

## PROFIL MAHASISWA PERANTAU BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS “X” ANGKATAN 2020

Nurul Faizzah<sup>1)</sup>, Muya Barida<sup>2)</sup>  
Universitas Ahmad Dahlan  
[nurul2000001099@webmail.uad.ac.id<sup>1\)</sup>](mailto:nurul2000001099@webmail.uad.ac.id)

### Abstrak

Mahasiswa perantau memiliki kerentanan mengalami gangguan pada kesejahteraan psikologis. Geger budaya menjadi salah satu yang membuat mahasiswa rantau merasa terisolasi. Selain itu, hidup di perantauan juga dipaksa untuk bisa hidup mandiri. Maka dari itu, menjadi mahasiswa perantau sangat sulit apabila seseorang itu tidak mampu beradaptasi, mandiri, dan menerima keadaan. Jika mereka tidak mampu akan hal itu, kesejahteraan psikologisnya akan rendah. Penelitian ini menggunakan metode survei untuk mengetahui kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau. Responden penelitian ini berjumlah 30 mahasiswa perantau di Fakultas Bimbingan dan Konseling Universitas “X”, Yogyakarta. Alat ukur penelitian ini adalah skala kesejahteraan psikologis dari Ryff. Hasil menunjukkan bahwa terdapat 3 responden atau 10% menempati kategori tinggi, kemudian sebanyak 22 responden atau 73% menempati kategori sedang, dan sebanyak 5 responden atau 17% menempati kategori rendah.

**Kata Kunci:** *Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa Perantau*

### 1. Pendahuluan

Dewasa kini membahas mengenai kesejahteraan psikologis seringkali diperbincangkan di kalangan mahasiswa. Menurut Siswoyo, 2007 dalam (Lastary & Rahayu, 2018) mahasiswa dapat dikatakan sebagai seseorang yang menuntut ilmu di perguruan tinggi, baik itu di universitas negeri, swasta maupun di lembaga pendidikan tinggi lainnya. Tentunya, untuk menjadi seorang mahasiswa bukan hal yang sangat mudah untuk dijalani, terlebih pada mahasiswa perantau. Banyak hal yang perlu dipertimbangkan untuk memilih keputusan untuk melanjutkan perguruan tinggi di perantauan.

Ketika mahasiswa menjadi seorang perantau, ada beberapa hal yang berubah bagi mahasiswa yang tinggal di sana. Selain bertujuan untuk sukses di bidang yang diinginkan melalui pendidikan tinggi yang berkualitas, dan fenomena meninggalkan rumah juga menjadi upaya untuk meningkatkan kualitas mahasiswa sebagai orang

dewasa yang mandiri dan bertanggung jawab dalam pengambilan keputusan Santrock, 2011 dalam (Rohi, 2019).

Mahasiswa yang memutuskan untuk merantau, harus mempersiapkan mental dan fisik untuk menjalankan kehidupannya di perantauan. Mahasiswa perantau tentunya beradaptasi dari nol, yang dimana mereka harus beradaptasi dengan budaya yang baru, tempat tinggal baru, lingkungan baru, kebiasaan baru, dan teman-teman yang berbagai macam daerah. Keadaan tersebut apabila tidak disikapi dengan bijaksana dapat mengakibatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau tidak tercapai secara optimal, selain itu mahasiswa perantau juga dapat mengalami stres, cemas, depresi. Hal ini sesuai dengan Semua permasalahan yang dialami oleh mahasiswa perantau akan sangat berdampak dalam kehidupan dan kondisi psikologisnya (Dewinta, A. 2021). Sebab, mahasiswa perantau lebih rentan mengalami berbagai gangguan psikologis mulai dari ringan sampai dengan berat (Triwahyuni & Eko Prasetyo, 2021). Dengan demikian, mahasiswa perantau perlu memiliki kemampuan untuk bisa menghadapi setiap permasalahan yang mereka hadapi di kehidupan rantau dengan seorang diri tanpa bantuan keluarga.

Permasalahannya, masih banyak mahasiswa perantau yang kurang mampu untuk beradaptasi di lingkungan barunya, dan merasa kesulitan untuk memulai hidup baru di perantauan. Tidak jarang kita mendengar bahwa banyak mahasiswa yang mengakhiri hidupnya karena permasalahan di perantauan. Data dari WHO (2019) juga memperlihatkan bahwa sekitar 800.000 jiwa di dunia meninggal akibat bunuh diri. Berdasarkan data tiap tahun tersebut terdapat 1.000 mahasiswa Amerika bunuh diri di dengan rentang usia mulai dari 18 sampai 26 tahun (Nursing College-Ohio State University, 2015). Sedangkan data di Indonesia menunjukkan, angka kematian nasional yang diakibatkan karena adanya kasus bunuh diri terjadi selama satu tahun terakhir pada tahun 2016 dengan 1.800 kasus Pusdatin, 2019 dalam (Lalenoh & Florensa, 2021). Menurut psikiater seseorang yang mengakhiri hidupnya adalah mereka yang tidak mampu untuk mengatasi dari setiap permasalahan di kehidupannya.

Sari, 2021 dalam (Tranggono dkk., 2022) mengutarakan bahwa permasalahan mahasiswa rantau kebanyakan terjadi karena mereka memiliki kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungannya seperti hanya berinteraksi dengan individu yang berasal

dengan daerah yang sama dengan dirinya. Kesejahteraan psikologis yang baik yaitu, apabila seorang mahasiswa mampu beradaptasi dilingkungan rantaunya, dan mandiri untuk mengatasi permasalahannya. Seseorang yang dikatakan memiliki psikologis yang sejahtera adalah seseorang yang memiliki kontrol diri terhadap emosi yang positif, sehingga munculnya kepuasan terhadap diri sendiri akan kemampuan dalam berhubungan dengan orang lain (Prasetyaningrum dkk., 2021).

Kesejahteraan psikologis merupakan sebuah terapi yang dikembangkan oleh Ryff (Telaumbanua & Yudiharso, 2020). Menurut Ryff dan Keyes 1995 dalam (Ramadani dkk., 2023). Kesejahteraan psikologis adalah keadaan individu yang memenuhi diri sendiri, menjaga semua aktivitasnya yang ditandai dengan kemampuan untuk menerima dirinya sendiri dan mengendalikan lingkungan, serta selalu melakukan peningkatan diri. Kepuasan dengan seseorang adalah bagian dari keadaan sejahtera. Mereka mampu membuat kepuasan yang nyaman dan berasal dari pemenuhan kebutuhan dan harapan pada dirinya. Sehingga, kesejahteraan psikologis ini tercermin dengan adanya rasa bahagia, puas tanpa depresi dan kemampuan berkembang dengan baik, serta kemampuan mengembangkan minat dan bakat pribadi. Dengan demikian, adanya penelitian bertujuan untuk mengetahui kondisi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau di Fakultas Bimbingan dan Konseling Universitas “X”, Yogyakarta.

## **2. Metode**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif survei untuk mengetahui kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau. Subjek penelitian yang diambil menggunakan Purposive Sampling yang dimana sampel merupakan mahasiswa perantau Bimbingan dan Konseling Universitas “X” angkatan 2020. Partisipan penelitian diambil berjumlah 30 mahasiswa perantau dari perwakilan angkatan 2020. Instrumen ini berpedoman pada enam dimensi kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff. Dimensi tersebut adalah: otonomi, penguasaan lingkungan, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, tujuan hidup dan penerimaan diri. Pilihan jawaban berkisar dari 1 sampai 4, dari sangat sesuai hingga sangat tidak sesuai.

Pengembangan instrumen ini sudah melalui uji validitas, dan uji reliabilitas. Pengujian validitas skala kesejahteraan psikologis dilakukan dengan Pearson's Product Moment Correlation dengan menggunakan software SPSS 16. Pada skala kesejahteraan psikologis, ada 3 item yang dinyatakan tidak valid, sehingga item tersebut tidak digunakan dalam hasil analisis, sehingga diperoleh jumlah item yang digunakan sebanyak 21 item dari 24 item keseluruhan.

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengukur konsistensi dan kestabilan nilai-nilai. Reliabilitas diukur menggunakan Alpha Cronbach pada SPSS 16. Skor pada skala kesejahteraan psikologis adalah 0,900. Hal ini menunjukkan bahwa validitas data baik/kuat.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Profil kesejahteraan psikologis

Tabel 1. *Profil Mahasiswa perantau Bimbingan dan Konseling Universitas “X” angkatan 2020*

Kategori	Interval skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X > 69$	5	17%
Sedang	$51 \leq X \leq 69$	22	73%
Tinggi	$X < 51$	3	10%
Total		30	100%

Berdasarkan dari enam dimensi kesejahteraan psikologis Ryff, diperoleh sebesar 85% tingkat kemandirian mahasiswa perantau (autonomy), pada aspek kedua sebesar 85,66% tingkat penguasaan lingkungan (environmental mastery) mahasiswa perantau, pada aspek ketiga yaitu sebesar 90% tingkat pertumbuhan pribadi (personal growth) mahasiswa perantau, pada aspek keempat sebesar 73% hubungan positif dengan orang lain (positive relations with others) pada mahasiswa perantau, pada aspek kelima sebesar 88,75% tingkat tujuan hidup (purpose in life) mahasiswa perantau, dan aspek keenam sebesar 87% tingkat penerimaan diri (self acceptance) mahasiswa perantau.

Menurut Ryff & Keyes (1995) kesejahteraan psikologis digambarkan sebagai psikologis positif. Sebuah studi oleh Ryff & Keyes (1995) kesejahteraan psikologis

terbagi menjadi enam dimensi, diantaranya: 1) Kemampuan untuk mencapai kemandirian atau memiliki kemampuan untuk berperilaku yang baik dari hasil pemikiran yang sehat; 2) Kemampuan untuk memilih atau menciptakan suatu lingkungan yang sesuai dengan keinginan dan kebutuhannya atau environmental mastery; 3) Kemampuan untuk berkembang mengembangkan potensi-potensinya agar tumbuh dan maju atau personal growth; 4) Kemampuan untuk menjalin hubungan positif dengan orang lain atau positive relation; 5) Kemampuan untuk menemukan atau menentukan tujuan dan arti kehidupan atau purpose life. Menurut Santrock, 2018 tujuan hidup pada mahasiswa sangat penting, apalagi mahasiswa telah mencapai tujuan jati dirinya dalam beberapa aspek (Simanjuntak dkk., 2021); dan 6) Kemampuan untuk menerima segala aspek kehidupan atau self acceptance. Seseorang dengan kesejahteraan psikologis tinggi mampu mengakui dan menerima berbagai aspek positif dan negatif pada dirinya, serta perasaan positif tentang kehidupan masa lalu (Savitri & Listiyandini, 2017).

Berdasarkan data hasil penelitian diperoleh profil mahasiswa perantau bimbingan dan konseling Universitas “X” angkatan 2020 terdapat 10% responden berada pada tingkat kategori tertinggi. Responden dengan tingkat kategori kesejahteraan psikologis yang tinggi memiliki karakteristik bahwa mereka mampu akan penerimaan diri di lingkungannya, mandiri, dapat berhubungan positif dengan orang lain, memiliki kontrol diri yang baik terhadap lingkungan dan memiliki tujuan hidup, serta mampu melakukan pertumbuhan pribadi yang baik. Adapun responden dengan kategori kesejahteraan psikologis sedang mencapai persentase terbanyak sebesar 73%, dan pada kategori rendah sebanyak 17%.

Dari data tersebut diketahui bahwa mayoritas mahasiswa perantau bimbingan dan konseling Universitas “X” angkatan 2020 memiliki tingkat kesejahteraan psikologis sedang. Kemudian, mahasiswa kesejahteraan psikologis yang rendah memiliki karakteristik perilaku harga diri yang rendah, bergantung pada orang lain, sulit untuk beradaptasi di lingkungan baru, tidak memiliki tujuan hidup dan tidak mampu untuk membuka diri di lingkungan baru.

#### 4. Kesimpulan

Profil Mahasiswa perantau Bimbingan dan Konseling Universitas "X" angkatan 2020 terdapat 3 responden atau 10% menempati kategori tinggi, kemudian sebanyak 22 responden atau 73% menempati kategori sedang, dan sebanyak 5 responden atau 17% menempati kategori rendah. Pada hasil penelitian, diketahui bahwa mayoritas mahasiswa perantau bimbingan dan konseling Universitas "X" angkatan 2020 memiliki tingkat kesejahteraan psikologis sedang. Sedangkan kesejahteraan psikologis yang rendah berada pada dimensi hubungan positif dengan orang lain. Sebanyak 3 respondent menyatakan bahwa ia merasa bukan orang yang dapat dipercaya. Kemudian, terdapat 4 responden yang merasa responden tidak mampu untuk menghargai apa yang dicapai orang lain. Hal ini yang membuat terhambatnya mahasiswa perantau untuk membangun hubungan positif dengan orang lain.

#### Daftar Pustaka

- Dewinta, A. 2021. Pengaruh Kemampuan Berpikir Positif Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Internasional Di Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 7(2), 146-161. (T.T.).
- Lastary, L. D., & Rahayu, A. (2018). *Hubungan Dukungan Sosial Dan Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perantau Yang Berkuliah Di Jakarta*. 2(2).
- 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>
- Ramadani, Y. P., Rachmawati, A., & Purnomosidi, F. (2023). *Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau Universitas Sahid Surakarta*. 2(1).
- Rohi, M. M. (2019). *Hubungan Ketangguhan Dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perempuan Yang Merantau Dari Luar Provinsi Jawa Timur*.
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 43. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1323>
- Simanjuntak, J. G. L. L., Prasetio, C. E., Tanjung, F. Y., & Triwahyuni, A. (2021). Psychological Well-Being Sebagai Prediktor Tingkat Kesepian Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 11(2), 158. <https://doi.org/10.26740/jptt.v11n2.p158-175>

## PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

- Telaumbanua, V. R., & Yudiharso, A. (2020). A Systematic Review: Well-being Therapy. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 16(1), 188. <https://doi.org/10.32528/ins.v16i1.3212>
- Tranggono, A., Florentina, T., & Aditya, A. M. (2022). *Kesejahteraan Psikologis terhadap Kesepian pada Mahasiswa Rantau*.
- Triwahyuni, A., & Eko Prasetyo, C. (2021). Gangguan Psikologis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 26(1), 35–56. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss1.art3>