

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Yogyakarta dikenal sebagai kota pelajar karena memiliki banyak institusi pendidikan tinggi dan menjadi salah satu tujuan utama mahasiswa dari berbagai daerah di Indonesia untuk melanjutkan pendidikan. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Daerah Istimewa Yogyakarta, jumlah mahasiswa yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi negeri maupun swasta di DIY pada tahun 2024 mencapai sekitar 410.789 mahasiswa. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa Yogyakarta merupakan salah satu pusat pendidikan tinggi di Indonesia dengan mobilitas mahasiswa yang tinggi. Selain itu, survei Asosiasi Perguruan Tinggi Swasta Indonesia (APTISI) DIY menunjukkan bahwa sekitar 60% mahasiswa di Yogyakarta merupakan mahasiswa pendatang atau mahasiswa rantau, sedangkan sekitar 40% merupakan mahasiswa yang berasal dari Daerah Istimewa Yogyakarta. Tingginya jumlah mahasiswa rantau tersebut menjadikan Yogyakarta sebagai lingkungan yang memiliki dinamika sosial, budaya, dan akademik yang beragam sehingga menuntut mahasiswa untuk mampu beradaptasi dengan berbagai perubahan selama menjalani kehidupan perkuliahan.

Masa perkuliahan adalah fase penting dalam hidup seseorang, di mana mahasiswa diharuskan untuk menjadi lebih mandiri dan mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan akademik, sosial, dan emosional. Mahasiswa rantau,

khususnya mereka yang memilih untuk menempuh pendidikan tinggi di luar daerah asal dan jauh dari keluarga, membuat tantangan ini semakin sulit. Mahasiswa rantau adalah orang yang tinggal sementara di tempat lain untuk studi dengan harapan dapat meningkatkan kualitas diri mereka dan mencapai tujuan akademik tertentu, menurut Budiman (2006).

Mahasiswa rantau harus menyesuaikan diri dengan berbagai aspek kehidupan, seperti budaya lokal, kebiasaan sosial, dan cara berkomunikasi, saat berpindah ke lingkungan baru. Hutapea (2006) menekankan bahwa perbedaan tersebut menciptakan kebutuhan akan proses adaptasi, terutama dalam hal interaksi sosial dan pola hubungan dengan keluarga yang semakin terbatas secara fisik. Ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri secara efektif dapat menimbulkan stres, perasaan kesepian, keterasingan, bahkan berdampak pada gangguan psikologis. Menjalani kehidupan yang penuh dengan tuntutan seperti ini akan berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mengalami penurunan kesejahteraan psikologis. Hal ini tampak pada fenomena mahasiswa yang tidak memiliki tujuan hidup, relasi sosial yang buruk, kemandirian yang menurun, menolak kekurangan dan kelebihan mereka, dan kehilangan kontrol terhadap lingkungan mereka. Mereka juga tidak memaksimalkan potensi mereka (Aulia & Panjaitan, 2019). Oleh karena itu, seseorang harus memiliki kemampuan untuk menerima kelebihan dan kekurangan dirinya, mampu menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, mandiri, mampu mengelola lingkungannya, memiliki arah dan tujuan hidup, dan secara bertahap mengembangkan potensinya (Ryff & Singer, 1996).

Dalam konteks perkembangan psikologi, kemampuan individu dalam menjalani kehidupan secara positif dan optimal dapat dilihat melalui konsep kesejahteraan psikologis. Ryff (1989) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan kondisi di mana individu mampu berfungsi secara optimal dan mengembangkan potensi dirinya secara positif. Kesejahteraan psikologis tidak hanya berkaitan dengan perasaan bahagia, tetapi juga mencakup kemampuan individu dalam menerima dirinya, menjalin hubungan sosial yang positif, memiliki kemandirian, mampu mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta terus berkembang sebagai pribadi.

Penelitian mengenai kesejahteraan psikologis telah banyak dilakukan. Raju et al. (2021) dalam penelitiannya selama pandemi Covid-19 di India menunjukkan bahwa 29,8% masyarakat berusia 21- 60 tahun memiliki kesejahteraan psikologis dalam kategori baik hingga sangat baik. Selanjutnya, pada konteks mahasiswa, Mariyanti (2017) menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis pada kategori rendah, yaitu sebesar 51%. Hasil serupa juga ditunjukkan oleh Kurniasari et al. (2019) yang melaporkan bahwa 46% mahasiswa berada pada kategori sedang. Sejalan dengan itu, Ismuniar dan Ardiwinata (2021) menemukan bahwa 74,4% mahasiswa Universitas Borneo Tarakan termasuk dalam kategori sedang.

Pada konteks mahasiswa rantau, Apriani et al. (2023) menemukan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 52,3%, diikuti kategori tinggi sebesar 27,4% dan kategori rendah sebesar 20,3%. Penelitian Angraini dan Rahardjo (2023) juga menunjukkan hasil

yang serupa, di mana sebagian besar mahasiswa rantau berada pada kategori sedang sebesar 55%, kategori tinggi sebesar 25%, dan kategori rendah sebesar 20%, yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau cenderung berada pada tingkat moderat.

Fenomena mengenai kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau juga terjadi pada mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di Yogyakarta. Berdasarkan wawancara daring yang dilakukan pada tanggal 6 juni 2026 terhadap 10 mahasiswa rantau, diperoleh gambaran bahwa sebagian besar responden belum mencapai kondisi kesejahteraan psikologis yang optimal selama menjalani kehidupan perkuliahan di perantauan. Kesejahteraan psikologis merupakan kondisi di mana individu mampu menerima diri, menjalin hubungan positif dengan orang lain, memiliki kemandirian, serta mampu mengelola lingkungan dan tujuan hidup secara efektif (Ryff, 1989).

Hasil wawancara awal terhadap 10 mahasiswa rantau memang belum dapat digunakan untuk menarik generalisasi mengenai seluruh mahasiswa rantau di Yogyakarta, namun temuan ini menunjukkan pola yang cukup konsisten pada beberapa responden dan dapat dipahami sebagai indikasi awal adanya penurunan kesejahteraan psikologis. Beberapa responden secara berulang menggambarkan kesulitan pada aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, dan penguasaan lingkungan. Salah satu responden menyatakan,

“Kadang merasa tertekan karena tugas kuliah banyak, sementara keluarga jauh dan tidak selalu bisa berbagi cerita secara langsung”

(M. Wawancara Personal, 06 Juni 2026).

Pernyataan ini menunjukkan bahwa keterbatasan dukungan sosial secara langsung membuat responden kesulitan memperoleh rasa aman secara emosional, yang berdampak pada melemahnya aspek hubungan positif dengan orang lain. Responden lain mengungkapkan,

“Awal merantau di Yogyakarta saya sering merasa kesepian dan cemas, terutama ketika harus menghadapi masalah kuliah sendirian”

(R. Wawancara Personal, 06 Juni 2026).

Ungkapan tersebut memperlihatkan adanya kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, rasa tidak nyaman dalam menjalani peran sebagai mahasiswa rantau, serta indikasi belum optimalnya penerimaan diri dan penguasaan lingkungan.

Selain itu, beberapa responden juga menggambarkan reaksi emosional yang kuat ketika menghadapi beban akademik. Responden Z menyatakan,

“Kalau tugas udah numpuk, saya jadi gampang kesel sama hal-hal kecil, padahal biasanya tidak segitunya”

(Z. Wawancara Personal, 06 Juni 2026).

Pernyataan ini menunjukkan bahwa tekanan akademik tidak hanya dirasakan sebagai beban tugas, tetapi juga memunculkan perubahan emosi yang mengarah pada stres yang kurang terkelola. Responden lain menambahkan bahwa tugas yang menumpuk membuat mereka sulit menenangkan diri, sulit fokus, dan kadang cemas ketika sendirian di kos. Pola yang muncul dari beberapa jawaban tersebut memperkuat dugaan bahwa stres akademik dan adaptasi perantauan berperan dalam menurunnya kualitas kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau,

terutama pada aspek kemandirian, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi.

Secara keseluruhan, meskipun wawancara ini tidak dimaksudkan untuk membuktikan kondisi seluruh mahasiswa rantau di Yogyakarta, hasilnya menunjukkan adanya kecenderungan yang cukup jelas bahwa sebagian responden mengalami hambatan pada beberapa dimensi kesejahteraan psikologis sekaligus. Hal ini sejalan dengan Keyes (2014) yang menyatakan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis rendah cenderung mengalami keterbatasan dalam penerimaan diri, hubungan sosial, dan penguasaan lingkungan. Dalam penelitian ini, temuan wawancara awal menjadi dasar yang kuat untuk menunjukkan bahwa mahasiswa rantau berpotensi menghadapi tekanan psikologis yang berkaitan dengan stres akademik dan kesulitan adaptasi di lingkungan perantauan. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara tingkat stres dan kesejahteraan psikologis menjadi penting untuk dilakukan.

Rendahnya tingkat kesejahteraan psikologis perlu mendapatkan perhatian serius karena dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis, seperti meningkatnya kecemasan, stres, serta gejala depresi (Ryff & Singer, 2008; Keyes, 2013). Kondisi kesejahteraan psikologis yang rendah menunjukkan bahwa individu belum mampu berfungsi secara optimal dalam aspek psikologisnya, sehingga dapat memengaruhi kualitas kehidupan sehari-hari. Berdasarkan penelitian Keyes (2014), individu dengan kesejahteraan psikologis yang rendah cenderung memiliki keterbatasan dalam aspek penerimaan diri, hubungan sosial, serta penguasaan lingkungan. Individu dalam kondisi ini sering mengalami kesulitan dalam

membangun relasi sosial yang positif, kurang memiliki rasa percaya diri, serta belum mampu mengelola tuntutan lingkungan secara efektif. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya kesejahteraan psikologis berkaitan dengan menurunnya fungsi psikologis individu dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, individu yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam berbagai aspek kehidupan psikologis.

Secara empiris, kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau di Yogyakarta memang menunjukkan kerentanan yang cukup nyata. Pramitha dan Astuti (2021) melaporkan bahwa 47,8% mahasiswa yang merantau di Yogyakarta berada pada kategori kesejahteraan psikologis rendah, sedangkan 32,7% berada pada kategori sangat rendah, sehingga total 80,5% responden berada di bawah kategori sedang. Temuan yang lebih baru juga diperoleh Saputri, Rahayu, dan Mamnuah (2025) pada mahasiswa rantau di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, di mana 30,3% responden berada pada kategori rendah dan 3,0% pada kategori sangat rendah. Data ini menunjukkan bahwa meskipun masih ada mahasiswa yang berada pada kategori sedang dan tinggi, proporsi mahasiswa rantau yang mengalami kesejahteraan psikologis rendah tetap cukup besar dan tidak dapat diabaikan. Selain itu, Pramitha dan Astuti (2021) juga menemukan hubungan negatif yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dan kesepian pada mahasiswa rantau di Yogyakarta ($r = -0,655$; $p < 0,05$), yang memperkuat dugaan bahwa rendahnya kesejahteraan psikologis pada kelompok ini berkaitan erat dengan pengalaman kesepian dan kesulitan adaptasi.

Berdasarkan penelitian Huppert (2009), individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi memiliki karakteristik berupa kemampuan menerima diri secara positif, memiliki hubungan interpersonal yang baik, serta mampu mengelola lingkungan secara efektif. Selain itu, individu tersebut juga memiliki tujuan hidup yang jelas serta mampu mengembangkan potensi diri secara optimal. Penelitian Ryff (2014) juga menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis yang tinggi ditandai dengan kemampuan individu dalam membangun otonomi, penguasaan lingkungan, serta pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan. Kondisi ini membuat individu lebih mampu menghadapi tekanan hidup, memiliki ketahanan psikologis yang baik, serta merasakan kepuasan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis yang rendah dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis individu, sedangkan kesejahteraan psikologis yang tinggi akan mendukung individu untuk berfungsi secara optimal, memiliki hubungan sosial yang sehat, serta mampu menjalani kehidupan dengan lebih bahagia dan bermakna.

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami stres karena berada pada masa transisi menuju dewasa awal yang disertai dengan meningkatnya tuntutan akademik maupun nonakademik. Dalam kehidupan perkuliahan, mahasiswa dituntut untuk mampu menyelesaikan berbagai tugas, mengikuti ujian, mempertahankan prestasi akademik, aktif dalam organisasi, serta mempersiapkan karier setelah lulus. Berbagai tuntutan tersebut mengharuskan mahasiswa memiliki kemampuan mengatur waktu, mengelola emosi, dan menyelesaikan berbagai permasalahan secara mandiri. Apabila tuntutan tersebut melebihi kemampuan

individu dalam mengatasinya, kondisi tersebut dapat menjadi sumber stres (Misra & McKean, 2000; Robotham & Julian, 2006).

Pada mahasiswa rantau di Yogyakarta, sumber stres tidak hanya berasal dari tuntutan akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh proses adaptasi terhadap lingkungan sosial dan budaya yang baru. Sebagai kota pelajar yang menjadi tujuan mahasiswa dari berbagai daerah di Indonesia, Yogyakarta memiliki lingkungan akademik yang kompetitif dengan standar pembelajaran yang tinggi. Di sisi lain, mahasiswa rantau harus menyesuaikan diri dengan budaya lokal, membangun relasi sosial baru, hidup mandiri, mengatur keuangan, serta menghadapi keterbatasan dukungan keluarga karena tinggal berjauhan. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa rantau harus menghadapi tekanan akademik dan tuntutan adaptasi secara bersamaan sehingga lebih rentan mengalami stres apabila tidak memiliki kemampuan koping yang memadai. Temuan ini sejalan dengan penelitian Septianingsih (2023) yang menunjukkan bahwa mahasiswa rantau di Yogyakarta menghadapi tantangan akademik, sosial, dan budaya yang menjadi sumber stres akademik. Selain itu, penelitian pada mahasiswa rantau di Yogyakarta juga menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tinggi disertai proses penyesuaian terhadap lingkungan baru dapat berdampak negatif terhadap kondisi psikologis mahasiswa.

Proses adaptasi tersebut juga berkaitan dengan perbedaan budaya antara daerah asal dan lingkungan baru. Mahasiswa yang belum mampu menyesuaikan diri dengan norma, kebiasaan, pola komunikasi, dan kehidupan sosial di Yogyakarta berpotensi mengalami culture shock, kecemasan, dan stres yang pada

akhirnya dapat memengaruhi kesejahteraan psikologisnya. Hal ini didukung oleh penelitian Aryand dkk. yang menjelaskan bahwa kegagalan beradaptasi pada kaum muda yang bermigrasi ke Yogyakarta dapat memicu stres dan masalah psikologis lainnya.

Menurut Ryff (2014), kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya usia, jenis kelamin, kepribadian, dukungan sosial, kondisi sosial ekonomi, serta stres. Sejalan dengan hal tersebut, Keyes (2013) menjelaskan bahwa faktor individu dan lingkungan memiliki peran penting dalam menentukan tingkat kesejahteraan psikologis seseorang. Dalam penelitian ini, peneliti berfokus pada faktor stres sebagai variabel yang diduga berhubungan dengan kesejahteraan psikologis.

Menurut Lovibond dan Lovibond (1995), stres merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan ketegangan yang berkepanjangan, kesulitan untuk rileks, mudah merasa tersinggung, serta reaktivitas berlebihan terhadap situasi yang menekan. Kondisi ini merupakan hal yang wajar dan dapat dialami oleh setiap individu, termasuk mahasiswa, khususnya dalam menghadapi tuntutan akademik, beban tugas, serta proses penyesuaian diri di lingkungan baru. Namun, apabila stres berada pada tingkat yang tinggi dan berlangsung dalam jangka waktu yang lama, hal tersebut dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis individu. Lovibond dan Lovibond (1995) menjelaskan bahwa stres yang terus-menerus dan tidak dikelola secara efektif dapat memunculkan gejala fisiologis maupun emosional, seperti mudah gelisah, sulit menenangkan diri, serta

meningkatnya sensitivitas terhadap tekanan, sehingga dapat menghambat proses adaptasi individu dan menurunkan tingkat kesejahteraan psikologisnya.

Dalam penelitian ini, peneliti tidak hanya memfokuskan pada keberadaan stres sebagai suatu kondisi psikologis, tetapi pada tingkat stres, yaitu derajat atau intensitas stres yang dialami individu. Tingkat stres menunjukkan seberapa tinggi atau rendah gejala stres yang dirasakan seseorang berdasarkan frekuensi maupun intensitas munculnya gejala-gejala stres, seperti kesulitan untuk rileks, mudah tersinggung, ketegangan yang berkepanjangan, serta reaktivitas yang berlebihan terhadap tekanan (Lovibond & Lovibond, 1995). Dengan demikian, semakin tinggi tingkat stres yang dimiliki individu, semakin tinggi pula intensitas gejala stres yang dialaminya, sedangkan tingkat stres yang rendah menunjukkan bahwa individu mengalami gejala stres dengan intensitas yang lebih ringan.

Penggunaan istilah tingkat stres dalam penelitian ini disesuaikan dengan tujuan penelitian yang ingin mengetahui hubungan antara variasi intensitas stres yang dialami mahasiswa rantau dengan kesejahteraan psikologisnya. Oleh karena itu, variabel yang diukur bukan sekadar ada atau tidak adanya stres, melainkan tingkat keparahan stres sebagaimana diukur menggunakan Depression Anxiety Stress Scales (DASS-42) subskala stres yang dikembangkan oleh Lovibond dan Lovibond (1995). Penggunaan istilah tersebut juga memberikan batasan konseptual bahwa penelitian ini berfokus pada perbedaan tingkat keparahan gejala stres antarindividu, bukan hanya pada keberadaan kondisi stres itu sendiri.

Penelitian O'Connor et al. (2018) menunjukkan bahwa stres memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis, di mana individu dengan tingkat stres yang lebih tinggi cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih rendah, khususnya dalam aspek regulasi emosi dan kemampuan adaptasi terhadap tekanan kehidupan. Sejalan dengan itu, asosiasi antara stres dan kesejahteraan psikologis telah banyak dibuktikan secara konsisten dalam berbagai penelitian, meskipun mekanisme yang mendasari hubungan tersebut masih belum terungkap secara menyeluruh (Golovey & Strizhitskaya, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tekanan yang dialami individu, semakin rendah kemampuan individu dalam menjalankan fungsi psikologis secara optimal.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara tingkat stres dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. Dengan demikian, pertanyaan penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah: apakah terdapat hubungan antara tingkat stres dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di Daerah Istimewa Yogyakarta.

2. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah kajian ilmiah dalam bidang psikologi mengenai hubungan antara tingkat stres dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan stres, kesejahteraan psikologis, dan mahasiswa rantau.
- b. Secara praktis, hasil Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan kepada mahasiswa rantau mengenai hubungan antara tingkat stres dengan kesejahteraan psikologis, sehingga dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga kondisi psikologis selama menjalani perkuliahan di perantauan.

Bagi pihak perguruan tinggi, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan mengenai kondisi psikologis mahasiswa rantau. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti topik serupa.