

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Permasalahan**

Mahasiswa yaitu kelompok yang berada pada fase perkembangan menuju dewasa awal setelah melewati masa remaja. Pada fase ini, mahasiswa menghadapi beberapa perubahan perkembangan, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun personal. Dalam proses menempuh pendidikan tinggi, banyak mahasiswa memilih melanjutkan studi di luar daerah asal sehingga harus menjalani kehidupan sebagai mahasiswa perantau (Halim & Dariyo, 2016). Perubahan tersebut menempatkan mahasiswa pada situasi yang menuntut kemampuan adaptasi terhadap lingkungan sosial, budaya, sistem pembelajaran, serta pola kehidupan yang berbeda dengan daerah asalnya. Hal ini semakin berat karena sebagai mahasiswa dengan rentang usia 18-28 tahun merupakan dewasa awal perkembangan manusia Arnett (Andrea, 2022).

Menjalani kehidupan sebagai mahasiswa perantau merupakan tantangan yang tidak sederhana. Selain harus hidup jauh dari keluarga, mahasiswa juga dituntut untuk mandiri dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari serta menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial. Jarak dengan keluarga menyebabkan berkurangnya dukungan emosional yang sebelumnya diperoleh secara langsung sehingga dapat menimbulkan perasaan kesepian, kecemasan, ketidaknyamanan, dan kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru (Ramadani et al., 2023; Shafiananta et al., 2024). Kondisi tersebut berpotensi mempengaruhi kesehatan

mental mahasiswa dan menghambat proses penyesuaian diri selama menjalani perkuliahan.

Kesehatan mental yaitu aspek penting yang mendukung keberfungsian individu secara optimal dalam kehidupan akademik, sosial, dan personal (Putri et al., 2015). Kondisi *psychological well-being* menjadi penting untuk diperhatikan pada mahasiswa perantau karena kesejahteraan psikologis tidak hanya berkaitan dengan terbebasnya individu dari gangguan psikologis, tetapi juga mencerminkan kemampuan individu untuk menjalani kehidupan secara positif, mengembangkan potensi, mengelola tuntutan lingkungan, serta memiliki tujuan hidup. *World Health Organization* (WHO) menjelaskan bahwa kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan yang memungkinkan individu menghadapi tekanan kehidupan, menyadari kemampuan yang dimiliki, belajar dan bekerja secara produktif, serta berkontribusi dalam lingkungan sosialnya (WHO, 2025).

Dalam konteks mahasiswa perantau, kemampuan tersebut menjadi semakin relevan karena mereka perlu menjalankan tuntutan akademik sekaligus beradaptasi dengan lingkungan sosial dan kehidupan yang baru secara lebih mandiri. Oleh karena itu, *psychological well-being* dipilih sebagai variabel yang penting untuk dikaji karena dapat memberikan gambaran mengenai sejauh mana mahasiswa perantau mampu mempertahankan fungsi psikologis yang positif di tengah berbagai tuntutan kehidupan perantauan. Salah satu indikator kesehatan mental yang positif ialah *psychological well-being*. Menurut Ryff (1995), menjelaskan bahwa *psychological well-being* merupakan keadaan kesejahteraan psikologis yang ditunjukkan melalui kemampuan seseorang dalam menerima diri sendiri, menjalin

hubungan positif dengan orang lain, bertindak secara mandiri, mengatur lingkungan dengan efektif, mempunyai tujuan hidup yang jelas, serta terus mengembangkan kapasitas dan potensi dirinya. *psychological well-being* merupakan keadaan saat seseorang mampu menerima dirinya, menjalin hubungan positif dengan orang lain, mempunyai kemandirian, mampu menguasai lingkungan, mempunyai tujuan hidup yang jelas, serta terus mengalami pertumbuhan pribadi. *Psychological well-being* yang baik memungkinkan mahasiswa menghadapi kehidupan perkuliahan secara lebih efektif dan produktif.

Namun, penelitian lainnya menunjukkan bahwasanya *psychological well-being* mahasiswa masih termasuk rendah. Penelitian Hardjo dan Novita (2019) menemukan bahwa 38% mahasiswa mempunyai *psychological well-being* rendah dan hanya 16% yang berada pada golongan tinggi. Selain itu, penelitian Pramitha dan Astuti (2021) menyampaikan bahwasanya sebagian besar mahasiswa perantau di Yogyakarta masih mempunyai tingkat *psychological well-being* yang berada pada kategori rendah hingga sangat rendah. Temuan tersebut mengindikasikan bahwasanya mahasiswa perantau merupakan kelompok yang rentan mengalami permasalahan kesejahteraan psikologis.

Kondisi tersebut juga ditemukan dalam hasil wawancara awal yang dijalankan peneliti terhadap sepuluh mahasiswa perantau yang berasal dari Bali, Kalimantan, Medan, dan Makassar pada tanggal 5 Mei 2025 di Kota Yogyakarta. Wawancara disusun menurut enam aspek *psychological well-being* menurut Ryff, ialah hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), penerimaan diri (*self-acceptance*), penguasaan lingkungan (*environmental*

*mastery*), otonomi (*autonomy*), tujuan hidup (*purpose in life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

Pada aspek penerimaan diri, sebagian besar partisipan menunjukkan evaluasi diri yang kurang positif yang ditandai dengan ketidakpuasan terhadap pencapaian akademik maupun non akademik serta rendahnya kepercayaan diri akibat tekanan dan persaingan akademik. Pada aspek hubungan positif dengan orang lain, meskipun beberapa mahasiswa mempunyai relasi sosial yang cukup baik, sebagian besar partisipan mengaku masih merasakan kesepian dan keterasingan karena berjauhan dengan keluarga dan lingkungan asal.

Selanjutnya, pada aspek otonomi, mahasiswa perantau cenderung mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan secara mandiri dan merasa terbebani oleh ekspektasi keluarga. Pada aspek penguasaan lingkungan, partisipan menunjukkan kesulitan dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial serta menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru. Pada aspek tujuan hidup, sebagian mahasiswa mengaku belum mempunyai arah hidup yang jelas dan masih mengalami kebingungan terkait masa depan. Adapun pada aspek pertumbuhan pribadi, meskipun terdapat pengalaman perkembangan diri selama menjalani kehidupan perantauan, banyak partisipan merasa bahwa proses pertumbuhan tersebut belum berlangsung secara optimal.

Secara keseluruhan, hasil wawancara awal menunjukkan terdapat kecenderungan *psychological well-being* yang relatif rendah pada mahasiswa perantau. Kondisi ini mengindikasikan perlunya perhatian terhadap faktor-faktor yang dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan kesejahteraan

psikologisnya selama menjalani kehidupan di lingkungan yang baru. Berdasarkan kondisi tersebut, *psychological well-being* dapat berkaitan dengan bagaimana mahasiswa menghadapi dan mengelola berbagai tekanan yang dialaminya. *Psychological well-being* dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik internal maupun eksternal. Prihartini et al. (2023) menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhinya, seperti regulasi emosi, dukungan sosial, harga diri, tingkat stres, dan kemampuan *coping stress*. Di antara beberapa faktor tersebut, kemampuan *coping stress* menjadi salah satu faktor yang penting karena berhubungan langsung dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dan tuntutan kehidupan sehari-hari.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) mendefinisikan *coping stress* sebagai upaya kognitif dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang dinilai membebani atau melebihi sumber daya yang dimiliki. Individu yang mempunyai kemampuan *coping* yang efektif cenderung lebih mampu mengendalikan stres, menyesuaikan diri terhadap situasi sulit, serta mempertahankan keadaan psikologis yang positif. Sebaliknya, penggunaan strategi *coping* yang kurang efektif dapat meningkatkan kerentanan individu terhadap tekanan psikologis yang berdampak pada rendahnya *psychological well-being*.

*Coping stress* mencakup dua dimensi utama, yaitu *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Kemampuan menggunakan strategi *coping* secara adaptif dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan, menyesuaikan diri dengan situasi yang sulit, dan mempertahankan keseimbangan psikologis. Penelitian terbaru pada mahasiswa rantau menunjukkan bahwa penggunaan kombinasi

*problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* membantu mahasiswa menjadi lebih adaptif dalam menghadapi tuntutan kehidupan yang dijalani secara bersamaan (Izzah et al., 2025). Dengan demikian, kemampuan *coping stress* menjadi salah satu faktor yang secara teoritis relevan untuk dikaji dalam kaitannya dengan *psychological well-being* mahasiswa perantau.

Temuan dari sejumlah penelitian terdahulu mendukung adanya hubungan antara *coping stress* dan *psychological well-being*. Sagone et al. (2014) menemukan bahwasanya berbagai aspek *psychological well-being* berhubungan positif dengan strategi *problem-focused coping*. Penelitian Ghofar (2019) memperlihatkan adanya hubungan positif antara *coping stress* dan *psychological well-being* pada remaja dengan HIV/AIDS. Hasil serupa juga dijumpai oleh Setianingrum dan Maryatmi (2020) yang memperlihatkan bahwasanya makin baik *coping stress* yang dimiliki individu, makin tinggi juga *psychological well-being* yang dimilikinya.

Meskipun penelitian mengenai *psychological well-being* pada mahasiswa perantau di Yogyakarta telah berkembang, penelitian terdahulu lebih banyak mengkaji keterkaitannya dengan faktor seperti dukungan sosial, *resiliensi*, dan literasi kesehatan mental. Misalnya, penelitian tahun 2025 pada mahasiswa perantau di Daerah Istimewa Yogyakarta mengkaji peran literasi kesehatan mental dan *resiliensi* terhadap *psychological well-being*, sedangkan penelitian lainnya mengkaji hubungan dukungan sosial dengan *psychological well-being* mahasiswa rantau di Yogyakarta (Sakti et al., 2025). Sementara itu, kajian mengenai *coping stress* pada mahasiswa perantau di Yogyakarta dalam beberapa tahun terakhir masih relatif terbatas. Penelitian Widyaningsih (2023) secara khusus membahas

*strategi coping* mahasiswa perantau yang bekerja *part time* di Kota Yogyakarta, tetapi belum menguji hubungan kemampuan *coping stress* dengan *psychological well-being*. Pada populasi yang berbeda, seperti remaja ODHA dan anak sulung, sehingga karakteristik *stressor* yang dihadapi berbeda dengan mahasiswa perantau (Ghofar, 2019). Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan antara kemampuan *coping stress* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa perantau di Kota Yogyakarta penting dilakukan untuk memperluas pemahaman mengenai faktor psikologis yang berkaitan dengan kesejahteraan mahasiswa selama menjalani kehidupan di perantauan.

Peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa perantau cenderung mengalami stres terkait perubahan, tuntutan dan keadaan menekan yang mereka alami. Stres mempengaruhi berbagai aspek kehidupan individu salah satunya *psychological well-being*. Dalam keadaan ini memperkuat bukti empiris bahwa *coping stress* berhubungan dengan *psychological well-being*. Peneliti mengasumsikan bahwa semakin mampu individu untuk melakukan *coping* terhadap *stressful* yang mereka alami, maka akan makin tinggi juga *psychological well-being* mereka.

Berdasarkan paparan latar belakang permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti “Apakah ada hubungan antara *coping stress* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa perantau di kota Yogyakarta?”.

## **B. Tujuan Dan Manfaat Penelitian**

### **1. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara kemampuan *coping stress* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa perantau di Kota Yogyakarta.

### **2. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diinginkan mampu memberikan kontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, terkhusus dalam memahami hubungan antara *coping stress* dan *psychological well-being*. Hasil penelitian ini diinginkan mampu memperbanyak kajian ilmiah mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* mahasiswa, terutama yang tinggal jauh dari keluarga (perantau).

### **3. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Mahasiswa Perantau**

Memberikan pemahaman mengenai pentingnya kemampuan *coping stress* dalam menjaga *psychological well-being* selama menjalani kehidupan perantauan.

#### **b. Bagi Universitas**

Menjadi dasar pertimbangan untuk menyediakan layanan konseling atau program pengembangan diri yang mendukung mahasiswa perantau dalam mengelola stres.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya.

Menjadi referensi dan landasan untuk penelitian lanjutan yang berkaitan dengan *coping stress* dan *psychological well-being* pada populasi yang berbeda atau dengan pendekatan yang lebih spesifik.