LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 17 No 2 Tahun 2026.
Online ISSN: 3026-7889

ANALISIS TANTANGAN KE KETENANGAN: PENGALAMAN DALAM MEMBANGUN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* MAHASISWA PERANTAU DI SURABAYA

Bella Pujawati Rohastrislla Taopan[1*], Yohana Wuri Satwika[2]
[1,2]Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia
E-mail: bella.22313@mhs.unesa.ac.id

Abstract

Students who migrate from outside Java Island face various psychological challenges while pursuing higher education in Surabaya, including separation from family, cultural differences, and demands for independence, which may affect their psychological well-being. This study aims to explore the subjective experiences of migrant students in building psychological well-being through the process of resilience. This study employed a qualitative approach using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA). Participants were selected through purposive sampling and involved seven migrant students from outside Java Island. Data were collected through in-depth interviews and analyzed to explore the meanings of participants' lived experiences. The findings indicate that during the early phase of migration, participants experienced psychological vulnerability characterized by homesickness, culture shock, fear, and emotional distress. Over time, participants developed resilience through emotional regulation, self-reflection, and social support, which contributed to the development of psychological well-being. This study concludes that resilience functions as an adaptive process in achieving psychological well-being among migrant students.

Keywords: Migrant Students, Psychological Well-Being, Resilience, Adaptation.

Abstrak

Mahasiswa perantau dari luar Pulau Jawa menghadapi berbagai tantangan psikologis selama menempuh studi di Surabaya, seperti keterpisahan dari keluarga, perbedaan budaya, serta tuntutan kemandirian, yang dapat memengaruhi psychological well-being. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa perantau dalam membangun *psychological well-being* melalui proses resiliensi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling, melibatkan tujuh mahasiswa perantau dari luar Pulau Jawa. Data

Article history
Received: Januari 2026
Reviewed: Januari 2026
Published: Januari 2026
Plagiarism Checker No 77
DOI : Prefix DOI : 10.8734/Musytari.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan dianalisis untuk menggali makna pengalaman hidup partisipan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada fase awal perantauan, partisipan mengalami kerentanan psikologis seperti *homesickness, culture shock,* perasaan takut, dan tekanan emosional. Seiring waktu, partisipan mengembangkan resiliensi melalui regulasi emosi, refleksi diri, dan dukungan sosial, yang berkontribusi pada pembentukan aspek-aspek *psychological well-being*. Penelitian ini menegaskan bahwa resiliensi berperan sebagai proses adaptif dalam pencapaian *psychological well-being* mahasiswa perantau.

Kata Kunci: Mahasiswa Perantau, *Psychological Well-Being*, Resiliensi, Adaptasi.

PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan fase transisi penting dalam perkembangan individu, khususnya pada masa dewasa awal, yang tidak hanya menuntut pencapaian akademik tetapi juga kemampuan beradaptasi secara sosial dan emosional. Di Indonesia, mobilitas mahasiswa antardaerah semakin meningkat, dengan sekitar 1,2 juta mahasiswa menempuh pendidikan di luar daerah asalnya (BPS, 2023). Kota Surabaya, sebagai pusat pendidikan di Jawa Timur, menampung sekitar 273.229 mahasiswa aktif, sehingga menjadi salah satu tujuan utama mahasiswa perantau dari berbagai wilayah Indonesia.

Migrasi pendidikan tersebut didorong oleh upaya memperoleh pendidikan berkualitas, lingkungan akademik yang kompetitif, serta prospek karier yang lebih baik. Namun, kehidupan di kota besar seperti Surabaya juga menghadirkan tantangan psikososial berupa tekanan akademik, dinamika sosial yang kompleks, dan budaya kompetitif (Handayani & Prihantoro, 2023). Mahasiswa dari luar Pulau Jawa, seperti Nusa Tenggara, Kalimantan, dan Sulawesi, sering menghadapi kesulitan adaptasi akibat perbedaan bahasa, nilai sosial, dan budaya (Sari, 2022).

Selain tuntutan akademik, mahasiswa perantau juga menghadapi beban emosional akibat harus hidup mandiri jauh dari keluarga (Prasetyo & Hidayati, 2022). Kondisi ini sering memunculkan perasaan kesepian, kerinduan terhadap rumah, dan cultural shock, yang dapat menurunkan kesejahteraan psikologis (Santosa & Wijayanti, 2021). Keterbatasan dukungan sosial dan tekanan ekonomi turut memperburuk kondisi psikologis mahasiswa perantau (Kusuma & Wardani, 2021). Dalam konteks tersebut, psychological well-being menjadi aspek kunci dalam menentukan keberhasilan mahasiswa dalam beradaptasi. Ryff (1989) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis mencakup penerimaan diri, relasi positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Mahasiswa dengan psychological well-being yang baik cenderung mampu mengelola stres dan tekanan secara lebih adaptif, sedangkan tingkat kesejahteraan yang rendah berkaitan dengan meningkatnya stres, kecemasan, dan penurunan motivasi akademik (Aini & Saputra, 2023).

Tekanan hidup di perantauan, seperti tingginya biaya hidup, tuntutan akademik, serta keterasingan sosial, menuntut kemampuan adaptasi yang tinggi. Psychological well-being berfungsi sebagai fondasi agar mahasiswa tetap mampu berfungsi secara optimal di tengah tekanan tersebut (Arslan, 2021). Namun demikian, masa perantauan juga dapat menjadi ruang

pembentukan jati diri dan kematangan emosional, ketika individu mampu memaknai tantangan sebagai peluang untuk bertumbuh (Deci & Ryan, 2020). Dalam proses ini, resiliensi berperan sebagai mekanisme pendukung yang membantu individu beradaptasi dan bangkit dari kesulitan (Masten, 2018). Meskipun bukan variabel utama, resiliensi memperkuat kemampuan mahasiswa dalam mengelola emosi, menerima perubahan, dan mencari dukungan sosial. Temuan Evitasari dan Wibhowo (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa perantau dengan resiliensi tinggi memiliki psychological well-being yang lebih stabil.

Selain faktor pribadi, dukungan sosial juga berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau. Dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan komunitas kampus terbukti meningkatkan rasa diterima dan kepercayaan diri (Warastri & Dyorita, 2021). Regulasi diri turut menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan emosi dan perilaku mahasiswa (Datuchtidha & Huwae, 2024).

Fenomena ini juga tercermin dalam ekspresi mahasiswa perantau di media sosial, seperti TikTok, yang menjadi ruang berbagi emosi dan dukungan sosial virtual (TikTok Insight, 2024). Media sosial berfungsi sebagai sarana coping yang membantu mahasiswa mengelola tekanan psikologis melalui ekspresi diri dan keterhubungan sosial (@writtenbynopazn, 2024).

Pengalaman mahasiswa perantau menunjukkan bahwa psychological well-being berkembang melalui proses adaptasi, refleksi, dan penerimaan diri (Ryff & Keyes, 1995). Proses ini melibatkan interaksi antara kesadaran diri, relasi sosial, serta kemampuan mengelola emosi dan tekanan hidup. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis merupakan indikator kematangan mental yang terbentuk melalui pengalaman dan pembelajaran berkelanjutan (Ward dkk., 2021). Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya masih didominasi pendekatan kuantitatif dan belum menggambarkan pengalaman subjektif mahasiswa perantau secara mendalam (Putri & Prasetyo, 2020).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini diarahkan untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa perantau dari luar Pulau Jawa yang menempuh pendidikan di Surabaya dalam membangun kesejahteraan psikologis mereka. Fokus penelitian ini adalah memahami bagaimana mahasiswa menjalani proses adaptasi, mengelola tekanan, serta menemukan makna hidup di tengah kehidupan perantauan, dengan resiliensi sebagai faktor pendukung dalam perjalanan dari tantangan menuju ketenangan.

METODE

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis untuk menggali secara mendalam pengalaman mahasiswa perantau dalam membangun *psychological well-being*. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memahami makna subjektif yang melekat pada pengalaman individu dalam konteks kehidupan nyata (Sugiyono, 2019). Melalui pendekatan ini, pengalaman mahasiswa tidak dipahami sebagai variabel terukur, melainkan sebagai realitas yang dimaknai oleh subjek.

Pendekatan fenomenologis digunakan untuk mengungkap esensi pengalaman hidup mahasiswa perantau dalam menghadapi tuntutan akademik, sosial, dan emosional di lingkungan baru. Creswell dan Poth (2018) menyatakan bahwa fenomenologi bertujuan mengidentifikasi makna bersama dari pengalaman yang dialami individu. Dengan demikian, metode ini memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap cara mahasiswa memaknai tekanan, adaptasi,

dan resiliensi dalam pembentukan kesejahteraan psikologis. Sejalan dengan Manen (2016), penelitian ini menekankan refleksi atas pengalaman subjektif guna memahami dimensi emosional, kognitif, dan sosial secara komprehensif.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Universitas Negeri Surabaya, yang memiliki populasi mahasiswa perantau yang cukup besar. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada intensitas aktivitas akademik dan sosial mahasiswa perantau di lingkungan kampus. Penelitian dilakukan pada November hingga Desember 2025, meliputi tahap persiapan, pengumpulan data, transkripsi, analisis, dan penyusunan laporan.

Pelaksanaan penelitian diawali dengan penentuan subjek sesuai kriteria melalui *purposive sampling*. Setelah itu, peneliti membangun hubungan awal (*rapport*) dengan subjek serta menjelaskan tujuan penelitian sebelum memperoleh persetujuan untuk melakukan wawancara mendalam mengenai pengalaman *psychological well-being* mereka. Proses pengumpulan data dilakukan melalui dua sesi wawancara pada masing-masing subjek sesuai jadwal yang telah ditetapkan.

Subjek Penelitian

Subjek penelitian terdiri atas tujuh mahasiswa perantau yang berasal dari luar Pulau Jawa dan sedang menempuh studi di Surabaya. Pemilihan subjek menggunakan teknik *purposive sampling* berdasarkan kesesuaian dengan fokus penelitian (Palinkas et al., 2015) dan mempertimbangkan kejenuhan data. Kriteria subjek meliputi: telah merantau minimal satu tahun, berasal dari luar Jawa, tinggal di Surabaya selama masa studi, serta bersedia berpartisipasi dalam penelitian. Subjek berusia antara 19–22 tahun dengan inisial MR, TS, JG, MB, EN, MO, dan HL.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara semi-terstruktur yang berpedoman pada pertanyaan terbuka terkait resiliensi dan *psychological well-being*, seperti pengalaman menghadapi kesulitan akademik dan strategi pengelolaan stres. Model ini memungkinkan peneliti tetap fokus pada topik sekaligus memberi ruang bagi subjek menuturkan pengalamannya secara natural (Creswell & Poth, 2018). Seluruh wawancara direkam menggunakan *voice recorder* dengan persetujuan subjek untuk menjamin ketepatan data.

Keabsahan Data

Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber dan teknik. Triangulasi sumber dilakukan dengan melibatkan beberapa mahasiswa perantau yang memiliki karakteristik serupa tetapi latar belakang dan pengalaman berbeda, sehingga memungkinkan pembandingan makna yang lebih komprehensif. Triangulasi teknik dilakukan melalui dua sesi wawancara pada setiap subjek untuk memperdalam dan mengklarifikasi data. Strategi ini meningkatkan validitas dan kekayaan data sebagaimana dikemukakan Moleong (2019).

Teknik Analisis Data

Analisis data menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa secara mendalam (Kahija, 2017). Proses analisis meliputi pembacaan berulang transkrip, penyusunan catatan awal deskriptif, linguistik, dan konseptual, pengembangan tema-tema awal, serta pengelompokan tema dalam struktur yang lebih luas. Analisis dilakukan secara ideografis pada setiap subjek, kemudian dilanjutkan dengan analisis lintas kasus guna menemukan pola umum. Hasil akhir disajikan dalam bentuk

narasi interpretatif yang didukung kutipan langsung, dengan menerapkan prinsip *double hermeneutic* untuk memahami bagaimana subjek memaknai pengalaman mereka dalam membangun *psychological well-being*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Pengalaman Awal Merantau sebagai Fase Kerentanan Psikologis

Pada fase awal perantauan, seluruh subjek menunjukkan kondisi psikologis yang rentan akibat keterpisahan dari keluarga, perubahan lingkungan, serta tuntutan kemandirian.

a. Homesickness dan keterpisahan emosional

Sebagian besar subjek mengalami kerinduan yang kuat terhadap keluarga dan kondisi rumah. Hal ini tergambar dalam pernyataan MB:

"Kalau pertama kali itu homesick sih. Karena sebelumnya kan apa apa disediakan orang tua…" (S4P125–31)

Pengalaman serupa juga diungkapkan MO:

"…jadi di awal homesick ya sering nangis juga terus bingung juga dalam melakukan sesuatu…" (S6P130–42)

Kutipan tersebut menunjukkan bahwa homesickness tidak hanya berupa rasa rindu, tetapi juga disertai kebingungan dan ketidakmampuan mengelola kehidupan secara mandiri.

b. Culture shock

Perbedaan bahasa dan budaya memperkuat rasa keterasingan. MO menyampaikan:

"Jadi di awal ya bingung karena semuanya yang disini masih menggunakan bahasa Jawa…" (S6P168–76)

Hambatan komunikasi ini membuat subjek sulit terlibat aktif dalam interaksi sosial dan akademik.

c. Perasaan takut dan minder

Beberapa subjek merasa cemas terhadap penerimaan sosial, seperti yang dialami JG:

"…saya gugup terus takut sih kak… saya Kristen kan dan hanya saya sendiri… yang non muslim…" (S3P155–168)

HL juga menyampaikan:

"…merasa takut karena baru pertama kali merantau jauh dari keluarga…" (S7P120–132)

Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman awal merantau memicu kecemasan sosial dan keraguan diri.

2. Tantangan Psikologis dalam Proses Adaptasi

Setelah fase awal, tekanan berkembang menjadi beban psikologis yang lebih kompleks.

a. Tekanan emosional

Subjek mengalami kecemasan dan konflik interpersonal, sebagaimana disampaikan MB:

"…saya pernah bentrok dengan teman sekamar saya…" (S4P157–168)

Situasi ini memicu kesedihan dan pikiran untuk menyerah.

b. Kelelahan mental dan keinginan menyerah

Beberapa subjek melaporkan kelelahan emosional yang mendalam:

"…betul betul ingin menyerah dan down banget…" (S2P1156–166)

"…capek banget pengen menyerah…" (S5P2132–146)

Hal ini menunjukkan bahwa masa adaptasi merupakan periode yang sangat menekan

secara psikologis.

3. Strategi Coping dan Resiliensi

Dalam menghadapi tekanan, subjek mulai mengembangkan kemampuan bertahan.

a. Regulasi emosi

MR menyatakan:

"Jadi saya berusaha menerima kalo saya lagi merasakan emosi tersebut…" (S1P292–102)

EN juga menyampaikan:

"…sudah lebih bisa mengenali sinyal sinyalnya… apakah bisa ku kendalikan atau tidak…" (S5P2189–203)

Kutipan ini menunjukkan peningkatan kesadaran dan pengelolaan emosi.

b. Menarik diri sementara

Beberapa subjek memilih diam untuk meredakan tekanan:

"…saya menarik diri…" (S4P1367–376)

"…kalau lagi di kondisi banyak tekanannya aku mending diem sih" (S6P1399–405)

Strategi ini berfungsi sebagai mekanisme pemulihan sementara.

c. Bangkit kembali

Dukungan sosial dan refleksi diri membantu subjek pulih:

"…saya betul betul ditemani didoakan…" (S2P1312–319)

"…sekarang sudah jauh lebih sayang ke diriku…" (S5P2132–146)

4. Dukungan Sosial

Teman dan keluarga menjadi sumber utama kekuatan emosional.

"…saya dikelilingi oleh orang baik…" (S3P1108–122)

"…orang tua… saya kalau ada apa apa itu langsung cerita ke mereka…" (S4P1203–214)

Beberapa subjek bahkan memaknai lingkungan perantauan sebagai keluarga:

"…aku malah merasa punya keluarga disini…" (S5P2324–345)

5. Pembentukan Psychological Well-Being

Subjek mulai menunjukkan penerimaan diri dan stabilitas emosi.

"…sekarang aku lebih bisa lebih menerima diri sendiri…" (S6P1151–161)

"…lebih tenang saja dan bisa membuat saya jauh lebih baik…" (S3P1273–277)

Hal ini menunjukan bahwa resiliensi bukan semata-mata sifat bawaan, tetapi merupakan proses dinamis hasil interaksi antara individu dan lingkungannya. Artinya, kemampuan seseorang untuk bangkit dari kesulitan juga sangat dipengaruhi oleh konteks sosial di sekitarnya.

6. Orientasi Masa Depan dan Makna Merantau

Pengalaman merantau mendorong refleksi tujuan hidup:

"…pengen lanjut study lagi…" (S3P2115–128)

"…ada yang harus saya lakukan dan tujuan kedepannya saya mau bagaimana…" (S4P1330–344)

Merantau juga dimaknai sebagai proses pembentukan diri:

"…saya bisa menjadi pribadi yang lebih baik dan lebih mandiri dari sebelumnya…" (S1P318–326)

Merantau dimaknai oleh subjek sebagai proses pembentukan diri yang melibatkan perubahan signifikan dalam cara pandang, sikap, dan pengelolaan emosi. Melalui pengalaman menghadapi tantangan secara mandiri, subjek mengembangkan kesadaran akan tanggung jawab

personal, kemandirian, serta pemahaman diri yang lebih matang. Proses ini tidak hanya membentuk kemampuan adaptasi, tetapi juga mendorong refleksi terhadap tujuan hidup dan arah masa depan, sehingga merantau menjadi pengalaman yang berperan penting dalam perkembangan psikologis subjek.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa fase awal perantauan mahasiswa dari luar Pulau Jawa ditandai oleh kerentanan psikologis yang tinggi. Pada tahap ini, partisipan mengalami tekanan emosional akibat perubahan lingkungan, tuntutan kemandirian, serta keterpisahan dari dukungan keluarga. Perasaan bingung, kesepian, dan ketidakmampuan menghadapi masalah secara mandiri menjadi ciri dominan, yang berdampak pada penurunan *psychological well-being*. Temuan ini sejalan dengan Evitasari dan Wibhowo (2023) yang menegaskan bahwa masa transisi tanpa dukungan sosial yang memadai meningkatkan risiko gangguan kesejahteraan psikologis.

Selain *homesickness*, partisipan juga menghadapi *culture shock* akibat perbedaan budaya dan bahasa. Hambatan komunikasi membuat mereka merasa canggung, minder, dan terisolasi, sehingga memperkuat kecemasan sosial serta keraguan terhadap diri sendiri. Hal ini menguatkan temuan Sitti Nur dkk. (2021) bahwa perbedaan budaya dan keterpisahan dari keluarga berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau. Penelitian ini memperluas pemahaman tersebut dengan menunjukkan bahwa *culture shock* merupakan proses berlapis yang melibatkan kecemasan, rasa tidak aman, dan ketakutan akan penolakan sosial.

Dalam perkembangannya, kerentanan awal tersebut bertransformasi menjadi tekanan psikologis yang lebih kompleks akibat tuntutan akademik, sosial, dan emosional yang harus dikelola secara mandiri. Kelelahan mental dan munculnya keinginan untuk menyerah menunjukkan bahwa adaptasi perantauan bersifat dinamis dan tidak berlangsung secara linier. Hal ini konsisten dengan temuan Tarigan dkk. (2024) mengenai tingginya risiko tekanan psikologis pada mahasiswa yang berada dalam situasi mobilitas dan adaptasi lingkungan.

Menghadapi kondisi tersebut, partisipan secara bertahap membangun resiliensi melalui pengalaman menghadapi kesulitan. Resiliensi berkembang sebagai proses reflektif yang melibatkan pengenalan emosi, pengendalian respons, dan pembelajaran dari tekanan yang dialami. Regulasi emosi menjadi komponen penting dalam proses ini, sebagaimana juga ditegaskan oleh Novianti dan Alfian (2022). Strategi menarik diri sementara yang dilakukan partisipan berfungsi sebagai mekanisme *coping* adaptif untuk menstabilkan emosi sebelum kembali menghadapi tuntutan akademik dan sosial.

Perkembangan resiliensi semakin diperkuat oleh dukungan sosial dari teman sebaya, komunitas, dan keluarga, baik secara langsung maupun jarak jauh. Dukungan tersebut memberikan rasa diterima, mengurangi kesepian, serta memperkuat ketahanan emosional. Temuan ini konsisten dengan Evitasari dan Wibhowo (2023) serta Sitti Nur dkk. (2021) yang menekankan peran krusial dukungan sosial dalam menjaga *psychological well-being* mahasiswa perantau.

Melalui proses adaptasi dan resiliensi, partisipan mulai menunjukkan peningkatan *psychological well-being*, yang tercermin dalam penerimaan diri, stabilitas emosional, serta orientasi masa depan yang lebih jelas. Pengalaman merantau dimaknai sebagai sarana pertumbuhan personal yang mendorong kemandirian, kedewasaan emosional, dan tanggung

jawab diri, sejalan dengan temuan Al Aqra (2024). Namun, penelitian ini menegaskan bahwa pertumbuhan tersebut berkembang secara bertahap melalui pemaknaan atas pengalaman hidup yang penuh tantangan.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa resiliensi berperan sebagai jembatan adaptif yang menghubungkan fase kerentanan psikologis dengan terbentuknya *psychological well-being*. Melalui pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA), penelitian ini memberikan pemahaman mendalam tentang dinamika subjektif mahasiswa perantau dalam membangun kesejahteraan psikologis secara bertahap, kontekstual, dan berkelanjutan.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena data diperoleh hanya melalui wawancara mendalam tanpa didukung observasi langsung, sehingga temuan terutama merefleksikan pengalaman subjektif berdasarkan narasi verbal partisipan. Ketergantungan pada satu metode pengumpulan data juga membuat interpretasi sangat bergantung pada kemampuan reflektif subjek. Meskipun demikian, wawancara mendalam tetap relevan untuk menggali pengalaman psikologis dan proses adaptasi yang bersifat personal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pengalaman merantau pada mahasiswa perantau dari luar Pulau Jawa merupakan proses adaptasi yang kompleks dan dinamis, yang melibatkan berbagai tantangan psikologis sekaligus peluang untuk pertumbuhan diri. Pada fase awal merantau, subjek mengalami kerentanan psikologis yang ditandai dengan homesickness, culture shock, perasaan takut, minder, serta tekanan emosional. Kondisi ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis subjek belum terbentuk secara optimal pada masa transisi awal perantauan.

Seiring berjalannya waktu, subjek mulai mengembangkan berbagai strategi coping dan menunjukkan kemampuan resiliensi dalam menghadapi tekanan yang dialami. Resiliensi muncul sebagai proses bertahap yang melibatkan regulasi emosi, refleksi diri, serta pemanfaatan dukungan sosial dari teman, keluarga, dan lingkungan perantauan. Proses ini membantu subjek untuk bangkit dari pengalaman sulit dan menyesuaikan diri dengan tuntutan kehidupan di perantauan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses resiliensi tersebut berkontribusi pada pembentukan aspek-aspek psychological well-being sebagaimana dikemukakan oleh Ryff, meliputi self-acceptance, autonomy, environmental mastery, positive relations with others, purpose in life, dan personal growth. Subjek tidak hanya mampu bertahan menghadapi kesulitan, tetapi juga memaknai pengalaman merantau sebagai proses pembelajaran yang membentuk kemandirian, kedewasaan emosional, serta orientasi masa depan yang lebih jelas. Dengan demikian, resiliensi berperan sebagai mekanisme penting dalam proses pencapaian psychological well-being pada mahasiswa perantau. Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman merantau merupakan proses adaptasi yang melibatkan tantangan psikologis sekaligus peluang untuk membangun resiliensi dan psychological well-being. Melalui proses tersebut, mahasiswa perantau mampu mengembangkan penerimaan diri, kemandirian, serta ketenangan emosional secara bertahap. Temuan ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis terbentuk melalui proses adaptasi yang dinamis dan dipengaruhi oleh dukungan lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

Aini F, & Saputra N. (2023). Hubungan antara resiliensi dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau di masa adaptasi perkuliahan daring. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan.*, *18*(2), 112–124.

Al Aqra P. P. (2024). Mahasiswa Perantauan: *Self-Compassion* Dan *Personal Growth Initiative* Melalui *Psychological Well-Being*. Universitas Muhammadiyah Malang.

Arslan G. (2021). Understanding wellbeing and resilience in college students: A structural equation modeling approach. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling*, *10*(1), 45–57.

Badan Pusat Statistik. (2023). *Badan Pusat Statistik. Statistik pendidikan tinggi Indonesia 2023*.

Creswell J. W, & Poth C N. (2018). Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches (4th ed.). *SAGE Publications*.

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.

Evitasari N, & Wibhowo C. (2023). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Rantau: Studi Literatur. In Prosiding Seminar Nasional Sosial dan Humaniora:" Mengembangakan kehidupan berbangsa yang lebih beradab"*. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Handayani M, & Prihantoro S. (2023). Urban adaptation and mental health challenges among migrant students in Surabaya. *Jurnal Psikologi Perkembangan Indonesia*, *12*(2), 88–100.

Kahija Y. F. (2017). Penelitian fenomenologis: Jalan memahami pengalaman hidup. *Kanisius*.

Kusuma D, & Wardani T. (2021). The impact of social support and adaptation stress on psychological well-being of migrant students. *Jurnal Psikologi Udayana*, *8*(3), 205–216.

Moleong L. J. (2019). *Metodologi penelitian kualitatif. Bandung: Remaja Rosdakarya*.

Novianti L. D, & Alfian I. N. (2022). *Pengaruh resiliensi terhadap psychological well-being dengan dukungan sosial sebagai variabel mediator pada mahasiswa. Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*.

Palinkas L. A, Horwitz S. M, Green C. A, Wisdom J. P, Duan N, & Hoagwood K. (2015). Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, *42*(5), 533–544.

Prasetyo D, & Hidayati N. (2022). Cultural adjustment and psychological distress among Indonesian migrant students. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 53(8), 1123–1137.*, *53*(8), 1123–1137.

Putri R. D, & Prasetyo A. (2020). Hubungan antara stres akademik dan motivasi belajar pada mahasiswa selama masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Dan Pendidikan*, *12*(2), 87–98.

Ryff C. D, & Keyes C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*(4), 719–727.

Ryff C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069–1081.

Santosa D, & Wijayanti A. (2021). Sistem dukungan sosial dalam budaya kolektivistik: Studi pada mahasiswa perantau di Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial.*, *19*(3), 145–159.

Sari N. P. (2022). Cultural adaptation and stress among inter-island migrant students in metropolitan areas. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, *11*(3), 210–222.

Sitti Nur F, Warastri A, & Dyorita A. (2021). *Hubungan dukungan sosial keluarga dengan psychological well-being pada mahasiswa perantau di Yogyakarta*. (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).

Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta*.

Tarigan R, Chairunisa M, & Afriani M. (2024). Pengaruh Resiliensi terhadap Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM2) Di Institut Kesehatan Helvetia Tahun 2022. *Journal of Pharmaceutical and Sciences*, 553–561.

TikTok Insight. (2024). *Hashtag #MahasiswaRantau dan #KesehatanMental metrics summary. TikTok Data Report, Q2 2024.*

Van Manen M. (2016). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy (2nd ed.). Routledge*.

Warastri A, & Dyorita A. (2021). *Hubungan dukungan sosial keluarga dengan psychological well-being pada mahasiswa perantau di Yogyakarta. CORE*.

Ward C, Bochner S, & Furnham A. (2021). *The psychology of culture shock (3rd ed)*.

"Gua Kira Hidup Di Perantauan Sebebas Itu…" [Video]. TikTok. Https://Www.Tiktok.Com/@writtenbynopazn (2024).

Handayani M, & Prihantoro S. (2023). Urban adaptation and mental health challenges among migrant students in Surabaya. *Jurnal Psikologi Perkembangan Indonesia*, *12*(2), 88–100.

Santosa D, & Wijayanti A. (2021). Sistem dukungan sosial dalam budaya kolektivistik: Studi pada mahasiswa perantau di Indonesia. *Jurnal Psikologi Sosial.*, *19*(3), 145–159.