E-ISSN: 3025-0994
Halaman 9788-9800
Volume 4 Nomor 3 Tahun 2026

Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well Being pada Mahasiswa Perantau yang Bekerja di Surabaya

Naila Syayidatul Maghiroh[1], Noviekayati[2] , Karolin Rista[3]

[1,2,3] Program Studi Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
e-mail: nailasayyi@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa perantau yang bekerja menghadapi berbagai tuntutan secara bersamaan, meliputi tuntutan akademik, pekerjaan, serta proses penyesuaian diri terhadap lingkungan baru. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa sehingga diperlukan dukungan sosial yang memadai untuk membantu individu menghadapi berbagai tuntutan dan tantangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau yang bekerja di Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 150 mahasiswa perantau yang bekerja di Surabaya dan dipilih menggunakan teknik pengambilan sampel bertujuan. Data dikumpulkan menggunakan skala dukungan sosial dan skala kesejahteraan psikologis. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau yang bekerja di Surabaya. Nilai koefisien korelasi yang diperoleh sebesar 0,741 dengan tingkat signifikansi kurang dari 0,01. Hasil analisis koefisien determinasi menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 54,9 persen terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan 45,1 persen lainnya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa perantau yang bekerja, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Dukungan sosial berperan penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik, pekerjaan, dan penyesuaian diri.

Kata Kunci: Dukungan Sosial, Mahasiswa Bekerja, Mahasiswa Perantau, Psychological Well-Being.

Abstract

Migrant students who work face multiple demands simultaneously, including academic responsibilities, work obligations, and the need to adapt to a new environment. These circumstances may affect their psychological well-being, making social support an important resource for helping them cope with various challenges. This study aimed to examine the relationship between social support and psychological well-being among working migrant

students in Surabaya. The study employed a quantitative approach with a correlational design. A total of 150 working migrant students in Surabaya were selected using a purposive sampling technique. Data were collected using the Social Support Scale and the Psychological Well-Being Scale. The data were analyzed using the Pearson correlation test. The findings indicate a positive and significant relationship between social support and psychological well-being among working migrant students in Surabaya. The correlation coefficient was 0.741, with a significance level of less than 0.01. Furthermore, the coefficient of determination shows that social support contributes 54.9 percent to psychological well-being, while the remaining 45.1 percent is influenced by other factors beyond the scope of this study. These findings suggest that students who receive greater social support tend to experience higher levels of psychological well-being. Therefore, social support plays an important role in helping working migrant students manage academic and work-related demands while adapting to a new environment.

Keywords : *Psychological Well-Being, Social Support, Working Students, Migrant Students*

LATAR BELAKANG

Fenomena mahasiswa perantau yang menjalani pendidikan di kota-kota besar di Indonesia semakin banyak ditemui. Mahasiswa perantau merupakan individu yang meninggalkan daerah asalnya untuk menempuh pendidikan di daerah lain dan tinggal terpisah dari keluarga dalam jangka waktu tertentu (Halim & Dariyo, 2022). Mahasiswa dari berbagai daerah memilih merantau untuk memperoleh kualitas pendidikan yang lebih baik, memperluas pengalaman, serta mencapai cita-cita dan pengembangan diri (Halim & Dariyo, 2022). Salah satu kota tujuan mahasiswa perantau adalah Surabaya sebagai kota metropolitan dan pusat pendidikan tinggi di Jawa Timur. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik tahun 2025, jumlah mahasiswa di Kota Surabaya mengalami peningkatan dalam lima tahun terakhir, yaitu sebanyak 276.113 mahasiswa pada tahun 2021 dan meningkat menjadi 344.992 mahasiswa pada tahun 2025. Peningkatan tersebut menunjukkan tingginya mobilitas mahasiswa menuju Surabaya sebagai kota tujuan pendidikan.

Mahasiswa yang merantau dihadapkan pada berbagai tuntutan penyesuaian diri, seperti tinggal jauh dari keluarga, membangun relasi sosial baru, serta beradaptasi dengan lingkungan dan budaya yang berbeda. Selain tuntutan adaptasi sosial, mahasiswa perantau juga menghadapi tekanan ekonomi akibat tingginya biaya hidup di kota besar yang mencakup kebutuhan tempat tinggal, konsumsi, transportasi, hingga kebutuhan akademik (Putri & Handayani, 2020). Kondisi tersebut menyebabkan sebagian mahasiswa perantau memilih untuk bekerja sambil menjalani perkuliahan sebagai upaya memenuhi kebutuhan hidup dan menunjang biaya pendidikan. Bekerja sambil kuliah menjadi strategi bertahan sekaligus bentuk kemandirian mahasiswa dalam menghadapi tuntutan ekonomi (Safithri & Raihana, 2025). Kondisi ini semakin diperkuat oleh data Badan Pusat Statistik yang disampaikan oleh National Center for Education Statistics tahun 2020 yang menunjukkan bahwa banyak mahasiswa di Indonesia berusia 16–64 tahun bekerja sambil kuliah. Dari seluruh mahasiswa

yang bekerja, sebanyak 67,15% di antaranya bekerja sebagai buruh atau karyawan (Julitasia, 2024).

Mahasiswa perantau yang bekerja menghadapi tuntutan akademik, pekerjaan, dan penyesuaian diri secara bersamaan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai tekanan psikologis, seperti kesulitan membagi waktu, kelelahan fisik dan mental, kecemasan akademik, serta berkurangnya keterlibatan dalam aktivitas sosial di lingkungan kampus (Anjani dkk., 2020). Selain itu, mahasiswa perantau juga rentan mengalami *homesickness*, kesepian, dan stres akibat harus beradaptasi dengan lingkungan baru tanpa dukungan keluarga secara langsung (Walton, 2014). Hasan dkk. (2020) menyatakan bahwa mahasiswa yang bekerja lebih berisiko mengalami stres berat dibandingkan mahasiswa yang tidak bekerja. Kondisi tersebut didukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa sebanyak 68% mahasiswa yang kuliah sambil bekerja berada pada kategori stres akademik sedang dan 30% berada pada kategori stres akademik tinggi (Elita dwi dkk., 2025). Tekanan yang terjadi secara terus-menerus dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa dan menghambat kemampuan individu dalam menjalani kehidupan secara optimal.

Kondisi tersebut berkaitan dengan *psychological well-being*, yaitu kemampuan individu untuk menerima dirinya, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, mandiri, mampu menguasai lingkungan, serta mengembangkan potensi diri secara optimal (Ryff & Keyes, 1995). Menurut Ryff (1989), *psychological well-being* terdiri atas enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi. *Psychological well-being* tidak hanya menggambarkan kondisi individu yang terbebas dari gangguan psikologis, tetapi juga menunjukkan sejauh mana individu mampu berfungsi secara optimal dalam kehidupannya. Individu dengan *psychological well-being* yang baik mampu menerima dirinya, membangun hubungan positif dengan orang lain, mengelola lingkungan secara efektif, bertindak secara mandiri, memiliki tujuan hidup yang jelas, serta terus mengembangkan potensi dirinya (Ryff, 1989). Dalam konteks mahasiswa perantau yang bekerja, *psychological well-being* menjadi aspek penting karena individu dituntut untuk mampu menyeimbangkan tuntutan akademik, pekerjaan, dan kehidupan sosial secara bersamaan.

Rendahnya *psychological well-being* pada mahasiswa dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan. Mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang rendah cenderung mengalami stres, kecemasan, kesulitan mengontrol emosi, serta berisiko terlibat dalam berbagai perilaku negatif (Nurcahyo & Valentina, 2020). Fenomena tersebut diperkuat oleh hasil survei kesehatan mental mahasiswa di Universitas Negeri Surabaya tahun 2024 yang menunjukkan bahwa dari 1.219 mahasiswa, sebanyak 43,5% berada pada kategori gangguan mental sedang dan 21,9% berada pada kategori gangguan mental berat berdasarkan skor SRQ-20. Kondisi tersebut juga dapat menyebabkan menurunnya motivasi belajar, meningkatnya risiko gangguan mental, serta penurunan kualitas hidup. Sebaliknya, mahasiswa dengan *psychological well-being* yang baik lebih mampu menghindari kecemasan dan depresi, menghadapi tekanan hidup, menjalin hubungan sosial yang sehat, serta menjalankan tugas dan tanggung jawab secara lebih optimal (Agustina & Widyastuti, 2021).

Permasalahan tersebut juga terlihat berdasarkan hasil pra-survei yang dilakukan terhadap 20 mahasiswa perantau yang bekerja di Surabaya. Hasil pra-survei menunjukkan

bahwa kondisi *psychological well-being* mahasiswa cenderung belum optimal. Sebanyak 55% responden belum menerima diri dan merasa tidak puas terhadap dirinya sendiri, 70% merasa ragu dalam mengambil keputusan, serta 65% merasa kurang percaya diri. Selain itu, meskipun 70% responden memiliki hubungan sosial yang baik, sebanyak 60% tetap merasa kesepian. Responden juga mengalami kesulitan dalam membagi waktu antara kuliah dan pekerjaan serta merasa hidupnya kurang terarah. Temuan tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa perantau yang bekerja masih menghadapi berbagai permasalahan yang berkaitan dengan *psychological well-being*.

Salah satu faktor yang diyakini berperan penting dalam meningkatkan *psychological well-being* adalah dukungan sosial (Ryff, 2013). Dukungan sosial dipilih sebagai faktor yang diteliti karena mahasiswa perantau yang bekerja memiliki keterbatasan dalam memperoleh dukungan secara langsung dari keluarga akibat tinggal berjauhan dengan daerah asal. Di sisi lain, mahasiswa perantau yang bekerja harus beradaptasi dengan lingkungan baru, membangun relasi sosial, serta menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan secara bersamaan. Kondisi tersebut menyebabkan keberadaan dukungan sosial dari keluarga, teman, pasangan, maupun rekan kerja menjadi sumber daya psikologis yang penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tekanan yang dialami.

Dukungan sosial merupakan bantuan yang diperoleh individu dari lingkungan sekitarnya dalam bentuk emosional, penghargaan, instrumental, maupun informasional (Sarafino, 2011). Adnan dkk. (2016) menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat membuat individu merasa diperhatikan, dipahami, dicintai, dan memiliki tempat untuk berbagi ketika menghadapi kesulitan. Dukungan sosial juga dapat meningkatkan dan memelihara kesehatan fisik maupun mental, mengomunikasikan kesejahteraan, meningkatkan rasa memiliki dan kesadaran diri, meningkatkan harga diri, serta membantu mengurangi stres (Desi Alawiyah dkk., 2022). Dengan demikian, individu yang memperoleh dukungan sosial cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola tekanan, merasa diterima dalam lingkungan sosialnya, serta lebih mampu menghadapi berbagai tuntutan sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Hal tersebut sejalan dengan pandangan bahwa kesejahteraan psikologis berkaitan dengan kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal dan mengembangkan potensi dirinya (Ryff, 1989).

Pemilihan dukungan sosial juga didasarkan pada hasil pra-survei yang menunjukkan bahwa meskipun sebagian responden memiliki hubungan sosial yang baik, masih terdapat mahasiswa yang merasa kesepian, kurang percaya diri, serta mengalami kesulitan menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa keberadaan hubungan sosial saja belum tentu mampu memberikan dukungan yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui apakah dukungan sosial yang diterima mahasiswa berkaitan dengan tingkat *psychological well-being* yang dimiliki.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan *psychological well-being*. Penelitian Aldofo dkk. (2024) menemukan bahwa dukungan sosial berhubungan positif dengan *psychological well-being* pada mahasiswa perantau pasca pandemi. Penelitian Luvieta dkk. (2022) juga menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin tinggi pula *psychological well-*

being yang dimiliki. Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya masih berfokus pada mahasiswa secara umum atau mahasiswa perantau tanpa mempertimbangkan kondisi mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. Padahal, mahasiswa perantau yang bekerja memiliki beban dan tantangan yang lebih kompleks karena harus menghadapi tuntutan akademik, pekerjaan, serta penyesuaian diri secara bersamaan.

Meskipun hubungan antara dukungan sosial dan *psychological well-being* telah banyak diteliti pada mahasiswa secara umum maupun mahasiswa perantau, hasil penelitian tersebut belum sepenuhnya dapat menggambarkan kondisi mahasiswa perantau yang bekerja. Kelompok mahasiswa perantau yang bekerja memiliki karakteristik yang lebih kompleks karena menghadapi tiga tuntutan secara bersamaan, yaitu tuntutan akademik, tuntutan pekerjaan, dan tuntutan penyesuaian diri sebagai perantau. Kombinasi berbagai tuntutan tersebut berpotensi menimbulkan tekanan psikologis yang berbeda dibandingkan mahasiswa perantau yang tidak bekerja maupun mahasiswa yang bekerja tetapi tinggal bersama keluarga. Dengan demikian, masih terdapat keterbatasan penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara dukungan sosial dan *psychological well-being* pada mahasiswa perantau yang bekerja, khususnya di Kota Surabaya.

Berdasarkan permasalahan dan kesenjangan penelitian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk memperoleh pemahaman empiris yang lebih mendalam mengenai hubungan antara dukungan sosial dan *psychological well-being* pada mahasiswa perantau yang bekerja di Kota Surabaya. Mahasiswa perantau yang bekerja merupakan kelompok yang menghadapi tuntutan yang kompleks karena harus menyeimbangkan tanggung jawab akademik, pekerjaan, serta proses penyesuaian diri di lingkungan baru secara bersamaan. Kondisi tersebut dapat meningkatkan berbagai tekanan psikologis yang berpotensi memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menerima diri, membangun hubungan positif, mengelola lingkungan, mengambil keputusan secara mandiri, memiliki arah hidup, serta mengembangkan potensi diri secara optimal. Oleh karena itu, dukungan sosial dari keluarga, teman, pasangan, maupun rekan kerja menjadi sumber daya psikologis yang penting untuk membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan dan mempertahankan kondisi *psychological well-being*.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Dukungan sosial dan *psychological well-being* diukur menggunakan skala penelitian, kemudian data dianalisis untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai keterkaitan dukungan sosial dengan *psychological well-being* pada mahasiswa perantau yang bekerja di Surabaya. Penelitian ini diharapkan dapat memperkuat pemahaman mengenai pentingnya penyediaan dukungan sosial yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa perantau yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja, serta menjadi dasar dalam pengembangan lingkungan keluarga, kampus, dan pekerjaan yang lebih suportif guna mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau yang bekerja.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *psychological well-being* pada mahasiswa perantau yang bekerja di Kota Surabaya. Dukungan sosial dijadikan sebagai variabel bebas, sedangkan *psychological well-being* dijadikan sebagai variabel terikat. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa perantau yang bekerja sambil menempuh pendidikan di wilayah Kota Surabaya. Pengambilan sampel menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. Kriteria partisipan dalam penelitian ini meliputi mahasiswa program sarjana aktif, merupakan mahasiswa perantau yang bekerja sambil menempuh pendidikan, memiliki masa kerja minimal satu tahun, serta kuliah dan bekerja di wilayah Kota Surabaya. Jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 150 mahasiswa. Jumlah tersebut ditentukan menggunakan aplikasi G*Power karena jumlah populasi tidak diketahui secara pasti. Perhitungan dilakukan dengan tingkat kesalahan sebesar lima persen, kekuatan pengujian sebesar 0,95, dan ukuran efek kategori sedang sebesar 0,30. Hasil perhitungan menunjukkan jumlah minimum responden sebanyak 138 orang, kemudian jumlah tersebut ditingkatkan menjadi 150 responden untuk mengantisipasi data yang tidak layak dianalisis.

Data dikumpulkan menggunakan skala psikologi dengan model skala Likert. Instrumen penelitian terdiri atas skala *psychological well-being* dan skala dukungan sosial. Skala *psychological well-being* disusun berdasarkan teori Ryff (1989) yang mencakup enam dimensi, yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Skala ini terdiri atas 19 aitem. Pengujian validitas dilakukan menggunakan teknik *Corrected Item–Total Correlation*, sedangkan pengujian reliabilitas menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan bantuan program IBM SPSS Statistics versi 26.0 for Windows. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,900 sehingga skala *psychological well-being* dinyatakan memiliki konsistensi internal yang baik dan layak digunakan dalam penelitian.

Skala dukungan sosial disusun berdasarkan teori Sarafino dan Smith (2011) yang mencakup empat aspek, yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan persahabatan. Skala ini terdiri atas 16 aitem. Uji validitas dilakukan menggunakan teknik *Corrected Item–Total Correlation* dengan bantuan program IBM SPSS Statistics versi 26.0 for Windows. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh aitem memiliki koefisien korelasi di atas 0,30 sehingga seluruh aitem dinyatakan valid dan dapat digunakan sebagai instrumen penelitian. Uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,917. Nilai tersebut menunjukkan bahwa skala dukungan sosial memiliki tingkat reliabilitas yang baik dan layak digunakan dalam penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan program IBM SPSS Statistics versi 26.0 for Windows. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji prasyarat yang meliputi uji normalitas menggunakan metode *One-Sample Kolmogorov–Smirnov* dan uji linearitas untuk mengetahui hubungan linear antara dukungan sosial dan *psychological well-being*. Selanjutnya, hipotesis penelitian diuji menggunakan analisis korelasi Pearson *Product Moment* untuk mengetahui arah dan kekuatan hubungan antara kedua variabel. Analisis koefisien determinasi juga

dilakukan untuk mengetahui besarnya kontribusi dukungan sosial terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa perantau yang bekerja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 150 mahasiswa perantau yang bekerja di Kota Surabaya. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial dan *psychological well-being* responden paling banyak berada pada kategori sedang. Distribusi tingkat dukungan sosial dan *psychological well-being* disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Katagorisasi Skala Dukungan Sosial

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Dukungan Sosial	>78	Tinggi Sekali	0	0%
	64-78	Tinggi	52	34,7%
	49-63	Sedang	59	39,3%
	34-48	Rendah	31	20,7%
	<34	Rendah Sekali	8	5,3%
	Total		**150**	**100%**

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar mahasiswa perantau yang bekerja memiliki tingkat dukungan sosial pada kategori sedang, yaitu sebanyak 59 responden atau 39,3%. Selanjutnya, sebanyak 52 responden atau 34,7% berada pada kategori tinggi, 31 responden atau 20,7% berada pada kategori rendah, dan 8 responden atau 5,3% berada pada kategori rendah sekali. Tidak terdapat responden yang memiliki tingkat dukungan sosial pada kategori tinggi sekali.

Tabel 2. Hasil Katagorisasi *Psychological Well Being*

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Psychological Well Being	>104	Tinggi Sekali	3	2%
	90-103	Tinggi	42	28%
	76-89	Sedang	59	39,3%

	62-75	Rendah	43	28,7%
	<62	Rendah Sekali	3	2%
	Total		**150**	**100%**

Pada variabel *psychological well-being*, sebanyak 59 responden atau 39,3% berada pada kategori sedang. Responden yang berada pada kategori tinggi berjumlah 42 orang atau 28%, sedangkan responden pada kategori rendah berjumlah 43 orang atau 28,7%. Adapun kategori tinggi sekali dan rendah sekali masing-masing terdiri atas 3 responden atau 2%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat dukungan sosial dan *psychological well-being* pada kategori sedang.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan *psychological well-being*. Hasil pengujian disajikan pada Tabel 3

Tabel 3. Uji *Pearson Product Moment*

Variabel	Pearson Correlation	P	Keterangan
Dukungan Sosial dan *Psychological Well Being*	.741**	0.000	Positif dan Signifikan

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,741 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,01 sehingga hipotesis penelitian diterima. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan *psychological well-being* pada mahasiswa perantau yang bekerja di Surabaya. Arah hubungan yang positif menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa, semakin tinggi pula psychological well-being yang dimiliki.

Selanjutnya, hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai R Square sebesar 0,549. Hasil tersebut disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Uji Koefisien Determinasi

Variabel	R	R Squared
Dukungan Sosial dan *Psychological Well Being*	0.741	0.549

Nilai R Square sebesar 0,549 menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi sebesar 54,9% terhadap variasi psychological well-being pada mahasiswa perantau yang bekerja di Surabaya. Sementara itu, sebesar 45,1% variasi psychological well-being berkaitan dengan faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan *psychological well-being* pada mahasiswa perantau yang bekerja di Surabaya. Temuan tersebut menjawab tujuan penelitian bahwa dukungan sosial memiliki keterkaitan dengan kondisi *psychological well-being* mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimiliki. Sebaliknya, rendahnya dukungan sosial cenderung berkaitan dengan rendahnya *psychological well-being.* Hasil ini menunjukkan bahwa keberadaan orang-orang di sekitar mahasiswa memiliki arti penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik, pekerjaan, serta proses penyesuaian diri sebagai perantau.

Temuan tersebut sejalan dengan teori Ryff (1989) yang menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan *psychological well-being*. Individu yang memperoleh perhatian, kepedulian, penerimaan, dan bantuan dari lingkungan sosial memiliki sumber daya yang dapat membantu mereka menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Dalam konteks mahasiswa perantau yang bekerja, dukungan sosial dapat membantu individu menerima kondisi dirinya, membangun hubungan yang positif dengan orang lain, mengembangkan kemandirian, mengelola tuntutan lingkungan, mempertahankan tujuan hidup, serta terus mengembangkan potensi diri. Dengan demikian, dukungan sosial tidak hanya berfungsi sebagai bantuan ketika individu mengalami kesulitan, tetapi juga dapat menjadi sumber daya psikologis yang mendukung perkembangan berbagai dimensi *psychological well-being*.

Dukungan sosial dalam penelitian ini mencakup dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan persahabatan. Dukungan emosional berupa perhatian, empati, kepedulian, dan penerimaan dapat membantu mahasiswa merasa dihargai serta tidak menghadapi berbagai tuntutan seorang diri. Perasaan diterima tersebut dapat mendukung penerimaan diri dan membantu mengurangi tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan akademik maupun pekerjaan. Dukungan instrumental berupa bantuan tenaga, waktu, atau materi dapat membantu mahasiswa menyelesaikan kebutuhan praktis yang berkaitan dengan kuliah dan pekerjaan. Sementara itu, dukungan informasi dapat membantu mahasiswa memperoleh saran dan pertimbangan ketika menghadapi kesulitan, sedangkan dukungan persahabatan dapat memberikan rasa kebersamaan dan meningkatkan rasa memiliki terhadap lingkungan sosial.

Bagi mahasiswa perantau yang bekerja, dukungan sosial menjadi semakin penting karena mahasiswa tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga memiliki tanggung jawab pekerjaan dan harus menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru. Jarak dengan keluarga dapat membatasi kesempatan untuk memperoleh dukungan secara langsung. Oleh karena itu, dukungan dari keluarga, teman, pasangan, rekan kerja, maupun lingkungan kampus dapat menjadi sumber kekuatan yang membantu mahasiswa mengelola tekanan dan mempertahankan kondisi psikologis yang positif. Dukungan yang memadai dapat membuat

mahasiswa merasa diperhatikan, dihargai, dan memiliki tempat untuk memperoleh bantuan ketika menghadapi kesulitan.

Hasil penelitian ini juga memperkuat temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan *psychological well-being* pada mahasiswa. Penelitian Erik Prayoga (2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau di Universitas Tama Jagakarsa. Kesamaan hasil tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki konteks yang lebih spesifik karena melibatkan mahasiswa perantau yang bekerja di Surabaya. Karakteristik tersebut memberikan gambaran bahwa dukungan sosial tetap memiliki peran penting ketika mahasiswa harus menjalankan tuntutan akademik, pekerjaan, dan penyesuaian diri secara bersamaan.

Nilai koefisien determinasi sebesar 54,9% menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi yang cukup besar terhadap *psychological well-being*. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu sumber daya penting dalam membantu mahasiswa perantau yang bekerja mempertahankan kesejahteraan psikologisnya. Namun, masih terdapat 45,1% variasi *psychological well-being* yang berkaitan dengan faktor lain di luar penelitian. Oleh karena itu*, psychological well-being* tidak hanya ditentukan oleh dukungan sosial, tetapi juga dapat berkaitan dengan berbagai faktor lain, seperti karakteristik individu, kondisi sosial ekonomi, kepribadian, kemampuan mengelola emosi, strategi menghadapi masalah, serta kondisi akademik dan pekerjaan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perantau yang bekerja cenderung memiliki *psychological well-being* yang lebih baik apabila memperoleh dukungan sosial yang memadai. Dukungan dari keluarga, teman, pasangan, rekan kerja, dan lingkungan kampus dapat membantu mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan serta mendukung berkembangnya penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Temuan ini memperluas pemahaman mengenai pentingnya dukungan sosial pada mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja, khususnya dalam konteks kehidupan perantauan.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan psychological well-being pada mahasiswa perantau yang bekerja di Surabaya. Dukungan sosial berkontribusi sebesar 54,9% terhadap psychological well-being, sehingga semakin tinggi dukungan yang diterima, semakin baik kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa perantau yang bekerja disarankan untuk menjaga komunikasi dan membangun relasi dengan keluarga, teman, pasangan, serta rekan kerja agar memperoleh dukungan dalam menghadapi tuntutan akademik dan pekerjaan. Peneliti selanjutnya disarankan mengkaji faktor lain, memperluas wilayah penelitian, dan melibatkan responden yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

Adiya, S., Rohayati, N., & Ibad, M. C. (2024). Peran Rasa Syukur Terhadap Kesejahteraan Psikologi Mahasiswa Perantau Yang Bekerja Di Karawang. Sang Pencerah: Jurnal Ilmiah Universitas Muhammadiyah Buton, 10(4), 1185–1195. Https://Doi.Org/10.35326/Pencerah.V10i4.6373

Alawiyah, D., Alwi, C. A., Lilis, & Selvi. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir. MIMBAR: Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani, 8(2), 29–44.

Angrayani, A., Jam'an, A., & Jaya, A. (2026). Pengaruh Pertumbuhan Ekonomi, Pendidikan, Dan Urbanisasi Terhadap Migrasi Penduduk Di Kota Makassar. AL-AFKAR: Journal For Islamic Studies, 9(1), 617–637. Https://Doi.Org/10.31943/Afkarjournal.V9i1.2673

Athiana, A. M., Puspita, A., Putri, R. A., & Putri, R. R. S. (2025). Ketimpangan Pendidikan Berkualitas Antara Jakarta Dan Lebak Berdasarkan Fasilitas Dan Proses Pembelajaran. Integrative Perspectives Of Social And Science Journal (IPSSJ), 2(3).

Azwar, S. (2012). Penyusunan Skala Psikologi. Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2017). Metode Penelitian Psikologi (2nd Ed.). Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2018). Penyusunan Skala Psikologi (2nd Ed.). Pustaka Pelajar.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, And The Buffering Hypothesis. Psychological Bulletin, 98(2), 310–357.

Datuchtidha, S., & Huwae, A. (2024). Tantangan Menjalani Kehidupan Di Perantauan: Studi Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau Di Salatiga. Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, 15(3), 268–277. Https://Doi.Org/10.23887/Jibk.V15i3.87575

Dharmawan, M. A. (2024). Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja. Journal Of Psychology Today, 2(2), 74–88.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New Measures Of Well-Being. In E. Diener (Ed.), Assessing Well-Being: The Collected Works Of Ed Diener (Pp. 247–266). Springer.

Eviliani, A., Nurhayaty, A., & Syah, T. A. (2024). Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Rantau: Adakah Pengaruh Dari Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri? Jurnal Ilmiah PSYCHE, 18(1), 47–60.

Harahap, F. R. (2013). Dampak Urbanisasi Bagi Perkembangan Kota Di Indonesia. Jurnal Society, 1(1), 35–45.

Humaidah, A., & Mulyono, R. (2025). Adaptasi Psychological Well-Being Short Scale Pada Mahasiswa. Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 7(1), 141–149. Https://Doi.Org/10.31004/Edukatif.V7i1.7990

Khadijah, S., Dhanty, K. F., Sambas, R. A., & Salianto. (2024). Gambaran Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu Di Universitas X. Jurnal Kesehatan Tambusai, 5(2), 3626–3633.

Lubis, S. A., Lubis, A. F., Aulia, D., Purba, R. E., & Malau, V. M. T. (2026). Peran Infrastruktur Dalam Mendorong Pembangunan Ekonomi. Journal Of Artificial Intelligence And Digital Business (RIGGS), 5(1), 10593–10601. Https://Doi.Org/10.31004/Riggs.V5i1.7473

Mardison, A. (2024). Kemandirian Pada Mahasiswa Perantauan Yang Bekerja (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta).

Ng, T. Y., Ng, T. K., & Siu, O. L. (2025). Enhancing Mental Well-Being In University Students Through Multicomponent Low Intensity Positive Education And The Mediating Role Of Civic Engagement. Scientific Reports, 15, 20871. Https://Doi.Org/10.1038/S41598-025-05960-8

Ntobuo, F., Syamsuddin, L., & Tou, S. (2024). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Kelas Karyawan Di Fakultas Ekonomi Universitas Ichsan Gorontalo.

Paputungan, F. (2023). Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal. Journal Of Education And Culture (Jeac), 3(1).

Pelengkahu, R. H., Sambiran, S., & Sumampow, I. (2021). Mobilisasi Penduduk Di Wilayah Daerah Perbatasan Kota Bitung Dan Kabupaten Minahasa Utara: Studi Di Kelurahan Tendeki Dan Desa Tontalete Rok-Rok. Jurnal Governance, 1(2).

Permatasari, A. A., & Purwandari, E. (2025). Validitas Isi Alat Ukur Dukungan Sosial Melalui Expert Judgement Pada Mahasiswa Terapi Wicara. Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa, 3(2), 524–529.

Prayoga, E. (2025). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Rantau Di Universitas Tama Jagakarsa. Almufi: Jurnal Sosial Dan Humaniora, 2(3), 303–309.

Putri, A. F. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dari Rekan Kerja Terhadap Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Yang Sedang Kuliah Sambil Bekerja Di Kota Semarang (Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung).

Putri, D. N. S. S., Shakiera, L., Aziz, H. N., & Wardah, F. M. (2023). Psychological Well-Being: Penerimaan Diri Dan Penguasaan Lingkungan, Mengenali Mindfulness Dari Sikap Negatif Ke Sikap Positif Dalam Hidup. Journal Of Indonesian Psychological Science, 3(2), 398–415.

Ramadhani, N. P., & Ardelia, V. (2025). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu. Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 12(3), 1144–1158. Https://Doi.Org/10.26740/Cjpp.1144-1158

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), 1069–1081.

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure Of Psychological Well-Being Revisited. Journal Of Personality And Social Psychology, 69(4), 719–727.

Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, And Implications For Psychotherapy Research. Psychotherapy And Psychosomatics, 65(1), 14–23.

Safithri, S., & Raihana, P. A. (2022). Strategi Coping Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Bekerja Dalam Menghadapi Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Santoso, A. Y., & Wibowo, D. H. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Rantau Pasca Pandemi. INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research, 4(4), 3910–3920.

Saputri, A. N., Hanifa, D. I., Arnettasari, J. M., Bukhori, M. A., Islami, M. I., Luqman, M., Salsabilla, S. S., Istiqomah, E., Fauzia, R., Rai'yati, S., & Febriani, R. (2025). Lebih Dari Sekadar Mahasiswa: Gambaran Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Dengan Peran Ganda. PSIKODIMENSIA Kajian Ilmiah Psikologi, 24(1), 84–95. Https://Doi.Org/10.24167/Psidim.V24i1.12795

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). Health Psychology: Biopsychosocial Interactions (7th Ed.). Wiley.

Sari, L. N., & Malahati, F. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Dan Penerimaan Diri Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantauan Penyusun Skripsi. Jurnal Pendidikan Indonesia, 6(2), 962–977.

Satria, I. G. I. J., & Kurniawati, M. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kesejahteraan Psikologis (Studi Pada Mahasiswa Perantau). INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research, 4(6), 2764–2775.

Setyani, H. W., & Uyun, Z. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Dan Self-Compassion Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Akhir. Jurnal Pendidikan Tambusai, 9(3), 32867–32875.

Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Alfabeta.

Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif. Alfabeta.

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Alfabeta.

Tambunan, J. A., & Sulistiasih. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. Guidance: Jurnal Bimbingan Dan Konseling, 21(1), 90–103.

Umaya, A., & Pratisti, W. D. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dan Hardiness Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu. Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale Of Perceived Social Support. Journal Of Personality Assessment, 52(1), 30–41.