



Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa Rantau yang Tinggal dengan Kerabat

Indria Rut Palupi¹, Heru Astikasari Setya Murti²

^{1,2}Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, Indonesia

E-mail: indriarut@gmail.com, kuliahbutika22@gmail.com

Article Info	Abstract
Article History Received: 2026-01-07 Revised: 2026-02-13 Published: 2026-03-02 Keywords: <i>Psychological Well-Being; Academic Resilience; Inter-College Students; Living with Relatives.</i>	This study aims to examine the relationship between psychological well-being and academic resilience among migrant students living with relatives. Living with relatives presents unique psychosocial dynamics that differ from boarding or dormitory life. While staying with relatives can provide social support and a sense of security, differences in household rules, values, and personal autonomy may also create psychological tension. Such conditions can affect students' psychological well-being, which plays a crucial role in shaping their ability to cope with academic stress and develop academic resilience. This study employed a quantitative correlational design involving 100 migrant students living with relatives. The instruments used were the Psychological Well-Being Scale (Ryff & Keyes, 2005) and the Academic Resilience Scale (ARS-30) (Cassidy, 2016). Data were analyzed using the Spearman Rho correlation test. The results revealed a positive and significant relationship between psychological well-being and academic resilience ($r = 0.692$; $p = 0.000$). These findings suggest that migrant students with higher psychological well-being are better able to adapt to household dynamics, manage stress, and maintain motivation when facing academic challenges.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2026-01-07 Direvisi: 2026-02-13 Dipublikasi: 2026-03-02 Kata kunci: <i>Kata Kesejahteraan Psikologis; Resiliensi Akademik; Mahasiswa Rantau; Tinggal Dengan Kerabat.</i>	Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan resiliensi akademik pada mahasiswa rantau yang tinggal bersama kerabat. Mahasiswa rantau yang tinggal dengan kerabat sering menghadapi tantangan adaptasi yang berbeda dibandingkan mereka yang tinggal di kos atau asrama. Di satu sisi, tinggal bersama kerabat dapat memberikan dukungan sosial dan rasa aman; namun di sisi lain, perbedaan nilai, aturan rumah tangga, serta keterbatasan otonomi pribadi dapat menimbulkan tekanan psikologis. Tekanan ini dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, yang berperan penting dalam membentuk kemampuan mereka bertahan menghadapi tekanan akademik atau resiliensi akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Partisipan penelitian berjumlah 100 mahasiswa rantau yang tinggal bersama kerabat. Instrumen yang digunakan adalah <i>Psychological Well-Being Scale</i> (Ryff & Keyes, 2005) untuk mengukur kesejahteraan psikologis, dan <i>Academic Resilience Scale (ARS-30)</i> (Cassidy, 2016) untuk mengukur resiliensi akademik. Analisis data menggunakan uji korelasi <i>Spearman Rho</i>. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara kesejahteraan psikologis dan resiliensi akademik ($r = 0,692$; $p = 0,000$). Artinya, mahasiswa rantau yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi lebih mampu beradaptasi terhadap aturan dan dinamika sosial di lingkungan kerabat, mengelola stres, serta tetap tangguh dalam menghadapi tekanan akademik.

I. PENDAHULUAN

Mahasiswa rantau merupakan individu yang menempuh pendidikan tinggi jauh dari kampung halaman dan lingkungan asalnya. Menurut Mochtar (dalam Nuralisa, dkk., 2016), mahasiswa perantau adalah mereka yang secara sukarela memilih untuk mempelajari ilmu di luar daerah yang berasal dalam jangka waktu tertentu. Proses perpindahan ini sering kali disertai berbagai tantangan, seperti kebutuhan untuk beradaptasi dengan lingkungan fisik dan sosial

yang baru, tekanan akademik, serta keterbatasan dukungan sosial dari keluarga inti (Santrock, 2011; Saputra & Widodo, 2020). Dalam upaya menekan biaya hidup, banyak mahasiswa rantau yang memilih tinggal bersama kerabat daripada menyewa kos atau tinggal di asrama (Wahyuni & Firdaus, 2022). Meskipun tinggal dengan kerabat dapat memberikan bentuk dukungan sosial seperti tempat tinggal dan pengawasan, dinamika hubungan yang kompleks dan adanya aturan-aturan rumah tangga yang berbeda dari

keluarga inti dapat menimbulkan stres psikologis tersendiri (Effendi & Suryani, 2018; Wibowo & Fatimah, 2021). Hal ini menjadikan siswa rantau yang tinggal dengan kerabatnya sebagai kelompok yang rentan menghadapi tekanan akademik sehingga membutuhkan resiliensi akademik.

Resiliensi akademik merupakan kemampuan siswa untuk tetap tangguh dalam menghadapi tekanan akademik, mempertahankan motivasi, serta bangkit dari kegagalan untuk mencapai keberhasilan studi (Benishek et al., 2005). Siswa yang memiliki ketahanan akademik rendah akan lebih rentan mengalami stres, kehilangan motivasi belajar, hingga mengalami penurunan prestasi akademik atau bahkan putus studi (Pidgeon et al., 2014). Dalam konteks pelajar rantau, terutama yang hidup bersama kerabat, tantangan terhadap resiliensi akademik menjadi lebih kompleks. Mereka tidak hanya harus menghadapi tekanan akademik seperti tugas, ujian, dan skripsi, tetapi juga tekanan sosial dan emosional dari lingkungan tempat tinggal yang tidak sepenuhnya mendukung otonomi pribadi. Resiliensi akademik bisa terganggu ketika siswa merasa tertekan oleh aturan rumah tangga, kurang bebas mengekspresikan diri, atau menghadapi konflik nilai dengan kerabat (Setiawati & Sunarso, 2020).

Dengan demikian, bentuk ketahanan yang dibutuhkan individu dalam konteks pendidikan adalah resiliensi akademik. Menurut Martin (dalam Cassidy, 2016), resiliensi akademik diartikan sebagai kemampuan untuk menghadapi tantangan yang bersifat akut maupun kronis, yang dianggap dapat mengganggu atau menghambat proses perkembangan akademik mahasiswa. Resiliensi akademik tidak terbentuk begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, salah satunya adalah kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis mencakup berbagai aspek seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Ryff (1989) Kesejahteraan psikologis dapat diartikan sebagai keadaan di mana seseorang memiliki pandangan positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, mampu mengambil keputusan secara mandiri serta mengendalikan perilakunya, dapat membentuk dan menyesuaikan lingkungan sesuai dengan kebutuhannya, serta aktif dalam mengeksplorasi dan mengembangkan potensi dirinya. Ryff (1989) juga menyebutkan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis tinggi

cenderung memiliki persepsi diri yang positif dan tujuan hidup yang jelas, yang membantu mereka tetap fokus dan tangguh dalam menghadapi tantangan. Hal ini sejalan dengan temuan Maddi (2006) bahwa aspek hardiness akademik terbentuk dari ketahanan mental, komitmen, dan pengendalian diri semua aspek yang dipengaruhi oleh kondisi psikologis individu.

Mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang baik cenderung memiliki kemampuan yang lebih besar dalam mengelola stres, mempertahankan motivasi belajar, serta mengembangkan strategi koping yang adaptif ketika menghadapi tantangan akademik (Ryff & Keyes, 1995; Suldo & Shaffer, 2008). Ketika mahasiswa tinggal bersama kerabat yang mungkin memiliki aturan, nilai, atau ekspektasi yang berbeda dari inti keluarga kondisi ini dapat menimbulkan ketegangan psikologis yang berdampak pada aspek-aspek kesejahteraan psikologis, seperti penerimaan diri, hubungan interpersonal, dan tujuan hidup (Lestari & Nurmala, 2020). Tekanan semacam ini, apabila tidak dikelola dengan baik, berpotensi menurunkan kemampuan individu dalam mempertahankan resiliensi akademik. Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis dapat dianggap sebagai salah satu faktor penting yang memprediksi resiliensi akademik, terutama bagi mahasiswa dalam situasi rentan seperti mahasiswa rantau yang tinggal dengan kerabatnya (Benishek et al., 2005; Maddi, 2006).

Penelitian mengenai kesejahteraan psikologis dan resiliensi akademik pada mahasiswa perantau menunjukkan bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam meningkatkan kedua aspek tersebut. Dityo dan Satwika (2023) menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantauan yang sedang menyusun skripsi, dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,608 ($p < 0,05$). Selain itu, Abdillah, Suroso, dan Arifiana (2023) dalam penelitian mereka mengungkapkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi akademik pada siswa perantau, dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,548 ($p < 0,05$). Meskipun demikian, penelitian yang secara spesifik meneliti siswa perantau yang tinggal dengan kerabat yang masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk memahami bagaimana kesejahteraan psikologis berkontribusi terhadap ketahanan akademik pada siswa perantau yang tinggal dengan kerabat, mengingat

dinamika sosial dan emosional yang berbeda dibandingkan dengan mereka yang tinggal di kos atau asrama.

Mahasiswa dapat menjalani perkuliahan dengan baik jika mereka memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Hal ini disebabkan oleh kenyataan bahwa ketika seseorang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, mereka memiliki perasaan positif tentang diri mereka sendiri dan memiliki kemampuan untuk memaksimalkan upaya mereka untuk mencapai tujuan akademik mereka. Resiliensi akademik, yaitu kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan atau kesulitan yang muncul selama proses kehidupan akademik mereka, juga dapat membantu mereka mengatasi tantangan atau kesulitan tersebut.

Penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis hubungan kesejahteraan psikologis berpengaruh terhadap ketahanan akademik mahasiswa rantau yang tinggal dengan kerabat. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi atau program yang mendukung kesehatan mental dan keberhasilan akademik mahasiswa, serta memberikan wawasan kepada pihak kampus maupun keluarga mengenai pentingnya dukungan psikologis bagi mahasiswa rantau. Kesejahteraan psikologis yang baik diyakini berperan dalam meningkatkan resiliensi akademik, yaitu kemampuan siswa untuk menghadapi tekanan akademik, mengatasi hambatan, serta mempertahankan motivasi belajar. Sebaliknya, siswa dengan kesejahteraan psikologis rendah cenderung mengalami stres akademik yang lebih tinggi dan kesulitan beradaptasi.

Beberapa studi menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki peran dalam meningkatkan kemampuan coping dan daya tahan individu terhadap tekanan akademik (Ryff & Singer, 2008; Yuniarti & Wulandari, 2021). Oleh karena itu, kesejahteraan psikologis diduga memiliki pengaruh positif terhadap resiliensi akademik mahasiswa rantau yang tinggal dengan kerabat. Mahasiswa rantau yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi cenderung lebih mampu menahan tantangan akademik karena mereka memiliki tujuan hidup dan makna yang membantu mereka tetap termotivasi meski jauh dari inti keluarga, mereka memiliki kendali diri dan otonomi, yang memperkuat kemandirian dalam mengatur waktu belajar dan kehidupan sehari-hari, menjalin hubungan positif dengan orang lain, termasuk kerabat tempat tinggal, yang menjadi sumber dukungan sosial dan

emosional. Sementara itu, resiliensi akademik merujuk pada kemampuan untuk bangkit merujuk pada kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan akademik, seperti stres perkuliahan, tekanan tugas, dan kegagalan akademik (Martin & Marsh, 2006). Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi lebih mampu mengembangkan pola berpikir positif, solusi kreatif, dan ketahanan terhadap tekanan.

II. METODE PENELITIAN

1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2020:16), metode kuantitatif merupakan pendekatan penelitian yang dihilangkan pada paradigma positivisme. Pendekatan ini diterapkan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, dengan pengumpulan data melalui instrumen penelitian. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara kuantitatif atau menggunakan statistik, guna menguji hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya.

2. Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan karakteristik, sifat, atau nilai yang dimiliki oleh individu, objek, atau aktivitas tertentu yang menunjukkan perbedaan dan dijadikan fokus penelitian oleh peneliti untuk dianalisa serta disimpulkan (Sugiyono, 2018). Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel utama yang menjadi objek penelitian, yaitu:

- a) Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah Kesejahteraan Psikologis.
- b) Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah Resiliensi akademik.

3. Definisi Operasional

a) Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis didefinisikan sebagai kondisi individu yang menunjukkan fungsi psikologis yang sehat, seperti penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan diri (Ryff & Keyes, 2005). Variabel ini diukur menggunakan alat ukur *Psychological Well-Being Scales* (Ryff & Keyes, 2005) yang terdiri dari 42 item dan mencakup enam dimensi utama. Responden menilai pernyataan pada skala Likert 6 poin (1 = sangat tidak setuju hingga 6 = sangat setuju). Semakin tinggi skor yang

diperoleh, maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis individu.

b) Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik merupakan kemampuan mahasiswa untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi secara positif dalam menghadapi tekanan atau tantangan dalam dunia perkuliahan (Cassidy, 2016). Resiliensi akademik diukur menggunakan *Academic Resilience Scale (ARS-30)* yang terdiri dari 30 item dan mencakup tiga aspek, yaitu *perseverance*, *reflecting and adaptive help-seeking*, dan *self-efficacy*. Skala ini menggunakan skala Likert 5 poin (1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat setuju). Skor yang tinggi menunjukkan tingkat ketahanan akademik yang tinggi.

4. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

a) Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa perantau yang tinggal bersama kerabat. Mahasiswa perantau yang dimaksud adalah mahasiswa yang berasal dari luar kota tempat universitas berada dan selama menjalani masa studi tinggal bersama kerabat, yaitu anggota keluarga selain orang tua kandung, seperti paman, bibi, sepupu, atau keluarga lainnya. Populasi ini mencakup seluruh jenjang dan program studi tanpa dibatasi angkatan tertentu.

b) Sampel

Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 100 mahasiswa perantau yang tinggal bersama kerabat, yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia menjadi responden. Kriteria inklusi yang digunakan adalah mahasiswa aktif, berasal dari luar kota tempat universitas berada, tinggal bersama kerabat (bukan orang tua kandung), dan bersedia mengisi kuesioner dengan lengkap dan jujur. Jumlah sampel ditentukan sebanyak 100 responden berdasarkan pertimbangan jumlah populasi yang ada dan kebutuhan data yang cukup untuk analisis statistik.

c) Teknik Sampling

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *nonprobability sampling* yaitu *snowball sampling*. Menurut sugiyono (2014) *snowball sampling* merupakan teknik penentuan. Pada awalnya, jumlah sampel yang dipilih kecil, namun kemudian berkembang seiring berjalannya proses penelitian.

5. Alat Ukur

a) Variabel bebas (Kesejahteraan Psikologis)

Psychological Well-Being-18 Scale merupakan alat ukur *psychological well-being* yang dirancang berdasarkan teori Ryff, (1995) yang meliputi dimensi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan dalam hidup dan pengembangan diri.

b) Variabel Terikat (Resiliensi Akademik)

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Academic Resilience Scale (ARS-30)*, yang didasarkan pada dimensi resiliensi akademik yang dikemukakan oleh Cassidy (2016), dan sudah di adaptasi kedalam bahasa indonesia oleh Kumalasari et al.,(2020). yaitu: a) ketekunan (*perseverance*), b) mencari bantuan secara adaptif dan reflektif (*reflecting and adaptive help-seeking*), serta c) perasaan negatif dan respons emosional (*negative affect and emotional response*).

6. Uji Coba Alat Ukur

pengukurannya maka diperlukan pengujian validitas serta reliabilitas. Validitas alat ukur yaitu jika data yang kita dapat itu akurat dan sesuai dengan pengukurannya maka baru dapat dikatakan itu adalah validitas yang tinggi. (Azwar, 2013).

Setelah menyusun item-item pada skala, langkah berikutnya adalah melakukan uji coba terhadap instrumen yang digunakan. Tujuan dari uji coba ini adalah untuk mengevaluasi sejauh mana reliabilitas dan validitas instrumen tersebut.

Sebuah skala dianggap layak digunakan apabila terbukti *valid* dan *reliabel*. Uji statistik dilakukan melalui percakapan awal (*tryout*) untuk mengevaluasi kualitas instrumen. Setelah tahap uji coba, langkah selanjutnya adalah menguji validitas dan reliabilitas instrumen dengan menggunakan program *SPSS 24.0 for Windows*.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Hasil Statistik Deskriptif

Menunjukkan bahwa skor paling rendah adalah 21 dan skor paling tinggi adalah 45. Variabel kesejahteraan psikologis memiliki rata-rata 35,55 (SD = 4.130). Pada variabel resiliensi akademik menunjukkan bahwa skor paling rendah adalah 68 dan skor

paling tinggi adalah 116. Variabel resiliensi akademik rata-rata 95,29 (SD = 9.138).

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
KES.PSI	100	21	45	35.55	4.130
RES.AK	100	68	116	95.29	9.138
Valid N (listwise)	100				

2. Hasil Uji Asumsi

a) Uji Normalitas

Hasil uji *Kolmogorov Smirnov* bahwa skala kesejahteraan psikologis menunjukkan *Kolmogorov Smirnov* sebesar 0,414 ($p = 0,000$), dan pada skala resiliensi akademik *Kolmogorov-Smirnov* sebesar 0,776 ($p = 0,000$). Sedangkan data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansinya lebih dari 0,05 ($p > 0,05$). Artinya, semua data responden dalam penelitian ini berdistribusi tidak normal.

	KS-Z	Sig.	Keterangan
Kesejahteraan Psikologis	0,414	0,000	Tidak Normal
Resiliensi Akademik	0,776	0,000	Tidak Normal

b) Uji Linieritas

hasil uji linearitas yang dilakukan menggunakan Anava diketahui bahwa nilai Sig. Deviation from Linearity adalah 0,085 ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa antara variabel kesejahteraan psikologis dan resiliensi akademik memiliki hubungan linier.

Deviation from Linearity	F	Sig.	Keterangan
	0,709	0,850	Linier

3. Hasil Uji Hipotesis

Hasil menunjukkan nilai $r_{xy} = -0,692$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang positif pada kesejahteraan psikologis dan resiliensi akademik. Semakin tinggi kesejahteraan psikologis, maka semakin tinggi pula resiliensi akademik pada mahasiswa/i yang tinggal dengan kerabat dan semakin rendah kesejahteraan psikologis maka semakin rendah pula resiliensi akademik pada mahasiswa/i yang tinggal dengan kerabat.

Variabel	r_{xy}	Sig.	Keterangan
Variabel X-Y	0,692	0,000	$P < 0,05$ signifikan

B. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dengan resiliensi akademik pada mahasiswa rantau yang tinggal dengan kerabat, dengan nilai $r = 0,692$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi kesejahteraan psikologis mahasiswa, maka semakin tinggi pula resiliensi akademiknya. Temuan ini mendukung hipotesis penelitian (H_1) dan sejalan dengan teori serta hasil penelitian terdahulu.

Hasil ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi mampu beradaptasi lebih baik terhadap tantangan akademik dan sosial di lingkungan perantauan. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik cenderung memiliki penerimaan diri, tujuan hidup yang jelas, serta kemampuan menguasai lingkungan (Ryff, 1989). Hal ini membuat mereka lebih tangguh dalam menghadapi tekanan perkuliahan, baik berupa tuntutan tugas, ujian, maupun adaptasi sosial di lingkungan tempat tinggal bersama kerabat.

Kesejahteraan psikologis yang baik juga memungkinkan mahasiswa untuk mengelola emosi negatif dan mengembangkan strategi koping yang adaptif, yang merupakan komponen penting dari resiliensi akademik (Cassidy, 2016). Sebaliknya, mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis rendah lebih rentan terhadap stres, mudah kehilangan motivasi belajar, dan sulit bangkit dari kegagalan akademik.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Ryff & Keyes (1995) yang menjelaskan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis tinggi memiliki kontrol diri dan arah hidup yang jelas, yang mempermudah mereka mengatasi tekanan eksternal. Penelitian Dityo & Satwika (2023) juga mendukung hasil ini, dengan temuan bahwa dukungan sosial berperan positif terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau. Begitu pula Abdillah, Suroso, & Arifiana (2023) menemukan bahwa dukungan sosial teman sebaya meningkatkan resiliensi akademik. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis dapat dipahami sebagai variabel yang memperkuat daya tahan mahasiswa terhadap tekanan akademik, terutama ketika tinggal jauh dari keluarga inti. Selain itu, Maddi (2006) menyebutkan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis tinggi cenderung memiliki "hardiness" atau ketahanan mental

yang kuat. Ketahanan mental ini membantu mereka memandang tekanan akademik sebagai tantangan yang dapat dikembangkan menjadi peluang pertumbuhan, bukan ancaman.

Mahasiswa rantau yang tinggal dengan kerabat menghadapi dinamika sosial yang unik. Meskipun mereka mendapatkan dukungan berupa tempat tinggal dan pengawasan, sering kali muncul tekanan karena perbedaan nilai, aturan rumah tangga, dan ekspektasi kerabat (Effendi & Suryani, 2018; Wibowo & Fatimah, 2021). Dalam kondisi seperti ini, kesejahteraan psikologis menjadi fondasi penting agar mahasiswa dapat menjaga keseimbangan emosi dan menyesuaikan diri secara positif. Mahasiswa yang tinggal dengan kerabat/saudara memiliki penyebaran stres akademik yang cenderung lebih terfokus pada tingkat yang lebih rendah dan stres akademik yang dialami lebih dominan berada pada kategori sedang hingga rendah (Ardi, Handayani, Yendi, & Putriani, 2025).

Mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis tinggi akan lebih mampu menyesuaikan diri terhadap perbedaan lingkungan sosial, menjaga hubungan interpersonal yang baik dengan kerabat, dan tetap fokus pada tujuan akademiknya. Hal ini sejalan dengan konsep hubungan positif dengan orang lain dalam model Ryff (1989), di mana relasi interpersonal yang sehat menjadi sumber dukungan penting dalam menghadapi stres perkuliahan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan kesejahteraan psikologis dapat menjadi strategi efektif untuk memperkuat ketahanan akademik mahasiswa rantau. Kampus dan pihak keluarga dapat berperan dalam hal ini, misalnya dengan menyediakan program pendampingan psikologis, pelatihan manajemen stres, atau bimbingan konseling berbasis kesejahteraan. Selain itu, penting juga membangun komunitas mahasiswa rantau sebagai wadah dukungan sosial dan berbagi pengalaman.

Beberapa keterbatasan perlu diperhatikan dalam penelitian ini yaitu penelitian menggunakan metode survei daring/*online*, sehingga keterlibatan responden tidak dapat dikontrol secara langsung dan sampel didominasi oleh perempuan (76%), yang mungkin memengaruhi generalisasi hasil.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan resiliensi akademik pada mahasiswa rantau yang tinggal dengan kerabat, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kesejahteraan psikologis dan resiliensi akademik, dengan nilai korelasi $r = 0,692$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya, semakin tinggi kesejahteraan psikologis mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat resiliensi akademiknya. Mahasiswa rantau yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi tekanan akademik, mempertahankan motivasi belajar, serta bangkit dari kegagalan. Mereka mampu mengelola stres, menjalin hubungan interpersonal yang positif, dan memiliki arah serta tujuan hidup yang jelas. Sebaliknya, mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis rendah cenderung mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri, merasa tertekan, dan lebih rentan terhadap stres akademik, yang pada akhirnya menurunkan ketahanan akademiknya. Temuan ini menguatkan teori Ryff (1989) dan Cassidy (2016), bahwa kesejahteraan psikologis merupakan faktor penting yang mendukung ketahanan akademik, terutama pada mahasiswa rantau yang menghadapi tantangan adaptasi dan keterbatasan dukungan keluarga inti.

B. Saran

Bagi mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan cara: Membangun kesadaran diri (*self-awareness*) dan penerimaan diri terhadap kelebihan dan kekurangan pribadi, menjaga hubungan positif dengan kerabat dan teman sebaya sebagai sumber dukungan sosial, mengembangkan rutinitas belajar yang seimbang dengan kegiatan rekreasi untuk menjaga kesehatan mental, Mengelola stres dengan strategi koping yang adaptif, seperti relaksasi, refleksi diri, dan mencari bantuan profesional bila diperlukan.

Bagi pihak kampus dapat mengadakan layanan bimbingan dan konseling secara rutin, khususnya bagi mahasiswa rantau, untuk membantu mereka beradaptasi dengan lingkungan akademik dan sosial, membangun program mentoring antar mahasiswa agar mahasiswa baru perantau mendapatkan

dukungan emosional dari senior yang berpengalaman, mengintegrasikan kegiatan pengembangan kesejahteraan psikologis seperti pelatihan manajemen stres, *mindfulness*, dan penguatan tujuan hidup dalam program kemahasiswaan.

Keluarga dan kerabat yang menjadi tempat tinggal mahasiswa rantau diharapkan dapat memberikan dukungan emosional dan kebebasan proporsional, sehingga mahasiswa dapat berkembang mandiri tanpa merasa terlalu dikontrol.

Menjalin komunikasi terbuka mengenai aturan rumah tangga agar mahasiswa merasa nyaman dan diterima di lingkungan tersebut. Peneliti berikutnya dapat menambahkan variabel mediasi atau moderasi, seperti *dukungan sosial*, *spiritualitas*, atau *hardiness*, untuk melihat hubungan yang lebih kompleks antara kesejahteraan psikologis dan resiliensi akademik. disarankan menggunakan metode campuran (*mixed methods*) agar dinamika pengalaman mahasiswa rantau dapat digali lebih dalam melalui wawancara kualitatif. Penelitian juga dapat memperluas populasi dengan membandingkan mahasiswa rantau yang tinggal di kos, asrama, dan dengan kerabat, untuk melihat perbedaan tingkat kesejahteraan psikologis dan resiliensi akademik di masing-masing kelompok.

DAFTAR RUJUKAN

- Ardi, L. A., Handayani, P. G., Yendi, F. M., Putriani, L. (2025). Fenomena Stres Akademik Dalam Penyelesaian Tugas Akhir Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*. Vol. 13(1), 49-60. <https://doi.org/10.29210/1139300>
- Abdillah, MN, Suroso, & Arifiana, IY (2023). Ketahanan akademik pada siswa perantau: Bagaimana peran dukungan sosial teman sebaya? *INNER: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3 (3), 451-459. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/1231>
- Absyashofa, F. N., & Supradewi, R. (2025). Hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Dakwah UIN STS Jambi. *TAKAYA: Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung*, 1(1), 108-115. Universitas Islam Sultan Agung.
- Benishek, LA, Feldman, JM, Keeton, MT, & Beland, K. (2005). Ketahanan Akademik: Menjelajahi peran protektif ketahanan terhadap stres dan kinerja akademis. *Psikologi Pendidikan*.
- Cassidy, S. (2016). Skala Ketahanan Akademik (ARS-30): Sebuah pengukuran konstruk multidimensi baru. *Frontiers in Psychology*, 7, 1787. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01787>
- Dityo, DR, & Satwika, YW (2023). Hubungan dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantauan yang sedang menyusun skripsi. *Karakter: Jurnal Penelitian Psikologi*, 10 (2), 788-799.
- Equanti, D., & Bayuardi, G. (2016). Konsep kerabat di daerah rantau bagi pelajar migran. *Cakrawala Sosial: Jurnal Pendidikan Sosial*, 3 (1), 14-20.
- Effendi, H., & Suryani, A. (2018). Stres dan strategi coping pada siswa yang tinggal dengan kerabatnya. *Jurnal Psikologi Klinis*.
- Florensia, R., & Siaputra, IB (2023). Optimalisasi Pengukuran Resiliensi Akademik: Uji Validitas Konten Diskriminan Pada ARS-30 Versi Indonesia. *Ide Psiko*, 21 (1), 83-94.
- Hagen, G. (2025). Membangun resiliensi akademik melalui religiusitas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran. (Skripsi, Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang). <http://repository.unika.ac.id/>
- Helmi, A.F, Handayani, A.M, & Kristiana, I.F (2020). Ketahanan Akademik Ditinjau Dari Regulasi Emosi Dan Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Empati*, 9(3), 135-140. <https://doi.org/10.14710/empati.2020.135-140>
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 52-58.
- K. Dewi, Azmi. N, Grasiawaty. L. N (2020). Analisis Faktor Adaptasi Instrumen Resiliensi Akademik Versi Indonesia: Pendekatan Eksploratori Dan Konfirmatori. *Jurnal Penelitian Dan*

- Pengukuran Psikologi, Vol 9(2), 8495.
<https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jpp>
- Lestari, S., & Nurmala, I. (2020). Stres pada pelajar perantau yang tinggal bersama kerabat. *Jurnal Psikologi*.
- Lidya, S. (2020). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Pada Masyarakat Miskin. (Uin Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru).
- Maddi, SR (2006). Ketahanan: Keberanian untuk tumbuh dari tekanan. *Jurnal Psikologi Positif*.
- Nuralisa, dkk. (2016). Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantau. *Jurnal Psikologi*.
- Nisa, M., Barida, M. (2023). Literature Review: Urgensi Psychological Well Being Mahasiswa Rantau Di Yogyakarta. Prosiding.1705-1716.
<https://seminar.uad.ac.id/index.php/PSNBK/article/view/13626>
- Putri, S. A. R. R., & Laksmiwati, H. (2022). Resiliensi akademik mahasiswa jurusan Psikologi UNESA saat perkuliahan daring pada masa pandemi. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(7), 27–32.
- Ryff, CD (1989). Kebahagiaan Adalah Segalanya, Atau Bukan? Eksplorasi Makna Kesejahteraan Psikologis. *Jurnal Kepribadian dan Psikologi Sosial*, 57(6), 1069–1081.
- Rahayu, P. (2022). Hubungan antara hardiness dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Perantau. (Skripsi, UIN Raden Intan Lampung)
<https://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/23134>
- Rojas Flórez, L. F. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school students: A case study. *Gist Education and Learning Research Journal*, 11(July–December), 63–78.
<https://www.publicacionesunica.com/index.php/gist/article/view/185>
- Ryff, CD, & Keyes, CLM (1995). Struktur kesejahteraan psikologis ditinjau kembali. *Jurnal Kepribadian dan Psikologi Sosial*.
- Rikumahu, M. C. E., & Rahayu, M. N. M. (2022). Resiliensi akademik pada mahasiswa: Bagaimana kaitannya dengan optimisme selama masa pembelajaran daring? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(3), 575–584.
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i3.8467>
- Rahayu, W. (2021). Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dengan Ketahanan Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(2), 55–65.
- Said, A, A., Rahmawati, A., Supraba, D. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Rantau Yang Sedang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi Tabularasa*. Vol.16(1), 32–44.
<https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/index>
- Sesillia, L. (2020). Kesejahteraan psikologis pada masyarakat miskin. *Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*.
- Saputra, V. H., & Novita, M. P. (2025). Pengaruh dukungan sosial dan hardiness terhadap stres pada mahasiswa pekerja part time generasi sandwich. *Jurnal Ilmiah Psikologi Insani*, 10(8), 11–17. *Universitas Kristen Satya Wacana*
- Suldo, SM, & Shaffer, EJ (2008). Melihat lebih jauh dari sekadar psikopatologi: Model faktor ganda kesehatan mental pada remaja. *Tinjauan Psikologi Sekolah*.
- Saputra, RE, & Widodo, A. (2020). Strategi adaptasi siswa rantau dalam menghadapi tekanan akademik. *Jurnal Bimbingan Konseling*.
- Triwahyuni, A, Prasetyi, C. A (2021). Gangguan Psikologis dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Baru. *Psikologika*. Vol. 26(1). 35–56.
<https://journal.uin.ac.id/Psikologika/article/view/16615/11013>
- Wahyuni, D., & Firdaus, R. (2022). Motivasi siswa rantau memilih tinggal bersama kerabat. *Jurnal Sosiologi Pendidikan*.

Wibowo, A., & Fatimah, S. (2021). Dinamika hubungan pelajar rantau dengan keluarga kerabat. *Jurnal Ilmu Sosial*