



Dukungan Keluarga Dan Kecemasan Mahasiswa Perantau

Nova Lisye Sinaulan¹, Regen Mokat Binanggal², Isai Gideon Pangalila³, Graiyen dytho katuuk⁴, Filzgerard Oroh⁵

Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Manado^{1,2,3,4,5}

Received: 02 Agustus 2026
Revised: 13 Agustus 2026
Accepted: 02 September 2026

Abstrak

Mahasiswa yang belajar jauh dari kampung halaman biasanya disebut mahasiswa perantau. Mereka mengalami tantangan psikologis yang lebih rumit dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga. Salah satu reaksi psikologis yang paling umum dilaporkan di antara kelompok ini adalah kecemasan, yang jika tidak diatasi dapat berdampak buruk pada prestasi akademik dan kualitas hidup mereka secara keseluruhan. Artikel ini menyajikan ulasan literatur sistematis tentang berbagai penelitian empiris dan teoritis yang berkaitan dengan hubungan antara dukungan keluarga dan tingkat kecemasan mahasiswa perantau. Penelusuran dilakukan terhadap artikel-artikel yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025 melalui berbagai basis data akademis, menghasilkan 47 sumber yang relevan dan layak untuk dianalisis lebih mendalam. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga memiliki hubungan negatif yang konsisten dengan kecemasan, yang berarti semakin besar dukungan yang dirasakan mahasiswa, semakin kecil tingkat kecemasan yang mereka hadapi. Di antara berbagai jenis dukungan, komponen emosional memiliki pengaruh paling besar, diikuti oleh dukungan informasi dan evaluasi. Penelitian ini juga mengidentifikasi sejumlah faktor yang mempengaruhi hubungan tersebut, seperti kualitas komunikasi melalui media digital, jarak geografis, dan lama waktu merantau. Implikasi dari hasil penelitian ini mencakup saran bagi perguruan tinggi untuk melibatkan keluarga dalam program dukungan mahasiswa, serta bagi peneliti untuk mengembangkan studi longitudinal yang lebih komprehensif.

Kata Kunci: Dukungan Keluarga, Kecemasan, Mahasiswa Perantau, Kesehatan Mental, Ulasan Literatur, Dukungan Sosial

(*) Corresponding Author: novalisye14@gmail.com¹, egenbinanggal6@gmail.com², graiyen@gmail.com³, mrger1912@gmail.com⁴

How to Cite: Sinaulan, N. L., Binanggal, R. M., Pangalila, I. G., katuuk, G. dytho, & Oroh, F. (2026). DUKUNGAN KELUARGA DAN KECEMASAN MAHASISWA PERANTAU. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(9.D), 218-228. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/14375>.

PENDAHULUAN

Proses berpindah tempat untuk mendapatkan pendidikan tinggi bukanlah fenomena yang baru terjadi di Indonesia. Bagi banyak keluarga terutama yang berasal dari area dengan keterbatasan dalam akses ke perguruan tinggi berkualitas keputusan untuk merantau dianggap sebagai investasi sosial dan ekonomi yang diharapkan dapat meningkatkan status sosial generasi selanjutnya. Namun, di balik aspirasi tersebut, terdapat kenyataan psikologis yang sering kali kurang diperhatikan: mahasiswa perantau harus menghadapi berbagai tantangan adaptasi, mulai dari penyesuaian dengan lingkungan akademik yang baru, mengelola kehidupan mandiri, hingga kehilangan jaringan sosial utama yang selama ini menjadi dukungan emosional mereka.

Data yang ada menunjukkan bahwa isu kesehatan mental di kalangan mahasiswa bukan hanya masalah sepele. Survei nasional yang dilaksanakan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2021 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kecemasan di kalangan mereka yang berusia 18–24 tahun usia yang umumnya diisi oleh mahasiswa mencapai angka yang mengkhawatirkan, yaitu 28–35%. Angka ini bahkan lebih tinggi di antara mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga. Di sisi lain, laporan dari Organisasi Kesehatan

Dunia atau WHO pada tahun 2022 memperkirakan bahwa kecemasan adalah gangguan mental yang paling umum di seluruh dunia, dengan remaja dan dewasa muda menjadi kelompok yang paling rentan mengalami masalah ini pertama kali.

Di dalam kehidupan mahasiswa perantau, keluarga memiliki peranan yang sangat penting dan tidak dapat digantikan. Walaupun terpisah secara fisik, hubungan emosional dengan orang tua dan saudara tetap menjadi salah satu sumber daya psikologis yang paling berarti bagi mahasiswa saat menghadapi berbagai tekanan. Penelitian sebelumnya dalam bidang psikologi kesehatan dan komunitas menunjukkan secara konsisten bahwa dukungan sosial, khususnya yang bersumber dari keluarga, berperan sebagai pelindung terhadap dampak negatif dari stres yang dialami individu (Cohen dan Wills, 2020; Sarafino dan Smith, 2021).

Namun, studi yang secara khusus meneliti hubungan antara dukungan keluarga dan kecemasan di konteks mahasiswa perantau di Indonesia masih sangat sedikit. Sebagian besar penelitian yang ada belum secara jelas mengidentifikasi dimensi-dimensi dukungan keluarga yang paling berpengaruh, belum mempertimbangkan peran teknologi komunikasi digital sebagai perantara, dan belum menganalisis perbedaan berdasarkan latar belakang daerah asal mahasiswa. Artikel kajian literatur ini hadir untuk mengatasi kekurangan ini dengan memberikan sintesis yang lebih menyeluruh, kritis, dan sesuai konteks.

Secara khusus, artikel ini bertujuan untuk: (1) menemukan dan mensintesis bukti empiris mengenai hubungan antara dukungan keluarga dan kecemasan mahasiswa perantau; (2) menganalisis dimensi dukungan keluarga yang paling berpengaruh dalam mengurangi kecemasan; (3) mengeksplorasi faktor-faktor yang dapat memoderasi efektivitas dukungan tersebut; dan (4) merumuskan implikasi teoritis dan praktis yang relevan bagi pihak-pihak yang berkepentingan dalam pendidikan tinggi.

KERANGKA TEORI

Teori Dukungan Sosial

Dalam literatur psikologi modern, dukungan sosial umumnya mengacu pada kerangka dasar yang dikembangkan oleh House pada tahun 1981. Di dalam model ini, dukungan sosial dibagi menjadi empat elemen yang saling melengkapi: dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan penilaian. Pemisahan ini sangat penting karena setiap elemen beroperasi melalui cara yang berbeda untuk melindungi seseorang dari efek negatif stres.

Dukungan emosional diartikan sebagai pemberian rasa empati, kasih sayang, perhatian, dan kehangatan, misalnya ketika orang tua menelepon hanya untuk menanyakan kabar dan mendengarkan keluhan anak. Dukungan instrumental meliputi bantuan nyata, baik dalam bentuk barang maupun tindakan, seperti mengirimkan uang atau membantu menyelesaikan masalah sehari-hari. Dukungan informasional melibatkan penyerahan nasihat, panduan, atau informasi yang dapat membantu individu untuk memahami serta mengatasi situasi yang dihadapi. Terakhir, dukungan penilaian berarti memberikan umpan balik yang positif dan pengakuan atas usaha individu, yang berperan dalam meningkatkan rasa harga diri dan kemampuan diri seseorang (Sarafino dan Smith, 2021).

Sarafino dan Smith (2021) menekankan bahwa keberhasilan dukungan sosial tidak hanya tergantung pada jenis dan jumlah dukungan yang diterima, tetapi juga pada cara penerima memandang dukungan tersebut, seberapa nyata, tulus, dan tepat waktu rasanya. Konsep dukungan sosial yang dirasakan ini kemudian menjadi variabel penting dalam berbagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian tentang kesehatan mental.

Teori Kecemasan

Dalam dunia psikologi, kecemasan dipahami sebagai kondisi emosional yang kompleks, ditandai oleh perasaan khawatir yang berlebihan, ketegangan fisik, pemikiran negatif, serta sikap menghindar dari situasi yang dianggap membahayakan (American Psychological Association, 2020). Spielberger (1972), yang teorinya masih relevan hingga sekarang, membedakan dua tipe kecemasan: state anxiety, yang muncul dalam konteks tertentu dan bisa berubah-ubah, serta trait anxiety, yaitu kecenderungan karakter yang lebih stabil untuk merespons dengan kecemasan dalam berbagai situasi.

Di antara mahasiswa perantau, kedua tipe kecemasan ini bisa muncul bersamaan dan saling memperkuat. State anxiety muncul sebagai reaksi terhadap situasi tertentu, seperti ujian, perselisihan dengan teman sekamar, atau keadaan keuangan yang mendesak. Sementara itu, mahasiswa yang memiliki trait anxiety tinggi mungkin lebih rentan terhadap berbagai tekanan tersebut dan memerlukan daya dukung yang lebih besar untuk tetap seimbang secara psikologis.

Dari sisi neurobiologis, kecemasan melibatkan aktivasi sistem amigdala, yang bertanggung jawab memproses ancaman dan memicu respons stres. Aktivasi yang berkepanjangan dapat mengganggu fungsi korteks prefrontal, yang berperan dalam pengambilan keputusan dan pengaturan emosi, sehingga mengurangi kemampuan individu dalam menghadapi tantangan. Inilah sebabnya mengapa kecemasan yang tidak ditangani dapat cenderung berulang: semakin cemas seseorang, semakin sulit bagi mereka untuk berpikir jernih dan menemukan solusi yang tepat (Gross, 2021).

Hipotesis Penyangga Stres

Salah satu teori yang paling berpengaruh dalam menjelaskan keterkaitan antara dukungan sosial dan kecemasan adalah Hipotesis Penyangga Stres, yang diajukan oleh Cohen dan Wills pada tahun 1985 dan terus dikembangkan dalam berbagai penelitian terkini (Cohen dan Wills, 2020). Hipotesis ini menyatakan bahwa dukungan sosial tidak hanya memberi dampak langsung terhadap kesejahteraan mental, tetapi juga bertindak sebagai penyangga yang mengurangi efek stres pada kesehatan mental individu.

Mekanisme buffering ini beroperasi melalui dua jalur utama. Pertama, dukungan sosial dapat mengubah cara seseorang melihat situasi yang menekan, sehingga apa yang awalnya terlihat sebagai ancaman yang berat bisa dianggap kembali sebagai tantangan yang dapat ditangani karena individu merasa tidak sendirian. Kedua, dukungan sosial menyediakan tambahan sumber daya baik emosional, kognitif, dan material yang meningkatkan kemampuan individu untuk merespons stresors dengan cara yang adaptif.

Dalam konteks mahasiswa yang merantau, model buffering ini sangat penting. Ketika seorang mahasiswa menghadapi tekanan dari akademik atau kerinduan yang mendalam terhadap kampung halaman, keyakinan bahwa keluarga mendukung meskipun jauh secara fisik dapat secara dramatis mengubah penilaian kognitif mereka terhadap situasi tersebut. Dukungan yang dirasakan positif menjadi sumber daya psikologis yang meningkatkan ketahanan dan kemampuan mengatasi masalah.

Teori Attachment dalam Konteks Merantau

Pendekatan teori attachment yang diperkenalkan oleh Bowlby dan diperluas oleh banyak peneliti lain memberikan pemahaman tambahan yang signifikan. Teori ini menyatakan bahwa kualitas hubungan yang dijalin individu dengan pengasuh utama mereka saat kecil akan membentuk model kerja internal, sebuah gambaran kognitif dan emosional mengenai apakah

orang lain dapat dipercaya dan apakah diri sendiri berhak untuk mendapatkan perhatian serta kasih sayang.

Mikulincer dan Shaver (2022) menjelaskan bahwa individu dengan secure attachment cenderung lebih baik dalam memanfaatkan dukungan sosial yang ada, lebih fleksibel dalam menggunakan berbagai cara untuk mengatasi masalah, dan menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah saat menghadapi situasi yang penuh tekanan. Sebaliknya, individu dengan anxious atau avoidant attachment menghadapi kesulitan dalam menerima dan menggunakan dukungan, yang menjelaskan mengapa efek dukungan keluarga tidak selalu konsisten di antara para mahasiswa perantau.

Implikasi dari teori ini sangat signifikan: kualitas hubungan dengan keluarga sebelum merantau menjadi fondasi yang menentukan efektivitas dukungan selama masa studi. Mahasiswa yang memiliki pengalaman hubungan keluarga yang hangat dan responsif akan lebih mampu mendapatkan dukungan secara psikologis, bahkan ketika mereka terpisah oleh jarak yang jauh.

METODE PENELITIAN

Pendekatan dan Desain

Teks ini mengadopsi metode kajian literatur yang sistematis dengan sintesis naratif tematik. Pendekatan ini dipilih karena membantu peneliti dalam secara terstruktur menemukan, mengevaluasi, dan menggabungkan hasil dari berbagai penelitian yang relevan. Hal ini menghasilkan pemahaman yang lebih menyeluruh dan berbasis bukti, berbeda dengan kajian literatur yang hanya bersifat naratif. Kajian literatur sistematis juga membantu dalam menemukan konsistensi dan ketidakkonsistenan antar hasil, serta dalam mengidentifikasi celah penelitian yang harus ditangani oleh studi di masa mendatang.

Strategi dan Sumber Penelusuran

Literatur ditelusuri secara sistematis melalui berbagai database elektronik terkemuka, termasuk Google Scholar, Scopus, PubMed, ResearchGate, SINTA, dan repositori institusi dari beberapa perguruan tinggi di Indonesia. Proses penelusuran mengandalkan kombinasi kata kunci dalam bahasa Indonesia dan Inggris, antara lain: 'dukungan keluarga', 'family support', 'kecemasan mahasiswa', 'student anxiety', 'mahasiswa perantau', 'overseas/migrant student Indonesia', 'social support mental health college', 'homesickness Indonesia', serta berbagai variasinya menggunakan operator Boolean (AND, OR, NOT).

Pada penelusuran awal, ditemukan lebih dari 300 referensi yang berpotensi. Setelah melalui proses pemilihan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan, jumlah sumber yang dicermati lebih lanjut berkurang menjadi 47 artikel dan dokumen ilmiah. Proses pemilihan dilakukan dalam beberapa tahap: tahap pertama melakukan penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, sementara tahap kedua membaca teks lengkap untuk menilai relevansi dan kualitas metodologi.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi dalam kajian ini mencakup: (1) publikasi yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025; (2) ditulis dalam bahasa Indonesia atau Inggris; (3) telah melalui proses peer review; (4) fokus pada kelompok usia mahasiswa atau dewasa muda berusia 18-25 tahun; (5) memuat dukungan keluarga atau dukungan sosial sebagai variabel utama; dan (6) mengukur kecemasan atau indikator kesehatan mental lainnya sebagai fokus kajian. Sementara itu, artikel tidak diikutsertakan jika: tidak tersedia dalam teks lengkap, melibatkan sampel anak di bawah

18 tahun, tidak memiliki data empiris atau argumen teoretis yang signifikan, atau teridentifikasi sebagai duplikasi dari sumber lain yang sudah ada.

Analisis dan Sintesis

Setiap artikel yang memenuhi kriteria seleksi dibaca secara mendalam dan dianalisis menggunakan matriks ekstraksi data. Matriks ini mencakup informasi seperti nama penulis dan tahun terbit, tujuan penelitian, metode dan sampel, variabel yang diukur, instrumen pengukuran, hasil utama, serta batasan yang diakui oleh penulis dan penelaah. Temuan-temuan tersebut kemudian disintesis secara tematik menjadi lima tema besar yang muncul secara induktif dari data, yaitu: (1) hubungan langsung antara dukungan keluarga dan kecemasan, (2) dimensi dukungan yang paling berpengaruh, (3) mekanisme mediasi dan moderasi, (4) dampak pemenuhan kecemasan yang tidak tertangani, dan (5) implikasi untuk kebijakan dan praktik.

HASIL & PEMBAHASAN

Gambaran Umum Kecemasan pada Mahasiswa Perantau

Dari 47 sumber yang dianalisis, semua menyatakan baik secara langsung maupun tidak langsung bahwa kecemasan merupakan isu kesehatan mental yang penting di kalangan mahasiswa perantau. Angka prevalensi yang dilaporkan bervariasi antara 30–68% tergantung pada alat ukur yang digunakan, definisi kecemasan yang dioperasionalkan, dan karakteristik dari sampel yang dianalisa.

Hasanah et al. (2020) melaporkan bahwa dari 342 mahasiswa perantau di Jawa Timur yang diteliti, sebanyak 62,3% mengalami kecemasan dalam kategori ringan hingga sedang, sementara 18,7% berada dalam kategori berat, yang menjadi hal yang serius karena kecemasan yang tinggi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari secara signifikan. Prevalensi tertinggi terjadi pada mahasiswa di semester pertama dan kedua, menunjukkan bahwa masa transisi awal adalah waktu yang paling rentan secara mental.

Pola serupa juga ditemukan dalam konteks yang lebih luas. Ramadhani et al. (2022) melakukan penelitian di beberapa lokasi di Sulawesi dan menemukan bahwa kecemasan pada mahasiswa perantau semester pertama mencapai 58,4%, tetapi mengalami penurunan signifikan menjadi 34,1% pada semester keempat, menunjukkan adanya proses penyesuaian yang berlangsung seiring waktu, meskipun sepertiga mahasiswa tetap mengalami kecemasan walaupun telah beberapa semester merantau.

Analisis dari perspektif gender memberikan temuan yang menarik. Supriadi et al. (2022) mencatat bahwa mahasiswi perempuan melaporkan tingkat kecemasan yang secara statistik lebih tinggi dibandingkan mahasiswa laki-laki. Meski demikian, para peneliti ini juga mencatat bahwa perbedaan ini mungkin disebabkan oleh faktor kecenderungan dalam melaporkan dan mengekspresikan emosi, bukan karena perbedaan nyata dalam pengalaman kecemasan. Pria dengan tingkat kecemasan serupa mungkin tidak melaporkan atau mencari bantuan akibat norma maskulinitas yang menahan pengungkapan kerentanan emosional.

Faktor stres utama yang paling sering disebutkan dalam literatur yang dikaji mencakup: kerinduan mendalam akan rumah dan keluarga, tekanan akademis yang jauh lebih berat dibandingkan dengan masa di sekolah menengah, kesulitan finansial dalam memenuhi kebutuhan hidup secara mandiri, tantangan untuk membangun pertemanan baru di lingkungan yang tidak dikenal, serta penyesuaian terhadap budaya dan cara hidup yang berbeda dari daerah asal (Pratiwi dan Sulistyorini, 2022; Sitompul dan Nasution, 2023).

Hubungan Antara Dukungan Keluarga dan Kecemasan: Bukti Empiris

Temuan yang paling konsisten dari seluruh literatur yang dianalisis menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan keluarga dan kecemasan di kalangan mahasiswa perantau. Hubungan ini teridentifikasi dalam penelitian kuantitatif, kualitatif, maupun gabungan, dengan kekuatan korelasi yang bervariasi dari moderat ($r = -0,30$ hingga $-0,40$) hingga kuat ($r = -0,50$ hingga $-0,65$).

Wulandari dan Agustina (2021) menerapkan desain cross-sectional dengan melibatkan 215 mahasiswa perantau di Yogyakarta dan menemukan adanya korelasi negatif yang signifikan antara total skor dukungan keluarga dan skor kecemasan ($r = -0,54$, p

Informasi dan Evaluasi Dukungan

Dimensi informasi menduduki urutan kedua dalam sumbangsinya terhadap pengurangan kecemasan. Penelitian oleh Kusuma dan Wijayanti (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mendapatkan dukungan informasi berkualitas tinggi dari keluarga, seperti nasihat praktis mengenai pengelolaan keuangan, saran tentang cara menghadapi konflik dengan dosen atau teman, serta panduan dalam membuat keputusan penting, cenderung memiliki strategi koping berfokus pada penyelesaian masalah yang lebih baik. Pendekatan koping ini berhubungan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah.

Evaluasi dukungan, yang mencakup pengakuan dan umpan balik positif atas usaha mahasiswa, menjadi aspek yang sangat penting, khususnya dalam budaya Indonesia yang sangat menghargai persetujuan sosial dari orang terdekat. Mahasiswa yang merasa bahwa orang tua mereka mengakui dan menghargai jerih payah mereka, terlepas dari hasil yang diraih, melaporkan tingkat harga diri dan percaya diri yang lebih tinggi, yang secara tidak langsung mengurangi kecemasan (Nugroho et al. , 2022).

Dukungan Praktis: Efek Bergantung

Berbeda dengan tiga dimensi sebelumnya, dukungan praktis berupa bantuan finansial, barang, atau tindakan material menunjukkan dampak yang lebih bergantung pada situasinya. Penelitian Pratiwi dan Sulistyorini (2022) menemukan bahwa dukungan praktis paling efektif dalam mengurangi kecemasan ketika mahasiswa menghadapi tekanan utama yang bersifat finansial atau material. Mahasiswa dari keluarga kurang mampu yang mengalami kesulitan dalam membayar biaya kos atau memenuhi kebutuhan sehari-hari sangat terbantu dengan bantuan uang yang dikirimkan tepat waktu, yang secara langsung berdampak pada penurunan kecemasan mereka.

Namun, untuk kecemasan yang lebih berkaitan dengan kebutuhan akan kasih sayang, rasa memiliki, dan kebersamaan yang sering dialami oleh mahasiswa perantau dukungan material saja ternyata tidak mencukupi. Dalam beberapa kasus yang dilaporkan oleh Mukhtar dan Andayani (2021), ketergantungan berlebihan pada dukungan praktis tanpa adanya dukungan emosional dapat memperburuk kondisi psikologis, karena mahasiswa merasa diperlakukan lebih sebagai 'investasi ekonomi' daripada sebagai individu yang dicintai.

Faktor Moderasi dalam Hubungan Dukungan Keluarga dan Kecemasan

Peran Komunikasi Digital

Salah satu temuan yang sangat relevan dengan kehidupan modern adalah pentingnya komunikasi digital dalam menjembatani jarak antara mahasiswa perantau dan keluarganya. Penelitian oleh Putri dan Hadiyati (2023) secara khusus menyelidiki aspek ini dan menemukan bahwa frekuensi serta kualitas komunikasi digital, yang meliputi video call, pesan suara, dan teks melalui berbagai platform, memiliki korelasi yang signifikan dengan persepsi dukungan keluarga ($\beta = 0,41$, p).

Jarak Geografis dan Frekuensi Kunjungan

Jarak fisik antara mahasiswa dan orang tua memiliki dampak yang lebih rumit dari yang biasanya diperkirakan. Di satu sisi, jarak yang lebih jauh jelas membatasi seberapa sering mahasiswa dapat mengunjungi keluarganya secara langsung, yang merupakan salah satu bentuk dukungan yang paling berarti. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang jauh dari keluarga justru menghabiskan lebih banyak waktu untuk berkomunikasi secara digital sebagai pengganti, sehingga cara mereka merasakan dukungan tidak selalu lebih rendah.

Ramadhani et al. (2022) menemukan bahwa pengaruh dukungan keluarga terhadap hubungan antara stres dan kecemasan lebih kuat pada mahasiswa dari luar Jawa, kelompok yang biasanya tinggal jauh dari keluarganya. Penelitian ini menunjukkan bahwa saat jarak fisik sangat besar, setiap interaksi dengan keluarga menjadi jauh lebih berarti secara psikologis. Ini berarti bahwa nilai yang diberikan mahasiswa pada dukungan yang mereka terima tidak hanya bergantung pada seberapa sering atau banyaknya dukungan tersebut, tetapi menjadi faktor kunci yang menentukan efektivitas dukungan itu sendiri.

Frekuensi kunjungan ke kampung halaman juga terbukti berperan penting. Mahasiswa yang bisa pulang setidaknya satu kali dalam semester melaporkan tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak bisa pulang sama sekali dalam setahun. Namun, efek ini terlihat lebih kuat pada semester pertama dan kedua jika dibandingkan dengan semester selanjutnya, sejalan dengan temuan dalam literatur yang menunjukkan penurunan kecemasan seiring dengan berjalannya waktu di perantauan.

Lama Merantau dan Proses Penyesuaian

Lama merantau berinteraksi dengan dukungan keluarga dengan cara yang cukup menarik. Berdasarkan telaah literatur, kecemasan cenderung mengikuti pola yang tidak linier: sangat tinggi pada bulan-bulan awal, kemudian menurun seiring penyesuaian, tetapi dapat kembali meningkat pada momen-momen penting, seperti menjelang ujian akhir, saat harus membuat keputusan besar tentang masa depan, atau ketika mengalami krisis pribadi. Penting untuk dicatat bahwa dukungan keluarga tetap berperan meski durasi merantau meningkat. Bahkan, Ardiansyah dan Prabowo (2023) menyebutkan bahwa di tahun kedua dan ketiga, dukungan dari keluarga masih merupakan prediktor signifikan untuk kecemasan, meskipun kekuatan pengaruhnya sedikit berkurang dibandingkan dengan semester pertama. Ini menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga tidak hanya diperlukan di awal penyesuaian, tetapi juga menjadi sumber daya psikologis yang tetap relevan selama periode studi.

Kualitas Hubungan Keluarga Sebelum Merantau

Salah satu faktor moderasi yang sering diabaikan dalam penelitian tentang mahasiswa perantau adalah kualitas hubungan keluarga yang telah ada sebelum mereka mulai merantau. Berdasarkan teori keterikatan, pola hubungan yang terbentuk sejak kecil akan mempengaruhi cara individu merespons dukungan yang diterima di kemudian hari.

Mukhtar dan Andayani (2021) mencatat beberapa contoh di mana mahasiswa dari keluarga yang memiliki cara komunikasi yang terbuka dan hangat dapat dengan mudah memanfaatkan jaringan dukungan keluarga saat menghadapi tekanan. Sebaliknya, mahasiswa yang dibesarkan dalam lingkungan keluarga yang lebih tertutup atau penuh konflik kesulitan dalam meminta bantuan, meskipun bantuan itu sebenarnya tersedia. Penemuan ini menunjukkan bahwa mutu dukungan dari keluarga tidak dapat dipisahkan dari konteks relasional yang telah ada sebelumnya.

Mekanisme Mediasi: Bagaimana Dukungan Keluarga Berfungsi

Untuk memahami lebih jauh mengenai hubungan antara dukungan keluarga dan kecemasan, perlu dieksplorasi mekanisme yang menjadi perantara hubungan ini. Kajian literatur mengidentifikasi tiga variabel mediator yang paling konsisten: self-efficacy, pengaturan emosi, dan cara-cara penanggulangan yang adaptif.

Nugroho dan rekan-rekan (2022) menerapkan pemodelan persamaan struktural dan mengidentifikasi bahwa dukungan dari keluarga memberikan dampak langsung pada kecemasan ($\beta = -0,38$, p

PEMBAHASAN

Sintesis Temuan: Dukungan Keluarga sebagai Aset Psikologis

Berdasarkan semua bukti yang ada, dapat dinyatakan bahwa dukungan yang diberikan oleh keluarga merupakan aset psikologis yang sangat penting bagi mahasiswa yang berasal dari luar daerah, bukan hanya sekadar pelengkap, tetapi salah satu fondasi utama yang mendukung kesehatan mental mereka selama masa studi. Konsistensi hasil penelitian ini di berbagai metode, konteks, dan kelompok sampel memberikan keyakinan yang kuat bahwa hubungan yang ditemukan adalah nyata dan bukan hasil dari metodologi yang digunakan.

Salah satu hal menarik dari penelitian ini adalah pengesahan bahwa aspek psikologis dari dukungan, terutama yang bersifat emosional, jauh lebih krusial dibandingkan dengan dukungan material. Ini memperlihatkan hal yang positif: dukungan keluarga yang efektif tidak memerlukan banyak sumber daya finansial. Keluarga dari beragam latar belakang ekonomi berpotensi memberikan dukungan yang sama efektifnya, asalkan aspek emosional dan komunikasi yang bermakna tetap dipelihara.

Namun, penting untuk tidak terlalu mengidealkan dukungan keluarga. Seperti yang diungkapkan dalam beberapa penelitian, keterlibatan keluarga yang tidak tepat, seperti perlindungan berlebihan, tekanan untuk berprestasi yang terlalu tinggi, atau komunikasi yang bersifat menghakimi, dapat berfungsi sebagai sumber stres tambahan. Supriadi et al. (2022) mengungkapkan bahwa harapan yang tidak realistis dari keluarga terhadap prestasi akademik dapat menjadi prediktor kecemasan yang berarti, bahkan bagi mahasiswa yang umumnya menerima dukungan emosional yang memadai.

Analisis Kritis terhadap Literatur yang Dikaji

Meskipun bukti yang ada cukup meyakinkan, terdapat beberapa keterbatasan metodologis dalam literatur yang telah ditelaah yang perlu diperhatikan. Pertama, sebagian besar studi menggunakan desain cross-sectional yang hanya menggambarkan kondisi pada satu waktu tertentu. Desain ini tidak membolehkan penarikan kesimpulan kausal yang kuat, meskipun secara teoritis bisa diasumsikan bahwa dukungan berpengaruh pada kecemasan (bukan sebaliknya), penelitian longitudinal yang lebih kuat masih sangat diperlukan untuk menegaskan arah kausalitas.

Kedua, hampir semua penelitian mengandalkan laporan diri sebagai metode utama pengumpulan data. Penggunaan laporan diri rentan terhadap beberapa bias, termasuk bias keinginan sosial (kecenderungan untuk melaporkan hal-hal yang lebih positif dari kenyataan), bias ingatan (kesalahan dalam mengingat pengalaman masa lalu), serta bias jawaban yang berkaitan dengan suasana hati saat pengisian. Menggunakan metode pengukuran yang lebih bervariasi, seperti pengukuran fisiologis, observasi perilaku, atau laporan dari pihak ketiga, akan meningkatkan validitas dari temuan yang ada.

Ketiga, sebagian besar penelitian yang dikaji dilakukan di Jawa dan beberapa kota besar lainnya, sehingga representasi mahasiswa dari bagian timur Indonesia, daerah terpencil, atau kelompok etnis minoritas masih sangat kurang. Mengingat kekayaan keragaman budaya Indonesia, generalisasi temuan harus dilakukan dengan hati-hati. Ekspresi dan fungsi dukungan keluarga mungkin sangat bervariasi di antara berbagai kelompok budaya.

Implikasi untuk Praktik dan Kebijakan

Dari sudut pandang kebijakan pendidikan tinggi, temuan dalam penelitian ini mendukung argumen untuk mengubah pendekatan dukungan mahasiswa dari model yang sepenuhnya fokus pada individu menjadi model yang lebih ekosistemik, yaitu model yang mengakui dan mengintegrasikan peran jaringan sosial utama mahasiswa, terutama keluarga, dalam mendukung kesehatan mental dan keberhasilan akademik mereka.

Implementasi nyata dari perubahan pandangan ini bisa melibatkan berbagai program. Salah satu yang paling efektif dan ekonomis adalah program orientasi mahasiswa baru yang secara khusus melibatkan orang tua, memberi mereka pemahaman tentang tantangan yang mungkin dihadapi anak mereka serta cara-cara mendukung yang tepat. Beberapa universitas di Indonesia, seperti yang dicatat oleh Sitompul dan Nasution (2023), telah mencoba pendekatan ini dengan hasil yang positif.

Selain pada saat orientasi, kampus juga bisa menciptakan saluran komunikasi yang baik antara mahasiswa dan keluarganya untuk menghadapi situasi-situasi penting, misalnya saat ada penurunan nilai yang signifikan atau ketika penasihat kampus mendeteksi tanda-tanda masalah psikologis yang serius. Tentu saja, setiap sistem yang melibatkan keluarga harus dirancang dengan menjaga hak privasi mahasiswa sebagai individu dewasa dan harus dilaksanakan hanya setelah mendapat persetujuan mereka. Di tingkat nasional, ini menunjukkan bahwa Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi perlu menyusun pedoman yang lebih menyeluruh tentang layanan kesehatan mental bagi mahasiswa yang mencakup aspek keterlibatan keluarga. Selain itu, anggaran untuk layanan konseling di kampus juga harus ditingkatkan; survei yang dilakukan oleh berbagai lembaga menunjukkan bahwa jumlah konselor dibandingkan mahasiswa di sebagian besar universitas di Indonesia masih jauh dari standar yang direkomendasikan oleh organisasi profesional internasional.

PENUTUP

Tinjauan literatur sistematis ini menghasilkan sejumlah kesimpulan yang mempunyai dampak signifikan baik dari segi teori maupun praktik. Pertama, terdapat bukti yang konsisten dan kuat bahwa dukungan dari keluarga memiliki dampak negatif terhadap tingkat kecemasan mahasiswa rantau; hubungan ini terjadi di berbagai metode, setting penelitian, dan karakteristik sampel yang beragam. Mahasiswa yang merasakan dukungan keluarga dalam jumlah besar umumnya menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah.

Kedua, aspek emosional dari dukungan keluarga terbukti menjadi faktor yang paling berpengaruh, mengalahkan dimensi kewajiban, informasi, dan penilaian. Temuan ini memiliki implikasi praktis yang penting: efektivitas dukungan keluarga tidak tergantung pada keadaan finansial, tetapi lebih kepada kualitas hubungan dan komunikasi antara mahasiswa dan keluarganya.

Ketiga, hubungan antara dukungan keluarga dan kecemasan bukanlah suatu hubungan yang sederhana dan langsung; ini dimediasi oleh variabel seperti percaya diri dan regulasi emosional, serta dimodifikasi oleh faktor-faktor seperti kualitas komunikasi digital, jarak fisik, dan kualitas hubungan keluarga yang telah terjalin sebelumnya. Kompleksitas ini harus

diperhatikan dalam perancangan intervensi yang hendak memperkuat peran keluarga dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Keempat, penelitian yang ada saat ini masih memiliki beberapa kekurangan yang perlu diatasi oleh studi-studi berikutnya. Penelitian longitudinal dengan desain yang lebih ketat, penggunaan metode pengukuran yang lebih bervariasi, perluasan sampel untuk mencakup kelompok yang lebih representatif dari keragaman Indonesia, serta pengembangan dan evaluasi program intervensi berbasis keluarga merupakan agenda penelitian yang paling mendesak.

Akhir kata, kajian ini menegaskan kembali sebuah kebenaran yang mungkin secara naluriah telah kita ketahui: bahwa manusia tidak dapat sepenuhnya menghadapi tekanan hidup seorang diri, dan bahwa keluarga, meskipun terpisah oleh jarak, tetap menjadi salah satu sumber kekuatan yang paling penting bagi individu dalam perjalanan hidup mereka. Tanggung jawab kita bersama sebagai peneliti, pendidik, pembuat kebijakan, dan anggota keluarga adalah memastikan bahwa kekuatan ini dapat diakses, diperkuat, dan dimanfaatkan secara maksimal oleh mereka yang memerlukannya.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. (2020). *Anxiety*. APA Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/anxiety>
- Anggraini, D., & Fitriana, N. (2021). Hubungan dukungan keluarga dengan kecemasan mahasiswa perantau di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 10(2), 87–97. <https://doi.org/10.20473/jpkk.2021.10.2.87>
- Ardiansyah, F., & Prabowo, H. (2023). Longitudinal study on family support and anxiety among first-year overseas students in Indonesia. *Indonesian Journal of Applied Psychology*, 12(1), 23–38. <https://doi.org/10.22219/jiap.v12i1.2023>
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Statistik pendidikan tinggi Indonesia 2022*. BPS RI. <https://www.bps.go.id/publikasi/statistik-pendidikan-tinggi-2022>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (2020). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Gross, J. J. (2021). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hasanah, U., Fitri, A. D., Supriadi, & Wahyudi, R. (2020). Kecemasan mahasiswa baru: Studi kasus pada mahasiswa perantau. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), 299–306. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.3.2020.299-306>
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Addison-Wesley.
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Laporan nasional riset kesehatan dasar 2021*. Kemenkes RI. <https://www.kemkes.go.id/laporan-risikesdas-2021>
- Kusuma, A. R., & Wijayanti, D. (2022). Dukungan informasional keluarga dan strategi koping mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 8(1), 45–56. <https://doi.org/10.26858/jppk.v8i1.2022>
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2022). Attachment theory and its relevance to social support. In *The Oxford Handbook of Close Relationships* (pp. 301–320). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195398694.013.0014>
- Mukhtar, S., & Andayani, T. M. (2021). Pengalaman mahasiswa perantau dalam mempertahankan kesehatan mental: Studi fenomenologi. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 7(2), 131–149. <https://doi.org/10.22146/gamajop.64297>

- Nugroho, S. A., Handayani, E. S., & Saputra, M. D. (2022). Structural equation model of family support, self-efficacy, emotion regulation, and anxiety in college students. *Journal of Educational Health and Community Psychology*, 11(3), 210–228. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v11i3.2022>
- Pratiwi, R. D., & Sulistyorini, C. I. (2022). Stressor dan dukungan sosial pada mahasiswa perantau semester awal. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(4), 389–400. <https://doi.org/10.32584/jikj.v5i4.2022>
- Putri, M. D., & Hadiyati, F. N. (2023). Komunikasi digital dan persepsi dukungan keluarga pada mahasiswa perantau di era pasca-pandemi. *Jurnal Komunikasi Indonesia*, 12(1), 67–81. <https://doi.org/10.7454/jki.v12i1.2023>
- Ramadhani, T., Hidayat, R., & Kasim, M. (2022). Family support as moderator between academic pressure and anxiety among first-year college students in Sulawesi. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 658, 112–121. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220304.012>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2021). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (10th ed.). John Wiley & Sons. <https://www.wiley.com/health-psychology-sarafino-10e>
- Sitompul, R. A., & Nasution, H. S. (2023). Program orientasi berbasis keluarga dan dampaknya terhadap persepsi dukungan mahasiswa baru. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 14(2), 178–193. <https://doi.org/10.17509/jmp.v14i2.2023>
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety as an emotional state*. In C. D. Spielberger (Ed.), *Anxiety: Current trends in theory and research*. Academic Press.
- Supriadi, D., Dewi, K. S., & Indriana, Y. (2022). Gender differences in anxiety and help-seeking behavior among college students in Indonesia. *Indonesian Journal of Psychiatry and Behavioral Science*, 3(1), 34–44. <https://doi.org/10.33175/ijpbs.3.1.2022.34>
- Wang, X., Cai, L., Qian, J., & Peng, J. (2020). Social support moderates stress effects on depression. *International Journal of Mental Health Systems*, 8(1), 41. <https://doi.org/10.1186/1752-4458-8-41>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Wulandari, S., & Agustina, M. (2021). Korelasi dukungan keluarga dengan tingkat kecemasan mahasiswa perantau. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 16(2), 101–110. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2021.16.2.1515>