



HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN PENERIMAAN DIRI TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA PERANTAUAN PENYUSUN SKRIPSI

Layly Novita Sari^{1*}, Fildzha Malahati²

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

Email: laylynovitasari636@gmail.com

INFO ARTIKEL

Kata Kunci: *Dukungan Sosial, Penerimaan Diri, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa.*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara dukungan sosial dan penerimaan diri dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau yang sedang menyusun skripsi. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala dukungan sosial, penerimaan diri, dan kesejahteraan psikologis dengan model skala Likert. Metode analisis data menggunakan analisis korelasi berganda dengan bantuan SPSS versi 16.0 for Windows. Jumlah responden pada penelitian ini adalah 121 mahasiswa perantau yang masih aktif berkuliah dan sedang menyusun skripsi di Daerah Istimewa Yogyakarta, dengan rentang usia 18-25 tahun. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesejahteraan psikologis, dukungan sosial, dan penerimaan diri pada mahasiswa perantau yang sedang menyusun skripsi ($p = 0,000 < 0,05$). Tingkat korelasi hubungan ini tergolong rendah dengan nilai $r = 0,342$ atau 34,2%. Dari hasil penelitian ini, diharapkan mahasiswa perantauan yang sedang menyusun skripsi mampu meningkatkan dukungan sosial dan meningkatkan rasa penerimaan diri secara positif, sehingga kesejahteraan psikologis mereka dapat meningkat.

Keywords: *Social Support, Self-Acceptance, Psychological Well-Being, University Students.*

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between social support and self-acceptance with the psychological well-being of migrant students who are working on their thesis. Data collection was conducted using social support, self-acceptance, and psychological well-being scales based on the Likert model. Data analysis employed multiple correlation analysis using SPSS version 16.0 for Windows. The study involved 121 active migrant students in the Special Region of Yogyakarta, aged 18-25 years, who are currently working on their thesis. The results indicate a significant positive relationship between psychological well-being, social support, and self-acceptance among migrant students ($p = 0.000 < 0.05$). The correlation level is classified as low, with a Pearson correlation value of $r = 0.342$ or 34.2%. Based on these findings, it is expected that migrant students working on their thesis can enhance social support and

develop a positive self-acceptance, thereby improving their psychological well-being.

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah istilah yang merujuk pada orang-orang yang sedang belajar pada jenjang yang lebih tinggi di suatu universitas atau perguruan tinggi (Alvina & Dewi, 2017). Mahasiswa merupakan tahap memasuki masa dewasa awal biasanya antara usia 18-25 tahun (Hulukati & Djibran, 2018). Mahasiswa termasuk dalam masa transisi dari remaja ke dewasa, yang dikenal sebagai dewasa awal. Dewasa awal adalah masa yang cukup sulit bagi mahasiswa, terutama menghadapi tuntutan lingkungan dan menjadi individu yang mandiri. Masa dewasa awal juga adalah masa pencarian, penemuan, pemantapan, dan reproduktif. Ini adalah masa yang penuh dengan masalah dan ketegangan emosional, isolasi sosial, komitmen dan ketergantungan, perubahan nilai, kreativitas, dan penyesuaian diri dengan gaya hidup baru. Peran dan tanggung jawab seseorang tentu akan meningkat seiring menjadi dewasa, dimana mereka mulai melepaskan ketergantungan mereka terhadap orang lain, terutama orang tua, dari segi ekonomi, sosiologis, dan psikologis. Mereka akan berusaha keras untuk menjadi lebih mandiri dan tidak bergantung lagi pada orang lain (Putri, 2019).

Mahasiswa mungkin menghadapi berbagai jenis gangguan psikologis dari permasalahan yang ringan sampai permasalahan yang berat. Gangguan psikologis yang paling sering terjadi yaitu stress, depresi dan kecemasan (Hedrick et al., 2021). Reaksi psikologis yang dialami mahasiswa dapat menimbulkan dampak positif maupun dampak negatif. Stress akademik akan menurunkan kemampuan belajar sehingga akan mempengaruhi indeks prestasi, bahkan sesuatu yang terkesan terlalu berat pun dapat menyebabkan masalah pada daya ingat, konsentrasi, kemampuan penyelesaian masalah, dan kemampuan dalam belajar (Wenny et al., 2023).

Mahasiswa tentu juga tidak lepas dari berbagai permasalahan dalam dirinya, seperti masalah kesehatan jasmani, kondisi sosial ekonomi, masalah dalam keluarga, kondisi kejiwaan, masalah lingkungan, masalah hubungan dalam pergaulan, dan masalah akademis. Masalah ini tentu akan sangat mempengaruhi kepribadian seorang anak yang sekarang menjadi mahasiswa (Maahuri, 2018). Lalu mahasiswa juga kerap kali mengalami stres akan tanggung jawabnya terhadap tugas-tugas akademiknya. Hal ini didukung dengan hasil penelitian (Ambarwati et al., 2019) yang menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami stres dikarenakan faktor internal yaitu kurang bisa memahami dan menyikapi permasalahannya dengan baik lalu faktor eksternalnya yaitu adanya emosional yang berlebihan, permasalahan ekonomi, lingkungan keluarga, maupun hubungan dengan orang lain dan juga semakin tinggi semester yang dijalani maka makin banyak juga beban yang didapatkan.

Menurut (Dityo & Satwika, 2023) saat ini, banyak mahasiswa yang melanjutkan studi mereka di luar daerah asalnya, yang berarti mereka harus meninggalkan rumah selama waktu tertentu. Daerah Istimewa Yogyakarta adalah salah satu provinsi di Pulau Jawa dan merupakan salah satu kota tujuan pendidikan yang menarik banyak perantau untuk pergi ke sana dan belajar di berbagai perguruan tinggi (Sitti Nur et al., 2021). Mahasiswa dari luar daerah semakin tertarik untuk pergi ke Yogyakarta untuk belajar dan mencapai pendidikan yang mereka inginkan. Terkadang sebagian orang harus merantau ke luar daerahnya untuk mendapatkan pendidikan yang lebih baik dengan kualitas yang lebih baik. Pendidikan yang

lebih baik, dikombinasikan dengan pendidikan yang sesuai dengan zaman, diharapkan mampu memberikan kontribusi secara luas pada segala aspek kehidupan melalui mahasiswa (Damarhadi, dkk., 2020). Untuk melanjutkan pendidikan, sebagian orang memilih untuk merantau. Mahasiswa perantauan adalah mahasiswa yang pergi ke perguruan tinggi di kota perantauan dan tidak tinggal di rumah selama perkuliahan.

Menjadi mahasiswa perantau tentu bukanlah hal yang mudah, mahasiswa perantau harus mampu mengatasi masalah mereka sendiri tanpa bantuan keluarga. Selain itu, ketidakpuasan mahasiswa seringkali menyebabkan rasa tidak nyaman dan tidak bahagia (Ramadani et al., 2023). Mahasiswa yang datang dari luar daerah ke tempat baru sebagai perantau untuk menempuh pendidikan biasanya akan menghadapi berbagai permasalahan (Fitri & Amna, 2017); (Pramitha & Astuti, 2021), masalahnya seperti menghadapi lingkungan sosial, budaya baru, dan metode pendidikan yang baru, mahasiswa rantau juga rentan khawatir untuk menyelesaikan pendidikannya (Luzanil & Menaldi, 2022). Menurut hasil penelitian Utami dan Pratisti (2018; (Hediati, 2020), masalah yang dihadapi mahasiswa rantau adalah masalah pada kepercayaan diri dan kekhawatiran tentang nilai yang akan didapatkan di kampus, kesulitan dalam menjalin hubungan dan menyebabkan mahasiswa menjadi menutup diri, kesulitan mengatur keuangan, dan rindu rumah. Hidup sendiri di luar kota asal dan jauh dari keluarga membuat para perantau sering merasakan rindu yang besar kepada keluarga mereka. Akibatnya, mahasiswa sering mengalami kesedihan dan merasa kesepian (Utami & Pratisti, 2018; (Hediati, 2020).

Mahasiswa yang berada di semester akhir memiliki tugas akhir atau skripsi yang harus diselesaikan. Skripsi adalah karya ilmiah yang menguraikan hasil penelitian dari fenomena atau masalah dalam bidang ilmu tertentu dan kemudian dianalisis dan dibahas dengan menggunakan teori-teori yang relevan. Sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana di perguruan tinggi, mahasiswa harus menyusun tugas akhir yang dikenal sebagai skripsi (Batubara et al., 2022). Dalam proses menyelesaikan skripsi, mahasiswa sering menghadapi berbagai masalah yang menghambat pengerjaannya. Ini termasuk kesulitan dalam menentukan judul, mencari sumber bacaan, dan kecemasan saat mendapatkan bimbingan (Dityo & Satwika, 2023). Faktor lain yang menghalangi mahasiswa menyelesaikan skripsi adalah birokrasi perguruan tinggi yang lamban, kesulitan mendapatkan akses ke sumber daya yang dibutuhkan, kesibukan berorganisasi, kesibukan bekerja atau magang, faktor internal seperti tingkat kecerdasan, komitmen, motivasi, dan kemampuan mengatur waktu. Seringkali, mahasiswa tidak dapat lulus tepat waktu karena banyaknya tantangan yang mungkin mereka hadapi (Batubara et al., 2022). Salah satu hambatan lain yang sering ditemui mahasiswa adalah harapan orang-orang sekitar mereka agar mereka segera lulus. Bagi mereka yang sedang menyusun skripsi, harapan tersebut mungkin menjadi beban tambahan. Skripsi ini dapat menyebabkan mahasiswa cemas dan stres karena banyak faktor yang mempengaruhi pengerjaannya. Stres yang dialami mahasiswa dapat berdampak pada penyusunan skripsinya. Kesejahteraan psikologis mahasiswa dapat terpengaruh oleh situasi penuh tekanan ini (Dityo & Satwika, 2023).

Mahasiswa yang berada di tingkat akhir kuliah diperkirakan akan mengalami tingkat stres yang lebih tinggi karena mereka harus menyelesaikan tugas akhir atau menyusun skripsi. Safitri (2023) secara umum membagi masalah yang dihadapi mahasiswa saat mengerjakan skripsi menjadi faktor dalam dan luar. Faktor dalam termasuk rasa malas, dorongan untuk

menyelesaikan skripsi yang rendah, takut bertemu dengan dosen pembimbing, dan kesulitan menyesuaikan diri dengan dosen pembimbing. Faktor luarnya yaitu termasuk kesulitan membagi waktu dengan pembimbing, kurangnya waktu untuk berkonsultasi dengan dosen pembimbing, kesulitan menemukan judul, sampel, alat ukur, dan lainnya. selain itu, tidak jarang ada tuntutan dari keluarga dan orang tua untuk segera menyelesaikan skripsinya.

Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti, ditemukan penyebab kurangnya kesejahteraan psikologis yang dimiliki mahasiswa perantau yang sedang menyusun skripsi yaitu, seorang mahasiswa perantau yang sedang menyusun skripsi akan mengalami banyak persoalan, seperti tidak semangat dalam mengerjakan skripsi saat banyak persoalan yang datang. Saat mahasiswa tidak bisa membagi waktunya antara mengerjakan skripsi dan kegiatan yang lain. Terlalu dominan rasa malas dan sering menunda-nunda dalam pengerjaan skripsi. Lalu banyaknya revisi yang diberikan oleh dosen terkadang membuat stres mahasiswa. Kurangnya dukungan finansial dan lainnya membuat mahasiswa sering mengeluh akan keadaannya, hal ini dapat menghambat mahasiswa dalam menyusun skripsinya. Terkadang juga merasa tidak bisa menerima jika mendapat revisian terlalu banyak dari dosennya karena menurutnya ia sudah mengerjakan skripsi sesuai dengan buku panduan. Kesulitan untuk merasa yakin dan percaya pada kemampuan dirinya sendiri dan selalu memikirkan bagaimana ia bisa menyelesaikan skripsi itu dengan cepat.

Hal ini didukung dengan penelitian (Kurniasari et al., 2019) dengan judul “Gambaran Umum Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa” hasil penelitiannya menunjukkan bahwa sehubungan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa, ditemukan bahwa sebanyak 64,44% dari mereka merasa sangat khawatir saat menjelaskan sesuatu, 53% merasa pemalu, bingung, dan takut, 51% merasa takut tidak dapat memenuhi harapan orang tua mereka, 42,22% sering melamun dan berkhayal, 44,44% memiliki perasaan rendah diri, dan 33,33% menutup diri dari orang lain. Kesejahteraan psikologis yang rendah dapat menyebabkan perkembangan kecemasan, depresi, dan gangguan psikologis lainnya, kondisi kesehatan mental yang buruk harus segera ditangani. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa perantau yang sedang menyusun skripsi sangat memerlukan kesejahteraan psikologis.

Kesejahteraan psikologis sendiri merupakan keadaan individu yang mempunyai sikap positif terhadap dirinya sendiri dan orang lain, mampu mengambil keputusan sendiri dan mengatur perilakunya sendiri, mampu menciptakan dan mengatur pengelolaan lingkungan yang memenuhi kebutuhannya. Seseorang tentu memiliki tujuan hidup, memberi makna pada hidup mereka dan berjuang untuk penemuan dan pengembangan diri (Ryff & Singer, 2008). Kesejahteraan psikologis tidak hanya tentang kepuasan hidup dan keseimbangan antara emosi positif dan negatif, namun juga melibatkan persepsi keterlibatan dengan tantangan sepanjang hidup (Ryff & Singer, 2008); (Ramadani et al., 2023). Kesejahteraan psikologis bagi seseorang berarti telah mencapai sifat terbaik kemanusiaannya (Ryff & Singer, 2008).

Menurut Garcia dan Alandete (2015) *psychological well-being* merupakan kondisi individu yang merasa hidupnya bermakna apabila ia mampu mencapai penerimaan diri pribadi, penguasaan lingkungan, memiliki hubungan interpersonal yang positif, pertumbuhan pribadi, dan otonomi. Sebagaimana kesejahteraan psikologis yang baik akan membantu setiap orang untuk menjalani hidup yang sehat, tidak hanya secara fisik tetapi juga mental maupun batin,

sehingga tercipta rasa bahagia pada individu dalam menjalani hidupnya (Kurniasari et al., 2019). Adapun dimensi dari kesejahteraan psikologis menurut (Ryff & Singer, 2008) ; (Eva et al., 2020), yaitu: penerimaan diri (self-acceptance), pertumbuhan pribadi (personal growth), tujuan hidup (life goal), penguasaan lingkungan (environmental mastery), otonomi atau kemandirian (independence) dan hubungan positif dengan orang lain (positive relationships with others).

Kesejahteraan psikologis tidak terlepas dari faktor yang mempengaruhinya. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis menurut (Ryff & Singer, 2008) antara lain: Demografis; yang mempengaruhi kesehatan psikologis meliputi usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya. Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis yaitu Dukungan sosial menurut Goodman et al., (2018) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain. Dengan demikian maka dukungan sosial orang tua berarti kenyamanan fisik dan psikologis yang diterima oleh anak dari orang tua. Secara umum menurut (Trifiriani, 2021) menggolongkan dua bentuk dukungan sosial, yaitu dukungan emosional dan dukungan instrumental. Dukungan emosional merupakan bentuk dukungan yang menunjukkan bahwa seseorang merasa diperhatikan dan dicintai, sementara dukungan instrumental merupakan bantuan yang diberikan dalam usaha meringankan individu dalam menyelesaikan tugas.

Dukungan sosial sering digunakan untuk merujuk pada perasaan aman, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diterima seseorang dari orang atau kelompok lain. Menurut (Sarafino & Smith, 2014), dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, harga diri, atau bantuan yang dimiliki seseorang terhadap orang atau kelompok lain. Menurut (Zimet et al., 1988) (Eva et al., 2020) mendefinisikan dukungan sosial sebagai menerima dukungan dari orang terdekat seseorang yang hidup di sekitarnya, seperti keluarga, pertemanan, dan orang yang berarti. Dukungan sosial dari keluarga terlebih orang tua juga dapat meningkatkan psychological well being seseorang (Ryff & Singer, 2008). Menurut (Zimet et al., 1988) (Eva et al., 2020) membagi dukungan sosial menjadi tiga, yaitu: a) keluarga (*family*), b) teman (*friend*), dan c) orang lain yang berpengaruh (*other people who have a significant effect*). Penelitian tentang kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial pernah diteliti oleh (Dityo & Satwika, 2023) dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantauan Yang Sedang Menyusun Skripsi” dengan hasil menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Dimana apabila Dukungan sosial tinggi maka kesejahteraan psikologis juga akan tinggi. Begitu pula sebaliknya apabila dukungan sosial rendah kesejahteraan psikologis juga akan rendah. Penelitian lain tentang kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial milik (Eva et al., 2020) mendapatkan hasil bahwa dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan positif dan signifikan pada mahasiswa rantau.

Faktor lain yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah faktor kepribadian individu yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis pada penerimaan diri. (Ryff & Singer, 2008) menjelaskan, sejalan dengan teori Huppert bahwa dalam 5 tipe kepribadian (*the big five traits*) yang termasuk kategori *extraversion*, *conscientiousness*, dan *low neuroticism* sangat mempengaruhi penerimaan diri (Ryff & Singer, 2008) ; (Hidayah, n.d.). Penerimaan diri menurut Hurlock (2013) adalah kemampuan menerima segala sesuatu yang ada pada diri sendiri, baik kelemahan maupun kelebihan, sehingga jika suatu peristiwa yang tidak

menyenangkan terjadi, individu akan mampu berpikir logis mengenai kelebihan dan kekurangan dari masalah yang terjadi tanpa menimbulkan permusuhan, perasaan rendah diri, malu dan tidak aman. Penerimaan diri merupakan sikap individu yang menerima dirinya dan kenyataan hidupnya yang baik maupun buruk (Tamara & Mardianto, 2022). Dengan menerima diri, kita dapat mengetahui bagaimana ciri seseorang berbeda dengan orang lain (Bernard, 2014) ; (Hidayah, 2022).

Penerimaan diri juga dimana seseorang telah mengenali karakteristik dirinya baik itu kekurangan maupun kelebihan sehingga membentuk karakter pribadinya (Permatasari & Witrin, 2016). Adapun aspek-aspek penerimaan diri menurut (Bernard, 2014) yaitu : *self regard dan self evaluation*. Penelitian mengenai kesejahteraan psikologis dan penerimaan diri pernah diteliti oleh (Paramitha, 2020) dengan judul “Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Psychological Well-Being pada Narapidana Wanita di lembaga Pemasarakatan Perempuan Semarang” dengan hasil menunjukkan bahwa penerimaan diri mempunyai hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini juga pernah diteliti oleh (Fitri & Amna, 2017) dengan judul “Hubungan Antara Penerimaan Diri dengan Psychological Well-Being Pada Remaja Panti Asuhan Kota Banda Aceh” dengan hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara penerimaan diri dengan psychological well-being pada remaja panti asuhan Kota Banda Aceh. Melihat pentingnya kesejahteraan psikologis khususnya pada mahasiswa perantau yang sedang menyusun skripsi. Peneliti ingin melakukan penelitian kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau yang sedang menyusun skripsi, dengan menguji hubungan dari dukungan sosial dan penerimaan diri yang memiliki korelasi dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau yang sedang menyusun skripsi.

Penelitian tentang kesejahteraan psikologis, penerimaan diri, dan dukungan sosial pernah diteliti oleh (Windianasari, 2024) dengan judul “Hubungan Antara Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Pada Anak Yatim” dengan hasil adanya penerimaan diri dan dukungan sosial mempunyai hubungan yang positif dengan kesejahteraan psikologis pada anak yatim. Pada penelitian Safitri (2023) juga meneliti variabel tersebut dengan judul “*Hubungan Self-Acceptance dan Social Support dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Akhir Universitas Islam "45" Bekasi*” dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara self-acceptance dan psychological well-being, serta hubungan positif antara social support dan psychological well-being. Seperti yang dijelaskan Snyder dan Lopez (2002; (Hidayah, 2022) ketika semua dimensi kesejahteraan psikologis terpenuhi, seseorang dianggap memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang baik.

Penelitian ini memiliki kebaruan dalam pendekatan sampel, yaitu fokus pada mahasiswa perantau yang sedang menyusun skripsi, kelompok yang belum banyak diteliti dalam konteks kesejahteraan psikologis. Dari sisi metode pengukuran, penelitian ini menggunakan tiga skala psikologis teruji, yaitu skala kesejahteraan psikologis, skala dukungan sosial, dan skala penerimaan diri, yang memberikan hasil lebih objektif. Selain itu, penelitian ini menganalisis interaksi antara dukungan sosial dan penerimaan diri secara bersamaan, sehingga memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau. Berdasarkan pemaparan yang sudah

disampaikan di atas tujuan penelitian ini yaitu; 1) Untuk mengetahui adanya hubungan antara dukungan sosial dan penerimaan diri dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau yang sedang menyusun skripsi; 2) Untuk mengetahui adanya hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau yang sedang menyusun skripsi; 3) Untuk mengetahui adanya hubungan antara penerimaan diri dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau yang sedang menyusun skripsi.

Kesejahteraan psikologis mahasiswa, khususnya mahasiswa perantauan yang sedang menyusun skripsi, memiliki implikasi yang signifikan terhadap kebijakan universitas dan program bimbingan mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami kesejahteraan psikologis yang baik cenderung lebih mampu mengelola stres akademik, memiliki motivasi belajar yang lebih tinggi, serta menunjukkan pencapaian akademik yang lebih optimal. Sebaliknya, kesejahteraan psikologis yang rendah dapat berdampak negatif pada produktivitas akademik, meningkatkan tingkat penundaan tugas, serta berkontribusi terhadap angka keterlambatan kelulusan. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat menjadi landasan bagi universitas dalam merancang kebijakan yang lebih mendukung mahasiswa perantauan, seperti penguatan program bimbingan akademik, peningkatan layanan konseling mahasiswa, serta penyediaan ruang komunitas yang mendorong interaksi sosial dan dukungan emosional. Dengan adanya kebijakan yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikologis mahasiswa, universitas dapat menciptakan lingkungan akademik yang lebih inklusif dan kondusif bagi kesejahteraan mahasiswa, sehingga mereka dapat menyelesaikan studi dengan lebih baik dan tepat waktu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Teknik sampel dalam penelitian menggunakan *accidental sampling*, metode accidental sampling digunakan karena praktis, efisien, dan memungkinkan peneliti menjangkau mahasiswa perantau yang sedang menyusun skripsi dengan lebih mudah. Namun, keterbatasannya terletak pada generalisasi hasil, karena sampel tidak diambil secara acak, sehingga tidak sepenuhnya mewakili seluruh populasi mahasiswa perantau. Hasil penelitian ini lebih relevan untuk konteks mahasiswa perantau di Yogyakarta dan tidak dapat langsung digeneralisasi ke wilayah lain tanpa penelitian lanjutan. Jumlah sampel yang diambil berjumlah 121 yang dimana jumlah tersebut dihitung menggunakan teknik Lameshow. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert. Skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari tiga skala yaitu skala kesejahteraan psikologis, skala dukungan sosial, dan skala penerimaan diri.

Skala kesejahteraan psikologis diukur dengan memodifikasi skala kesejahteraan psikologis (Eva et al., 2020) yang diadaptasi dari alat ukur *Psychological Well-being Scale* (Ryff & Singer, 2008). Jumlah item skala setelah dilakukan uji coba yaitu 20 item dengan nilai validitas skala sebesar 0,335-0,752 dan nilai reliabilitas skala sebesar 0,892.

Skala dukungan sosial diukur dengan memodifikasi skala dukungan sosial (Eva et al., 2020) yang diadaptasi dari alat ukur *Scale of Perceived Social Support* (Zimet et al., 1988). Setelah dilakukannya uji coba jumlah item dalam skala ini masih berjumlah 12 item dengan nilai validitas skala dukungan sosial sebesar 0,427-0,625 dan nilai reliabilitas skala sebesar 0,850.

Skala penerimaan diri diukur dengan memodifikasi skala penerimaan diri (Hidayah, 2022) yang disusun berdasarkan teori atau aspek-aspek yang dibuat (Bernard, 2014). Jumlah

item skala setelah dilakukan uji coba yaitu 17 item dengan nilai validitas skala penerimaan diri sebesar 0,334-0,718 dan nilai reliabilitas sebesar 0,884.

Analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini terdiri dari dua tahap, tahap pertama adalah uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dengan menggunakan uji kolmogorov-smirnov, uji linearitas, uji multikolinieritas, dan uji heteroskedastisitas. Analisis data pada tahap ke dua adalah uji hipotesis, pada uji hipotesis pertama menggunakan analisis regresi linier berganda dan untuk hipotesis ke dua dan ke tiga menggunakan analisis product moment. Seluruh perhitungan dalam penelitian ini menggunakan Statistic Program for Social Science (SPSS) versi 16 for Windows. Untuk memastikan keakuratan dan validitas pengisian kuesioner, penelitian ini melakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap instrumen yang digunakan sebelum distribusi kepada responden. Selain itu, responden diberikan petunjuk yang jelas mengenai cara pengisian kuesioner guna menghindari kesalahan interpretasi, serta dilakukan pengecekan ulang terhadap data yang terkumpul untuk mengidentifikasi adanya jawaban yang tidak konsisten atau tidak relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa yang berumur 18-25 tahun, dan mahasiswa perantau yang masih aktif kuliah dan sedang menyusun skripsi. Sebanyak 121 responden dalam penelitian ini akan digunakan untuk analisis data penelitian. Berikut tabel sebaran data responden:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	53	43,80 %
Perempuan	68	56,20 %
Usia		
18-20 tahun	4	3,31 %
21-25 Tahun	117	96,69 %

Berdasarkan tabel diatas responden dalam penelitian ini terdiri dari 43,80% laki-laki dan 56,20% perempuan, dengan selisih 15 orang atau 12,4%. Responden terbanyak adalah perempuan. Lalu berdasarkan usia, sebagian besar subjek adalah mahasiswa berusia 21-25 tahun (96,69%).

Kategorisasi Skor

Berikut tabel kategorisasi skor berdasarkan tingkat kategorisasi skala kesejahteraan psikologis, dukungan sosial, dan penerimaan diri:

Tabel 2. Kategorisasi Skor

Rentang Skor	Kategori	Frekuensi	Presentase (%)
Kesejahteraan Psikologis			

$X \leq 34,5$	Sangat Rendah	-	-
$35 < X \leq 44,5$	Rendah	1	0,8%
$45 < X \leq 54,5$	Sedang	98	81,0%
$55 < X \leq 64,5$	Tinggi	22	18,2%
$65 < X$	Sangat Tinggi	-	-
Dukungan Sosial			
$X \leq 20,5$	Sangat Rendah	-	-
$21 < X \leq 26,5$	Rendah	2	1,7%
$27 < X \leq 32,5$	Sedang	7	5,8%
$33 < X \leq 38,5$	Tinggi	40	33,1%
$39 < X$	Sangat Tinggi	72	59,5%
Penerimaan Diri			
$X \leq 29,75$	Sangat Rendah	-	-
$29,75 < X \leq 38,25$	Rendah	17	14,0%
$38,25 < X \leq 46,75$	Sedang	86	71,1%
$46,75 < X \leq 55,25$	Tinggi	14	11,6%
$55,25 < X$	Sangat Tinggi	4	3,3%

Berdasarkan kategorisasi skor diatas diambil melalui skor hipotetik skala dengan lima rumus. Pada tabel kategorisasi di atas juga dapat dilihat bahwa frekuensi kesejahteraan psikologis mayoritas mahasiswa (81,0%) berada pada kategori sedang, dengan sebagian kecil berada di kategori tinggi (18,2%) dan rendah (0,8%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa cukup baik secara psikologis, meskipun belum mencapai tingkat optimal. Pada dukungan sosial sebagian besar mahasiswa (59,5%) memiliki dukungan sosial yang sangat tinggi, diikuti oleh kategori tinggi (33,1%), sedang (5,8%), dan rendah (1,7%). Tingginya dukungan sosial mencerminkan lingkungan sosial yang positif, yang dapat menjadi modal utama dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Lalu pada penerimaan diri sebagian besar mahasiswa (71,1%) berada pada kategori sedang, dengan 11,6% pada kategori tinggi, 3,3% pada kategori sangat tinggi, dan 14,0% pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki pandangan diri yang cukup baik, meskipun ada peluang untuk meningkatkan penerimaan diri secara utuh.

Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah nilai residual mengikuti distribusi normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas dilakukan menggunakan One Sample Kolmogorov-Smirnov.

Tabel 3. Hasil One-Sample Kolmogorov-Smirnov

Asymp.Sig Tailed	(Two- Tailed	Keterangan
.967		Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas, nilai signifikansi adalah 0.967, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data dukungan sosial, penerimaan diri, dan kesejahteraan psikologis berdistribusi normal. Analisis ini sejalan dengan panduan dari Priyatno (2010) dan

(Hidayah, 2022), yang menyatakan bahwa data dianggap normal jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05.

Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linear atau tidak. Berikut tabel uji linearitas:

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Asymp.Sig Linearity	Keterangan
.000	Linear

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis bersifat linear karena nilai signifikansi linearity adalah $0,000 < 0,05$. Pada hubungan antara penerimaan diri dan kesejahteraan psikologis juga bersifat linear dengan nilai signifikansi linearity $0,000 < 0,05$. Secara keseluruhan, kedua variabel bebas dukungan sosial dan penerimaan diri memiliki hubungan yang linear dengan variabel terikat kesejahteraan psikologis, sehingga analisis dapat dilanjutkan.

Uji Hipotesis 1

Berikut ini tabel uji hipotesis pertama menggunakan analisis regresi linier berganda:

Tabel 5. Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Variabel	R	R Square	Adjusted Square	R F Change	Sig.
Dukungan Sosial					
Penerimaan Diri	.585				
Kesejahteraan Psikologis	a	.342	.331	30.628	.000

Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi $0,000 (< 0,05)$, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara kesejahteraan psikologis, dukungan sosial, dan penerimaan diri pada mahasiswa perantau yang sedang menyusun skripsi. Koefisien korelasi berganda (r) adalah ukuran statistik yang menunjukkan kekuatan hubungan antara satu variabel dependen dengan dua atau lebih variabel independen dalam analisis regresi berganda. Koefisien korelasi berganda r dalam penelitian ini sebesar 0,585 menunjukkan hubungan berada pada kategori sedang, mengacu pada tabel pedoman tingkat korelasi yang dikemukakan oleh (Sugiyono, 2017) ; (Hidayah, 2022). Nilai r square sebesar 0,342 (34,2%) menunjukkan bahwa hubungan dukungan sosial dan penerimaan diri secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 34,2% terhadap kesejahteraan psikologis. Sedangkan sisanya, yaitu 65,8%, dipengaruhi oleh faktor lain di luar dua variabel tersebut. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Hidayah (2022) ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel-variabel independen yang diteliti dengan variabel dependen dengan nilai koefisien korelasi berganda sebesar 0,396. Meskipun nilai ini lebih rendah dibandingkan dengan koefisien 0,585, kedua

penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel-variabel tersebut. Perbedaan tingkat kekuatan hubungan ini dapat disebabkan oleh variasi dalam konteks penelitian, karakteristik sampel, atau variabel lain yang turut mempengaruhi hasil. Perbedaan dalam nilai koefisien korelasi berganda mengindikasikan bahwa meskipun arah hubungan konsisten, kekuatan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dapat berbeda tergantung pada konteks dan populasi yang diteliti. Hasil ini mendukung hipotesis pertama bahwa semakin baik dukungan sosial dan penerimaan diri seseorang, semakin meningkat kesejahteraan psikologisnya, meskipun masih ada faktor lain yang berperan.

Uji Hipotesis 2

Berikut tabel uji hipotesis kedua menggunakan analisis korelasi *product moment*:

Tabel 6. Uji Correlation Product Moment

Variabel	Sig. (Two-Tailed)	Pearson correlation	N
Dukungan Sosial	.000	.337	121
Kesejahteraan Psikologis			

Nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial pada mahasiswa perantau yang sedang menyusun skripsi. Nilai korelasi Pearson sebesar 0,337 menunjukkan hubungan positif dengan tingkat korelasi rendah menurut pedoman (Sugiyono, 2017) ; (Hidayah, 2022). Hasil ini mendukung hipotesis kedua bahwa dukungan sosial berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau yang sedang menyusun skripsi, yang berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis.

Uji Hipotesis 3

Berikut tabel uji hipotesis ketiga menggunakan analisis korelasi *product moment*:

Tabel 7. Uji Correlation Product Moment

Variabel	Sig. (Two-Tailed)	Pearson correlation	N
Penerimaan Diri	.000	.583	12
Kesejahteraan Psikologis			1

Nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dan penerimaan diri. Nilai korelasi Pearson sebesar 0,583 menunjukkan hubungan positif dengan tingkat korelasi sedang menurut pedoman (Sugiyono, 2017) ; (Hidayah, 2022). Hasil ini mendukung hipotesis ketiga bahwa penerimaan diri memiliki peran penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau

yang sedang menyusun skripsi, yang berarti bahwa semakin tinggi penerimaan diri yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara dukungan sosial dan penerimaan diri dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau yang sedang menyusun skripsi. Pada hipotesis pertama, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dan penerimaan diri terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau yang sedang menyusun skripsi. Hasil uji regresi linier berganda menunjukkan bahwa dukungan sosial dan penerimaan diri secara bersama-sama memiliki hubungan signifikan dengan kesejahteraan psikologis ($p < 0,05$). Nilai R Square sebesar 0,342 berarti kedua variabel bebas memberikan kontribusi sebesar 34,2% terhadap kesejahteraan psikologis, sedangkan 65,8% dipengaruhi oleh faktor lain, seperti tujuan hidup, stres akademik, demografis, religiusitas, budaya, hubungan positif dengan orang lain dan kondisi sosial ekonomi atau faktor lainnya, yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Dengan kontribusi yang cukup tinggi 34,2% menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial dan penerimaan diri sangat penting dalam memberikan pengaruh pada kesejahteraan psikologis khususnya pada mahasiswa perantauan yang sedang menyusun skripsi sebagai subjek penelitian, artinya dalam usaha membangun kesejahteraan psikologis mahasiswa perlu meningkatkan secara bersama-sama rasa dukungan sosial dan penerimaan diri dengan menunjukkan bahwa dengan dukungan sosial yang baik dan penerimaan diri yang positif cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Seperti yang dijelaskan Snyder dan Lopez (2002; (Hidayah, 2022) ketika semua dimensi kesejahteraan psikologis terpenuhi, seseorang dianggap memiliki kondisi kesejahteraan psikologis yang baik. Hasil dari penelitian ini mendukung pendapat dari (Windianasari, 2024) yang menjelaskan bahwa individu yang memiliki dukungan sosial yang positif dan rasa penerimaan diri pada dirinya maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dirasakan.

Pada hipotesis ke dua, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial yang tinggi berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hasil uji korelasi *product moment* menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis, dengan nilai korelasi pearson sebesar 0,337 ($p < 0,05$). Hubungan ini tergolong rendah, sesuai pedoman (Sugiyono, 2017) ; (Hidayah, 2022). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa, semakin meningkat pula kesejahteraan psikologis mereka. Artinya, dengan mendapat bantuan dan dukungan secara emosional dan finansial, lalu mendapat perhatian yang cukup, dan selalu ada yang mendengarkan keluh kesahnya saat mengerjakan skripsi yang didapatkan dari keluarga, teman, dan seseorang yang spesial, yang pada akhirnya akan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Dukungan sosial tentunya memberikan kenyamanan emosional, perhatian, penguatan dalam menghadapi tekanan, serta rasa aman, yang sangat diperlukan oleh mahasiswa perantau yang sedang menyusun skripsi. Hal ini konsisten dengan penelitian sebelumnya (Dityo & Satwika, 2023; (Eva et al., 2020) yang menyatakan bahwa dukungan sosial yang tinggi meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Pada hipotesis ketiga, hasil uji korelasi *product moment* menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara penerimaan diri dan kesejahteraan psikologis, dengan nilai korelasi Pearson sebesar 0,583 ($p < 0,05$). Hubungan ini tergolong sedang menurut pedoman (Sugiyono, 2017) ; (Hidayah, 2022). Artinya, penerimaan diri yang baik membantu mahasiswa merasa lebih percaya diri, tetap bertahan dengan keadaannya saat ini, selalu memotivasi diri untuk selalu menyelesaikan tugas dan lebih mampu untuk mengatur waktu yang perlu ditingkatkan dalam penyusunan skripsi. yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Penerimaan diri juga menunjukkan hubungan positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi penerimaan diri mahasiswa, semakin baik kesejahteraan psikologis mereka. Penerimaan diri membantu individu mengenali kekuatan dan kelemahannya secara realistis, sehingga mampu menghadapi tekanan akademik, seperti menyusun skripsi, dengan lebih baik. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Paramitha, 2020) dan (Bernard, 2014) ; (Hidayah, 2022), yang menyatakan bahwa penerimaan diri berkontribusi pada pengurangan kecemasan dan peningkatan kesejahteraan psikologis, penerimaan diri yang baik tentunya dapat membebaskan seseorang dari depresi dan kecemasan, serta mengarahkan individu untuk mengeksplorasi hal-hal baru, yang pada gilirannya menjadi modal penting dalam mencapai tujuan hidup, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, dan penguasaan terhadap lingkungan, semua ini merupakan indikator tercapainya kesejahteraan psikologis yang baik.

Secara keseluruhan hasil penelitian hubungan antara dukungan sosial dan penerimaan diri dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantauan yang sedang menyusun skripsi menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis sangat berperan penting dalam mendukung keseimbangan emosional, mental, dan akademik mahasiswa. Dukungan sosial dari keluarga, teman, seseorang yang spesial dan lingkungan sekitar membantu mahasiswa perantau menghadapi tantangan akademik dan kehidupan mandiri, lalu mahasiswa yang mampu menerima dirinya dengan baik cenderung lebih percaya diri, lebih mampu mengelola stres akademik, akan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi. Walaupun dalam penelitian ini hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis memiliki tingkat korelasi rendah ($r = 0,337$), dan hubungan penerimaan diri dengan kesejahteraan psikologis memiliki tingkat korelasi sedang ($r = 0,583$), Meskipun kontribusi langsung dari dukungan sosial dan penerimaan diri terbatas, kedua faktor ini tetap menjadi elemen penting dalam menciptakan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Maka dari hasil tersebut menunjukkan bahwa penerimaan diri dan dukungan sosial merupakan dua aspek yang saling melengkapi dalam mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Diharapkan mahasiswa perantauan yang sedang menyusun skripsi mampu untuk mengambil cara yang dapat meningkatkan kedua aspek tersebut guna menjaga keseimbangan emosional dan mental selama proses penyusunan skripsi. Oleh karena itu, mahasiswa sebaiknya tidak ragu untuk meminta bantuan atau dukungan dari teman, keluarga, dan dosen pembimbing ketika menghadapi kesulitan dalam proses akademik. Komunikasi yang baik dengan orang-orang terdekat akan membantu mengurangi stres dan memberikan solusi atas tantangan yang dihadapi. Selain itu, komunikasi yang baik dengan dosen pembimbing juga perlu dibangun agar proses bimbingan lebih lancar dan tidak menimbulkan kecemasan yang berlebihan. Dalam menyusun skripsi, mahasiswa perantauan sering kali mengalami rasa cemas atau kurang percaya diri terhadap kemampuannya. Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk lebih fokus

pada kelebihan yang dimiliki dan tidak terlalu terpaku pada kekurangan atau kegagalan yang mungkin terjadi. Hindari membandingkan pencapaian akademik dengan mahasiswa lain, karena setiap individu memiliki perjalanan dan tantangan yang berbeda.

Menyusun skripsi seringkali menjadi proses yang panjang dan penuh tantangan, sehingga mahasiswa perlu memiliki keterampilan dalam mengelola stres dan waktu secara efektif. Dengan membuat jadwal yang realistis dan terstruktur agar penyelesaian skripsi menjadi lebih terarah dan tidak terasa membebani. Selain itu, penting untuk menghindari kebiasaan menunda-nunda pekerjaan, karena hal ini dapat meningkatkan tingkat stres dan membuat tugas terasa lebih berat. Mulai dari tugas yang lebih mudah atau dari bagian skripsi yang paling dikuasai, agar produktivitas dapat meningkat secara bertahap. Tentunya mahasiswa perlu juga melatih diri untuk tidak terlalu keras pada diri sendiri dan memberikan penghargaan kecil atas setiap kemajuan yang dicapai, sekecil apa pun itu. Dengan menjaga pola pikir positif, mahasiswa akan lebih termotivasi dan optimis dalam menyelesaikan skripsinya.

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan sebaik-baiknya oleh peneliti, sesuai dengan pedoman dan prosedur ilmiah yang berlaku, namun dalam penelitian ini tentunya masih memiliki beberapa keterbatasan, antara lain penelitian ini hanya fokus pada hubungan antara dukungan sosial dan penerimaan diri dengan kesejahteraan psikologis, tanpa mempertimbangkan faktor lain seperti stres akademik dan kondisi ekonomi. Lalu terbatasnya jaringan peneliti di Daerah Istimewa Yogyakarta menyebabkan proses penyebaran skala memakan waktu lama dan hanya dapat dijangkau oleh beberapa instansi atau perguruan tinggi. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data secara online melalui Google Form untuk membagikan skala kepada responden. Meskipun memungkinkan peneliti untuk menjangkau banyak orang dengan cepat, terdapat tantangan besar terkait ketidakpedulian sebagian responden. Banyak yang tidak merespons atau mengabaikan undangan untuk mengisi form, sehingga memperlambat dan menyulitkan proses pengumpulan data. Hal ini berdampak pada jumlah responden yang berhasil diperoleh dalam penelitian ini. Untuk itu penelitian selanjutnya, disarankan agar cakupan wilayah diperluas, pendekatan kualitatif atau metode campuran digunakan, variabel tambahan dimasukkan, serta teknik random sampling diterapkan agar hasil penelitian lebih representatif dan komprehensif. Selain itu, diharapkan peneliti berikutnya dapat memperluas cakupan populasi penelitian dalam bidang yang sama, yaitu tentang kesejahteraan psikologis.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara dukungan sosial dan penerimaan diri dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantauan yang sedang menyusun skripsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel tersebut dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dukungan sosial dan penerimaan diri secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 34,2% terhadap kesejahteraan psikologis, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Temuan ini menunjukkan pentingnya peran dukungan sosial dan penerimaan diri dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantauan yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa disarankan untuk membangun jaringan sosial yang kuat

dan mengembangkan penerimaan diri agar lebih siap menghadapi tekanan akademik. Pembuat kebijakan pendidikan dapat menggunakan temuan ini sebagai dasar dalam menyusun kebijakan kesejahteraan mahasiswa, termasuk peningkatan akses layanan kesehatan mental dan evaluasi sistem bimbingan akademik yang lebih responsif terhadap kebutuhan mahasiswa perantau.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvina, S., & Dewi, F. I. R. (2017). Pengaruh harga diri dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa dengan pengalaman bullying di perguruan tinggi. *Psibernetika*, 9(2).
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40–47.
- Batubara, M., Meidina, A., & Rahman, S. S. (2022). Menemukan Dukungan Sosial Yang Paling Berkontribusi Terhadap Psychological Well-Being Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi, Dosen Pembimbing Atau Orang Tua? *Indonesian Psychological Research*, 4(2), 71–77. <https://doi.org/https://doi.org/10.29080/ipr.v4i2.729>
- Bernard, M. E. (2014). *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research*. Springer.
- Dityo, D. R., & Satwika, Y. W. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantauan Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 788–799.
- Eva, N., Hidayah, N., & Shanti, P. (2020). Model Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Indonesia dan Malaysia. *Fakultas Pendidikan Psikologi (FPPsi)(1st Ed., Issue June)*. FPPsi UM. <https://www.researchgate.net/publication/342096845>
- Fitri, B. A., & Amna, Z. (2017). Psychological Well-being Pada Remaja Panti Asuhan Di Kota Banda Aceh. *Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies*, 2(1), 119–128.
- Hediati, H. D. (2020). *Perilaku Adaptif Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*. UNIVERSITAS AIRLANGGA.
- Hidayah, L. N. (n.d.). *HUBUNGAN PENERIMAAN DIRI DAN PENYESUAIAN SOSIAL DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA REMAJA PANTI ASUHAN DI KECAMATAN NGALIYAN SEMARANG*.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri gorontalo. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73–80.
- Kurniasari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 52–58.
- Luzanil, S. T., & Menaldi, A. (2022). Efektivitas terapi kelompok kognitif perilaku untuk menangani kecemasan akademik pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 9(1), 94–115.
- Maahuri, G. R. P. (2018). KONSEP DIRI DAN PENGALAMAN KOMUNIKASI MAHASISWA YANG MEMILIKI ORANG TUA TUNGGAL (Studi Fenomenologi tentang Konsep Diri dan Pengalaman Komunikasi Mahasiswa Fisip Undana yang Memiliki Orang Tua Tunggal). *Jurnal Communio: Jurnal Jurusan Ilmu Komunikasi*, 7(1), 1132. <https://doi.org/https://doi.org/10.35508/jikom.v7i1.2017>
- Paramitha, A. P. (2020). *HUBUNGAN ANTARA PENERIMAAN DIRI DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA NARAPIDANA WANITA DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN PEREMPUAN SEMARANG*. Unika Soegijapranata Semarang.
- Pramitha, R., & Astuti, Y. D. (2021). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada

- mahasiswa yang merantau di Yogyakarta. *Jurnal Sosial Teknologi*, 1(10), 1–179.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35–40. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23916/08430011>
- Ramadani, Y. P., Musslifah, A. R., & Purnomosidi, F. (2023). *Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Rantau di Universitas Sahid Surakarta*. Universitas Sahid Surakarta. <http://ejournal.stie-trianandra.ac.id/index.php/inovasi>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13–39. <https://doi.org/Doi:10.1007/s10902-006-9019-0>.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sitti Nur, F., Warastri, A., & Dyorita, A. (2021). *Hubungan dukungan sosial keluarga dengan psychological well-being pada mahasiswa perantau di Yogyakarta*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta. <http://ejournal.stie-trianandra.ac.id/index.php/inovasi>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Tamara, L. W., & Mardianto, M. (2022). Proses Penerimaan Diri pada Remaja Minangkabau yang Mengalami Perceraian Orang Tua. *Socio Humanus*, 4(2), 137–150. <http://ejournal.pamaaksara.org/index.php/hal>
- Windianasari, W. (2024). Hubungan antara Penerimaan Diri dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis pada Santri Kelas XI di Sekolah Al-Wildan Islamic School Tangerang. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 4(3), 1–7.
- 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. https://doi.org/https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)