HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA RANTAU PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA STIKES WIRA HUSADA

NASKAH PUBLIKASI

Disusun Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan

Disusun Oleh:

YOHANA TRIXIE HENRIETTA

KPP2501473

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN WIRA HUSADA

YOGYAKARTA

2026

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA RANTAU PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA STIKES WIRA HUSADA

Disusun Oleh :

Yohana Trixie Henrietta

KPP2501473

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 9 April 2026

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Nur Yeti Syarifah, S. Kep., Ns., M.Med. Ed.

Penguji I / Pembimbing Utama

Nur Hidayat, S.Kep., Ns., M.Kes.

Penguji II / Pembimbing Pendamping

Nur Anisah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. KJ.

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan

Yogyakarta, ...

Ketua Program Studi Keperawatan (S1) dan Ners

Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep.

HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA RANTAU PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA STIKES WIRAHUSADA

Yohana Trixie Henrietta[1], Nur Hidayat[2], Nur Anisah[3]

[1] STIKES Wira Husada Yogyakarta

[2] STIKES Wira Husada Yogyakarta

[3] STIKES Wira Husada Yogyakarta

Email korespondensi: henrietta.yhn@gmail.com

ABSTRACT

***Background**: Psychological well-being is an important aspect that determines the quality of life of each individual, especially for students who are in a transitional phase of development towards adulthood. Family support is known to play a crucial role in maintaining students' psychological stability*

***Research objective**: This research aimed to determine the relationship between family support and the psychological well-being of nursing students from outside their hometown at STIKes Wira Husada Yogyakarta.*

***Research method**: The research design used in this study was a non-experimental quantitative design with a cross-sectional approach involving 97 students from outside their hometown using total sampling technique. The instruments used are the Perceived Social Support-Family (PSS-Fa) and Ryff's Psychological Well-Being Scale (RPWBS).*

***Results:** The statistical test results, computed using spearmen's rank test with a significance level of α = 0,05, yielded a p-value of 0.003. indicating that the value is significant (<0,05)*

***Conclusion**: There is a relationship between family support and the psychological well-being of students from outside their hometown in the Bachelor of Nursing Study Program at STIKes Wira Husada Yogyakarta, with a positive but weak correlation coefficient of 0.297.*

***Key words**: Family Support;Psychological Well-Being;Students*

INTISARI

***Latar belakang:** Kesejahteraan psikologis adalah aspek penting yang menentukan kualitas hidup setiap individu, terutama pada mahasiswa yang sedang berada dalam masa transisi perkembangan menuju kedewasaan. Dukungan keluarga diketahui berperan penting dalam menjaga stabilitas psikologis mahasiswa.*
***Tujuan penelitan:** penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Husada.*
***Metode penelitian:** Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif non-eksperimental dengan pendekatan cross sectional pada 97 mahasiswa rantau menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan adalah Perceived Social Support-Family (PSS-Fa) dan Ryff's Psychological Well-Being Scale (RPWBS).*
***Hasil:** Hasil uji statistic yang telah dilakukan secara komputerisasi menggunkan sofware computer dengan uji statistic spearman rank dengan tingkat kemaknaan α = 0,05, didapatkan nilai p-value 0,003, menunjukkan bahwa nilai signifikan <0.05 (p-value <α).*
***Kesimpulan:** Ada hubungan antara dukungan keluarga terhadap kesejaahteraan psikologis mahasiswa rantau Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Husada Yogyakarta dengan nilai keeratan hubungan positif namun lemah 0,297.*

***Kata Kunci:** Dukungan Keluarga;Kesejahteraan Psikologis;Mahasiswa*

PENDAHULUAN

Mahasiswa rantau merupakan kelompok yang rentan mengalami berbagai tantangan akademik, sosial, dan emosional akibat harus beradaptasi dengan lingkungan baru yang jauh dari keluarga. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama pada mahasiswa keperawatan yang memiliki tuntutan akademik dan praktik klinik yang cukup tinggi. Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi ketika individu mampu menerima dirinya, membangun hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, mengembangkan potensi diri, serta mampu mengelola lingkungan secara optimal[1]. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan beradaptasi dengan kehidupan perkuliahan.

Data World Health Organization[2] menunjukkan bahwa sekitar 35% mahasiswa di seluruh dunia atau bisa dimisalkan 1 dari 7 remaja secara global mengalami gangguan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi akibat tekanan akademik dan isolasi sosial dan angka ini meningkat di usia - usia dewasa muda[3] Di Indonesia, sekitar 24,8% mahasiswa mengalami gejala stres ringan hingga berat, sedangkan mahasiswa rantau memiliki risiko yang lebih tinggi karena harus beradaptasi dengan lingkungan yang berbeda dari tempat asalnya. Kondisi tersebut dapat memunculkan perasaan kesepian, homesickness, kecemasan, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan kehidupan akademik maupun sosial.

Salah satu faktor yang berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau adalah dukungan keluarga. Menurut Gottlieb dalam Smet (1994), dukungan keluarga dapat berupa dukungan emosional, informasional, instrumental, dan penilaian yang berfungsi sebagai faktor protektif terhadap stress[4]. Dukungan keluarga yang baik dapat memberikan rasa aman, meningkatkan motivasi, serta membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan selama menjalani pendidikan di perantauan. Sebaliknya, kurangnya dukungan keluarga dapat meningkatkan risiko munculnya masalah psikologis seperti stres, kecemasan, dan depresi[5].

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan terhadap 8 mahasiswa rantau yang memiliki asal yang berbeda yaitu dari Maluku, NTT, Belitung, Sulawesi Selatan, dan Kalimantan dan tingkatan semester yang berbeda dari Program Studi Keperawatan Program Sarjana di STIKes Wira Husada pada hari Rabu 22 Oktober 2025, peneliti melakukan wawancara dan didapatkan hasil bahwa dukungan yang diberikan oleh keluarga sangat berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikososial mahasiswa tersebut.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Wahyuningtias[6] menemukan adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial keluarga dan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Penelitian Nur et al[7] juga menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga berhubungan dengan psychological well-being mahasiswa perantau di Yogyakarta. Namun, penelitian yang secara khusus dilakukan pada mahasiswa keperawatan masih terbatas, padahal mahasiswa keperawatan memiliki karakteristik dan tuntutan akademik yang berbeda dibandingkan mahasiswa program studi lainnya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan keluarga terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Husada.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di STIKES Wira Husada Yogyakarta. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif non eksperimental dalam bentuk korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa rantau Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Husada sebanyak 105 mahasiswa. Alat ukur menggunakan kuisioner. Data diolah menggunakan uji *Spearman Rank* untuk mengetahui hubungan antara dukungan kelurga dengan kesejahteran psikologis mahasiswa rantau.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. **Analisa Univariat**

   a. karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, asal daerah, lama merantau, dan frekuensi komunikasi dengan keluarga.

Karakteristik	**Frekuensi**	**Persentase (%)**
Usia		
18 – 19	30	30,9
20 – 21	26	26,8
22 – 23	35	36,1
>23	6	6,2
Total	97	100,0
Jenis Kelamin	**Frekuensi**	**Persentase (%)**
Perempuan	76	78,4
Laki – Laki	21	21,6
Total	97	100,0
Asal Daerah	**Frekuensi**	**Persentase (%)**
Timor Leste	2	2,1
Papua	20	20,6
Maluku	12	12,4
NTB & NTT	42	43,3
Sulawesi	2	2,1
Kalimantan	13	13,4
Sumatra	5	5,2
Bali	1	1,0
Total	97	100,0
Lama Merantau	**Frekuensi**	**Persentase (%)**
≤ 6 Bulan	21	21,6
7 Bulan – 2 Tahun	29	29,9
3 – 4 Tahun	41	42,3
> 4 Tahun	6	6,2
Total	97	100,0
Frekuensi Komunikasi	**Frekuensi**	**Persentase (%)**
Tidak Pernah	0	0,0
Jarang	6	6,2
Kadang - Kadang	17	17,5
Sering	39	40,2
Selalu	35	36,1
Total	97	100,0

Sumber: data primer 2026

Berdasarkan data table diatas, terhadap 97 responden, mayoritas mahasiswa rantau berusia 22–23 tahun sebanyak 35 responden (36,1%), didominasi perempuan sebanyak 76 responden (78,4%), berasal dari NTB dan NTT sebanyak 42 responden (43,3%), serta telah merantau selama 3–4 tahun sebanyak 41 responden (42,3%). Berdasarkan frekuensi komunikasi dengan keluarga, responden terbanyak berada pada kategori sering berkomunikasi sebanyak 39 responden (40,2%), diikuti selalu sebanyak 35 responden (36,1%). Hasil analisis menunjukkan bahwa kelompok usia 22–23 tahun, perempuan, responden asal NTB dan NTT, serta mahasiswa yang telah merantau selama 3–4 tahun cenderung memiliki dukungan keluarga yang baik dan kesejahteraan psikologis yang tinggi. Selain itu, responden yang sering dan selalu berkomunikasi dengan keluarga juga mayoritas memiliki dukungan keluarga baik serta kesejahteraan psikologis tinggi.

b. Dukungan Keluarga

Dukungan Keluarga	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	87	89,7
Cukup	10	10,3
Kurang	0	0,0
Total	97	100,0

Sumber: data primer 2026

Berdasarkan data tabel di atas, menggambarkan bahwa dukungan keluarga pada mahasiswa sebagian besar mendapatkan dukungan keluarga yang baik yaitu sebanyak 87 responden (89,7%). Sementara itu, 10 responden (10,3%) mendapatkan dukungan keluarga dalam kategori cukup. Tidak terdapat responden yang mengalami dukungan keluarga kurang.

c. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan Psikologis	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	68	70,1
Sedang	29	29,9
Rendah	0	0,0
Total	97	100,0

Sumber: data primer 2026

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi yaitu sebanyak 68 responden (70,1%). Selanjutnya, sebanyak 29 responden (29,9%) berada pada kategori kesejahteraan psikologis sedang, dan tidak terdapat responden dengan tingkat kesejahteraan psikologis rendah.

2. **Analisa bivariat**

Berdasarkan penelitian yang menggunakan uji Spearman Rank terdapat hubungan antara dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau.

	Kesejahteraan Psikologis						*Correlation Coefficient*	*Sig (ρ–value)*
		Tinggi		Sedang		Total dan Persentase (%)		
		n	%	n	%			
Dukungan Keluarga	Baik	65	67,0	22	22,7	87	89,7%	0,297	0,003
	Cukup	3	3,1	7	7,2	10	10,3%		
	Total	**68**	**70,1**	**29**	**29,9**	**97**	**100,0%**		

Sumber: data primer 2026

Berdasarkan data tabel di atas, diketahui bahwa responden memiliki dukungan keluarga baik sebagian besar menunjukkan kesejahteraan psikologis tinggi, yaitu sebanyak 65 responden (67,0%), sedangkan 22 responden (22,7%) berada pada kategori kesejahteraan psikologis sedang. Sementara, pada responden dengan dukungan keluarga kategori cukup, banyak ditemukan responden dengan kesejahteraan psikologis sedang, yaitu 7 responden (7,2%), sedangkan yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi sebanyak 3 responden (3,1%), dan didapatkan nilai p-value 0,003, menunjukkan bahwa nilai signifikan <0.05 yang berarti ada hubungan antara dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Husada Yogyakarta.

PEMBAHASAN

A. Dukungan Keluarga Pada Mahasiswa Rantau Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Husada

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa rantau memiliki dukungan keluarga dalam kategori baik, yaitu sebanyak 87 mahasiswa (89,7%). Hal ini dapat terjadi karena sebagian besar mahasiswa masih merasakan adanya perhatian, kepedulian, dan dukungan dari keluarga meskipun berada jauh dari rumah, yang menunjukkan bahwa ikatan keluarga tetap kuat di tengah tantangan perantauan.

Peneliti berasumsi bahwa tingginya dukungan keluarga dapat disebabkan oleh peran keluarga yang tetap aktif dalam kehidupan mahasiswa, terutama melalui komunikasi jarak jauh. Komunikasi bisa berupa panggilan video rutin, pesan teks harian, atau bahkan kunjungan berkala, yang membantu mahasiswa merasa terhubung dengan rumah. Keluarga tidak hanya bisa memberikan dukungan dalam bentuk materi, seperti bantuan finansial untuk biaya kuliah atau kebutuhan sehari-hari, tetapi juga dukungan emosional seperti memberikan semangat, perhatian, serta dorongan untuk menyelesaikan studi. Misalnya, keluarga mungkin mengirim pesan motivasi sebelum ujian atau merayakan pencapaian kecil mahasiswa, yang meningkatkan motivasi dan mengurangi rasa kesepian. Selain itu, keluarga juga berperan dalam memberikan nasihat dan arahan terkait permasalahan akademik maupun pribadi yang dihadapi mahasiswa, seperti tips

mengelola waktu atau saran menghadapi konflik dengan teman sekampus. Dalam konteks mahasiswa keperawatan, yang sering kali menghadapi beban praktikum klinis yang intens, nasihat keluarga tentang kehidupan atau keseimbangan hidup dapat menjadi panduan yang berharga.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori dukungan sosial Sarafino[8] yang menyatakan bahwa dukungan keluarga meliputi dukungan emosional, informasional, penilaian, dan instrumental. Dukungan tersebut, seperti empati, pemberian nasihat, bantuan dalam pengambilan keputusan, serta bantuan konkret, berfungsi sebagai sumber kekuatan psikologis yang meningkatkan rasa aman dan kepercayaan diri individu, khususnya dalam situasi stres seperti perantauan.

Selain teori dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sarafino, temuan penelitian ini juga sejalan dengan Teori Sistem Keluarga *(Family Systems Theory)* yang dikembangkan oleh Bowen[9]. Teori ini menegaskan bahwa keluarga merupakan suatu sistem yang saling terhubung, sehingga dukungan yang diberikan oleh satu anggota keluarga akan memengaruhi fungsi dan kemampuan adaptasi anggota lainnya. Dalam konteks mahasiswa rantau, dukungan keluarga berperan sebagai bagian dari sistem yang membantu individu mempertahankan stabilitas fungsi akademik dan sosialnya. Ketika keluarga mampu memberikan dukungan emosional, informasional, penilaian, dan instrumental secara konsisten, mahasiswa cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik dalam menghadapi tuntutan perkuliahan dan lingkungan baru.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rukmana & Mariyati[10] dengan judul "Dukungan Keluarga dan Ketangguhan Ibu dengan Anak berkebutuhan Khusus" menemukan bahwa dukungan keluarga dalam kategori baik berpengaruh positif dengan ketangguhan ibu yang memiliki anak berkebutuhan khusus. Selain itu, studi penelitian dengan judul "Hubungan Dukungan Keluarga dan Kualitas Hidup Lansia yang Menderita Hipertensi" oleh Dewi et al[11] menunjukkan bahwa dukungan keluarga yang diterima dengan baik atau memiliki kategori baik, berhubungan signifikan dengan peningkatan kualitas hidup, terutama dalam kepatuhan pengobatan dan pengelolaan kondisi kesehatan. Hasil – hasil tersebut memperkuat temuan penelitian ini bahwa dukungan keluarga yang berada dalam kategori baik memiliki kontribusi nyata dalam meningkatkan kemampuan individu menghadapi tantangan kehidupan, baik dalam konteks kesehatan, pendidikan, maupun peran sosial.

B. Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Husada

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau memiliki kesejahteraan psikologis dalam kategori tinggi sebanyak 68 mahasiswa (70,1%). Hal ini terjadi karena sebagian besar mahasiswa mampu beradaptasi dengan kehidupan perantauan dengan cukup baik, sehingga tetap memiliki kondisi psikologis yang relatif tinggi meskipun menghadapi berbagai tantangan seperti jarak dari keluarga, tuntutan akademik, dan penyesuaian sosial di lingkungan baru.

Menurut peneliti, dilihat dari tingginya kesejahteraan psikologis mahasiswa dapat juga dipengaruhi oleh dukungan sosial yang memadai, serta adanya tujuan dan motivasi yang jelas dalam menjalani pendidikan keperawatan. Dukungan sosial, baik dari teman, dosen, maupun keluarga, berperan penting dalam memberikan rasa aman dan bantuan saat dibutuhkan. Selain itu, motivasi yang kuat dapat membantu mahasiswa tetap fokus dan termotivasi meskipun menghadapi kesulitan. Mahasiswa keperawatan dituntut untuk

memiliki ketahanan psikologis karena menghadapi beban akademik yang berat, seperti ujian teori dan praktikum klinis yang intens, serta tanggung jawab profesional sejak awal, seperti menangani pasien dan etika kesehatan. Ketahanan ini tidak hanya membantu mereka bertahan, tetapi juga berkembang menjadi individu yang lebih baik secara psikologis.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori kesejahteraan psikologis yang dikemukakan oleh Ryff[1], yang menyatakan bahwa psikologis terdiri atas enam dimensi utama yaitu penerimaan diri, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, hubungan positif dengan orang lain, dan pertumbuhan pribadi. Teori ini menggambarkan kondisi optimal individu dalam fungsi psikologisnya. Selain itu, *Self-Determination Theory* (SDT) dari Deci & Ryan[12] menegaskan bahwa pemenuhan kebutuhan dasar psikologis seperti otonomi, kompetensi, dan keterhubungan turut mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial di lingkungan baru. Selain itu, teori PERMA dari Seligman[13] juga relevan dalam menjelaskan kesejahteraan psikologis. Model ini menyebutkan lima elemen utama kesejahteraan, yaitu Positive Emotion, Engagement, Relationships, Meaning, dan Accomplishment. Mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis tinggi umumnya mampu merasakan emosi positif, terlibat aktif dalam kegiatan akademik, memiliki relasi sosial yang baik, menemukan makna dalam proses pendidikan, serta mencapai prestasi yang memuaskan.

Sejalan dengan penelitian – penelitian terbaru yang juga memperkuat penelitian ini yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa dapat mencapai tingkat kesejahteraan psikologis tinggi. Misalnya, penelitian "Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya[14] menemukan bahwa responden umumnya memiliki kesejahteraan psikologis dalam kategori tinggi atau sedang. Selain itu, dalam riset internasional yang berjudul "*Personal Resources for Psychological Well-Being in University Students: The Roles of Psychological Capital and Coping Strategies*" juga menjelaskan bahwa mahasiswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dalam kategori yang tinggi dipengaruhi oleh kombinasi kekuatan dari dalam diri, cara menghadapi stres, lingkungan sekitar dan pengalaman di dunia akademik[15]. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis dalam kategori tinggi pada mahasiswa tidak hanya mencerminkan adaptasi terhadap kehidupan perantauan dan akademik, tetapi juga menunjukkan pencapaian fungsi psikologis yang utuh sesuai dengan dimensi teori Ryff dan teori kebutuhan psikologis lainnya yang mendukung mahasiswa untuk tetap produktif dan berkembang secara personal dan akademik.

C. Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Rantau Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKes Wira Husada

Berdasarkan hasil uji korelasi Spearman Rank menunjukkan adanya hubungan positif dan bermakna antara dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau dengan nilai p = 0,003 dan koefisien korelasi r = 0,297. Nilai p yang lebih kecil dari 0,005 menandakan bahwa hubungan dapat dianggap signifikan secara statistik. Koefisien korelasi r sebesar 0,297 mengindikasikan kekuatan hubungan yang sedang, yang berarti dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis mahasiswa saling terkait. Misalnya, jika dukungan keluarga baik, kesejahteraan psikologis mahasiswa cenderung lebih baik juga, tetapi memungkinkan ada faktor lain seperti teman, lingkungan kampus, atau hobi pribadi yang dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau selain dukungan keluarga yang diterima.

Menurut peneliti, hasil ini menunjukkan bahwa dukungan keluarga berperan sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dan psikososial selama menjalani kehidupan perantauan. Dukungan keluarga, yang dapat berupa dukungan emosional, instrumental, atau informasional, memberikan rasa aman dan stabilitas di tengah - tengah tantangan yang dialami mahasiswa seperti kesepian, beban tugas kuliah, dan adaptasi dengan lingkungan baru. Misalnya, dengan panggilan telepon rutin dari keluarga atau bantuan finansial dapat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa, hal tersebut dapat membuat mereka merasa dihargai dan diperhatikan, serta mengurangi risiko gangguan mental seperti kecemasan atau depresi. Dalam konteks mahasiswa keperawatan, yang sering menghadapi stres tinggi akibat praktikum klinis dan akademis, dukungan ini menjadi semakin krusial atau menjadi semakin penting untuk menjaga atau mempertahankan kesejahteraan psikologis mereka menjadi lebih baik.

Temuan ini sesuai dengan teori dukungan sosial Gottlieb[4], yang menyatakan bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai penyangga stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. Teori ini menekankan bahwa dukungan dari jaringan sosial, termasuk keluarga, membantu individu mengatasi stresor dengan cara memberikan sumber daya emosional dan bantuan secara nyata. Selain itu, Ryff[1] menjelaskan bahwa hubungan yang baik dengan orang lain, termasuk keluarga, merupakan salah satu dimensi penting dalam kesejahteraan psikologis. Hubungan ini berkaitan dengan kemampuan individu untuk menjalin kedekatan emosional, menerima diri sendiri, mengembangkan potensi, serta memiliki tujuan hidup yang jelas. Dalam kerangka teori Ryff, dukungan keluarga membantu memperkuat hubungan positif tersebut melalui interaksi yang penuh perhatian dan dukungan, sehingga mahasiswa rantau menjadi lebih mampu menghadapi berbagai tekanan dan membangun ketahanan psikologis yang lebih baik.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian berjudul "Dukungan Keluarga terhadap *Student Well-being* Mahasiswa Perantau di Universitas Hasanuddin Makassar" oleh Anindiati & Eva[16] yang menemukan adanya hubungan signifikan antara dukungan keluarga dan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau, di mana dukungan keluarga terbukti mengurangi tingkat burnout akademik, sehingga dengan dukungan keluarga yang baik dapat meningkatkan kualitas Student well-being atau kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau. Penelitian lain oleh Wahyuningtias[6] yang berjudul “Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau” juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan dukungan keluarga yang baik cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, dengan temuan serupa di kalangan mahasiswa kesehatan. Hasil penelitian oleh Nur et al[7] dengan judul “Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Perantau di Yogyakarta” juga memperkuat penelitian yang menunjukkan bahwa dukungan sosial keluarga berhubungan signifikan dengan psychological well-being mahasiswa perantau di Yogyakarta dengan hasil penelitian ini bahwa semakin baik dukungan keluarga yang diterima mahasiswa rantau, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Kesamaan hasil ini memperkuat temuan bahwa dukungan keluarga merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa rantau, khususnya mahasiswa keperawatan. Lebih lanjut, implikasi dari temuan ini mendorong institusi pendidikan dan keluarga untuk meningkatkan program dukungan guna mencegah masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa data dan pembahasan yang telah di temukan dapat diambil kesimpulan bahwa sebanyak 97 mahasiswa rantau berpartisipasi dalam penelitian ini, yang mayoritas berusia 22–23 tahun (36,1%), berjenis kelamin perempuan (78,4%), berasal dari NTB dan NTT (43,3%), telah merantau selama 3–4 tahun (42,3%), dan sering berkomunikasi dengan keluarga (40,2%). Mayoritas responden memiliki dukungan keluarga kategori baik (89,7%) dan kesejahteraan psikologis kategori tinggi (70,1%). Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan keluarga dengan kesejahteraan psikologis (p=0,003; r=0,297), yang mengindikasikan bahwa semakin baik dukungan keluarga yang diterima, semakin tinggi kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau.

RUJUKAN

1. Ryff CD. *Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*. Vol 57. 1989.
2. World Health Organization. *Transforming Mental Health for All*. 2022. Accessed November 1, 2025. https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/world-mental-health-report
3. Medlicott E, Phillips A, Crane C, et al. The mental health and wellbeing of university students: Acceptability, effectiveness and mechanisms of a mindfulness-based course. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(11). doi:10.3390/ijerph18116023
4. Smet B. Psikologi Kesehatan, Jakarta: PT. *Gramedia Widiasarana Indonesia*. Published online 1994.
5. Zahra SJ. *Hubungan Religiusitas Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Perantauan Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi Angkatan 2023 UIN Sunan Gunung Djati …*. digilib.uinsgd.ac.id; 2024. https://digilib.uinsgd.ac.id/95132/
6. Wahyuningtias S. *Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau*. repository.unissula.ac.id; 2023. http://repository.unissula.ac.id/id/eprint/30120
7. Nur FS, Warastri A, Dyorita A. *Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Perantau Di Yogyakarta*. digilib.unisayogya.ac.id; 2021. http://digilib.unisayogya.ac.id/6118/
8. Mawarpury M, Maulana H, Khairani M. *BUKU SERI KESEHATAN MENTAL INDONESIA*. 2020.
9. Bowen M. The use of family theory in clinical practice. *Compr Psychiatry*. 1966;7(5):345-374. doi:https://doi.org/10.1016/S0010-440X(66)80065-2
10. Rukmana A, Mariyati L. Dukungan Keluarga dan Ketangguhan Ibu dengan Anak Berkebutuhan Khusus di Cita Hati Bunda. *Journal of Islamic Psychology*. 2024;1:10. doi:10.47134/islamicpsychology.v1i1.51
11. Dewi C, Rahmawati S, Syahrir M, et al. HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DAN KUALITAS HIDUP LANSIA YANG MENDERITA HIPERTENSI DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TAMALATEA. Published online 2025. https://journal.stikmks.ac.id/a
12. Deci EL, Ryan RM. The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychol Inq*. 2000;11(4):227-268. doi:10.1207/S15327965PLI1104_01
13. Sharma K. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and well-being by Martin E.P. Seligman - A Book Review. *NHRD Network Journal*. 2016;9:106-109. doi:10.1177/0974173920160420
14. Rahimsyah AP, Muhajirin M. Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Program

Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. *Indonesian Journal of Educational Counseling*. 2025;9(1):85-96. doi:10.30653/001.202591.480

15. Moreno-Montero E, Ferradás M del M, Freire C. Personal Resources for Psychological Well-Being in University Students: The Roles of Psychological Capital and Coping Strategies. *Eur J Investig Health Psychol Educ*. 2024;14(10):2686-2701. doi:10.3390/ejihpe14100177
16. Anindiati Q, Eva N. Dukungan Keluarga terhadap Student Well-being Mahasiswa Perantau di Universitas Hasanuddin Makassar. In: *Seminar Nasional Psikologi Dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*. Vol 1. 2021:1-7.