

ABSTRAK

Mahasiswa rantau menghadapi tuntutan adaptasi akademik, sosial, dan budaya saat menempuh pendidikan di luar daerah asal, sehingga rentan mengalami stres yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mereka. Stres yang tidak dikelola dengan baik dapat menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa selama menjalani kehidupan di lingkungan perantauan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di Daerah Istimewa Yogyakarta. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara tingkat stres dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian berjumlah 283 mahasiswa rantau yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, berasal dari luar Daerah Istimewa Yogyakarta, dan sedang menempuh pendidikan di berbagai perguruan tinggi di wilayah tersebut. Peneliti mengumpulkan data secara daring menggunakan skala psikologi model Likert, yaitu subskala stres dari Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) dan skala kesejahteraan psikologis (Psychological Well-Being Scale) versi pendek dari Ryff dan Keyes, kemudian menganalisis data menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = -0,609$ dengan signifikansi $p < 0,001$, yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara tingkat stres dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami, semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dimiliki, dan sebaliknya. Tingkat stres memberikan kontribusi sebesar 37% terhadap variasi kesejahteraan psikologis, sedangkan 63% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Hasil kategorisasi menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa rantau berada pada kategori stres tinggi, sedangkan kesejahteraan psikologis mereka berada pada kategori sedang.

Kata kunci: kesejahteraan psikologis, mahasiswa rantau, tingkat stres

ABSTRACT

Student out-of-region face complex academic, social, and cultural adaptation demands when pursuing higher education away from their hometown, making them susceptible to stress that is linked to psychological well-being. This study aimed to examine the relationship between stress levels and psychological well-being among out-of-region students in the Special Region of Yogyakarta. The hypothesis proposed a negative relationship between stress levels and psychological well-being among out-of-region students. The research subjects consisted of 283 out-of-region students originating from outside the Special Region of Yogyakarta who were currently studying at various universities in the region. Data were collected online using Likert-type psychological scales, namely the stress subscale of the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-42) and the short-form Ryff and Keyes Psychological Well-Being Scale. Data were analyzed using Pearson Product Moment correlation. The results showed a correlation coefficient of $r = -0.609$ with a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.01$), indicating a significant negative relationship between stress levels and psychological well-being among out-of-region students. Higher stress levels corresponded with lower psychological well-being, and vice versa. Stress levels accounted for 37% of the variance in psychological well-being, while the remaining 63% was explained by other factors outside this study. Categorization results also showed that the majority of out-of-region students fell into the high stress category, while their psychological well-being fell into the moderate category.

Keywords: students out of region, psychological well-being, stress level

UNIVERSITAS
MERCU BUANA
YOGYAKARTA