

Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Rantau: Peran Dukungan Sosial Bagi Anggota *FIRE Community*

Eoudia Zoe Toba¹

Dewi Soerna Anggraeni²

¹⁻²*Universitas Mercu Buana Yogyakarta*

<https://doi.org/10.24071/suksma.v7i1.755>

Naskah Masuk 10 April 2026 Naskah Diterima 29 Mei 2026 Naskah Dipublikasikan 31 Mei 2026

Abstract. Students who live away from their families are frequently confronted with feelings of loneliness, social disconnection, and the need to adapt to new environments. Such conditions can evoke fear and stress, which in turn may affect their psychological well-being. In this context, social support becomes an essential protective factor, as it helps reinforce individuals' capacity to cope and remain resilient. This study was conducted to investigate the association between social support and psychological well-being among students living away from home who are involved in FIRE Community. A quantitative method with a correlational design was applied. The sample consisted of 114 participants selected through purposive sampling. Data were collected using Likert-scale instruments: a social support scale ($\alpha = 0.866$) and a psychological well-being scale ($\alpha = 0.794$). The analytical procedures included the Shapiro-Wilk test to assess normality, Spearman's Rho to determine the relationship between variables, and the Independent Sample t-test to examine differences in social support based on the duration of community membership. The findings reveal a statistically significant positive correlation between social support and psychological well-being ($r = 0.416$, $p < 0.001$). Furthermore, no significant difference in social support was found between new and older members ($p > 0.05$), indicating a consistent supportive environment from the early stages of membership. Overall, this study highlights the important role of spiritual communities as providers of comprehensive social support that can foster the psychological well-being of students living away from home.

Keywords: Social support, Psychological well-being, Christian spiritual community, FIRE Community

Kopartisipasi Penulis

(Eoudia Zoe Toba, Universitas Mercu Buana Yogyakarta)

Email: zoetoba27@gmail.com

Pendahuluan

Sebagai kota pendidikan di Indonesia, Yogyakarta menjadi tujuan banyak mahasiswa dari berbagai daerah untuk melanjutkan studi. Data Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa jumlah mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta mencapai 395,353 pada tahun 2024. Banyaknya mahasiswa yang datang dari luar daerah menyebabkan sebagian besar dari mereka harus menjalani kehidupan sebagai mahasiswa rantau. Kehidupan sebagai mahasiswa rantau sering kali menghadirkan berbagai tantangan psikologis berupa keterbatasan dukungan keluarga secara langsung, kesulitan membangun relasi baru, serta tuntutan akademik yang tinggi (Fitri dkk., 2024).

Kondisi tersebut berdampak langsung pada kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*). Kesejahteraan psikologis merupakan keadaan ketika individu dapat menerima dirinya, memiliki hubungan positif dengan orang lain, mandiri, mampu mengelola lingkungan, memiliki tujuan hidup, dan mengalami pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989). Ryff (2018) menekankan bahwa kesejahteraan psikologis tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga oleh interaksi individu dengan lingkungan sosialnya.

Berbagai literatur menunjukkan bahwa dukungan sosial (*social support*) merupakan faktor utama yang dapat memprediksi tingkat kesejahteraan psikologis (Park & Han, 2025). Dukungan sosial merujuk pada pengalaman individu yang merasa dicintai, dihargai, diperhatikan, dan menjadi bagian dari suatu jaringan sosial (Taylor, 2012). House (1981) mengemukakan empat bentuk dukungan sosial yaitu dukungan emosional, instrumental, informasional, serta penilaian. Pada mahasiswa rantau, fungsi dukungan ini sering kali dicari dari teman atau komunitas yang hadir secara langsung di lingkungan tempat tinggal baru (Cipolletta dkk., 2021).

Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah mengonfirmasi bahwa dukungan sosial memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau, sebagian besar literatur di Indonesia masih berfokus pada dukungan sosial secara umum yang bersumber dari keluarga, teman sebaya, atau sekadar lingkungan kampus (Sari & Malahati, 2025). Penelitian yang secara spesifik menyoroti dukungan sosial dalam konteks komunitas rohani, khususnya melalui sistem pembinaan terstruktur yang melibatkan interaksi intensif sebagai pengganti figur lekat (*attachment figure*) keluarga, masih sangat terbatas dan menyisakan celah penelitian (*research gap*).

Penelitian ini mengisi celah tersebut dengan memilih konteks *FIRE Community*. Pemilihan subjek di komunitas ini didasari oleh argumen bahwa komunitas ini menerapkan sistem pembinaan yang terstruktur dan holistik. Sistem ini melibatkan relasi praktis antara pembina (*mentor*) dan anak binaan (*mentee*) melalui pertemuan terjadwal (*hangout*), diskusi intensif (*one-on-one*), serta pendampingan dalam aspek emosional, psikologis, dan spiritual. Sistem ini secara konkrit mencerminkan teori dukungan sosial House (1981). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menguji hipotesis mengenai adanya hubungan positif antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di *FIRE Community*.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Populasi penelitian adalah mahasiswa rantau yang berjemaat di *FIRE Community*. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria: (1) Berstatus mahasiswa rantau, (2) Tergabung dalam *FIRE Community*, dan (3) Telah mengikuti sistem pendampingan minimal tiga bulan. Total sampel berjumlah 114 partisipan.

Instrumen Penelitian

Pengumpulan data menggunakan kuesioner skala Likert (rentang 1-4). Skala Kesejahteraan Psikologis diadaptasi dari teori Ryff (1989) yang mencakup enam dimensi (penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan, dan pertumbuhan). Terdiri dari 14 *item* dengan reliabilitas $\alpha = 0,794$. Skala Dukungan Sosial disusun berdasarkan empat dimensi dari House (1981) dan disesuaikan bahasanya dengan realitas pendampingan di *FIRE Community* (misal: keterlibatan mentor dan perhatian anggota komunitas). Terdiri dari 19 *item* dengan reliabilitas $\alpha = 0,866$.

Kategorisasi Data

Pengkategorian skor partisipan tidak didasarkan pada norma empirik (data lapangan), melainkan diukur menggunakan norma teoretik dari nilai skala. Kesejahteraan psikologis (14 aitem): Nilai minimum 14 dan maksimum 56. Kategorisasi: Rendah (14-

27), Sedang (28-41), Tinggi (42-56). Dukungan Sosial (19 item): Nilai minimum 19 dan maksimum 76. Kategorisasi: Rendah (19-37), Sedang (38-56), Tinggi (57-76).

Analisis Data

Data dianalisis dengan aplikasi Jamovi. Uji korelasi menggunakan Spearman's rho (karena data terdistribusi tidak normal setelah diuji dengan Shapiro-Wilk). Peneliti juga menambahkan uji beda dua kelompok independen (*Independent Sample t-test*) untuk melihat apakah durasi lama bergabung membedakan persepsi dukungan sosial yang diterima.

Hasil dan Pembahasan

Data Demografi

Berdasarkan hasil pengumpulan data, 114 partisipan (60 laki-laki, 54 perempuan) memiliki rentang usia dewasa awal antara 18 hingga 24 tahun (Rata-rata usia = 20,5 tahun). Rincian demografi lainnya telah diringkas dalam Tabel 1 berikut.

Tabel 1.

Distribusi Demografi Partisipan (N=114)

Data Demografi	Kategori	Jumlah (N)	Persentase (%)
Asal Daerah	Pulau Jawa (Jabodetabek, Jateng, Jatim, Jabar)	45	39,47%
	Luar Pulau Jawa	69	60,53%
Asal Universitas	Perguruan Tinggi Negeri (UGM, UNY, ISI, dll)	34	29,82%
	Perguruan Tinggi Swasta (UAJY,	80	70,18%

Data Demografi	Kategori	Jumlah (N)	Persentase (%)
	UMBY, UKDW, dll)		
Lama Bergabung	Di bawah 1 Tahun (3 – 11 bulan)	44	38,60%
	Di atas 1 Tahun	70	61,40%

Kategorisasi Skor (Norma Teoretik)

Berdasarkan pembagian norma teoretik, mayoritas partisipan memiliki persepsi dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis pada taraf yang positif.

Tabel 2.

Kategorisasi Tingkat Dukungan Sosial dan Kesejahteraan Psikologis

Variabel	Kategori Tingkat	Rentang Skor Teoretik	Jumlah (N)	Persentase (%)
Dukungan Sosial	Rendah	19 - 37	0	0%
	Sedang	38 - 56	23	20,18%
	Tinggi	57 - 76	91	79,82%
Kesejahteraan Psikologis	Rendah	14 - 27	0	0%
	Sedang	28 - 41	35	30,70%
	Tinggi	42 - 56	79	69,30%

Hasil Uji Hipotesis

Uji korelasi Spearman's rho menunjukkan nilai koefisien $r = 0,416$ dengan signifikansi $p < 0,001$. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau di FIRE Community. Hipotesis penelitian diterima. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang dirasakan.

Hasil Analisis Tambahan: Uji Beda Berdasarkan Durasi Bergabung

Melihat lamanya mahasiswa berada di komunitas memengaruhi seberapa besar dukungan sosial yang mereka rasakan, dilakukan uji beda (*Independent Sample t-test*). Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0,612$ ($p > 0,05$). Artinya, tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat dukungan sosial antara mahasiswa yang baru bergabung di bawah satu tahun dan mereka yang sudah bergabung di atas satu tahun.

Pembahasan

Temuan utama dalam penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial memiliki peran konstruktif yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Bentuk dukungan yang diberikan di *FIRE Community*, seperti sesi *hangout* sebagai bentuk dukungan emosional serta diskusi *one-on-one* dengan mentor sebagai bentuk dukungan informasional dan penilaian, terbukti menjadi penopang resiliensi mahasiswa selama menjalani kehidupan jauh dari rumah. Hasil penelitian ini konsisten dengan pandangan Dityo dan Satwika (2022) yang menjelaskan bahwa keberadaan dukungan dari lingkungan sekitar dapat membantu mahasiswa rantau merasakan perhatian, kasih sayang, serta penerimaan. Kondisi tersebut membuat individu lebih siap dan mampu menyesuaikan diri dalam menghadapi tuntutan akademik maupun kehidupan yang dijalani jauh dari keluarga. Dukungan sosial juga memungkinkan individu untuk berbagi pengalaman, memperoleh dukungan emosional, serta mendapatkan bantuan praktis yang berperan dalam menjaga stabilitas mental dan kesejahteraan hidup.

Dalam konteks penelitian ini, dukungan sosial yang diterima mahasiswa tidak hanya bersifat umum, seperti perhatian dan dukungan emosional, tetapi juga hadir dalam bentuk dukungan rohani melalui aktivitas komunitas gereja. *FIRE Community* berperan sebagai komunitas rohani yang menyediakan ruang persekutuan, pengajaran spiritual, doa bersama, serta pendampingan rohani secara intensif. Bentuk dukungan tersebut dapat memperkuat kesejahteraan psikologis individu karena memberikan rasa keterhubungan sosial sekaligus makna spiritual dalam kehidupan mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian Qi dkk. (2021) yang menyatakan bahwa dukungan sosial yang berkaitan dengan aspek

spiritual dapat menjadi prediktor penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Temuan ini juga didukung oleh penelitian Li dkk. (2021) yang menunjukkan bahwa mahasiswa rantau yang berada dalam lingkungan dengan dukungan sosial dan rasa nyaman akan lebih mudah membangun hubungan interpersonal serta mengalami penurunan gejala stres dan depresi. Selain itu, penelitian Purnamasari dan Satwika (2024) menunjukkan bahwa komunitas Kristen dapat meningkatkan resiliensi mahasiswa rantau melalui dukungan emosional dan spiritual yang diberikan. Dalam konteks ini, teman komunitas, mentor rohani, dan aktivitas kerohanian dapat berfungsi sebagai *replacement attachment figure* yang menggantikan peran keluarga ketika mahasiswa berada jauh dari rumah. Temuan tersebut sejalan dengan teori House (1981) yang menekankan bahwa kualitas rasa keterhubungan lebih penting dibandingkan sekadar jumlah relasi sosial yang dimiliki individu.

Menariknya, hasil analisis tambahan berdasarkan durasi bergabung menunjukkan tidak adanya kesenjangan tingkat dukungan sosial antara anggota baru (< 1 tahun) dan anggota lama (> 1 tahun). Secara psikologis, mahasiswa rantau yang baru memasuki lingkungan perantauan umumnya berada pada fase krisis adaptasi yang rentan menimbulkan stres (Fitri dkk., 2024). Namun, fakta bahwa anggota baru tetap merasakan tingkat dukungan sosial yang tinggi dan setara dengan anggota senior menunjukkan efektivitas sistem pembinaan yang diterapkan dalam *FIRE Community*. Penanganan langsung melalui penunjukan figur pembina atau mentor sejak awal mahasiswa bergabung membantu mencegah munculnya perasaan terasing pada mahasiswa rantau selama proses adaptasi karena ada yang menemani (Sari, 2026). Selain itu, keberadaan mentor juga berperan dalam memastikan terpenuhinya kebutuhan afirmasi dan dukungan sosial sejak tahap awal mahasiswa memasuki lingkungan perantauan (Zebua & Usmany, 2025). Selain itu, penelitian Supit dkk. (2025) menyatakan bahwa komunitas religius dapat berperan sebagai *spiritual buffer* yang membantu individu menghadapi tekanan hidup sekaligus memberikan rasa makna dan tujuan hidup. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mendukung teori mengenai hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis, tetapi juga memberikan kontribusi empiris terkait peran komunitas rohani Kristen sebagai salah satu sumber dukungan sosial yang penting bagi mahasiswa rantau.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis, disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau di FIRE Community. Penggunaan kategorisasi berdasarkan norma teoretik memperlihatkan bahwa tidak ada anggota komunitas yang berada di level rendah. Analisis komparasi membuktikan bahwa dukungan ini diberikan secara konsisten dan merata baik kepada jemaat mahasiswa yang baru beradaptasi di bawah satu tahun, maupun mereka yang telah lama bergabung. Oleh karenanya, sistem pendampingan terstruktur di dalam komunitas spiritual dapat direkomendasikan sebagai *buffer* (penyangga) utama guna menjaga kesehatan mental mahasiswa perantau.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan instrumen yang telah melalui proses *back-translation* atau instrumen berbahasa Indonesia yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Memilih subjek penelitian lintas agama atau kepercayaan, sehingga dapat menemukan perspektif berbeda, sesuai dengan jenis dukungan sosial khusus dalam komunitas tersebut. Selain itu, penelitian selanjutnya juga disarankan untuk mengombinasikan pendekatan penelitian (*mixed methods*) agar pemahaman yang diperoleh menjadi lebih komprehensif, khususnya dalam menggali pengalaman pribadi individu terkait penerimaan dukungan sosial di dalam suatu komunitas.

Daftar Acuan

- Cipolletta, S., Mercurio, A., & Pezzetta, R. (2021). Perceived social support and well-being of international students at an Italian university. *Journal of International Students*, 12(3), 613–632. <https://doi.org/10.32674/jis.v12i3.3954>
- Fitri, N. A., Nathania, L., Maharani, S. P., Fadha'il, H. W., Lestari, D. P., Wardani, P. K., Oktavianti, R. P., & Zahrah, A. (2024). Tantangan dan strategi mahasiswa perantauan UNNES dalam menjaga kestabilan mental dan pikiran: Studi kasus pada mahasiswa perantauan UNNES. *Jurnal Majemuk*, 3(4). <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/majemuk>
- House, J. S. (1981). *Work Stress and Social Support*. Addison-Wesley.

- Park, K. Y., & Han, S. (2025). Well-dying and psychological well-being: The role of social support in end-of-life peace. *Psycho-Oncologie*, 4140. <https://doi.org/10.18282/po4140>
- 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.
- Ryff, C. D. (2018). Well-being with soul: Science in pursuit of human potential. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 242-248.
- Sari, G. (2026). Mentoring Kristen sebagai strategi pendampingan holistik bagi mahasiswa baru. *Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*, 8(1), 245-256.
- Sari, L. N., & Malahati, F. (2025). Hubungan social support dan penerimaan diri terhadap psychological well-being mahasiswa perantauan penyusun skripsi. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(2), 787–802. <https://doi.org/10.59141/japendi.v6i2.7369>
- Taylor, S. E. (2012). *Health Psychology**(8th ed.). McGraw-Hill.
- Zebua, A., & Usmany, D. (2025). Peran komunitas gereja sebagai pengganti figur lekat. *Jurnal Psikologi Agama*, 7(1), 34-45.