



Hubungan Dukungan Sosial Dan Hardiness Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Rantau di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung

Ade Melani¹, Helli Ihsan², Ismawati Kosasih³

^{1,2,3} Universitas Pendidikan Indonesia

Abstract

Received: 15 November 2023
Revised: 13 Desember 2023
Accepted: 15 Januari 2024

Students from outside the region of where they are having their degree are a group of individuals who are vulnerable to experiencing low levels of psychological well-being. Previous research suggested the possibility that social support and hardiness could increase the psychological well-being of those students. Therefore, the purpose of this study was to examine whether or not there is a link between social support and hardiness and psychological well-being among students from Sumatera Island at the Indonesian University of Education, Bandung, West Java. The research method uses quantitative methods with correlation analysis techniques. Data was collected using the Six Dimensions of Psychological Wellbeing Scale and the Social Support Scale by both of which have been adapted to Indonesian by Fransisca (2018); and the Dispositional Resilience Scale developed by Hystad (2010). The results showed that from 100 sample that was obtained, there was a positive relationship between social support ($r = 0.660$, $p < 0.05$), and hardiness ($r = 0.758$, $p < 0.05$) with psychological well-being in students from Sumatera Island at the Indonesian University of Education. The results of this study show the importance of increasing social support and hardiness, in increasing the psychological well-being of overseas students as well.

Keywords: *Regional University Students, Psychological Well-Being, Social Support, Hardiness.*

(*). Corresponding Author: amelani2605@gmail.com

How to Cite: Melani, A., Ihsan, H., & Kosasih, I. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dan Hardiness Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Rantau di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10516193>.

PENDAHULUAN

Mahasiswa yang keluar dari daerah asal seperti dari kabupaten ke ibukota provinsi untuk mengenyam pendidikan perguruan tingginya dalam kurun waktu tertentu disebut sebagai mahasiswa rantau (Gaumena *et al.*, 2022). Mahasiswa rantau dapat dikarakteristikan sebagai mahasiswa yang menetap pada tempat atau daerah baru di luar tempat asalnya untuk menempuh pendidikan mereka (Fitri & Kustanti, 2018), di mana pada daerah baru tersebut terdapat berbagai kondisi kehidupan yang berbeda dari daerah asal mereka, seperti lingkungan tempat tinggal, interaksi sosial, bahasa, kebiasaan, maupun budaya (Rufaida & Kustanti, 2018).

Mahasiswa biasanya merantau ditujukan untuk mengenyam pendidikan yang kualitasnya lebih baik daripada pendidikan daerah asalnya. Fenomena ini juga dianggap sebagai usaha pembuktian kualitas diri sebagai orang yang mandiri dan bertanggung jawab dalam membuat keputusan (Lingga *et al.*, 2012; Rasyid & Rusmawati, 2023). Salah satu tujuan mahasiswa merantau untuk menempuh pendidikan yang lebih baik salah satunya di Universitas Pendidikan Indonesia.

Sebagai mahasiswa perantau Universitas Pendidikan Indonesia mereka bukan hanya dihadapkan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik tapi mereka juga dihadapkan beberapa permasalahan sosial. Mahasiswa rantau merupakan individu yang berada pada tahap *emerging adulthood*. Arnett (2013) menjelaskan pada masa *emerging adulthood* ini individu juga mencoba lebih mandiri dan tidak tergantung dengan orang tua serta mencoba mengeksplorasi berbagai kemungkinan dalam hidup sebelum membuat komitmen.

Adanya kesulitan pada mahasiswa rantau juga dapat diketahui dari wawancara pribadi yang dilakukan pada 10 mahasiswa rantau di Upi, khususnya mahasiswa rantau yang berasal dari Kabupaten Siak, provinsi Rantau, Pulau Sumatera. Wawancara ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui secara lebih jelas mengenai kondisi yang dirasakan mahasiswa rantau saat menempuh pendidikan di daerah di luar tempat asalnya, terutama dengan budaya, bahasa, dan kebiasaan yang sangat berbeda. Secara keseluruhan, hasil wawancara membuktikan bahwa saat mahasiswa rantau bereksperimen dan bereksplorasi, sering kali mereka dihadapkan pada berbagai kesulitan dikarenakan adanya perbedaan budaya, dan bahasa dan merasakan kesepian karena jauh dari rumah (Wawancara pribadi, 22 juli 2022). Berkaitan dengan hal tersebut maka mahasiswa tersebut harus melakukan penyesuaian diri agar dapat bersikap adaptif terhadap lingkungan sosial dimana mahasiswa itu tinggal.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Aprianti (2012) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa perantau memiliki *psychological well-being* yang rendah. *Psychological well-being* adalah keadaan dimana seseorang bisa berfungsi secara positif dalam kehidupan sehari-hari, mengarah ke aktualisasi, dan kedewasaan (*maturity*) (Ryff *et al.*, 1966). Penyebab dari rendahnya *psychological well-being* dikarenakan mahasiswa rantau kurang bisa manajemen uang, manajemen waktu, kurang bisa menguasai lingkungan, dan kurang bisa membangun hubungan positif dengan orang lain (Kurniawan & Eva, 2022).

Ryff (1989) menjelaskan bahwa tinggi rendahnya *psychological well-being* seseorang dapat dilihat berdasarkan kemendiriannya, dimana dalam perilaku mandiri seseorang harus mampu untuk menentukan pilihannya sendiri, dan mampu untuk mengatur tingkah laku sendiri tanpa adanya kendali dari orang lain, serta mampu mengambil keputusan sesuai dengan yang diyakini oleh dirinya sendiri. Mahasiswa yang mempunyai *psychological well-being* rendah memiliki arah dan target hidup yang masih kurang jelas dan membiarkannya mengalir apa adanya (Orculo, *et al.*, 2013).

Ada banyak cara bagi mahasiswa untuk mencapai kesejahteraan psikologisnya. Salah satu faktor yang dapat meningkatkan *psychological well-being* seseorang adalah ketika individu mendapatkan dukungan yang positif dari lingkungan sosial mereka.

Menurut Sarafino (2011), orang yang mendapatkan dukungan sosial percaya bahwa mereka dicintai, dipedulikan, dihormati dan dihargai, merasa menjadi bagian dari jaringan sosial, seperti keluarga dan organisasi masyarakat, mendapatkan bantuan fisik maupun jasa, dan mampu bertahan pada saat yang dibutuhkan atau dalam keadaan bahaya.

Faktor yang juga memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa adalah kepribadian *hardiness*. Individu dengan tingkat *hardiness* tinggi cenderung

memiliki perasaan yang kuat dalam hidupnya, berdedikasi pada pekerjaan mereka, mempercayai orang lain, dan lebih mudah beradaptasi dengan perubahan dan rintangan (Muslimin, 2020).

Penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya mengenai ketiga variabel ini di Indonesia masih melibatkan populasi yang terbatas, sebagai contoh penelitian yang dilakukan oleh Eva dia meneliti hanya pada populasi kecil yakni di Rumah Sakit UMM. Maka peneliti ingin mengkaji ulang mengenai hubungan ketiga variabel ini dengan meneliti pada populasi yang lebih luas, sehingga peneliti tertarik untuk meneliti “hubungan dukungan sosial dan *hardiness* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung”.

Untuk menguji ada atau tidaknya keterkaitan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* selain itu juga untuk menguji adakah keterkaitan antara *hardiness* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional yang bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada satu variabel berkaitan dengan variasi pada variabel lain berdasarkan koefisien korelasi (Azwar, 2013). Dalam penelitian ini yang diselidiki adalah hubungan dukungan sosial dan *hardiness* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau yang berasal dari pulau Sumatera di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung. Alur penelitian ini dijabarkan dalam gambar 3.1.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa perantau dari pulau Sumatera di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung. Jumlah populasi dari penelitian ini tidak diketahui secara pasti berhubung tidak adanya data spesifik yang ditemukan. Penentu jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan teori Frankel dan Wellen (Amiyani, 2016). Teknik pengumpulan *sample* menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2015).

Karakteristik dari responden ini adalah:

- 1) Mahasiswa rantau (mahasiswa yang berasal dari pulau sumatera).
- 2) Mahasiswa aktif semester 1-4 Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.

Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1) Variabel Penelitian

a) Variabel Independen (X)

Pada penelitian ini, terdapat dua variabel bebas atau independen yaitu, dukungan sosial (X1) dan *hardiness* (X2).

b) Variabel Terikat (Y)

Variabel terikat atau dependent dari penelitian ini adalah *Psychological Well-Being* (Y)

Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini dukungan sosial, *hardiness* dengan *psychological well-being* diukur menggunakan kuesioner dengan Skala Likert yang terdiri dari 4 jawaban. Data diberi bobot atau disamakan dengan nilai kuantitatif yaitu 4, 3, 2, 1 untuk empat pilihan pernyataan positif dan 1, 2, 3, 4 untuk pernyataan yang bersifat

negatif. Angket dalam penelitian ini memiliki empat jawaban alternatif, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju(S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju(STS).

1) Skala *Psychological Well-Being*

Skala *psychological well-being* diukur menggunakan *six dimensions of Psychological Well-being Scale* yang disusun oleh Ryff (1989) yang diadaptasi oleh Fransisca (2018). Skala ini mengukur dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi melalui 24 item. Reliabilitas dari alat ukur ini adalah 0,818. Pada penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan koefisien *cronbach's alpha* (α). Alat ukur *psychological well-being* menunjukkan nilai $\alpha = 0,861$, yang menunjukkan reliabilitas yang baik dari alat ukur tersebut.

Adapun *blueprint* skala ini dapat dilihat dari table 3.2 sebagai berikut:

Tabel *Blueprint Psychological Well-being*

Instrumen	Dimensi	Favorable	Unfavorable
Psychological well-being	Penerimaan diri	1, 19	7, 13
	Penguasaan terhadap lingkungan	8, 14	2, 20
	Hubungan positif dengan orang lain	3, 21	9, 15
	Kemandirian	10, 16	4, 22
	Tujuan hidup	5, 23	11, 17
	Pengembangan diri	12, 18	6, 24

2) Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial diukur menggunakan *social support scale* yang disusun oleh House (smett, 1994) yang diadaptasi Fransisca (2018). Skala ini mengukur dimensi dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan persahabatan melalui 16 item. Reliabilitas dari alat ukur ini 0,860. Pada penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan koefisien *cronbach's alpha* (α). Alat ukur dukungan sosial menunjukkan nilai $\alpha = 0,841$, yang menunjukkan reliabilitas yang baik dari alat ukur tersebut.

Tabel *Blueprint Dukungan Sosial*

Instrumen	Dimensi	Favourable	Unfavourable
Dukungan Sosial	Dukungan emosional	5, 13	1, 9
	Dukungan penghargaan	2,10	6, 14
	Dukungan instrumental	7, 15	3, 11
	Dukungan informatif	4, 12	8, 16
	Jumlah	16	

3) Skala *Hardiness*

Instrumen ini menggunakan *Dispositional Resilience scale* yang disusun oleh Kobasa (1982) diadaptasi oleh Hystad, (2010). Alat ukur ini mengukur dimensi komitmen, kontrol, dan tantangan melalui dari 15 item dimana 8 bersifat favorable dan 7 item bersifat unfavorable. Reliabilitas dari alat ukur ini sebesar 0.82. Pada penelitian ini, uji reliabilitas dilakukan dengan menggunakan koefisien *cronbach's alpha* (α). Alat ukur dukungan sosial menunjukkan nilai $\alpha = 0,732$, yang menunjukkan reliabilitas yang cukup dari alat ukur tersebut.

Tabel *Blueprint* Skala *Hardiness*

Instrumen	Dimensi	Favorable	Unfavorable
<i>Hardiness</i>	Kontrol	1	4
	Komitmen	7,10,2,6	13
	Tantangan	12,15,9	8,3,5,11,14
	Jumlah	I5	

Kategorisasi Data

Kategorisasi skor dari penelitian ini dibagi menjadi tiga kategori, rendah, sedang, dan tinggi, dengan menggunakan nilai mean dan standar deviasi (Azwar, 2013). Rumus dari 3 kategori rendah, sedang, dan tinggi dapat dilihat pada table.

Dari rumus tersebut, setiap variabel dikategorisasikan dengan menggunakan nilai Mean dan Standar Deviasi yang didapatkan dari hasil analisis deskriptif. Rentang kategorisasi tiap variabel dapat dilihat pada tabel

Tabel Perhitungan Kategorisasi

Kategori	Nilai
<i>Psychological Well-Being</i>	
Rendah	$X < 64,44$
Sedang	$64,44 \leq X < 80,07$
Tinggi	$80,07 \leq X$
Dukungan Sosial	
Rendah	$X < 42,887$
Sedang	$42,887 \leq X < 55,34$
Tinggi	$55,34 \leq X$
<i>Hardiness</i>	
Rendah	$X < 38,35$
Sedang	$38,35 \leq X < 47,44$
Tinggi	$47,44 \leq X$

Analisis Data

Statistic Deskriptif

Dalam perhitungan ini, data yang diperoleh berupa distribusi data frekuensi seperti perhitungan mean, modus, median dan interval data partisipan (misalnya data jenis kelamin, geografis, usia, dan lain-lain).

Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan untuk menentukan teknik analisis data dalam korelasinya atau dalam analisis regresinya jika memenuhi asumsi uji normalitas dan uji linearitas maka akan bisa dilakukan analisis regresi ganda.

Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji untuk mengecek atau mengetahui apakah data penelitian berasal dari populasi memiliki sebaran normal (Santoso, 2010). Uji normalitas penelitian ini menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov* dengan melihat nilai signifikan. Data dengan nilai signifikan atau $p > 0,05$ berasal dari

populasi yang berdistribusi normal. Data dengan nilai $p < 0,05$, berdistribusi tidak normal (Priyatno, 2012).

Nilai signifikansi normalitas pada tes Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai $p = 0,174 > 0,05$, artinya bahwa data memenuhi uji asumsi normalitas.

Uji Linearitas

Uji linearitas menyatakan bahwa hubungan antarvariabel yang hendak dianalisis mengikuti garis lurus/tidak (Santoso, 2010). Uji linearitas penelitian ini menggunakan *Test for linearity*. Tabel ANOVA pada bagian *linearity* melihat linearitas penelitian. Data dengan nilai signifikan $\geq 0,05$ dikatakan tidak linear, sedangkan data dengan nilai signifikan $\leq 0,05$ dikatakan linear (Priyatno, 2012).

1) Linearitas Dukungan Sosial dan *Psychological Well-Being*. Data menunjukkan nilai *linearity* $F(27, 1) = 89.413$, $p < 0,001$, yang artinya data linear.

2) Linearitas *Hardiness* dan *Psychological Well-Being*

Data menunjukkan nilai *linearity* $F(19,1) = 146.470$, $p = 0,000 < 0,05$, yang artinya data linear.

Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara dukungan sosial dan *hardiness* dengan *psychological well-being* mahasiswa rantau. Dikarenakan asumsi normalitas data tidak terpenuhi, maka data dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi Spearman dengan menggunakan aplikasi SPSS 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Gambaran Umum Demografis

Data demografis subjek dalam penelitian ini terdiri dari usia, jenis kelamin, dan fakultas.

Data Karakteristik Usia Partisipan

Berdasarkan data, diketahui bahwa usia partisipan dalam penelitian ini memiliki rentang 18-23 tahun. Dalam penelitian ini, partisipan yang paling banyak adalah responden yang berusia 22 tahun yaitu sebanyak 35 orang atau 35% dari keseluruhan partisipan dan yang paling sedikit adalah responden yang berusia 23 tahun yaitu sebanyak 4 orang atau 4% dari keseluruhan partisipan.

Data Karakteristik Jenis Kelamin

Berdasarkan data diketahui bahwa keseluruhan partisipan yang berjumlah 100 orang. Partisipan penelitian berjenis kelamin perempuan berjumlah 69 orang dan partisipan laki-laki berjumlah 31 orang. Partisipan perempuan memiliki persentase yang lebih tinggi yaitu sebesar 69% dibandingkan persentase partisipan laki-laki yaitu sebesar 31%.

Analisis Deskriptif Penelitian

Deskripsi Variabel *Psychological Well-Being* (Y)

Pada penelitian ini, variabel *psychological well-being* menunjukkan rata-rata (Mean) = 72,26 (SD = 7,817). Skor paling kecil pada penelitian ini adalah 54 dan paling besar adalah 96. Data deskriptif dapat dilihat di tabel.

Tabel Data Deskriptif *Psychological Well-Being*

Variabel	Mean	SD	Min	Max
<i>Psychological Well-Being</i>	72,26	7,817	54	96

Deskripsi Variabel Dukungan Sosial (X1)

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	14	14
Sedang	74	74
Tinggi	12	12
Total	100	100,0

Variabel dukungan sosial menunjukkan rata-rata (Mean) = 49,11 (SD = 6,231). Skor paling kecil pada penelitian ini adalah 24 dan paling besar adalah 64. Data deskriptif dapat dilihat di tabel.

Tabel Data Deskriptif Dukungan Sosial

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Dukungan Sosial	49,11	6,231	24	64

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	9	9
Sedang	79	79
Tinggi	12	12
Total	100	100,0

Deskripsi Variabel *Hardiness* (X2)

Variabel *hardiness* menunjukkan rata-rata (Mean) = 42,90 (SD= 4,545). Skor paling kecil pada penelitian ini adalah 31 dan paling besar adalah 57. Data deskriptif dapat dilihat di table.

Tabel Data Deskriptif *Hardiness*

Variabel	Mean	SD	Min	Max
<i>Hardiness</i>	42,90	4,545	31	57

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	13	13
Sedang	74	74
Tinggi	12	12
Total	100	100,0

Uji Korelasi

Dikarenakan data terdistribusi tidak normal, maka analisis data menggunakan teknik korelasi Spearman untuk mengurangi kemungkinan *error* dari data (Bishara *et al.*, 2014).

1) Korelasi Dukungan Sosial dan *Psychological Well-Being*

Pada hasil korelasi Spearman, ditemukan bahwa terdapat korelasi Spearman yang signifikan antara dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada partisipan penelitian, yaitu dengan nilai koefisien $r = 0,660$, $p = 0,000 < 0,05$. Dapat ditafsirkan dari hasil korelasi bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa rantau dari pulau Sumatera di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung. Semakin tinggi

dukungan sosial yang dimiliki, semakin tinggi pula *psychological well-being* mahasiswa, dan begitu pula sebaliknya.

2) Korelasi *Hardiness* dan *Psychological Well-Being*

Pada tabel korelasi Spearman, ditemukan bahwa terdapat korelasi antara *hardiness* dengan *psychological well-being* pada partisipan penelitian, yaitu dengan nilai koefisien $r = 0,758$, $p = 0,002 < 0,05$. Dapat ditafsirkan dari hasil korelasi bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dari *hardiness* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa rantau dari pulau Sumatera di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung. Semakin tinggi *hardiness* yang dimiliki, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* mahasiswa, dan begitu pula sebaliknya.

Tabel Data Uji Korelasi

<i>Correlations</i>				
		<i>Psychological Well-Being</i>	<i>Dukungan Sosial</i>	<i>Hardiness</i>
<i>Psychological Well-Being</i>	<i>Pearson Correlation</i>	1	.660**	.758**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>		.000	.000
	<i>N</i>	100	100	100
<i>Dukungan Sosial</i>	<i>Pearson Correlation</i>	.660**	1	.471**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000		.000
	<i>N</i>	100	100	100
<i>Hardiness</i>	<i>Pearson Correlation</i>	.758**	.471**	1
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	.000	.000	
	<i>N</i>	100	100	100

***. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).*

PEMBAHASAN

Hasil pengolahan data menunjukkan bahwa hipotesis 1 dan hipotesis 2 diterima.

1) Hubungan Dukungan Sosial dan *Psychological Well-Being*

Penerimaan hipotesis 1 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau dari pulau Sumatera di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung. Hubungan ini bersifat positif, artinya semakin tinggi dukungan sosial yang didapatkan, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* mahasiswa rantau di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung.

Psychological well-being pada penelitian ini adalah kondisi yang ditandai dengan adanya penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan terhadap lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989). Mahasiswa rantau dengan penerimaan diri yang tinggi akan mampu menilai dan menerima diri apa adanya, serta menyikapi masa lalu secara positif. Adanya

psychological well-being yaitu hubungan positif dengan orang lain juga akan memberikan mahasiswa rantau hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain, serta memiliki empati dan saling perhatian terhadap kondisi satu sama lainnya.

Psychological well-being juga ditandai dengan kemandirian, yaitu pada mahasiswa rantau dapat digambarkan dari kemampuan untuk menentukan pilihannya sendiri, mengatur tingkah laku sendiri tanpa adanya kendali dari orang lain, tidak merasa terbebani oleh orang lain, serta mampu mengambil keputusan sesuai dengan yang diyakini oleh dirinya sendiri. Mahasiswa rantau yang memiliki *psychological well-being* yang baik juga memiliki kemampuan untuk bertumbuh secara pribadi, sehingga akan cenderung lebih mampu untuk mengembangkan segala potensinya, merasa terus berkembang, dan menyadari peningkatan dalam dirinya dari waktu ke waktu. Tidak hanya itu, mahasiswa rantau dengan *psychological well-being* yang tinggi juga akan mampu untuk menentukan target dan tujuan dalam hidupnya, sehingga memiliki hidup yang bermakna.

Adanya hubungan dari dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada penelitian ini sesuai dengan apa yang ditemukan di penelitian sebelumnya oleh Kurniawan *et al.*, (2020), yaitu menunjukkan bahwa mahasiswa rantau yang mendapatkan dukungan sosial, terutama dari teman dan orang tua, dapat mengembangkan perasaan mandiri, dan juga mempunyai tujuan hidup. Begitu juga sebaliknya, apabila mahasiswa tidak mendapatkan motivasi sosial dari orang lain maka mahasiswa tidak dapat mandiri dan tidak mempunyai tujuan hidup. Kemandirian dan tujuan hidup yang disebutkan merupakan aspek-aspek dari *psychological well-being* di penelitian ini.

Hubungan dari dukungan sosial terhadap *psychological well-being* mahasiswa rantau sangatlah penting. Mahasiswa rantau kerap mengalami beberapa permasalahan tambahan dalam menghadapi perubahan dalam transisi menuju masa perkuliahan, seperti penyesuaian lingkungan dan budaya, ataupun menjalani keseharian yang terpisah dari keluarga, mengalami rasa kesepian, depresi, ataupun kecemasan, yang dapat disebabkan karena tuntutan penyesuaian diri yang lebih tinggi (Riada, 2023). Maka dari itu, adanya dukungan sosial dari lingkungan dapat berperan secara positif untuk memberi dorongan dan bantuan emosional maupun instrumental dalam memperlancar proses penyesuaian dan keberadaan mahasiswa rantau di kota yang mereka datangi.

Adanya hubungan positif dari dukungan sosial terhadap mahasiswa rantau juga ditemukan dalam hasil penelitian Adyani *et al.* (2018), yang mengemukakan bahwa mahasiswa yang merasakan dukungan sosial akan lebih mudah untuk mengembangkan tingkat *psychological well-being* mereka, terutama dalam menguasai lingkungan tempatnya berada dan memiliki hubungan positif yang baik dengan orang lain. Hal ini semua karena mahasiswa rantau didukung oleh lingkungan yang baik di tempat mereka berkuliah, walaupun lingkungan tersebut bukanlah tempat asal dari para mahasiswa rantau.

Seperti yang telah disebutkan, terdapat beberapa aspek dari dukungan sosial yang dapat berdampak positif terhadap *psychological well-being* dari mahasiswa rantau. Dukungan emosional mencakup ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan. Dukungan emosional tersebut diekspresikan dengan memberikan perhatian ketika mahasiswa rantau terdapat

masalah, ataupun memberikan bantuan secara emosional dalam kesulitan para mahasiswa rantau (Ruzek *et al.*, 2016).

Dukungan emosional ditemukan dapat berperan untuk meningkatkan motivasi seseorang, terutama dalam meningkatkan kemampuan individu untuk lebih mudah dalam memahami lingkungan yang baru dan asing bagi para individu (Ruzek *et al.*, 2016). Hal ini biasa ditunjukkan dari teman-teman para mahasiswa rantau di tempat perkuliahannya, yaitu dengan menunjukkan perhatian dan empati untuk saling membantu. Dukungan tipe tersebut dapat membantu mahasiswa rantau yang jauh dari rumah, untuk lebih mudah dalam memahami dan menguasai lingkungan barunya, sehingga mahasiswa rantau dapat memilih lingkungan yang sesuai dengan dirinya dan akan mengembangkan *psychological well-being* yang baik.

Aspek dukungan sosial lainnya, yaitu dukungan sosial penghargaan dapat memberikan persetujuan dan perbandingan positif terhadap individu, supaya individu dapat merasa dihargai dan merasa lebih semangat walaupun mengalami kegagalan. Tipe dukungan sosial ini, terutama yang diberikan oleh teman-teman sebaya di lingkungan baru mahasiswa rantau, juga dapat bermanfaat bagi mahasiswa rantau yang masih mengalami masa-masa perubahan dan pencarian identitas mereka tanpa adanya peran yang dekat dari keluarga. Adanya dukungan sosial penghargaan dari lingkungan pertemanan mereka dapat meningkatkan motivasi mahasiswa rantau untuk tetap menjalani kehidupan mereka sesuai dengan tujuan yang telah ditentukan, sehingga kehidupan mahasiswa rantau tetap memiliki makna, walaupun mengalami berbagai rintangan di kesehariannya (Amelia *et al.*, 2022). Adanya motivasi untuk mempertahankan tujuan dan makna dalam kehidupan merupakan bagian dari *psychological well-being* yang meningkat pula.

Dukungan instrumental merujuk pada bantuan yang diberikan secara langsung, seperti fasilitas atau materi, pada contohnya meminjamkan uang, memberi bantuan barang, dan sebagainya. Hal ini dapat berperan dalam *psychological well-being* mahasiswa rantau yang harus mengatasi berbagai permasalahan tanpa bantuan dari keluarga, terutama mereka yang hanya tinggal seorang diri. Dukungan instrumental dapat membantu mahasiswa rantau untuk meringankan beban dan kesulitan mereka, terutama jika terdapat permasalahan tertentu seperti masalah finansial atau saat mahasiswa sakit dan memerlukan bantuan secara nyata. Adanya teman di sekitar mahasiswa rantau yang dapat diandalkan untuk membantu mahasiswa rantau dapat mengurangi tekanan yang dirasakan, serta mengembangkan hubungan yang positif dan penuh makna dengan orang lain, sehingga berperan dalam peningkatan *psychological well-being* mereka (Amelia *et al.*, 2022).

Dukungan informatif merupakan dukungan yang meliputi bantuan dalam informasi, seperti nasihat dan saran ketika individu mengalami kesulitan. Dukungan tipe ini juga dapat meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa rantau, terutama ketika mahasiswa tersebut mengalami permasalahan dan tidak mengerti jalan keluar dari permasalahan tersebut. Adanya dukungan sosial informatif, terutama yang diberikan dari orang-orang di sekitar, seperti teman sebaya, dapat membantu para mahasiswa rantau untuk lebih memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, yaitu dengan membagi beban dan berkeluh kesah, juga untuk membantu menyelesaikan permasalahan para mahasiswa rantau. Dengan begitu,

mahasiswa rantau tidak akan terlarut dalam hal-hal yang negatif, serta akan lebih mengembangkan penerimaan diri yang positif, sehingga memiliki *psychological well-being* yang lebih baik (Amelia *et al.*, 2022).

Dari penjelasan di atas, bantuan dari lingkungan, terutama dari lingkungan pertemanan, dapat berperan sebagai dukungan yang kuat bagi mahasiswa rantau dalam mengembangkan tujuan hidup, memiliki hubungan yang lebih bermakna dan positif, dapat menguasai lingkungan baru mereka, maupun menerima diri secara positif. Dengan menerima dukungan tersebut, mahasiswa mengembangkan *psychological well-being* mereka secara lebih baik. Mahasiswa yang aktif dalam lingkungan kuliah dan yang bergabung ke dalam berbagai komunitas kegiatan kampus akan mendapat lebih banyak dukungan, baik secara emosional maupun bantuan secara fisik, yang bermanfaat bagi *psychological well-being* mereka.

2) Hubungan *Hardiness* dan *Psychological Well-Being*

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa hipotesis 2 diterima, yaitu terdapat hubungan yang positif antara *hardiness* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau dari pulau Sumatera di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung. Hubungan ini artinya yaitu semakin tinggi tingkat *hardiness*, maka semakin tinggi pula tingkat *psychological well-being* mahasiswa rantau di Universitas Pendidikan Indonesia Bandung. Individu dengan tingkat *hardiness* tinggi cenderung memiliki perasaan yang kuat dalam hidupnya, berdedikasi pada pekerjaan mereka, mempercayai orang lain, dan lebih mudah beradaptasi dengan perubahan dan rintangan (Muslimin, 2020). Dikarenakan *hardiness* menunjukkan ketangguhan seseorang dalam menghadapi kesulitan, secara garis besar, mahasiswa rantau dengan *hardiness* yang tinggi akan lebih mudah mengatasi rintangan, sehingga mampu mengembangkan kemandirian, melakukan pengembangan diri, maupun mempertahankan tujuan hidup, yang merupakan aspek-aspek dari *psychological well-being*.

Hasil penelitian ini sesuai dengan dua penelitian sebelumnya, yaitu yang dilakukan oleh Hamida *et al.*, (2022) serta Rohi dan Setiasih (2019). Kedua penelitian tersebut juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *hardiness* dengan *psychological well-being*. Mahasiswa rantau yang memiliki *hardiness* tinggi ketika dihadapkan pada permasalahan akan mudah beradaptasi dan juga cenderung tidak mudah putus asa, sehingga dengan hal tersebut dia mampu menguasai lingkungannya dengan baik.

Individu dengan tingkat *hardiness* tinggi cenderung memiliki aspek-aspek, yaitu kontrol, komitmen, dan tantangan. Mahasiswa rantau yang merasa memiliki kontrol atas hidupnya ia memiliki kendali dan tanggung jawab yang lebih baik, sehingga tidak terus menerus merasa perlu bergantung kepada orang lain. Hal ini menyebabkan para mahasiswa rantau lebih merasa mandiri, yaitu merasa mampu untuk menyelesaikan permasalahannya dan tidak mudah untuk terpengaruh dari tekanan ataupun keputusan negatif lainnya, walaupun tidak mendapat bantuan langsung dari keluarga atau orang tua. Adanya peningkatan kemandirian dari para mahasiswa rantau tersebut juga merupakan peningkatan dari *psychological well-being* mereka (Rohi & Setiasih, 2019).

Aspek *hardiness* yang berupa komitmen menggambarkan pendirian dan keteguhan individu dalam mengambil keputusan, sehingga individu dapat menemukan hal-hal yang cocok dan sesuai dengan dirinya. Aspek ini dapat

menguntungkan para mahasiswa rantau dengan memberikan mahasiswa rantau kemampuan untuk lebih mudah menguasai lingkungannya dan mencapai tujuan mereka. Adanya *hardiness* komitmen dapat membantu para mahasiswa rantau untuk tidak mudah menyerah, dan terus mempertahankan impian atau tujuan yang ingin diraih. Hal ini menyebabkan para mahasiswa rantau dapat merasa lebih memaknai keadaan sehari-harinya, dan lebih mengembangkan *psychological well-being* yang baik (Rohi & Setiasih, 2019).

Aspek *hardiness* yang berupa tantangan menggambarkan individu untuk memandang berbagai kendala dan kegagalan di kehidupannya sebagai suatu kesempatan untuk berkembang. Bagi mahasiswa rantau yang lebih mungkin mengalami kesulitan di lingkungan baru, adanya *hardiness* tantangan dapat menyebabkan para mahasiswa rantau memandang kesulitan yang dihadapinya sebagai suatu kesempatan berkembang. Mahasiswa rantau tidak mudah tertekan akan berbagai kesulitan dan perubahan yang dihadapi, melainkan mampu mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya, sehingga berkontribusi positif terhadap *psychological well-being* mereka (Rohi & Setiasih, 2019).

Dari penjelasan di atas, adanya kecenderungan *hardiness* dapat menguntungkan mahasiswa rantau dalam mengembangkan penguasaan lingkungan, kemandirian, tujuan hidup, maupun pengembangan diri yang lebih baik. Hal ini juga dijelaskan dalam penelitian oleh Wardani (2020), bahwa individu yang memiliki *hardiness* tidak akan mudah terancam atau terganggu oleh perubahan lingkungan dan melihat kesulitan sebagai sebuah tantangan untuk berkembang dan termotivasi dalam mencapai tujuan mereka, daripada hal yang merugikan atau menjatuhkan. Pada mahasiswa rantau, individu dapat menganggap kesulitan mereka sebagai kesempatan untuk lebih mandiri, dan memiliki kemampuan untuk mengubah tekanan yang dirasakan untuk menjadi peluang dalam tumbuh dan berkembang. Maka, mengembangkan *hardiness* pada mahasiswa rantau dapat mengembangkan *psychological well-being* yang lebih baik.

SIMPULAN

Dapat disimpulkan dari hasil penelitian ini bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan antara dukungan sosial dan *hardiness* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau di Universitas Pendidikan Indonesia. Penemuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial dan tingkat *hardiness* yang dimiliki, maka semakin tinggi pula *psychological well-being* para mahasiswa rantau tersebut..

Kemudian, mahasiswa rantau yang memiliki tingkat *hardiness* yang tinggi, yaitu dalam kontrol, tantangan, dan komitmen; dapat lebih memandang kesulitan sebagai hal-hal yang positif, sehingga mampu untuk lebih mandiri, mudah untuk menguasai lingkungan, serta mengembangkan diri, sehingga berperan positif pula pada *psychological well-being* mereka.

REFERENSI

Adyani, L., Suzanna, E., Safuwan, S., & Muryali, M. (2018). *Perceived Social Support and Psychological Wellbeing Among Interstate Students at Malikussaleh University*. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 98–104. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6591>

- Amiyani, R. (2016). *Teknik Sampling*. Yogyakarta: UNY.
- Aprianti, I. (2012). *Hubungan Antara Perceived Social Support dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Universitas Indonesia*. Jakarta : Universitas Indonesia.
- Arnett, J. J. (2013). *Adolescence and Emerging Adulthood: A Cultural Approach*.
- Azwar. (2013). *Metode Penelitian* . Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2020). *Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik dengan Penyesuaian Diri Akademik pada Mahasiswa Rantau dari Indonesia Bagian Timur di Semarang*. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 491-501. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21669>
- FRANSISCA, N. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Perantau di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang* (Doctoral dissertation, Unika Soegijapranata Semarang).
- Gaumena, N. A., & Guspa, A. (2022). *Perbedaan Perilaku Altruisme pada Mahasiswa Rantau Ditinjau Dari Jenis Kelamin*. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(2), 55-61.
- Hamida, C., Salma., Izzati, U. Anugerah. (2022). *Hubungan Antara Kepribadian Hardiness dengan Psychological Well-Being pada Karyawan*. *Jurnal Penelitian Psikologi Vol. 9 No. 5*
- Hystad, S. W., Eid, J., Johnsen, B. H., Laberg, J. C., & Thomas Bartone, P. (2010). *Psychometric Properties of The Revised Norwegian Dispositional Resilience (Hardiness) Scale*. *Scandinavian journal of psychology*, 51(3), 237-245.
- Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020). *Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Rantau*. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, 1(1).
- Lingga, R., W., W. & Tuapattinaja, J., M. (2012). *Gambaran Virtue Mahasiswa Perantau*. *Predicara*, 1(2).
- Mund, P. (2017). *Hardiness and Culture: A Study with Reference To 3 Cs of Kobasa*.
- Muslimin, M. (2020). *Pengaruh Kepribadian Hardiness dan Kepemimpinan Transformational terhadap Kinerja Karyawan PDAM Kota Malang*. *Cognicia*, 102–117. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia/article/view/11748>
- Orcullo, D. J. C., & Ismail, N. A. H. (2013). *The Effect of Parental Divorce on the Psychological Wellbeing of Muslim Youth: Implications for Counseling and Psychotherapy*. *IIUM Journal of Educational Studies*.
- Rasyid, F. I., & Rusmawati, D. (2023). *Hubungan Antara Hardiness dengan Efikasi Diri Akademik pada Mahasiswa Rantau Dari Pulau Sumatera di Universitas Diponegoro*. *Jurnal EMPATI*, 12(4), 319-325. <https://doi.org/10.14710/empati.2023.28676>
- Riada, M. R. (2023). *Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa Perantau di Masa Pandemi*. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(5), 3344–3350. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i5.2014>

- Rohi, M. M. , & Setiasih. (2019). *Hubungan Ketangguhan dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perempuan Yang Merantau dari Luar Provinsi Jawa Timur*. *Calyptra*, 7(2), 3738- 3752.
- Rufaida, H., & Kustanti, E. R. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau dari Sumatera di Universitas Diponegoro*. *Jurnal EMPATI*, 6(3), 217-222. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.19751>
- Ruzek, E. A., Hafen, C. A., Allen, J. P., Gregory, A., Mikami, A. Y., & Pianta, R. (2016). *How Teacher Emotional Support Motivates Students: The Mediating Roles of Perceived Peer Relatedness, Autonomy Support, and Competence*. *Learning And Instruction*, 42(3), 95–103. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2016.01.004>
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness is Everything, or Is It? Explorations on The Meaning of Psychological Well-Being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C.D., Singer, B. (1996). *Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implication for Psychoterapy Research, Psychoterapy, Psychosomatic. Special Article*, 65, 14-23.
- Sood, S., & Sharma, A. (2020). *Resilience and Psychological Well-Being of Higher Education Students During COVID-19: The Mediating Role of Perceived Distress*. *Journal of Health Management*, 22(4), 606-617.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan RnD*. Bandung: Alfabeta.
- Wardani, R. (2020). *Academic Hardiness, Skills, and Psychological Well-Being on New Student*. *Jurnal Psikologi*, 19(2), 188–200. <https://doi.org/10.14710/jp.19.2.188-200>