadapi masalah yang lebih berat karena sedang dalam masa transisi antara sekolah menengah atas ke perguruan tinggi (Dewa, 2015). Mahasiswa yang sedang dalam perantauan tentunya harus tinggal di lingkungan baru seperti asrama, kos, atau kontrakan yang dapat menimbulkan perasaan *loneliness*. Sejalan dengan penelitian Halim dan Dariyo bahwa perasaan *loneliness* dirasakan oleh sebagian besar mahasiswa perantau (Halim & Dariyo, 2016). *Loneliness* dapat terjadi pada siapa

saja termasuk mahasiswa yang sedang dalam perantauan, terlebih mahasiswa yang kesulitan bersosialisasi dan beradaptasi dengan lingkungan (Rantepadang & Gery, 2020).

Selain *loneliness* perasaan cemas dan depresi menjadi masalah yang seringkali terjadi pada mahasiswa perantau. Pada penelitian Hadiati pada tahun 2017, mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan dan keadaan tempat tinggal dalam perantauan lebih banyak mengalami kecemasan dan depresi (Hadiati, 2017). Dari beberapa penelitian tersebut maka tak bisa dipungkiri bahwa menjadi mahasiswa perantauan adalah tantangan yang besar. Kesulitan-kesulitan yang terjadi pada mahasiswa perantauan dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Pernyataan ini dikuatkan dengan hasil wawancara salah satu mahasiswi UIN Antasari dari Kalimantan Timur. D mengatakan bahwa ketika awal-awal perkuliahan berlangsung, sebagai mahasiswa perantauan D merasa kesulitan beradaptasi dengan budaya kampus dan perlu waktu yang cukup lama dalam beradaptasi (D, komunikasi pribadi, 2021). Kemampuan beradaptasi termasuk dalam dimensi *psychological well-being*, yaitu penguasaan lingkungan gagasan Ryff (Ryff & Singer, 1996).

Pada tahun 2019 dengan penelitiannya Efendi telah menemukan adanya hubungan yang positif antara adaptasi dan kesejahteraan psikologis pada santri baru. Itu diartikan apabila kemampuan adaptasi tinggi, maka *psychological well-being*nya juga tinggi (Efendi, 2019). Mahasiswa perantauan yang memiliki *psychological well-being* tinggi artinya telah menerima dirinya secara positif diharapkan dapat meningkatkan kemampuannya dengan maksimal dalam bidang akademik ataupun non akademik. Memiliki relasi yang hangat dan berhubungan baik dengan orang lain baik di lingkungan sekitar atau di kampus. Mandiri dan bebas dalam mengatur kebutuhan diri seperti mengatur keuangan dan memaksimalkan penggunaan waktu. Memiliki penguasaan lingkungan yang baik dan mampu menggunakan peluang yang ada untuk mengembangkan dirinya, mempunyai arah dan tujuan hidup yang ingin dicapai maka tercapailah kepuasan hidup (Fauziah, 2019a).

Peliknya kehidupan mahasiswa perantau tak luput dari takdir dan ketentuan Tuhan Yang Maha Kuasa. Bagi umat muslim segala permasalahan dan kejadian yang terjadi di dunia adalah ketentuan Allah (Shihab, 1996). Meski begitu, tidak ada salahnya jika seseorang berusaha untuk mengatasi masalah yang sedang terjadi. Untuk menangani permasalahan yang dihadapi, setiap individu memerlukan *coping* yang tepat. Chaplin mengartikan *coping behavior* sebagai sebuah tindakan ketika individu berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya dan bertujuan untuk menyelesaikan sesuatu (tugas atau kesulitan yang sedang dihadapi) (Chaplin, 2002).

Strategi *coping* yang dianjurkan dalam ajaran Islam adalah *coping* religius diantaranya ialah sabar (Indria dkk., 2019). Sabar menurut Ibn Qayyim al-Jauziyyah dalam arti psikologis adalah berhenti merasa putus asa dan panik, berhenti mengeluh, dan menghentikan perbuatan yang dapat memberikan dampak negatif pada diri sendiri ketika sedang mengalami kesedihan dan stress (Yusuf, 2020). Berikut ayat yang relevan dengan sabar:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِيرِ
الصَّبْرِينَ (البقرة: ١٥٥)

Intisari dari Q.S. Al-Baqarah ayat 155 ini berisi makna bahwa Allah akan memberikan berbagai macam cobaan di dunia seperti rasa takut, rasa lapar, harta yang kurang. Namun dibalik semua cobaan itu ada kabar bahagia kepada orang-orang yang bersabar. Individu dengan religiusitas yang tinggi lebih memiliki kemampuan untuk mengambil pelajaran dari pengalaman hidupnya dengan positif maka hidupnya menjadi lebih bermakna (Agus Sartini Tanjung, 2018). Seorang mahasiswa yang menggunakan sabar sebagai *coping* artinya dia berusaha menahan dirinya agar tidak mengeluh, tidak merasa putus harapan dan malas, atau hal lain yang dapat menghambat tercapainya tujuannya, seperti prestasi akademik. Sehingga, mahasiswa dapat mengatur tindakan dan menahan emosi negatif yang ada pada dirinya (Indria dkk., 2019).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat sabar dan tingkat *psychological well-being*, serta hubungan sabar dan *psychological well-being* pada mahasiswa perantau tahun pertama.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk mengetahui hubungan sabar sebagai variabel independen dan *psychological well-being* sebagai variabel dependen. Populasi pada penelitian ini berjumlah 1.908 orang mahasiswa tahun pertama di UIN Antasari Banjarmasin. Pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*, yaitu peneliti membuat kriteria sebelum menentukan jumlah sampel. Sampel yang menjadi responden harus memiliki kriteria sebagai berikut:

1. Mahasiswa tahun pertama
2. Asal domisili luar Kota Banjarmasin

Skala likert merupakan bentuk instrumen yang digunakan peneliti dengan membuat sendiri skala sabar dan *psychological well-being* yang telah direview dan disetujui oleh *Professional Judgement*. Skala sabar dibuat berlandaskan pada dimensi sabar dari Abdul Mujib dan skala *psychological well-being* yang berkiblat pada dimensi *psychological well-being* menurut Ryff. Kedua skala telah dilakukan uji validitas dengan ($r_{xy} > r$ tabel 0,334) dan uji reliabilitas menunjukkan kedua skala memiliki setiap pernyataan yang reliabel dengan nilai 0,726 untuk skala sabar dan nilai 0,729 untuk skala *psychological well-being*. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis korelasi *product moment* dengan bantuan aplikasi komputer yaitu SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) 26 for Windows.

Hasil

Analisis deskriptif

Berdasarkan data responden yang menjadi subjek penelitian ditemukan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan.

Tabel 1
Data responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki – laki	36	37,5
Perempuan	59	61,5
Total	95	99,0

Tabel 1 menunjukkan sejumlah 36 orang mahasiswa laki-laki dan 59 orang mahasiswa yang berpartisipasi sebagai responden. Total keseluruhan responden yang merupakan subjek penelitian berjumlah 95 mahasiswa/i.

Tabel 2
Data responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Persentase
17-18 tahun	22	22,9
19-20 tahun	70	72,9
21-22 tahun	3	3,1
Total	95	99,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa ada 22 responden berada pada rentang usia 17-18 tahun, 70 responden rentang usia 19-20 tahun dan 3 responden rentang usia 21-22 tahun.

Uji Asumsi

Hasil uji normalitas dengan nilai signifikansi pada variabel sabar dan variabel *psychological well-being* sebesar $0,724 > 0,05$ yang berarti bahwa nilai residual kedua variabel terdistribusi normal. Uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi (*deviation from linearity*) kedua variabel sebesar $0,272$ (nilai sig $> 0,05$) yang berarti bahwa variabel sabar dan variabel *psychological well-being* memiliki hubungan yang linear.

Uji Hipotesis

Untuk menguji hipotesis pada penelitian ini digunakan teknik analisis korelasi *product moment*. Analisis korelasi *product moment* digunakan untuk menguji hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen.

Tabel 3
Hasil Uji Korelasi Product Moment

	Sabar	<i>Psychological well-being</i>
Pearson correlation	0,364**	0,364**
Sig. (2 tailed)	0,000	0,000
N	95	95

Berdasarkan hasil uji korelasi *product moment* seperti pada tabel 3 diketahui bahwa nilai koefisien korelasi sebesar $0,364$ dan nilai signifikansi $0,000$ karena nilai signifikansi $p < 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak karena terdapat hubungan yang signifikan antara variabel sabar dan variabel *psychological well-being*. Hasil analisis data ini bersifat positif dengan skor $0,364$. Artinya kedua variabel memiliki hubungan yang searah, semakin tinggi variabel sabar maka semakin tinggi pula variabel *psychological well-being*. Begitu pula sebaliknya apabila tingkat sabarnya rendah maka *psychological well-being*nya juga rendah.

Tabel 4
Hasil Analisis Data Determinan

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,364 ^a	0,132	0,123	7,792

Diketahui bahwa korelasi (R) sebesar $0,364$ dan nilai koefisien determinasi (R Square) senilai $0,132$ yang berarti bahwa kontribusi variabel sabar terhadap variabel *psychological well-being* sebesar $13,2\%$ dan $86,8\%$ dari pengaruh variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian.

Tabel 5
Analisis Data Skala Sabar

Rentang nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 73$	Rendah	14	14,4%
$73 \leq X \leq 87$	Sedang	64	66,7%
$X > 87$	tinggi	17	17,5%

Berdasarkan hasil perhitungan diketahui tingkat sabar pada kategori rendah sebanyak 14 responden (15%), pada kategori sedang sebanyak 64 responden (67,6%) dan kategori tinggi 17 responden (18,1%).

Tabel 6
Analisis Data Skala Psychological Well-being

Rentang nilai	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X < 82$	Rendah	15	16%
$82 \leq X \leq 99$	Sedang	62	65%
$X > 99$	Tinggi	18	19%

Mengacu pada tabel 6 diketahui bahwa tingkat *psychological well-being* pada kategori rendah sebanyak 15 responden (16%), pada kategori sedang 62 responden (65%) dan kategori tinggi 18 responden (19%).

Tabel 7
Sumbangan efektif dimensi sabar

Dimensi	Persentase
Sabar dari musibah	30%
Sabar meninggalkan larangan	29%
Sabar menjalankan perintah	41%

Hasil kalkulasi sumbangan efektif dari dimensi sabar terhadap variabel sabar adalah 30% pada dimensi sabar dari musibah, 29% pada dimensi sabar meninggalkan larangan dan 41% pada dimensi sabar menjalankan perintah. Dalam hal ini mahasiswa perantauan memiliki sabar yang cenderung berasal dari dimensi sabar menjalankan perintah.

Tabel 8
Sumbangan efektif dimensi psychological well-being

Dimensi	Persentase
Penerimaan diri	23%
Relasi positif dengan orang lain	9%
Otonomi	8%
Penguasaan lingkungan	21%
Tujuan hidup	26%
Pertumbuhan pribadi	12%

Hasil sumbangan efektif dari dimensi tujuan hidup memiliki presentase yang paling besar yakni 26%, pada dimensi penerimaan diri sebesar 23%, dimensi penguasaan lingkungan 21%, dimensi pertumbuhan pribadi sebesar 12%, dimensi otonomi 8% dan dimensi relasi positif dengan orang lain sebesar 9%. Artinya, *psychological well-being* pada mahasiswa perantauan memiliki sumbangan efektif terbesar dari dimensi tujuan hidup.

Pembahasan

Sabar

Shâbir artinya yang sabar, atau *al-habs* artinya menahan atau yang lebih tepatnya adalah pengendalian diri artinya menahan dan mengendalikan diri dari segala hal yang tidak disukai Allah dan menahan diri dari perkataan yang berkeluh kesah. Seorang muslim diharapkan memiliki karakter *shâbir* ini yang bisa membuat seseorang terhindar dari perasaan resah, cemas, marah dan kacau (Mujib, 2017)

Abdul Mujib (2017) mengemukakan dimensi sabar dan indikatornya, yaitu:

- a. Sabar dari musibah, indikator pada dimensi ini adalah menahan diri dari perasaan egosentris, tahan banting terhadap kesusahan yang ada, memberi hikmah atas musibah yang didapat.
- b. Sabar meninggalkan larangan, ada dua indikator pada dimensi ini, menahan diri dalam menjauhi larangan agama dan menyesal ketika melanggar hal yang telah dilarang Allah.
- c. Sabar menjalankan perintah, pada dimensi ini ada tiga indikator yakni menahan diri ketika menjalankan perintah yang terasa berat, istiqamah dalam menjalankan perintah dan merasa senang atau nyaman ketika menjalankan perintah.

Berdasarkan dimensi sabar yang dikemukakan oleh Abdul Mujib, sabar memiliki tiga dimensi yaitu sabar dari musibah, sabar ketika meninggalkan larangan dan sabar dalam menjalankan perintah.

Psychological Well-Being

Psychological well-being ialah puncak pencapaian dari kemampuan psikologis seseorang dan sebuah situasi dimana individu mampu menerima hal negatif dan positif dalam dirinya, memiliki tujuan hidup, mengembangkan relasi yang positif dengan orang lain, mampu menjadi orang yang mandiri, memiliki pengendalian lingkungan yang baik dan terus tumbuh secara pribadi (Ryff & Singer, 1996).

Ryff mengutarakan enam dimensi dari kesejahteraan psikologis. Adapun keenam dimensi tersebut ialah:

- a. Penerimaan diri

Penerimaan diri yang dimaksudkan oleh Ryff ialah sikap positif terhadap diri sendiri. Sikap positif inilah yang membuat seseorang mampu menerima berbagai dimensi yang ada pada dirinya, serta mampu menerima kehidupan di masa lampau secara positif.

- b. Relasi positif dengan orang lain

Keahlian seseorang dalam menjalin hubungan yang hangat, saling percaya, dan saling memperdulikan keadaan pihak lain adalah bagian dari dimensi relasi positif dengan orang lain. Hal ini ditandai dengan adanya perasaan empati, afeksi, keakraban dan adanya rasa.

- c. Otonomi

Maksud otonomi ialah seseorang yang memiliki pribadi otonom atau pribadi mandiri yang mampu membuat keputusan terbaik demi dirinya sendiri. Seseorang yang mempunyai pribadi otonom ini memutuskan sesuatu dengan cara mengevaluasi dirinya berdasarkan standar personal dan tidak memerlukan persetujuan orang lain. Pribadi yang otonom ini tidak memperdulikan penilaian orang lain ketika membuat keputusan yang penting.

- d. Penguasaan lingkungan

Dimensi ini mendeskripsikan keahlian dalam menguasai dan pengaturan lingkungan, sangat tertarik pada hal-hal sekitar dan ikut berkontribusi di berbagai kegiatan serta memiliki pengendalian yang baik.

- e. Tujuan hidup

Ryff menyimpulkan bahwa setiap orang mempunyai arah dan tujuan yang ingin dicapai dalam hidupnya. Kepercayaan dan sudut pandang yang dimiliki dapat memberikan arah dalam kehidupannya. Individu itu selalu memaknai hidupnya baik dimasa lampau, sekarang atau mendatang.

- f. Pertumbuhan pribadi

Pertumbuhan pribadi tidak cukup hanya dengan mencapai tujuan-tujuan yang telah direncanakan sebelumnya. Individu akan terus berusaha mengembangkan potensi-potensinya, menumbuhkan dan memperluas kemampuan dirinya sebagai individu (Ryff, 1995).

Berdasarkan teori dan dimensi *psychological well-being* gagasan Ryff, dapat disimpulkan bahwa bisa disebut *psychological well-being* ketika sudah memenuhi keenam dimensi yang telah disebutkan.

Mahasiswa Perantauan

Dalam buku “Teras Literasi”, definisi mahasiswa menurut Hartaji adalah seseorang yang sedang menjalani proses belajar dan menimba ilmu yang terdaftar pada suatu institusi seperti universitas, politeknik ataupun institusi pendidikan sejenisnya (Husna Salahuddin dkk., 2019). Dalam KBBI, merantau berarti berlayar, mencari penghidupan di tanah rantau atau pergi ke negeri lain. Merantau adalah tindakan yang dilakukan seseorang dengan cara pergi dari tempat ia lahir dan tumbuh besar ke daerah lain untuk mencari pekerjaan atau pengalaman (Maharani, 2018).

Dari pengertian mahasiswa di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa mahasiswa perantau adalah pelajar yang dalam proses belajarnya di perguruan tinggi sedang meninggalkan kampung halaman atau tempat tinggalnya.

Demi mendapatkan pendidikan yang terbaik, tidak sedikit individu yang rela merantau ke luar daerah untuk belajar di perguruan tinggi. Mahasiswa perantauan di tahun pertama akan menghadapi masalah yang lebih berat karena sedang dalam masa transisi antara sekolah menengah atas ke perguruan tinggi (Maharani, 2018). Berbagai macam perubahan yang terjadi memberikan dampak psikologis yang akan mempengaruhi *psychological well-being* mahasiswa perantauan. Penting bagi siswa untuk memperoleh hal-hal positif, termasuk kesabaran, agar dapat berhasil menghadapi semua masalah perjalanan dan belajar kehidupan.

Sabar merupakan *coping* religius yang dianjurkan menurut ajaran agama Islam (Indria dkk., 2019). Sabar menurut Ibn Qayyim al-Jauziyyah dalam arti psikologis adalah berhenti merasa putus asa dan panik, berhenti mengeluh, dan menghentikan perbuatan yang dapat memberikan dampak negatif pada diri sendiri ketika sedang mengalami kesedihan dan stress (Yusuf, 2020). Individu dengan religiusitas yang tinggi lebih memiliki kemampuan untuk mengambil pelajaran dari pengalaman hidupnya dengan positif maka hidupnya menjadi lebih bermakna (Agus Sartini Tanjung, 2018).

Hasil analisis deskriptif pada variabel sabar Pada kategori rendah sebanyak 14 responden (15%), pada kategori sedang sebanyak 64 responden (67,6%) dan kategori tinggi 17 responden (18,1%). Sebagian besar tingkat sabar pada mahasiswa perantauan berada pada kategori sedang yakni 67% dari keseluruhan responden. Artinya mahasiswa perantauan yang berada pada kategori sabar dengan tingkat tinggi telah memenuhi seluruh dimensi sabar. Berdasarkan penelitian Indria, dkk mahasiswa perantauan yang menggunakan sabar sebagai *coping* artinya dia berusaha menahan dirinya agar tidak mengeluh, tidak merasa putus harapan dan malas, atau hal lain yang dapat menghambat tercapainya tujuannya, seperti prestasi akademik. Sehingga, mahasiswa dapat mengatur tindakan dan mengendalikan emosi negatif yang ada pada dirinya (Indria dkk., 2019).

Pada variabel *psychological well-being* hasil analisis deskriptif mahasiswa perantauan menunjukkan pembagian tingkat *psychological well-being* pada kategori rendah sebanyak 15 responden (16%), pada kategori sedang 62 responden (65%) dan kategori tinggi 18 responden (19%). Berdasarkan hasil tersebut sebagian besar mahasiswa perantauan memiliki tingkat *psychological well-being* yang sedang dengan jumlah presentase 65% atau 62 responden. Mahasiswa perantauan dengan tingkat *psychological well-being* yang tinggi dapat diartikan telah memenuhi seluruh dimensi *psychological well-being*. Sejalan dengan gagasan Ryff bahwa menerima hal negatif dan positif dalam dirinya, mempunyai tujuan hidup, menjalin relasi yang positif dengan orang lain, mampu menjadi orang yang mandiri, memiliki pengendalian lingkungan yang baik dan selalu berkembang secara pribadi merupakan bagian dari *psychological well-being* (Ryff & Singer, 1996).

Mahasiswa perantauan yang memiliki *psychological well-being* tinggi dan telah menerima dirinya secara positif diharapkan dapat meningkatkan kemampuannya dengan maksimal dalam bidang akademik ataupun non akademik. Memiliki relasi yang hangat dan berhubungan baik

dengan orang lain baik di lingkungan sekitar atau di kampus. Mandiri dan bebas dalam mengatur kebutuhan diri seperti mengatur keuangan dan memaksimalkan penggunaan waktu. Memiliki penguasaan lingkungan yang baik dan mampu menggunakan peluang yang ada untuk mengembangkan dirinya, mempunyai arah dan tujuan hidup yang ingin dicapai maka tercapailah kepuasan hidup (Fauziah, 2019b). Mahasiswa perantauan yang memiliki *psychological well-being* tinggi memiliki persentase 19% dari keseluruhan responden.

Berlandaskan pada hasil uji analisis determinan diperoleh skor nilai koefisien determinan (*R Square*) 0,132 yang berarti bahwa kontribusi variabel independen sabar terhadap variabel dependen *psychological well-being* sebesar 13,2% dan pengaruh dari variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian sebesar 86,8%. Hasil analisis menunjukkan bahwa sabar memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being*. Hal ini berarti bahwa sabar merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat *psychological well-being* seseorang. Ryff menjelaskan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* seseorang diantaranya usia, jenis kelamin, budaya, status sosial ekonomi dan dukungan sosial (Hardjo & Novita, 2015). Sejalan dengan Ryff, Hamidah dan Gamal menambahkan religiusitas sebagai salah satu faktor *psychological well-being* (Hamidah & Gamal, 2019).

Pada penelitian ini hasil skor yang didapatkan menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara sabar dan *psychological well-being* dengan nilai signifikansi adalah 0,000 karena nilai signifikansi $p < 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak karena terdapat hubungan yang signifikan antara variabel sabar dan variabel *psychological well-being* pada mahasiswa perantauan. Hasil analisis data ini bersifat positif dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,364. Artinya kedua variabel memiliki hubungan yang searah, semakin tinggi variabel sabar maka semakin tinggi pula variabel *psychological well-being*. Begitu pula sebaliknya apabila tingkat sabarnya rendah maka *psychological well-being*nya juga rendah.

Kesimpulan

Berlandaskan pada hasil penelitian dari hubungan sabar dan *psychological well-being* pada mahasiswa perantauan diperoleh kesimpulan yakni tingkat sabar pada mahasiswa perantauan mayoritas berada pada tingkat sedang sebanyak 67,6% atau 64 orang dari total 95 orang responden, tingkat sabar yang rendah adalah 15% atau 14 orang dan mahasiswa perantauan dengan tingkat sabar tinggi sejumlah 18,1% atau 16 orang. Mahasiswa perantauan dengan tingkat *psychological well-being* yang rendah memiliki persentase 16% dengan jumlah 15 orang, yang memiliki *psychological well-being* tinggi ada 19% dengan jumlah 18 orang dan mayoritas mahasiswa perantauan memiliki *psychological well-being* yang sedang dengan persentase 65% sejumlah 62 orang.

Nilai koefisien korelasi 0,364 yang berarti kekuatan hubungan koefisien korelasi variabel sabar dan variabel *psychological well-being* berada pada tingkat cukup. Sedangkan nilai signifikansi adalah 0,000 dengan nilai signifikansi $p < 0,05$ maka H_a diterima karena terdapat hubungan yang signifikan antara variabel sabar dan variabel *psychological well-being*. Hasil analisis data ini bersifat positif dengan skor 0,364. Artinya kedua variabel memiliki hubungan yang positif dan searah, semakin tinggi variabel sabar maka semakin tinggi pula variabel *psychological well-being*. Begitu pula sebaliknya apabila tingkat sabarnya rendah maka *psychological well-being*nya juga rendah.

Hasil kalkulasi sumbangan efektif dari dimensi sabar terhadap variabel sabar adalah 30% pada dimensi sabar dari musibah, 29% pada dimensi sabar meninggalkan larangan dan 41% pada dimensi sabar menjalankan perintah. Dalam hal ini mahasiswa perantauan memiliki sabar yang cenderung berasal dari dimensi sabar menjalankan perintah. Pada dimensi *psychological well-being* hasil sumbangan efektif dari dimensi tujuan hidup memiliki presentase yang paling besar yakni 26%, pada dimensi penerimaan diri sebesar 23%, dimensi penguasaan lingkungan 21%, dimensi pertumbuhan pribadi sebesar 12%, dimensi otonomi 9% dan dimensi relasi positif dengan

orang lain sebesar 8%. Artinya, *psychological well-being* pada mahasiswa perantauan memiliki sumbangan efektif terbesar dari dimensi tujuan hidup.

Daftar Pustaka

- Agus Sartini Tanjung, E. (2018). Studi Identifikasi Faktor-faktor yang Mempengaruhi Psychological Well-Being pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budhi Bakti Medan. Universitas Medan Area.
- Chaplin, J. P. (2002). Kamus Lengkap Psikologi (K. Kartono, Penerj.). Rajawali Pers.
- D. (2021, Februari 28). Mahasiswi asal Kalimantan Timur [Wawancara pribadi via Whatsapp].
- Dewa, A. (2015). Dukungan sosial dengan subjective well being pada mahasiswa perantau dari luar Jawa tahun pertama. Skripsi Universitas Gajah Mada.
- Efendi, Y. (2019). Hubungan antara Adaptasi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Santri Mahasiswa Baru di Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta. UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Fauziah, L. H. (2019a). PENGARUH SELF COMPASSION TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DIMEDIASI OLEH RELIGIUSITAS PADA REMAJA DI PANTI ASUHAN.
- Fauziah, L. H. (2019b). Pengaruh Self Compassion Terhadap Kesejahteraan Psikologis Dimediasi oleh Religiusitas pada Remaja di Panti Asuhan.
- Hadiati, T. (t.t.). Perbedaan Tingkat Kecemasan dan Depresi pada Mahasiswa Sistem Perkuliahan Tradisional dengan Sistem Perkuliahan Terintegrasi. *JNH (Journal of Nutrition and Health)*, 5(1), 28–36.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170–181.
- Hamidah, T., & Gamal, H. (2019). Hubungan religiusitas dengan psychological well-being pada anggota Satpamwal Denma Mabes TNI. *Ikra-ith humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(2), 139–146.
- Hardjo, S., & Novita, E. (2015). Hubungan dukungan sosial dengan psychological well-being pada remaja korban sexual abuse. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 7(1), 12–19.
- Husna Salahuddin, N., Khairani, M., & Fatmawati. (2019). Teras Literasi. Syiah Kuala University Press.
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan antara Kesabaran dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa di Pekanbaru. *AN-NAFS*, 13(01), 21–34.
- Maharani, I. P. (2018). Hubungan antara Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau di Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Mujib, A. (2017). Teori Kepribadian: Perspektif Psikologi Islam (2 ed.). PT RajaGrafindo Persada.
- Rantepadang, A., & Gery, A. B. (2020). Hubungan Psychological Well-Being Dengan Loneliness. *Nutrix Journal*, 4(1), 59–62.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current directions in psychological science*, 4(4), 99–104.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 14–23.
- Shihab, Q. (1996). Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhu'i atas Pelbagai Persoalan Umat. Mizan.
- Yusuf, U. (2020). Sabar Sebagai Psychological Strength untuk Mencapai Kesuksesan. SIRAJA.