

PENDAHULUAN

Masa kini peran pendidikan sangat penting bagi setiap individu untuk mendapatkan pengetahuan. Salah satu cara guna mencapai pendidikan yang berkualitas adalah dengan melalui pendidikan tinggi di universitas. Tingkat pendidikan yang tinggi memiliki dampak positif, terutama bagi mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa. Menurut data yang disampaikan oleh Kementrian Riset dan Teknologi Indonesia, jumlah total mahasiswa di seluruh Indonesia tahun 2022 adalah sebanyak 9,32 juta (Rizaty, 2023).

Mahasiswa rantau merupakan mahasiswa yang menempuh pendidikan tinggi di luar daerah asalnya (Lingga & Tuapattinaja, 2012). Mahasiswa – mahasiswa yang berasal dari berbagai daerah ini umumnya bertinggal di rumah kos, asrama ataupun kontrakan. Mereka yang mempunyai karakteristik tersebut disebut mahasiswa rantau. Istilah “perantau” ini mengacu pada individu yang menempuh pendidikan di luar daerah asalnya dengan tujuan mencari ilmu. Ketika seseorang pindah dari daerah asalnya menuju ke daerah lain terdapat perbedaan yang ditemukan seperti bahasa, budaya, kondisi tempat tinggal, dan perubahan lingkungan (Marta, 2014). Sebagai mahasiswa mereka harus secara tidak langsung beradaptasi dengan lingkungan baru. Santrock (2012) menyatakan bawasannya usia dewasa awal berada dalam rentang 18 – 25 tahun serta menjadi peralihan antar SMA menuju ke universitas.

Saat memulai kuliah, mahasiswa seringkali mengalami perubahan yang signifikan dalam hidup mereka yang dapat menyebabkan tingkat stress yang tinggi (Alnadi & Sari, 2021). Thurber & Walton (2012) menyatakan bahwa mahasiswa perantau baru sering mengalami *homesick*, yaitu rasa tidak nyaman ketika harus meninggalkan rumah dan lingkungan yang familiar. Menurut Heiman dan Kariv (dalam Saraswati, 2022) mahasiswa dihadapkan pada tuntutan untuk beradaptasi dengan tekanan akademik, seperti naik ke tingkat yang lebih tinggi, waktu belajar yang lebih lama, kecemasan menghadapi ujian, jumlah tugas yang harus diselesaikan, dan manajemen waktu yang efektif. Selain itu mahasiswa perantau seringkali menghadapi kesulitan adaptasi di lingkungan baru dan merasakan kesepaian. Menurut penelitian Hadiati (2017) menyatakan bawasannya mahasiswa perempuan yang tinggal di luar daerah lebih rentan mengalami kecemasan dan depresi. Peristiwa menjalani kehidupan merantau merupakan faktor yang menyebabkan stress bagi mahasiswa, dan seringkali dianggap sebagai situasi yang menekan, tidak dapat diprediksi, dan sulit untuk dikendalikan, Ketika individu menanggapi sebuah peristiwa sesuatu yang menekan, mengancam, dan merasa tidak mampu mengatasi mereka akan mengalami efek stress (Harding et al., 2019). Salah satu efek

dari stress adalah munculnya gejala depresi, keinginan untuk bunuh diri, bahkan upaya bunuh diri (Liu et al., 2018). Harding et al (2019) menyatakan bahwa beberapa sumber perlindungan diri terhadap stress meliputi ketahanan (resilensi), dukungan sosial dari orang – orang penting dalam kehidupan mereka, dan kesadaran diri (*mindfulness*).

Dari beberapa penelitian tersebut tidak dapat di sangkal bahwa menjadi mahasiswa perantau merupakan tantangan yang besar. Kesulitan yang dihadapi mahasiswa perantau ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan dapat terganggu karena individu sering merasakan emosi yang tidak menyenangkan. Individu yang tidak mampu dan mengendalikan peristiwa tersebut akan berdampak pada munculnya ketidakpuasan dan ketidakbahagiaan dalam menjalankan kehidupannya (Sutalaksana & Kusdiyati, 2020). *Subjective well being* yaitu penilaian individu secara kognitif dan afektif pada kehidupannya (Diener, 2000). Jika individu memiliki *subjective well being* yang tinggi akan membantu mahasiswa perantau menjalani kehidupan sehari-hari dan dapat melaksanakan perkuliahan tanpa merasakan keberatan dengan masalah-masalah yang timbul.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Hasibuan et al (2018) dimana subjeknya yakni mahasiswa perantau yang asalnya dari luar daerah D.I.Y Yogyakarta menunjukkan bahwasannya tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau sejumlah 144 subjek menghasilkan kesimpulan jika 6.3% subjek mempunyai *subjective well being* yang tergolong tingkat tinggi, kemudian 85.6% mahasiswa mempunyai *subjective well being* yang tergolong tingkat sedang, serta 8.3% mahasiswa mempunyai *subjective well being* dengan tingkat yakni rendah.

Penelitian yang dilakukan oleh Sutalaksana & Kusdiyati (2020) dengan subjek mahasiswa tingkat akhir di Bandung menunjukkan terdapat 116 mahasiswa atau 38.39 % mahasiswa memiliki *subjective well being* dengan tingkat yang tinggi, kemudian 253 mahasiswa atau 61.11% mahasiswa memiliki *subjective well being* tingkat rendah.

Berdasarkan hasil survey beberapa mahasiswa perantau dilingkungan Universitas Muhammadiyah Surakarta sejumlah 17 subjek menunjukkan bahwasannya tingkat kesejahteraan subjektif mahasiswa rantau masih rendah, hal ini dihasilkan dari jawaban subjek yang mengatakan saat menjadi mahasiswa perantau mereka mengalami *culture shock*, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, kesepian, stress, merasa kurang bahagia dan kurang nyaman dengan hidupnya karena berjauhan dengan keluarga, serta sering merasakan perasaan sedih, kesal, marah, gelisah, uring-uringan selama menjadi mahasiswa perantau.

Kondisi *subjective well being* milik mahasiswa rantau diharapkan pada level tinggi agar kehidupan sehari-hari dapat dijalani dengan baik dan dapat mengatasi masalah yang muncul serta bisa menyelesaikan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa di perkuliahan. Namun masih banyak mahasiswa rantau yang mempunyai *subjective well being* rendah. .

Penelitian Yani et al (2019) dari hasil penelitiannya terhadap subjek remaja panti asuhan menunjukkan bahwasannya *mindfulness* memiliki hubungan positif dengan *subjective well being*. Peran positif *Mindfulness* atas *subjective well being* ditunjukkan dengan bertambah tingginya *mindfulness* maka bertambah tinggi pula *subjective well being*. Tingkat kesadaran pada lingkungan yang dimiliki seseorang akan membuatnya relatif memiliki solusi yang lebih baik atas masalah serta lebih bahagia (Dyah & Fourianalistyawati, 2018). Zubair et al (2018) dalam penelitiannya terhadap subjek mahasiswa Pakistan dan Rusia juga menjelaskan bahwa mendapati hubungan positif antara *mindfulness* dengan *subjective well being*, individu bisa merasakan bahagia jika ia mempunyai kesadaran atas lingkungan. Secara terpisah juga banyak kajian mengenai faktor yang bisa mempengaruhi *subjective well being* salah satunya yakni dukungan sosial. Hal ini berdasar dalam penelitian yang dikerjakan oleh Dewi & Nasywa (2019) menyatakan mendapati beberapa hal yang bisa mempengaruhi *subjective well being* antara lain kebersyukuran, dukungan sosial, *foregiveness*, *personality*, *self estem*, dan *spritualitas*. Menurut Sarafino & Smith (2011) dukungan sosial merupakan perasaan nyaman, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang diterima dari orang atau kelompok lain. Saat seseorang memperoleh dukungan sosial mereka yakin merasa dicintai, dihargai, serta menjadi bagian dari kelompok yang bisa membantu mereka saat memerlukan bantuan. Menurut Schwartz (dalam Khairudin & Mukhlis, 2019) mengemukakan individu yang mendapatkan dukungan sosial dapat meningkatkan *subjective well being*. Salah satu aspek yang dilakukan oleh mahasiswa rantau dalam menghadapi lingkungan baru ialah mencari dukungan sosial untuk berbagi cerita mengenai keluh kesah dan pengalaman sebagai mahasiswa rantau dengan memiliki harapan mendapatkan motivasi yang dirasa mampu membantu dalam menjalani kehidupan sebagai mahasiswa rantau. Penelitian yang sudah dikerjakan oleh Al Amelia et al (2022) dengan subjek mahasiswa rantau di Surabaya menegaskan bahwa ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan *subjective well being* pada mahasiswa rantau. Bertambah tingginya dukungan sosial maka akan bertambah tinggi *subjective well being* pada mahasiswa rantau tersebut. Ini sesuai pada penelitian Arindawanti & Izzati (2021) yakni menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan *subjective well being* dimana dapat diartikan ketika dukungan sosial tinggi *subjective well being* maka akan

meningkat. Kemudian penelitian Khairina & Sahrah (2020) juga menunjukkan adanya hubungan positif dan dukungan sosial dengan *subjective well being*.

Perbedaan penelitian ini dengan terdahulu yaitu terletak pada subjek yang berbeda, disini peneliti menggunakan subjek mahasiswa rantau di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Kemudian peneliti menggabungkan variabel *mindfulness* dengan variabel dukungan sosial yang mana menjadi faktor yang mempengaruhi *subjective well being*. Sehingga penelitian ini bermaksud untuk menguji hubungan antara *mindfulness* serta dukungan sosial pada *subjective well-being* mahasiswa rantau.

Rumusan penelitian yaitu “apakah terdapat hubungan antara *mindfulness* dan dukungan sosial terhadap *subjective well being* mahasiswa rantau?”. Tujuan penelitian ini yaitu buat menguji hubungan antara *mindfulness* dan dukungan sosial terhadap *subjective well being* mahasiswa rantau di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Manfaat teoritis penelitian ini yaitu hasil penelitian ini akan memberikan sumbangan informasi terkait hubungan *mindfulness* serta dukungan sosial terhadap *subjective well being* dalam ilmu psikologi. 2. Manfaat Praktis buat mahasiswa agar penelitian yang dilakukan penulis bisa menghasilkan wawasan bahwa *mindfulness* dan dukungan sosial bisa meningkatkan *subjective well being*. Manfaat praktis bagi peneliti lain, agar hasil penelitian yang dilakukan dapat menjadi bahan referensi di dalam menyusun penelitian yang akan dilakukan selanjutnya.

Subjective well being adalah penilaian kognitif serta afektif individu pada kehidupannya. Penilaian ini mencakup tanggapan emosionalnya yaitu emosi positif serta negatif pada peristiwa yang sudah terjadi, hingga penilaian kognitif atas kepuasan mereka (Diener, 2000) . Menurut Carr (2004) *subjective well being* merupakan keadaan tingginya tahap kebahagiaan hidup dan afek positif yang tinggi serta afek negative yang rendah. Kemudian berdasarkan pendapat ahli Keyes et al (2002) penilaian individu terhadap kehidupan seseorang dalam kaitannya pada kepuasan hidup dan kesemimbangan antar pengaruh positif dan negatif, ini merupakan pengertian *subjective well being*. Berdasarkan beberapa pengertian diatas disimpulkan bahwasannya *subjective well being* merupakan penilaian seseorang pada kehidupannya dengan cara menyeluruh dalam hal aspek kognitif, khususnya kepuasan hidup dan aspek afektif yang memiliki emosi positif dan emosi negatif.

Subjective well being berdasarkan pendapat Diener (2000) mempunyai dimensi yakni dua, diantaranya ialah dimensi afektif dimana mencerminkan emosi termasuk pengalaman menyenangkan (positif) serta pengalaman tidak menyenangkan (negatif) termasuk komponen

kognitif mencerminkan kepuasan individu pada kehidupannya. Dimensi afektif terdiri dari afek positif yang mempresentasikan perasaan serta kondisi yang memuaskan. Afek positif tinggi ini ditunjukkan dengan bahagia, antusiasme, fokus, serta pengalaman memuaskan, sementara afek positif yang rendah ditandai pada saat kondisi sedih hingga kondisi fisik yang rapuh (Watson et al., 1988) Kemudian afek negatif mempresentasikan perasaan serta kondisi yang tidak memuaskan diantaranya seperti rasa bersalah, kecemasan, ketakutan, marah, hingga rasa malu. Seseorang yang memiliki afek negatif yang rendah akan membuat seseorang itu menjadi tenang dan tentram (Watson et al., 1988). Tidak hanya dimensi afektif terdapat juga dimensi kognitif yang merupakan penilaian secara keseluruhan terhadap kepuasan individu terhadap kehidupannya.

Kemudian Diener (2009) menerangkan bahwasannya ada dua faktor dimana mempengaruhi *subjective well being* : 1) kepuasan subyektif yang dinilai secara *subjective* oleh individu. Kepuasan individu sendiri pada dirinya terhadap kehidupannya. Individu yang mempunyai harga diri tinggi menganggap puas pada hidupnya. 2) demografi memiliki beberapa faktor yakni, a) usia, yang mempunyai korelasi positif terhadap kepuasaan individu. Ini sesuai pada sebuah studi menjelaskan seseorang dimana usia muda lebih bahagia dibandingkan seseorang yang usia lebih tua (Kuhlen dalam Diener, 2009). b) gender, yang pada saat ini perempuan sering mengungkapkan terkait afek negatif yang dirasakannya, meskipun perempuan juga memperoleh kesenangan yang lebih dibandingkan laki-laki. Ketika perempuan memiliki dua peran yaitu sebagai bekerja dan melakukan tanggung jawabnya sebagai ibu rumah tangga yang biasanya mengalami konflik peran ganda dan perempuan presentasinya lebih tinggi daripada laki-laki. c) pengangguran yaitu orang yang mengalami kesulitan dalam keuangan dan tidak bekerjakaan akan merasakan tidak puas dengan kehidupannya. Diener (2009) menyatakan bahwa pekerjaan mempengaruhi kesejahteraan baik laki-laki maupun perempuan. Lapangan pekerjaan merupakan institusi penting dimana individu memenuhi kebutuhan psikologis dasar. Kebutuhan yang tidak terpenuhi jika orang menganggur dapat membuat individu merasakan kekurangan yang berdampak negatif pada *subjective well being*. d) tujuan hidup, mencapai tujuan hidup yang dianggap tinggi menurut individu dapat memberikan dirinya merasa bahagia. e) kualitas hubungan sosial, yaitu ketika individu mampu membentuk hubungan yang positif dengan sebagian besar orang yang mereka kenal.

Mindfulness merupakan keadaan kesadaran (*awareness*) dan penuh perhatian (*attention*) pada peristiwa atau pengalaman yang terjadi pada masa sekarang (Brown & Ryan, 2003) . Nyanaaponika Thera (dalam Brown & Ryan, 2003) mengemukakan *mindfulness*

merupakan keadaan individu memfokuskan perhatian dan kesadarannya pada momen yang terjadi saat ini. Kemudian menurut Baer & Krietemeyer (2006) *mindfulness* adalah perasaan perseptual yang mempunyai fokus pada pengalaman saat ini tanpa mengungkapkan penghakiman ataupun penilaian. Kemudian menurut Hans (dalam Mace, 2008) *mindfulness* merupakan keadaan dimana individu mempunyai kesadaran untuk tetap hidup dengan realitas pada saat ini. Sehingga dari beberapa definisi tersebut bisa disimpulkan bahwa *mindfulness* merupakan suatu keadaan kesadaran dan penuh perhatian individu pada peristiwa atau pengalaman yang terjadi saat ini.

Komponen *mindfulness* menurut Brown et al (2007) terdapat dua yaitu *awareness* (kesadaran) dan *attention* (perhatian). Baer et al (2008) menyatakan terdapat lima aspek *mindfulness* yaitu, 1) mengobservasi (*observing*), yakni seseorang mampu untuk mempersepsi dan mengawasi terkait keadaan internal sekalipun eksternal seperti kognisi, sensasi, emosi, pemandangan, suara, maupun bau. 2) mendeskripsikan (*describing*), yaitu mengarah pada situasi ketika individu bisa menjelaskan terkait hal apa yang sedang ia rasakan dengan melalui kata-kata. 3) bertindak dengan kesadaran (*acting with awareness*), yakni melibatkan tingkat kesadaran seseorang saat sedang melaksanakan berbagai kegiatan dengan tidak termenung dan fokusnya tidak terbagi pada hal yang lain. 4) tidak menghakimi apa yang sedang dirasakan (*non-judging to inner experience*), adalah keadaan ketika individu membiarkan dirinya untuk mengalami hal yang dirasakan, dan membebaskan dirinya tanpa memberikan penilaian ataupun mengevaluasi terkait perasaan dan pemikirannya. 5) tidak menanggapi apa yang sedang dirasakan (*non-reacting to inner experience*), yakni individu mengabaikan diri agar tidak terpancing dengan pemikiran ataupun emosi yang muncul, dan memutuskan untuk melupakan masalah itu baik datang atau pergi.

Menurut Shapiro & Carlson (dalam Robinson & Eid, 2017) terdiri dari tiga faktor yang mempengaruhi *mindfulness* yaitu : a) niat (*intention*) merupakan alasan utama karena termasuk pada harapan, ambisi, serta juga aspirasi. Refleksi yang jelas tentang niat dapat menolong seseorang mengerti tentang apa yang ingin mereka capai, sebab dengan niat bisa membawa seseorang untuk kesadaran saat ini, yang mana bisa menjadikan seseorang dengan sadar untuk memutuskan apakah nilai yang dipilih sudah pasti buat dicapai. b) perhatian (*attention*) pada konteks ini individu belajar untuk tidak hanya menaruh perhatian pada dunia sekitar, melainkan juga isi dari kesadaran individu itu sendiri. c) sikap (*attitude*), faktor ini dapat mempengaruhi *mindfulness* karena apa yang individu lakukan dapat memperkuat cara untuk merespons, sikap

juga dapat mengilustrasikan kualitas jenis perhatian individu, keterbukaan individu, rasa ingin tahu dan juga penerimaan oleh individu.

Dukungan sosial adalah ketersediaan atau keberadaan orang lain yang bisa untuk diandalkan, bisa peduli, menghormati, serta mengasihi (Sarason et al., 1983). Menurut Sarafino & Smith (2011) dukungan sosial yakni perasaan nyaman, perhatian, penghargaan, ataupun pertolongan orang ataupun kelompok lain. Individu yang memperoleh dukungan sosial percaya bahwa ia merasa dicintai, dihargai, serta menjadi bagian kelompok yang dimana bisa membantu dirinya saat memerlukan bantuan. Dukungan sosial bisa berbentuk wawasan, emosional ataupun materi yang diberikan oleh orang lain kepada seseorang sehingga merasa diperhatikan, dihargai, dan dicintai. Dukungan sosial yang diterima dan diperoleh memungkinkan orang tersebut merasa tenang, diperhatikan, serta meningkatkan kepercayaan diri dan terampil (Taylor, 2011). Berdasarkan beberapa definisi tersebut bisa ditarik kesimpulan dukungan sosial merupakan perasaan nyaman, peduli, menghargai dan adanya petolongan dari orang lain ataupun dari perorangan maupun kelompok kepada individu.

Menurut Sarafino & Smith (2011) dukungan sosial mempunyai empat aspek yakni: 1) dukungan instrumental (*instrumental support*) ialah pertolongan yang dibagikan dengan cara langsung sehingga individu tersebut dapat merasakan dampaknya secara nyata. 2) dukungan informasi (*informational support*) dukungan yang disampaikan berbentuk nasihat, bimbingan, usulan dalam bentuk informasi tentang cara mengatasi masalah dengan solusi yang benar 3) dukungan persahabatan (*companion support*) mendukung seseorang dengan bersedia menghabiskan waktu mereka bersama buat memberikan rasa saling memiliki kepada anggota tim lainnya. 4) dukungan emosional (*emotional support*) meliputi empati, kepedulian serta perhatian kepada seseorang. Dukungan ini didapati dari keluarga ataupun pasangannya, seperti pemahaman pada masalah yang dialami.

Terdapat beberapa faktor dalam dukungan sosial berdasar pendapat Myers (dalam Wahyuni, 2016) menyatakan yakni terdapat tiga factor dukungan sosial yaitu : 1) empati bisa merasakan apa yang orang lain rasakan dengan harapan bisa mengatur emosi serta memotivasi dalam mengurangi dampak yang terjadi dan mengembangkan ketenteraman diri, 2) norma serta nilai sosial yaitu kontrol diri berasal dari dalam diri supaya berperilaku sesuai dengan aturan yang berlaku. 3) pertukaran sosial merupakan korelasi timbal balik antar seseorang dengan orang lainnya guna memberikan pertolongan yang mana keseimbangan pertukaran sosial akan menimbulkan perasaan saling percaya antar individu.

Hipotesis dalam penelitian ini yaitu; 1) hipotesis mayor : terdapat hubungan antara *mindfulness* dan dukungan sosial dengan *subjective well being* pada mahasiswa rantau. 2) Hipotesis minor : a) terdapat hubungan positif antara *mindfulness* dan *subjective well being*, b) terdapat hubungan positif antara dukungan sosial dan *subjective well being*