EDUCARE: Jurnal Pendidikan dan Kesehatan
E-ISSN: 3031-0709
Website: https://j-edu.org/index.php/
VOLUME 4, ISSUE 1, 2026

HUBUNGAN KEMANDIRIAN DIRI DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (*PSYCHOLOGICAL WELL-BEING*) MAHASISWA PERANTAU

Harry Nurawinata

Universitas Cipasung Tasikmalaya, Indonesia

Email Korespondensi: *2505301007@mhs.unisda.ac.id*

ABSTRAK

Keputusan untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi yang jauh dari daerah asal. menuntut mahasiswa perantau untuk beradaptasi secara mandiri tanpa pengawasan langsung dari orang tua. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kemandirian diri dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan teknik pengumpulan data survei daring melalui platform Google Forms. Sampel penelitian terdiri dari 100 mahasiswa perantau. Uji korelasi Spearman Rank membuktikan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kemandirian diri dan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau ($p = 0{,}001 < 0{,}05$). Nilai koefisien korelasi sebesar 0,463 mengindikasikan tingkat keeratan hubungan berada pada kategori sedang. Hal ini menandakan bahwa peningkatan kemandirian emosional, perilaku, serta nilai pada mahasiswa perantau akan berbanding lurus dengan tingginya kesejahteraan psikologis yang dialami.

Kata Kunci: *Kemandirian Diri, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa Perantau.*

ABSTRACT

The decision to pursue higher education far from one's hometown requires students living away from home to adapt independently, without direct parental supervision. This study aims to analyze the relationship between self-reliance and psychological well-being among such students. A quantitative correlational research method was employed, utilizing an online survey via Google Forms for data collection. The study sample consisted of 100 students living away from home. The Spearman Rank correlation test demonstrated a significant positive relationship between self-reliance and the psychological well-being of these students (p=0.001 < 0.05). A correlation coefficient of 0.463 indicates a moderate strength of association. This suggests that an increase in emotional, behavioral, and value-based self-reliance among these students corresponds to higher levels of psychological well-being.

Keywords: *Self-Reliance, Psychological Well-Being, Students from Other Regions.*

PENDAHULUAN

Masa perkuliahan merupakan bagian dari fase untuk individu berfikir lebih mandiri. Bagi mahasiswa perantau, transisi ini menuntut penyesuaian diri yang cukup kompleks karena harus mengatasi tantangan seperti pengelolaan keuangan, pengaturan waktu belajar, penyelesaian masalah pribadi, serta menghadapi kecenderungan *homesickness* tanpa kehadiran fisik keluarga.

Bagi sebagian besar mahasiswa, menemukan rumah atau tempat baru untuk belajar di perguruan tinggi merupakan langkah awal untuk menguji kapasitas adaptasi diri. Fenomena merantau ini memaksa individu untuk melepaskan diri dari zona nyaman keluarga dan menghadapi realitas kehidupan harian secara independen. Ketidakmampuan merespons tuntutan tersebut sering kali menimbulkan kerentanan psikologis seperti *homesickness*, rasa kesepian, kecemasan akademik, hingga penurunan kepuasan hidup (Thurber & Walton, 2012). Kondisi-kondisi psikologis negatif ini dapat secara langsung mengganggu ketenangan para mahasiswa.

Saat berada di tempat baru para mahasiswa terutama perantau dihadapkan pada serangkaian tuntutan kompleks, meliputi pengelolaan anggaran keuangan harian, pengaturan waktu belajar dan istirahat, penyesuaian budaya (*cultural adaptation*), hingga penyelesaian masalah pribadi (*problem-solving*) tanpa kehadiran fisik orang tua (Yusuf, 2017)

Adanya hubungan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau hal ini menunjukkan bahwa kesejahteraan mental yang baik memperkuat kemampuan beradaptasi akademik (Palupi & Murti, 2026). Kemudian pada penelitian Sari dan Malahati (2025) bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau juga didukung dengan penerimaan diri dan dukungan social. Kesejahteraan psikologis juga dipengaruhi oleh faktor resiliensi dan optimisme (Angraini & Rahardjo, 2023).

Penyesuaian diri tidak hanya menjadi faktor kunci dalam membentuk kemandirian mahasiswa baru, tetapi juga berfungsi mengendalikan tekanan psikologis, menyeimbangkan kebutuhan individu dengan tuntutan lingkungan, dan menyelaraskan diri dengan realitas. Kemandirian dipahami sebagai kekuatan internal yang terbentuk melalui proses individuasi—sebuah mekanisme ketika individu bertransformasi menuju kesempurnaan diri. Kemandirian ini menandai evolusi pribadi dalam mencapai derajat otonomi yang lebih tinggi (Ali & Asrori, 114: 2014).

Penelitian Khalidan & Anugerah (2021) menyatakan kesejahteraan psikologis dilihat dari tercapainya potensi diri individu, kejelasan arah hidup, serta kemampuan mengelola lingkungan secara efektif. Selain itu, kondisi ini mencakup pemahaman atas kelebihan dan kekurangan diri yang disertai komitmen untuk terus berkembang. Tingkat kedewasaan dan kematangan individu salah satunya ditandai oleh sikap mandiri. Dalam konteks perguruan tinggi, upaya mengembangkan kemandirian tersebut diwujudkan oleh mahasiswa melalui keputusan untuk merantau dan tinggal terpisah dari orang tua (Anggreani & Ramadhani, 2021).

Menurut Steinberg (2002), kemandirian merupakan kapasitas individu untuk bertindak, berpikir, dan merasakan secara bebas tanpa ketergantungan yang berlebihan pada orang orang lain. Steinberg membagi kemandirian menjadi tiga dimensi utama yaitu Kemandirian Emosional (*Emotional Autonomy*) Kemampuan individu untuk meregulasi emosi secara mandiri dan tidak menggantungkan rasa aman emosional secara berlebihan pada orang tua. Kemandirian Perilaku (*Behavioral Autonomy*): Kesanggupan

seseorang untuk memutuskan sesuatu sendiri, memperhitungkan akibatnya, dan langsung bertindak sesuai keputusan itu. Kemandirian Nilai (*Value Autonomy*) kemampuan memegang teguh prinsip, keyakinan, dan nilai moral pribadi di tengah pengaruh lingkungan sosial.

Ryff (1989) mengartikan *psychological well-being* sebagai pencapaian fungsi psikologis manusia secara optimal. Hal ini ditopang oleh enam dimensi dasar: bersikap positif terhadap diri sendiri (*self-acceptance*), memiliki hubungan yang akrab dan saling percaya (*positive relations with others*), mandiri dalam mengambil keputusan (*autonomy*), pandai memanfaatkan peluang di lingkungan sekitar (*environmental mastery*), mempunyai arah hidup yang jelas (*purpose in life*), dan terus berupaya mengembangkan potensi diri (*personal growth*).

Beberapa penelitian terdahulu (Aulia & Panjaitan, 2019; Kuserawati & Farida, 2022). Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang mayoritas berfokus pada remaja atau mahasiswa umum secara deskriptif tanpa karakteristik khusus, kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada penekanan karakteristik sampel spesifik yang memiliki tantangan kemandirian unik seperti mahasiswa perantau.

Mahasiswa perantauan dituntut untuk bisa melakukan berberapa hal dengan secara mandiri, hal tersebut menjadikan mereka untuk tetap focus dan berkembang menjadi pribadi yang Tangguh. Tetapi disatu sisi banyak juga perantauan yang akhirnya menjadikan ini sebagai beban psikologis bagi mereka karena banyak tuntutan dari berbagai aspek selama di perantauan. Berlandaskan fenomena tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat sejauh mana kemandirian diri berhubungan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau.

.METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian: Studi ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional untuk menguji hubungan antara kemandirian diri dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau. Subjek Partisipan: Sebanyak 100 mahasiswa terpilih sebagai sampel melalui teknik *purposive sampling*, dimana responden yang dipilih karena sesuai umur antara 18-24 tahun (Sugiyono, 2019). Instrumen Penelitian: Pengukuran data menggunakan instrumens skala kesejahteraan psikologis dan skala kemandirian diri disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan indikator teori tersebut, berbasis opsi jawaban skala Likert lima tingkat. Yang telah diuji validitas dan reliabiltasnya. (Azwar, 2015; Priyatno, 2016). Teknik Analisis Data: Analisis data kuantitatif secara statistik menggunakan Uji korelasi Spearman Rank (Sugiyono, 2019) untuk menguji hipotesis hubungan kemandirian diri dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantauan.korelasi Spearman Rank (Sugiyono, 2019) untuk menguji

hipotesis hubungan kemandirian diri dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantauan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Uji korelasi *Spearman Rank* digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara variabel Kemandirian Diri dengan Kesejahteraan Psikologis. Pengujian ini dilakukan karena data penelitian tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan bantuan program SPSS, diperoleh nilai koefisien korelasi dan signifikansi sebagai berikut:

Tabel 1. *Hasil Analisis Korelasi Spearman Rank*

Correlations				
			Kemandirian Diri	Kesejahteraan Psikologis
Spearman's rho	Kemandirian Diri	Correlation Coefficient	1,000	,463**
		Sig. (2-tailed)	.	<,001
		N	100	100
	Kesejahteraan Psikologis	Correlation Coefficient	,463**	1,000
		Sig. (2-tailed)	<,001	.
		N	100	100
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).				

Mengacu pada Tabel 1, perolehan nilai *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,001 ($p < 0{,}05$) mengindikasikan penolakan H_0 dan penerimaan H_a. Dengan demikian, terbukti bahwa kemandirian diri berhubungan secara signifikan dengan kesejahteraan psikologis pada subjek penelitian. Adapun nilai koefisien korelasi sebesar 0,443 menandakan bahwa derajat hubungan kedua variabel berada pada tingkat sedang (rentang 0,40 hingga 0,59).

Pembahasan

Nilai koefisien korelasi tersebut bertanda positif (+), yang berarti hubungan kedua variabel bersifat searah. Hubungan positif ini menandakan bahwa semakin tinggi kemandirian individu, semakin baik pula kesejahteraan psikologisnya. Menurut Deci dan Ryan, kemandirian adalah kebutuhan dasar yang membuat seseorang merasa memegang

kontrol atas hidupnya, sehingga meningkatkan rasa percaya diri dan penerimaan diri. Ryff juga menegaskan bahwa otonomi membantu individu bertahan dari tekanan sosial. Namun, nilai koefisien korelasi yang berada di tingkat sedang menunjukkan bahwa kemandirian bukan satu-satunya faktor penentu. Berdasarkan konsep *Emerging Adulthood* (Arnett), pada usia remaja kesejahteraan psikologis individu juga masih membutuhkan dukungan finansial, hubungan sosial, dan ikatan keluarga. Ringkasnya, kemandirian membantu individu beradaptasi di lingkungan baru, tetapi tetap membutuhkan dukungan ekosistem sosial di sekitarnya.

Perolehan hasil ini selaras dengan pandangan Ryff mengenai teori Kesejahteraan Psikologis dalam Kuserawati & Farida (2022), di mana otonomi atau kemandirian (*autonomy*) merupakan salah satu dari enam dimensi utama pembentuk kesejahteraan psikologis seseorang. Semakin tinggi kemandirian yang dimiliki seseorang, semakin besar kecenderungannya untuk menilai diri berdasarkan standar atau prinsip pribadinya sendiri, bukan karena tuntutan atau persetujuan lingkungan sosial semata. Kemandirian membuat individu lebih resisten terhadap tekanan sosial, mampu menginternalisasi nilai-nilai personal, serta lebih mandiri dalam mengambil keputusan hidup. Ketika individu merasa memegang kendali penuh atas keputusan dan tindakan dalam hidupnya, mereka akan merasakan kepuasan batin dan ketenangan emosional yang lebih stabil, pada ujungnya meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka. Individu yang mandiri dicirikan oleh kemampuannya untuk mengarahkan perilaku dari dalam diri sendiri (*self-determining*), tidak bergantung pada persetujuan orang lain, serta kebal terhadap tekanan sosial. Ketika seseorang mampu mengambil keputusan hidup secara otonom, ia akan merasakan fungsi psikologis yang sehat, melahirkan kepuasan emosional, dan meminimalkan konflik internal yang dapat mengganggu kestabilan mentalnya.

Saputri & Irawati (2026) menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara *psychological well-being* dengan kemandirian pada mahasiswa dengan tingkat korelasi yang berada pada kategori moderat. Penelitian tersebut menekankan bahwa kesejahteraan psikologis yang optimal menumbuhkan keyakinan kuat dalam diri individu untuk terus berkembang secara mandiri, Semakin tinggi tingkat *psychological well-being* mahasiswa maka semakin tinggi tingkat kemandirian belajarnya. Hal ini mengartikan pentingnya *psychological well-being* dalam pengembangan kemandirian belajar mahasiswa. stabilitas mental dan emosional menjadi modal utama bagi seseorang untuk mengoptimalkan kemandirian perilakunya dalam menghadapi tantangan lingkungan sehari-hari.

Meskipun hubungan kedua variabel terbukti signifikan, nilai koefisien korelasi sebesar 0,443 (kategori sedang) menunjukkan bahwa kemandirian diri bukanlah satu-satunya faktor penentu tunggal. Tingkat kemandirian mahasiswa perantau tergolong sedang karena mereka masih bergantung pada bantuan orang tua, dukungan teman, dan masih beradaptasi di tempat baru. Kemandirian yang sedang ini membuat mereka kadang cemas saat mengambil keputusan, namun sudah cukup untuk menjaga kesehatan mental mereka tetap stabil dan terhindar dari stres berat. Berdasarkan landasan teori Ryff, variasi tinggi-rendahnya kesejahteraan psikologis subjek juga turut dipengaruhi oleh dimensi-dimensi psikologis intrapersonal dan interpersonal lainnya. Hal ini meliputi sejumlah aspek, seperti penerimaan diri (*self-acceptance*), kualitas hubungan sosial yang positif (*positive relations with others*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), pemaknaan tujuan hidup (*purpose in life*), dan tekad untuk terus berkembang (*personal growth*).

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memberikan implikasi penting bahwa dalam upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis individu, intervensi atau pelatihan yang berfokus pada pengembangan regulasi diri, ketegasan mengambil keputusan, dan pembentukan karakter yang mandiri menjadi sangat krusial untuk diterapkan.

KESIMPULAN

Terbukti adanya hubungan positif yang signifikan antara kemandirian diri dan kesejahteraan psikologis subjek *Sig. (2-tailed)* sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Dengan nilai koefisien korelasi 0,443, kekuatan hubungan antarvariabel tergolong dalam kategori sedang. Korelasi positif ini berarti semakin tinggi tingkat kemandirian diri individu, semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis yang dialaminya, dan berlaku sebaliknya. Rekomendasi Bimbingan & Konseling: Unit BK perguruan tinggi disarankan menyelenggarakan pelatihan *Life-Skill Workshop* (manajemen waktu, regulasi emosi, budgeting) serta program *Peer Counseling* (konselor sebaya) untuk membantu adaptasi mahasiswa baru perantau.

DAFTAR PUSTAKA

Ali, Mohammad., & Asrori, Mohammad. (2014). *Psikologi remaja : perkembangan peserta didik*. Jakarta : Bumi Aksara.

Anggreani, R., & Ramadhani, A. (2021). Kelekatan orangtua dan kemandirian terhadap penyesuaian diri mahasiswa perantau universitas mulawarman. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, *8*(2), 310-322. DOI:10.30872/psikoborneo.

Angraini, U. Y., & Rahardjo, W. (2023). Psychological well-being mahasiswa rantau: Peran resilience dan optimisme. *Psycho Idea, 21*(2), 166–176. https://doi.org/10.30595/psychoidea.v21i2.17901

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469

Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal keperawatan jiwa*, *7*(2), 127-134. https://www.academia.edu/download/73427897/pdf.pdf

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Khalidan Rahama, & Anugerah Izzati Umi. (2021). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Psychological Well-Being pada Karyawan HUBUNGAN ANTARA DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA KARYAWAN Khalidan Rahama Umi Anugerah Izzati. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/c haracter/article/view/41818.

Kuserawati, S., & Farida, I. A. (2022). Hubungan antara efikasi diri akademik dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa Universitas Negeri Malang. *Jurnal Flourishing*, *2*(4), 277-290. DOI:10.17977/10.17977/um070v2i42022p277-290.

Nurhayati, Eti. (2011), *Psikologi Pendidikan Inovatif*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Palupi, I. R., & Murti, H. A. S. (2026). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan resiliensi akademik mahasiswa rantau yang tinggal dengan kerabat. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 9*(3), 3424–3432. https://doi.org/10.54371/jiip.v9i3.11008

Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: a eudamonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, *9*(13).

Saputri, A. D., & Irawaty, E. (2026). KEMANDIRIAN BELAJAR MAHASISWA KEDOKTERAN TAHUN PERTAMA DITINJAU DARI PSYCHOLOGICAL WELL-BEING. *Ebers Papyrus*, *32*(1), 1-13. https://doi.org/10.24912/ep.v32i1.36003.

Sari, L. N., & Malahati, F. (2025). Hubungan dukungan sosial dan penerimaan diri terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa perantauan penyusun skripsi. *Jurnal Pendidikan Indonesia, 6*(2). https://doi.org/10.59141/japendi.v6i2.7369

Steinberg, L. (2002). *Adolescence*. New York: Mc.Graw Hill Companies, Inc.

Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American College Health*, 60(5), 415–419.

Yusuf, S. (2017). *Program bimbingan & konseling di sekolah/madrasah*. Bandung: Rizqi Press.