JURNAL PSIKO EDUKASI Jurnal Pendidikan, Psikologi, dan Konseling
Vol. 24 *Issue* 2, 2026, hlm. 114-133; DOI: 10.25170/psikoedukasi.v24i2.8568
ISSN: 1412-9310; e-ISSN: 2716-2184

Diterima 20/10/2026; Direvisi 26/10/2026; Dipublikasi 30/10/2026

DUKUNGAN SOSIAL BAGI MAHASISWA RANTAU SELAMA MENYELESAIKAN PERKULIAHAN DI JAKARTA

OMINCE WEYA[1] & MARIA CLAUDIA WAHYU TRIHASTUTI[*]
Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pendidikan dan Bahasa
Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya

Abstrak

Dukungan sosial adalah dukungan yang diperoleh individu dari lingkungan dalam bentuk dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan. Tujuan penelitian ini untuk memahami bentuk-bentuk dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa rantau dari Papua Selatan dalam mengikuti perkuliahan di Jakarta. Subjek penelitian ini terdiri dari empat mahasiswa yang menempuh pendidikan tinggi di perguruan tinggi swasta di Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif fenomenologi untuk menggali pemaknaan mahasiswa rantau terhadap dukungan sosial yang dialami selama mengikuti perkuliahan di Jakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keempat partisipan memperoleh dukungan sosial dari orang tua, keluarga, dan teman, baik di luar kampus maupun di lingkungan kampus. Dukungan yang banyak dialami subjek penelitian antara lain berupa penghargaan dan dukungan dari jaringan. Sedangkan jenis dukungan yang dirasakan kurang kuat oleh subjek adalah dukungan informasi, dukungan emosional, dan dukungan instrumental. Penelitian ini menunjukkan pentingnya keterlibatan orang tua, keluarga, dan teman dalam membantu mahasiswa rantau mengikuti perkuliahan di tempat mereka berada.

Kata-kata kunci: mahasiswa Papua, bentuk-bentuk dukungan sosial, dukungan jaringan, dukungan penghargaan, fenomenologi

Abstract

Social support refers to the assistance an individual receives from their environment, encompassing emotional, appraisal (esteem), instrumental, informational, and network support. The purpose of this study is to understand the forms of social support that students from South Papua who have relocated to Jakarta to pursue higher education receive. The study involved four students enrolled at private universities in Jakarta. A qualitative phenomenological approach was employed to explore how these students perceive and interpret the social support they experience while studying in Jakarta. The findings indicate that all four participants receive social support from parents, family members, and friends—both on and off campus. The forms of support most frequently experienced by the participants include appraisal support and network support. Conversely, informational, emotional, and instrumental support were perceived as less robust. This study highlights the significance of parental, family, and friend involvement in assisting students who have relocated for their higher education.

Key words: Papuan students, forms of social support, network support, appraisal support, phenomenology

---

[*]Penulis Korespodensi.
Email: omincekogoya8@gmail.com[1]; maria.claudia@atmajaya.ac.id[*]

PENDAHULUAN

Mahasiswa tahun pertama biasanya berusia antara 18 hingga 25 tahun, yang termasuk dalam kelompok usia dewasa awal. Masa transisi dari akhir masa remaja menuju awal usia dewasa mengharuskan individu untuk mandiri dalam menjelajahi identitas, namun di sisi lain, mereka masih memerlukan dukungan dari lingkungan sekitar (Putri & Swandi, 2024).

Tuntutan kemandirian diasah melalui proses adaptasi mahasiswa dalam kegiatan belajar dan pembelajaran di perguruan tinggi. Mahasiswa dituntut untuk menyesuaikan diri dengan metode pembelajaran mendalam yang berfokus pada kemampuan refleksi analitis, dinamika pertemanan baru, kebutuhan finansial yang lebih tinggi, serta tuntutan tanggung jawab yang lebih besar (Rahayu & Arianti, 2020; Aprodita, 2021; Natasya & Rahayu, 2025).

Tantangan adaptasi ini dirasakan semakin besar oleh kelompok mahasiswa rantau yang menempuh pendidikan tinggi di Jakarta. Mahasiswa Papua yang merantau ke Jakarta menghadapi berbagai tantangan, tidak hanya tantangan yang terkait dengan bidang akademik, tetapi juga tantangan adaptasi budaya dan bahasa. Mulai dari penyesuaian terhadap budaya lingkungan sosial, misalnya gaya hidup di ibu kota, hingga penyesuaian terhadap budaya lingkungan kampus, misalnya pola interaksi formal dan pemahaman bahasa formal saat berkomunikasi atau mengerjakan tugas ilmiah tertulis.

Tantangan adaptasi dalam menjalankan peran sosial sebagai mahasiswa menyebabkan mahasiswa rantau rentan mengalami kesepian (Shafiananta et.al.,2024; Ramadhani, Kusumastuti, & Saffana, 2024), stres, keterguncangan psikologis, penurunan motivasi belajar, serta risiko *drop-out* (Stefina & Setiyanti, 2026). Oleh karena itu, berdasarkan perspektif psikologi sosial, dukungan sosial merupakan salah satu faktor protektif yang berperan penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tekanan dalam kehidupan (Purbadhini, Saragih, & Prasetyo, 2025).

Dukungan sosial merupakan tindakan kepedulian, penghargaan, serta bantuan yang diberikan oleh orang lain atau kelompok yang menimbulkan perasaan disayangi dan diperhatikan (Uchino dalam Sarafino, 2011). Dukungan sosial yang dialami individu dapat meningkatkan rasa berharga dan keyakinan diri sebagai bagian dari suatu kelompok. Menurut Sarafino dan Smith (2014), dukungan sosial terdiri atas lima bentuk, yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan (*esteem support*), dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Kelima bentuk dukungan tersebut berfungsi

untuk membantu individu meningkatkan kemampuan koping, mengurangi dampak stres, meningkatkan rasa percaya diri, serta memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi berbagai permasalahan dalam kehidupan.

Penelitian ini dinilai penting untuk dilakukan karena jumlah mahasiswa rantau yang berkuliah di Jakarta terus meningkat. Jakarta merupakan kota metropolitan yang memiliki karakteristik kehidupan yang berbeda dibandingkan dengan daerah asal para partisipan, yaitu Papua Selatan. Pemahaman mengenai bagaimana mahasiswa rantau mempersepsi dukungan sosial yang dialaminya dapat menjadi langkah strategis untuk menunjang keberhasilan proses perkuliahan. Penelitian ini menjadi semakin relevan karena sebagian besar penelitian sebelumnya lebih banyak menggunakan pendekatan kuantitatif yang berfokus pada hubungan antara dukungan sosial dan konstruk variabel psikologis lainnya, seperti stres akademik, penyesuaian diri, kesejahteraan psikologis, atau prestasi belajar.

Melalui pendekatan kualitatif fenomenologis, penelitian ini berupaya menggali makna mendalam dari setiap pengalaman mahasiswa rantau terkait perhatian dan bantuan yang diterima dari keluarga, teman, dan dosen. Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti memahami makna pengalaman yang dirasakan langsung oleh partisipan, sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai peran dukungan sosial dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan akademik maupun nonakademik.

Penelitian ini berusaha menjawab pertanyaan penelitian mengenai bagaimana peran persepsi mahasiswa rantau mengenai dukungan sosial selama menyelesaikan perkuliahan? Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran mengenai dukungan sosial bagi mahasiswa rantau dalam menyelesaikan perkuliahan di Jakarta.

Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan kenyamanan fisik dan psikologis yang diperoleh dari lingkungan, termasuk teman, keluarga, dan orang terdekat (Misra et al., 2000; Baron & Byrne, 2003; Sarafino & Smith, 2011), sehingga individu merasa disayangi, diperhatikan, dan ditolong (Uchino dalam Sarafino, 2011; Sarafino & Smith, 2011) dalam suatu hubungan timbal balik dengan orang lain (King, 2012). Kehadiran dukungan sosial tersebut dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang membantu individu terhindar dari peristiwa yang menimbulkan stres, sehingga risiko terjadinya stres akademik menjadi lebih rendah (Misra et al., 2000).

Dukungan sosial juga mendukung kualitas aspek psikologis individu, seperti kelekatan

emosional, harga diri, dan keterampilan sosial (Riena, 2010). Dalam konteks mahasiswa, dukungan dari teman sebaya terbukti berkontribusi terhadap penurunan tingkat stres akademik (Firnanda & Ibrahim, 2020; Lestari & Purnamasari, 2022). Selain itu, dukungan sosial berperan penting dalam proses adaptasi individu dalam lingkungan sosial. Semakin rendah dukungan sosial, maka semakin rendah kemampuan penyesuaian diri individu (Rufaida & Kustanti, 2018). Lebih lanjut, dukungan informasional, emosional, dan pendampingan membantu individu menghadapi situasi kritis atau sulit (Wistarini & Marheni, 2019).

Santrock (2011) menyebutkan bahwa dukungan sosial mencakup umpan balik berupa informasi, kritik, maupun komentar dari orang-orang yang memiliki peran penting dalam kehidupan individu. Lebih lanjut, Sarafino dan Smith (2014) mengemukakan beberapa bentuk dukungan sosial dalam kehidupan sehari-hari, yaitu: (1) dukungan emosional, yakni dukungan yang berkaitan dengan ekspresi empati, kepedulian, dan perhatian yang diberikan kepada individu sehingga menimbulkan perasaan nyaman, dicintai, serta dihargai. Bentuk dukungan ini dapat berupa kesediaan untuk mendengarkan, memberikan afeksi, dan menunjukkan kehadiran secara emosional; (2) dukungan penghargaan, yakni dukungan yang terkait dengan penilaian positif, persetujuan, atau penguatan terhadap ide, perasaan, maupun pendapat individu. Dukungan ini berperan dalam meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri; (3) dukungan instrumental, yakni dukungan yang merujuk pada bantuan nyata secara langsung, seperti bantuan finansial atau pertolongan dalam menyelesaikan tugas; (4) dukungan informatif, yakni dukungan berupa pemberian saran, arahan, maupun informasi yang dapat membantu individu dalam mengambil keputusan atau menyelesaikan permasalahan yang dihadapi; dan (5) dukungan jaringan, yakni dukungan yang diperoleh individu melalui keterlibatannya dalam suatu kelompok sosial yang membuat individu merasa diterima, dihargai, dan tidak menghadapi permasalahan seorang diri.

Faktor-faktor yang memengaruhi dukungan sosial berkaitan dengan faktor intrinsik dan ekstrinsik individu (Sarafino dan Smith, 2011) sebagai berikut: (1) karakteristik penerima dukungan. Individu cenderung memperoleh dukungan sosial apabila mampu menjalin hubungan sosial yang baik, bersikap terbuka terhadap orang lain, serta mampu mengomunikasikan kebutuhannya ketika memerlukan bantuan; (2) karakteristik pemberi dukungan. Kondisi orang-orang yang menjadi sumber dukungan juga memengaruhi ketersediaan dukungan sosial. Ketika penyedia dukungan mengalami tekanan atau

keterbatasan tertentu, dukungan yang diberikan dapat berkurang; dan (3) keluasan jaringan sosial yang dimiliki individu. Faktor ini berkaitan dengan jumlah relasi yang dimiliki individu, frekuensi interaksi, jenis hubungan sosial, serta tingkat kedekatan dan kepercayaan antarindividu dalam jaringan sosial tersebut.

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian merupakan individu atau pihak yang menjadi sumber data dalam suatu penelitian. Menurut Sugiyono (2017), subjek penelitian adalah pihak yang memberikan informasi atau data yang dibutuhkan peneliti terkait fenomena yang diteliti. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Peneliti memilih partisipan penelitian secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu (Moleong, 2018). Adapun kriteria yang ditentukan peneliti terkait dengan daerah asal partisipan, lokasi daerah tujuan rantau, asal universitas, dan durasi semester yang telah ditempuh.

Karakteristik partisipan penelitian berdasarkan kriteria yang telah ditentukan, yaitu: (1) Subjek merupakan mahasiswa rantau yang berasal dari Provinsi Papua Selatan; (2) Subjek berdomisili di Cisauk; (3) Subjek merupakan mahasiswa Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya; dan (4) Subjek merupakan mahasiswa yang sedang menempuh semester ke-8. Jumlah subjek penelitian ini sebanyak 4 orang dengan inisial HW, DF, AM, dan SH. Data demografis keempat subjek penelitian sebagai berikut: (1) HW berjenis kelamin pria, berusia 24 tahun, dan berasal dari Fakultas Pendidikan dan Bahasa; (2) DF berjenis kelamin pria, berusia 23 tahun, dan berasal dari Fakultas Pendidikan dan Bahasa; (3) AM berjenis kelamin pria, berusia 23 tahun, dan berasal dai Fakultas Teknik; dan (4) SH berjenis kelamin pria, berusia 23 tahun, dan berasal dari Fakultas Pendidikan dan Bahasa.

Variabel penelitian ini adalah dukungan sosial. Dukungan sosial adalah dukungan yang diperoleh individu dari lingkungan dalam bentuk dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, yaitu penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata, baik tertulis maupun lisan, serta perilaku yang dapat diamati pada subjek penelitian. Karakteristik utama penelitian kualitatif bersifat alamiah (natural setting), di mana data diperoleh secara langsung dari situasi yang sedang berlangsung. Dalam pendekatan ini, analisis data umumnya dilakukan secara induktif dengan menitikberatkan pada pemaknaan fenomena

yang diteliti (Moleong, 2018). Jenis penelitian kualitatif fenomenologi bertujuan untuk memahami secara mendalam suatu fenomena dengan menjawab pertanyaan tentang apa, di mana, kapan, dan bagaimana suatu peristiwa atau variabel terjadi (Creswell, 2014).

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam dan observasi. Pedoman wawancara dirancang berdasarkan jenis atau bentuk dukungan sosial yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2011) untuk menggali pemaknaan partisipan terhadap pengalaman memperoleh dukungan emosional, penghargaan, informasi, dukungan instrumental, dan jaringan.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis interaktif (Miles & Huberman, 2002). Model analisis ini menyatakan bahwa kegiatan analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus hingga data yang diperoleh dianggap jenuh. Analisis data menurut Miles dan Huberman (2002) terdiri atas tiga tahapan utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Tahap reduksi data (*data reduction*), yakni proses pemilihan, pemusatan perhatian, penyederhanaan, serta transformasi data mentah yang diperoleh dari hasil observasi, wawancara, maupun dokumentasi di lapangan. Pada tahap ini, peneliti merangkum data, memilih hal-hal pokok, serta memfokuskan pada hal-hal yang berkaitan dengan tujuan penelitian. Tahap penyajian data (*data display*), yakni proses menyusun dan menampilkan data dalam bentuk yang sistematis sehingga memudahkan peneliti memahami informasi yang diperoleh. Penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk uraian naratif, tabel, bagan, maupun matriks sehingga hubungan antardata dapat terlihat lebih jelas. Tahap penarikan kesimpulan dan verifikasi (c*onclusion drawing* atau *verification*). Proses ini adalah proses menarik makna dari data yang telah dianalisis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data demografi partisipan penelitian

HW merupakan mahasiswa penerima beasiswa pendidikan di Unika Atma Jaya. Meskipun memperoleh bantuan beasiswa, HW masih menghadapi berbagai kendala, khususnya dalam proses pembayaran administrasi perkuliahan yang kerap terlambat. Kondisi tersebut menimbulkan kesulitan tersendiri bagi HW dalam menjalani proses pendidikan secara optimal. Dari segi latar belakang ekonomi, HW berasal dari keluarga dengan kondisi finansial yang terbatas. Orang tua HW hanya mampu mengirimkan uang dalam jumlah yang relatif sedikit untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, seperti biaya

makan, minum, dan kebutuhan pribadi lainnya. Keterbatasan ekonomi keluarga tersebut menjadi salah satu tantangan yang harus dihadapi HW selama menjalani perkuliahan di perantauan. HW berusaha memenuhi kebutuhan pembayaran sewa tempat tinggal (kost) dengan bekerja sebagai tenaga pengajar privat. Dengan demikian, HW tidak hanya berperan sebagai mahasiswa, tetapi juga harus mampu membagi waktu dan tanggung jawab antara kegiatan akademik dan pekerjaan demi mempertahankan kelangsungan studinya.

DF juga tercatat sebagai salah satu penerima beasiswa SUP (Siswa Unggul Papua), yaitu program beasiswa yang diberikan kepada mahasiswa asal Papua untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. DF merupakan anak keempat dari enam bersaudara. Kedua orang tua DF berasal dari Jayapura dan hingga saat ini ibunya masih menetap di Papua. Ayah DF telah meninggal dunia ketika DF masih kanak-kanak. Sejak saat itu, DF dibesarkan dan dirawat oleh ibunya dengan penuh kasih sayang. Meskipun memiliki 6 orang anak, ibu DF tetap berupaya memberikan kasih sayang secara adil tanpa membeda-bedakan antara kakak dan adik. Walaupun perhatian orang tua terkadang harus terbagi kepada seluruh anggota keluarga, DF tetap merasakan dukungan emosional dan kasih sayang yang cukup dari keluarga.

DF merupakan salah satu anak yang memilih merantau dari kampung halaman untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi. Keputusan tersebut menjadi langkah besar dalam kehidupan DF karena DF harus beradaptasi dengan lingkungan sosial dan budaya yang baru. Selama menjalani kehidupan di tanah rantau, DF memperoleh berbagai pengalaman baru, baik dalam proses penyesuaian diri, cara berkomunikasi, maupun dalam membangun interaksi sosial dengan teman-teman kampus dan masyarakat di lingkungan sekitar. Pengalaman hidup sebagai mahasiswa rantau memberikan tantangan sekaligus pembelajaran yang berharga bagi DF. Melalui proses tersebut, DF belajar menjadi pribadi yang lebih mandiri, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, serta mengembangkan kemampuan sosial dalam kehidupan sehari-hari.

AM merupakan anak pertama dari tiga bersaudara. Saat ini, kedua orang tua AM menetap di daerah asalnya, yaitu Biak. Dalam struktur keluarga, ibu AM berperan sebagai ibu rumah tangga, sedangkan ayah AM bekerja di Badan Riset dan Inovasi Daerah (BRIDA). Selain menjalani pendidikan tinggi sebagai mahasiswa rantau, AM juga merupakan salah satu penerima Beasiswa SUP (Siswa Unggul Papua). Selama menjalani kehidupan perantauan, AM menghadapi berbagai tantangan, terutama dalam memenuhi

kebutuhan hidup sehari-hari dan beradaptasi dengan lingkungan baru. Kesulitan tersebut tampak dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan tempat tinggal (kos) maupun dalam aktivitas akademik dan sosial di kampus. Seiring berjalannya waktu, AM mulai mampu beradaptasi dengan lingkungan tempat tinggal maupun kehidupan di kampus. Proses penyesuaian diri tersebut membantu AM membangun relasi sosial dan memahami dinamika kehidupan sebagai mahasiswa di rantau. Menurut pandangan AM, dukungan sosial memiliki peran yang sangat penting selama menjalani kehidupan di perantauan karena dapat membantu individu menghadapi berbagai tantangan, memberikan rasa nyaman, serta meningkatkan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan baru.

SH merupakan salah satu penerima program Beasiswa SUP (Siswa Unggul Papua). Dalam struktur keluarga, SH merupakan anak kelima dari enam bersaudara. Kedua orang tua SH saat ini menetap di daerah asal, yaitu Wamena. Ibu SH berperan sebagai ibu rumah tangga, sedangkan ayah SH berperan sebagai kepala suku di Kampung Ibele. Selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa rantau di Jakarta, SH menghadapi berbagai tantangan, khususnya dalam komunikasi interpersonal dan proses penyesuaian sosial. SH sering mengalami kesulitan dalam berkomunikasi serta membangun relasi dengan teman-teman, baik di lingkungan kampus maupun di luar kampus. Kondisi tersebut kerap menimbulkan perasaan canggung, ragu, dan kurang percaya diri saat berinteraksi atau berkomunikasi dengan orang lain.

Dukungan emosional

Hasil penelitian menunjukkan bahwa HW mengalami beberapa tantangan selama perkuliahan, khususnya pada semester ketiga. Salah satu tantangan yang dianggap paling berat oleh HW adalah saat mengerjakan tugas kelompok, terutama dalam proses pengumpulan data yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas yang diberikan dosen. HW mengungkapkan bahwa dirinya mengalami kesulitan dalam memperoleh data sehingga proses penyelesaian tugas menjadi lebih kompleks. Selain itu, HW juga merasa kebingungan saat mengerjakan tugas yang menuntut pengumpulan dan pengolahan berbagai data akademik. Kondisi tersebut menyebabkan HW mengalami kesulitan dalam menyelesaikan tugas secara mandiri. Meskipun demikian, HW memperoleh dukungan emosional dari teman-temannya saat menghadapi kesulitan tersebut. Dukungan yang diberikan berupa semangat, motivasi, serta dorongan positif agar HW tetap memiliki keyakinan dan semangat dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan yang diberikan oleh dosen.

Tantangan yang dihadapi DF terutama saat mengerjakan tugas-tugas akademik yang diberikan oleh pengajar. DF menyatakan bahwa ia sering merasa bingung dalam memahami dan menyelesaikan tugas kampus. Namun, ketika mengalami kesulitan tersebut, DF berusaha mencari jalan keluar dengan mengonfirmasi kepada dosen mengenai materi atau tugas yang belum dipahami, serta meminta bantuan rekan-rekannya untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik agar tugas dapat diselesaikan dengan baik. DF juga menjelaskan bahwa sebagian besar temannya adalah mahasiswa dari luar daerah, sehingga terjalin hubungan saling mendukung di antara mereka. Saat DF menghadapi kesulitan atau masalah tertentu, teman-temannya sering memberikan bantuan, baik dalam bentuk dukungan praktis maupun perhatian sosial, seperti bantuan untuk kebutuhan makan, minuman, dan transportasi. Bantuan ini membuat DF merasa sangat terbantu dalam menjalani kehidupan sebagai perantau serta menjalani proses studi. Selain dukungan dari teman, DF juga mengungkapkan rasa terima kasih atas perhatian yang terus-menerus diberikan oleh orang tua. Dukungan ini menjadi salah satu sumber motivasi bagi DF dalam menghadapi tantangan akademik serta kehidupan sehari-hari. Meskipun demikian, ketika mengalami perasaan sedih, kesepian, atau masalah pribadi, DF cenderung memberikan semangat kepada dirinya sendiri dan lebih memilih untuk menyelesaikan masalah secara mandiri tanpa melibatkan orang lain.

Pengalaman merantau memberikan petualangan sekaligus tantangan adaptasi sosial-budaya yang besar bagi AM, meskipun kebutuhan materiilnya selalu terpenuhi oleh orang tuanya. Lewat berbagai hambatan akademis dan sosial, AM belajar banyak hal dan menjadi lebih dewasa. Saat menghadapi masa sulit seperti sakit atau sedih, ia mampu bertahan berkat dukungan moral, perhatian, dan saran dari keluarga serta teman-temannya. Selain itu, nasihat spiritual dari orang tua agar selalu bersandar pada Tuhan dan lingkungan sekitar menjadi motivasi utama AM dalam menjalani kehidupan sebagai mahasiswa di rantau.

Sebagai penerima beasiswa SUP di Unika Atma Jaya, SH mengalami tekanan mental, kecemasan, dan rasa kesepian akibat keterlambatan pembayaran uang kuliah yang mengancam keberlanjutan studinya. Di tengah kekhawatiran harus cuti atau putus kuliah, SH berhasil menghadapi situasi sulit ini berkat dukungan emosional yang kuat dari lingkungan terdekatnya. Kehadiran, pendampingan, dan perhatian dari kakak laki-laki serta orang tuanya menjadi faktor krusial yang membantunya melewati masa-masa sulit tersebut.

Dukungan penghargaan

Hasil wawancara menunjukkan bahwa dukungan berupa penghargaan, kata-kata positif, dan apresiasi harian dari para sahabat berdampak signifikan bagi kesejahteraan mental HW sebagai mahasiswa rantau. Meski sederhana, dukungan moral ini menciptakan rasa diterima dan nyaman di lingkungan baru. Kehadiran teman-teman yang peduli tidak hanya meningkatkan rasa percaya diri HW, tetapi juga memperkuat ketahanan mentalnya dalam menghadapi berbagai rintangan saat berada jauh dari keluarga. Alhasil, perhatian dari lingkungan sekitar ini menjadi motivator utama bagi HW untuk menjalani aktivitas akademik dan sosial secara optimal.

DF menyatakan bahwa ketiadaan pujian atau dukungan dari lingkungan terdekat, termasuk keluarga dan teman, tidak menghambat proses adaptasinya. Situasi tersebut justru dijadikan momentum untuk membangun kemandirian tanpa bergantung pada pengakuan orang lain. Dengan mengelola motivasi internal secara konstruktif, DF mampu mendorong dirinya untuk tetap optimistis, bersemangat, dan fokus pada pencapaian target. Keterampilan regulasi diri ini terbukti efektif dalam menjaga semangat belajar dan ketahanan dalam menghadapi berbagai tantangan sebagai mahasiswa di rantau.

AM memperoleh dukungan dan penghargaan yang signifikan dari orang tua dan teman-temannya melalui motivasi, pujian, serta kehadiran mereka saat ia berada dalam situasi sulit. Kepedulian dari lingkaran pertemanan ini menciptakan rasa nyaman dan diterima dalam lingkungan sosial. Selain dukungan eksternal, AM memiliki regulasi diri yang baik dengan cara selalu tegar dan berpikir positif untuk menjaga stabilitas psikologisnya. Teman-teman dekatnya selalu mengapresiasi setiap pencapaian AM, bahkan sampai saling bertukar hadiah. Namun, dalam menghadapi masalah mendesak, orang tua tetap menjadi pilar utama tempat bersandarnya. Secara keseluruhan, apresiasi dan perhatian dari lingkungan terdekat ini berhasil meningkatkan motivasi, rasa percaya diri, serta kesejahteraan mental AM.

SH memperoleh dukungan dan penghargaan yang signifikan dari orang tua dan kakak laki-lakinya. Apresiasi tersebut diberikan atas capaian prestasinya, baik di bidang akademik maupun nonakademik, dalam bentuk pemberian paket pulsa serta bantuan dana. Dukungan ini menjadi faktor krusial yang memotivasi SH untuk terus meningkatkan kinerja. Di sisi lain, meskipun jarang menerima pujian verbal dari teman sebaya, SH tidak menganggapnya sebagai masalah karena ia tidak menjadikan validasi dari teman sebagai tolok ukur utama bagi

penghargaan diri. Secara keseluruhan, berbagai bentuk dukungan dari keluarga intinya terbukti membantu SH beradaptasi dengan tantangan sebagai mahasiswa perantau di Jakarta sekaligus menjaga stabilitas motivasi dan kesejahteraan psikologisnya selama studi.

Dukungan instrumental

HW menerima dukungan instrumental yang krusial berupa bantuan finansial, penyediaan fasilitas, tenaga, dan waktu untuk menopang kebutuhan akademik serta kehidupan sehari-hari di perantauan. Dukungan nyata ini, termasuk pembiayaan pendidikan dari Pemerintah Papua, sangat membantu proses adaptasi HW terhadap dinamika perkuliahan. Selain mengandalkan skema bantuan tersebut, HW juga secara aktif meminta bantuan kepada orang tua serta teman-teman terdekatnya setiap kali menghadapi kendala di tanah rantau.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa DF menerima dukungan instrumental yang kuat dari keluarga dan teman sebaya untuk menopang kebutuhan finansial, akademik, serta logistiknya di perantauan. Keluarga bertindak sebagai pilar utama dalam pemenuhan biaya pendidikan, tempat tinggal, dan kebutuhan pokok sehari-hari. Sementara itu, teman sebaya membantu memberikan informasi kuliah, meminjamkan alat belajar, membantu mengerjakan tugas, serta menyediakan transportasi. Ketika pencairan beasiswa dari Pemerintah Papua mengalami keterlambatan, DF mampu mengatasinya secara mandiri dengan bekerja paruh waktu di sebuah kafe. Secara keseluruhan, kombinasi dukungan materiil dari lingkaran terdekat dan kemandirian finansial ini terbukti efektif dalam mengurangi stres, memberikan rasa aman, serta mengoptimalkan proses adaptasi dan prestasi akademik DF sebagai mahasiswa rantau.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa AM menerima dukungan instrumental yang signifikan dari keluarga dan teman sebaya untuk menopang kebutuhan finansial dan logistik, serta adaptasinya di perantauan. Keluarga bertindak sebagai sistem pendukung utama yang secara konsisten menjamin stabilitas ekonomi dan keberlanjutan studi AM. Sementara itu, teman-teman di sekitarnya memberikan bantuan praktis secara langsung, seperti menyediakan makanan dan transportasi saat ia kesulitan, yang sekaligus memberinya rasa aman. Di sisi lain, AM sempat menghadapi kendala adaptasi serius terkait tempat tinggal, yang memaksanya berpindah-pindah kos akibat ketidaknyamanan fisik dan sosial. Secara keseluruhan, jaringan sosial yang suportif ini menjadi sumber daya krusial yang mengurangi beban ekonomi, memberikan kenyamanan psikologis, dan

memperkuat kemampuan AM untuk bertahan hidup jauh dari keluarga.

SH menerima dukungan instrumental yang konsisten dari keluarga dan teman-teman terdekat, berupa bantuan finansial, logistik harian, serta transportasi saat menghadapi kesulitan. Di samping memenuhi kebutuhan material, bantuan praktis yang diberikan secara langsung ini juga menghadirkan rasa aman dan kehangatan sosial bagi SH. Kehadiran sistem pendukung (*support system*) tersebut dinilai sangat krusial dalam mengurangi beban emosional sekaligus memperlancar proses adaptasi dan keberlangsungan studinya di perantauan.

Dukungan informasi

HW memperoleh dukungan informasi yang signifikan dari keluarga dan teman-teman berupa saran dan nasihat harian. Khusus dalam lingkup perkuliahan, teman-teman sebaya menjadi sumber informasi utama yang secara langsung memberikan arahan dan solusi terkait penyelesaian tugas-tugas dosen. Interaksi harian dan masukan langsung dari lingkaran pertemanan ini dinilai sangat krusial dalam membantu HW mengatasi kendala akademik serta mempermudah proses pengerjaan tugas kuliah.

DF memperoleh dukungan informasi yang komprehensif dari teman kampus, teman luar kampus, serta dosen berupa saran, nasihat, dan petunjuk akademik maupun praktis. Saat menghadapi kesulitan memahami materi atau tugas dari dosen, teman sebaya berperan dalam menguraikan materi tersebut secara bertahap dan rinci, sekaligus mengenalkan budaya kampus untuk mempermudah adaptasi sebagai mahasiswa rantau. Di sisi lain, interaksi dengan dosen memberikan arahan mendalam yang mengasah keterampilan berpikir kritis dan pemecahan masalah. Secara psikologis, pasokan informasi yang berkelanjutan ini terbukti efektif dalam memangkas ketidakpastian, mengurangi kebingungan, serta meningkatkan kepercayaan diri DF dalam mengambil keputusan dan menghadapi tantangan di lingkungan baru.

AM memperoleh dukungan informasi yang komprehensif berupa saran, nasihat, dan arahan taktis dari keluarga, teman sebaya, serta senior untuk membantu pengambilan keputusan. Dalam lingkup akademik dan adaptasi, teman serta senior memberikan petunjuk praktis mengenai penyelesaian tugas kuliah, solusi atas kendala akademik, hingga cara mengakses sistem kampus. Sementara itu, dalam aspek pengelolaan kehidupan sehari-hari, keluarga berperan aktif mengarahkan AM dalam mengatur anggaran pengeluaran bulanan agar kebutuhan pokoknya sebagai mahasiswa rantau tetap terpenuhi dengan baik.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa SH memperoleh dukungan informasi yang signifikan dari teman-teman kampusnya untuk

mengatasi kendala akademik sebagai mahasiswa rantau. Dukungan ini diberikan secara langsung melalui bimbingan, saran taktis, serta penjelasan ulang materi perkuliahan dengan bahasa yang lebih sederhana. Masukan dari teman sebaya ini terbukti efektif dalam mempercepat proses adaptasi SH terhadap sistem pembelajaran baru di Jakarta, sekaligus memberikan dampak psikologis positif berupa berkurangnya rasa cemas dan meningkatnya rasa percaya diri. Temuan ini selaras dengan teori Sarafino dan Smith (2011), yang menyatakan bahwa dukungan informasi berupa petunjuk dan umpan balik harian dapat memangkas ketidakpastian dan memperkuat kemampuan pemecahan masalah melalui kualitas hubungan interpersonal yang positif.

Dukungan jaringan

Hasil wawancara menunjukkan bahwa HW memperoleh dukungan jaringan (*network support*) yang kuat melalui keterlibatan aktifnya dalam berbagai organisasi dan komunitas, baik di dalam maupun di luar kampus. Keterlibatan sosial yang tinggi ini memfasilitasi HW untuk membangun relasi interpersonal yang luas dengan mahasiswa lintas program studi, senior, hingga alumni. Komunitas-komunitas kecil yang diikutinya terbukti menciptakan rasa memiliki (*sense of belonging*), mengurangi rasa kesepian, serta memberikan keamanan psikologis bagi mahasiswa rantau di Jakarta. Secara fungsional, jaringan ini mempermudah HW dalam mengakses informasi akademik, mengembangkan kompetensi kepemimpinan, serta memperoleh motivasi saat menghadapi tekanan dalam perkuliahan. Temuan ini selaras dengan teori Sarafino dan Smith (2011) yang menyatakan bahwa dukungan jaringan berbasis rasa percaya dan kebersamaan dapat meningkatkan kemampuan adaptasi serta kesejahteraan psikologis individu di lingkungan baru.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa karakteristik kepribadian introvert yang dimiliki DF membuatnya lebih selektif dalam membangun hubungan sosial di perantauan. Walaupun lingkaran pertemanannya terbatas, DF mengutamakan kualitas relasi berbasis rasa percaya daripada kuantitas teman. Keterbatasan ini tidak menghambatnya dalam beradaptasi; DF tetap menunjukkan sikap terbuka, fleksibel, menghargai keberagaman, serta berkontribusi aktif dalam setiap kerja sama kelompok demi kelancaran akademik. Jaringan pertemanan kecil yang suportif ini terbukti efektif sebagai wadah bertukar informasi kuliah, mengurangi rasa terasing di Jakarta, serta memberikan keamanan psikologis. Temuan ini selaras dengan teori Sarafino dan Smith (2011) bahwa dukungan jaringan (network support) yang positif mampu menumbuhkan rasa kebersamaan dan

meningkatkan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa.

Hasil wawancara mengonfirmasi bahwa karakteristik kepribadian ekstrovert yang dimiliki AM mempermudah dirinya membangun jaringan sosial yang luas di perantauan. Sikapnya yang terbuka dan mudah bergaul membuat AM aktif menjalin komunikasi dengan rekan seangkatan, senior, alumni, hingga komunitas di luar kampus di Jakarta. Secara fungsional, jaringan yang luas ini mempercepat akses AM terhadap informasi penting, mulai dari agenda akademis dan administrasi kampus hingga peluang kerja paruh waktu serta akomodasi. Interaksi intensif ini tidak hanya mengasah keterampilan interpersonal dan rasa percaya diri, tetapi juga memberikan rasa memiliki (sense of belonging). Sesuai teori Sarafino dan Smith (2011), dukungan kelompok yang suportif ini bertindak sebagai faktor protektif yang menjaga kesejahteraan psikologis dan memperlancar adaptasi lintas budaya AM sebagai mahasiswa rantau.

Hasil wawancara mengonfirmasi bahwa kepribadian ekstrovert yang dimiliki SH mempermudah dirinya membangun jaringan sosial (network support) yang luas di perantauan. Sikapnya yang terbuka dan adaptif membuat SH mudah memulai komunikasi dengan mahasiswa lintas program studi, senior, hingga komunitas di luar kampus di Jakarta. Secara akademik, relasi yang luas ini mempermudah SH dalam membentuk kelompok belajar, mendiskusikan tugas yang rumit, serta mempercepat akses terhadap informasi perkuliahan. Sementara itu, dari aspek psikologis, kehadiran jaringan pertemanan ini memberikan ruang untuk berbagi pengalaman adaptasi lintas budaya yang efektif memangkas rasa kesepian, meningkatkan kepercayaan diri, serta memberikan rasa aman. Secara keseluruhan, dukungan jaringan ini berfungsi sebagai faktor protektif yang menjaga motivasi belajar dan kesejahteraan mental SH selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi.

Pembahasan hasil penelitian

Hasil wawancara dengan HW, DF, AM, dan SH menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dosen, dan lingkungan kampus sangat krusial dalam membantu mahasiswa rantau mengatasi hambatan perkuliahan di Jakarta. Merujuk pada teori Sarafino dan Smith (2014) mengenai dimensi dukungan sosial, ditemukan lima faktor utama yang memengaruhi partisipan. Faktor keluarga menjadi pilar utama yang berkelanjutan sesuai dengan teori House, Umberson, dan Landis (1988). HW dan DF mendapatkan asupan motivasi untuk mereduksi tekanan akademik, AM didukung melalui pendanaan harian untuk memicu kemandirian, sementara SH mendapat

penguatan emosional serta penghargaan material saat menghadapi ancaman psikologis akibat keterlambatan beasiswa SUP.

Faktor teman sebaya: Selaras dengan teori Cobb (1976), intensitas interaksi dengan teman sebaya memberikan rasa diterima. DF mengandalkan teman untuk berdiskusi tentang tugas, HW mendapatkan penguatan moral harian, AM menerima bantuan logistik seperti makanan dan akomodasi, sedangkan SH memperoleh motivasi kebersamaan demi menjaga fokus studinya. Faktor adaptasi terhadap lingkungan baru: Hambatan gegar budaya dan akomodasi dialami oleh AM, kendala transisi metode belajar dihadapi oleh HW dan DF, serta tekanan finansial dirasakan oleh SH. Semua tantangan adaptasi ini berhasil dijembatani oleh sistem pendukung sosial partisipan. Faktor kondisi ekonomi: merupakan stimulus munculnya dukungan instrumental berupa bantuan uang dan barang. Dimensi ini terlihat dari dukungan keluarga dan teman dalam kasus AM, serta penanganan kecemasan SH terkait keterlambatan pencairan dana beasiswanya. Faktor Lingkungan Akademik: mendorong pemanfaatan dosen dan teman kampus sebagai pusat informasi yang lebih terarah. DF dan HW secara aktif berkonsultasi dengan dosen untuk mengurai kesulitan dalam materi perkuliahan serta mendapatkan arahan studi yang jelas.

Penelitian kualitatif ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran dukungan sosial dalam menunjang adaptasi, keberlanjutan studi, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau di Jakarta. Melalui wawancara mendalam dengan empat informan (HW, DF, AM, dan SH), data diinterpretasikan secara komprehensif dengan mengacu pada pandangan Sugiyono (2010) dan Moleong (2018) untuk mengungkap makna empiris di balik tantangan kultural, akademik, dan ekonomi yang dihadapi para perantau. Berdasarkan kerangka teori House, Umberson, dan Landis (1988), dukungan emosional teridentifikasi sebagai bentuk kontribusi yang paling dominan dirasakan dalam mereduksi tekanan psikologis informan, meski dengan karakteristik dan sumber utama yang bervariasi: HW mendapatkan penguatan emosional dominan dari teman sebaya yang bertindak sebagai support system pengganti keluarga untuk meredakan kecemasan tugas akademik pada semester tiga. DF didukung oleh orang tua dan sesama perantau, namun cenderung menunjukkan kemandirian yang kuat (*self-reliance*) dalam menyelesaikan persoalan pribadinya. AM menerima keseimbangan dukungan moral dari teman serta penanaman nilai-nilai spiritual yang kuat dari orang tua untuk menghadapi gegar budaya di Jakarta. SH sangat bergantung pada dukungan emosional keluarga, terutama kakak laki-laki dan orang tua, untuk

mempertahankan motivasi belajar di tengah kecemasan akibat keterlambatan pencairan dana beasiswa. Perbedaan pemanfaatan ini membuktikan bahwa manifestasi dukungan emosional sangat kontekstual dan dipengaruhi oleh jenis hambatan serta kedekatan hubungan interpersonal masing-masing partisipan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori mendasar House, Umberson, dan Landis (1988) serta pengembangannya oleh Sarafino dan Smith (2022) dalam edisi terbaru *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Sarafino dan Smith (2022) menjelaskan bahwa dukungan emosional—yang mewujud dalam bentuk atensi, empati, serta rasa percaya—merupakan sumber daya psikososial yang paling vital untuk mereduksi dampak buruk stres dan kecemasan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Ketika para partisipan merasa didengarkan dan diterima oleh lingkungan sosial, kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) partisipan meningkat, sehingga mereka menjadi lebih tangguh dalam mengelola tekanan.

Selain itu, temuan ini memperkuat pandangan klasik Sidney Cobb (1976) tentang pentingnya rasa memiliki *(sense of belonging)*. Melalui hubungan intim yang dibangun dengan keluarga dan teman sebaya, partisipan memperoleh keyakinan bahwa dirinya lebih berharga dan tidak menghadapi dinamika perantauan sendirian. Dalam konteks adaptasi lintas budaya mahasiswa rantau di Jakarta, dukungan emosional harian ini terbukti menjadi fondasi perlindungan yang utama. Katup pengaman emosional inilah yang menjaga stabilitas psikologis partisipan agar tetap mampu bertahan di tengah hantaman tantangan akademik, hambatan sosial, dan keterbatasan ekonomi selama menempuh perkuliahan. Pentingnya dukungan teman sebaya juga ditemukan dalam penelitian Mufidha (2019), yang menunjukkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya merupakan faktor prediktor kesejahteraan psikologis pada remaja. Dukungan teman sebaya juga terbukti menjadi faktor pendukung kemampuan penyesuaian diri mahasiswa rantau (Marandof & Sarajar, 2024).

KESIMPULAN

Penelitian mengenai peran dukungan sosial pada mahasiswa rantau di Jakarta menyimpulkan bahwa intervensi sosial dari keluarga, teman sebaya, dosen, dan lingkungan kampus merupakan faktor protektif yang krusial. Sistem pendukung menjaga stabilitas psikologis, mempercepat adaptasi lintas budaya, serta menjamin keberlanjutan studi mahasiswa di tengah tekanan akademis maupun tekanan pribadi. Berdasarkan lima dimensi dukungan sosial, ditemukan dinamika kontribusi dukungan emosional dan

penghargaan, berupa empati, motivasi, pujian atas prestasi, serta hadiah apresiatif dari keluarga dan teman, yang berdampak signifikan terhadap pengurangan stres, peningkatan rasa aman, dan penguatan rasa percaya diri mahasiswa. Dukungan instrumental & jaringan: diwujudkan melalui pemenuhan kebutuhan materiil praktis (finansial, makanan, biaya pendidikan, transportasi) serta keterlibatan dalam organisasi kampus yang sukses memangkas beban ekonomi sekaligus mengeliminasi rasa terisolasi (*sense of isolation*). Dukungan informasi: dalam bentuk bimbingan tugas, arahan dosen, dan petunjuk sistem kampus yang mempermudah navigasi akademik mahasiswa. Secara keseluruhan, meskipun seluruh partisipan telah menerima kelima dimensi dukungan tersebut dengan luaran positif terhadap ketahanan mental, aspek dukungan emosional, instrumental, dan informasi dinilai belum tersebar secara optimal dan merata, sehingga masih memerlukan perhatian lebih lanjut dari berbagai pihak terkait.

Saran

Dosen PA direkomendasikan untuk mengoptimalkan tiga dimensi dukungan yang dinilai belum merata, yaitu aspek informasi, instrumental, dan emosional. Dalam dukungan informasi, dosen PA dapat menginisiasi program pendampingan (mentoring) yang melibatkan mahasiswa senior untuk mengedukasi mahasiswa rantau mengenai strategi belajar digital, adaptasi budaya, serta mekanisme birokrasi di kampus. Untuk dukungan instrumental, dosen PA perlu memberikan asistensi konkret berupa panduan pengisian KRS, konsultasi terkait kendala administrasi, serta rekomendasi akses beasiswa atau bantuan kesejahteraan kepada pihak kemahasiswaan. Sementara itu, dalam memberikan dukungan emosional, dosen PA disarankan untuk membangun komunikasi dua arah yang empatik dan responsif guna menciptakan rasa aman. Kehadiran ruang aman ini krusial untuk mengurangi stres psikologis, meningkatkan rasa percaya diri, dan memotivasi mahasiswa agar lulus tepat waktu. Pengurus organisasi kemahasiswaan, khususnya HMPS, diharapkan memanfaatkan hasil riset ini sebagai rujukan empiris dalam merancang program kerja yang lebih mengakomodasi kebutuhan mahasiswa. HMPS perlu mengonsep kegiatan berkala yang berfungsi sebagai *peer support system* untuk mempercepat proses pembauran sosial dan meminimalkan rasa kesepian mahasiswa rantau di lingkungan baru.

Penutup

Dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, dosen, dan lingkungan kampus terbukti menjadi faktor protektif krusial dalam menjaga stabilitas psikologis, mempercepat

adaptasi budaya, serta memastikan keberlanjutan studi mahasiswa rantau di Jakarta. Meski seluruh dimensi dukungan sosial berdampak positif terhadap ketahanan mental mahasiswa, namun dimensi dukungan emosional, instrumental, dan informasi dinilai belum tersebar secara optimal dan merata. Peran dosen Pembimbing Akademik (PA) direkomendasikan untuk mengambil peran aktif melalui tiga langkah taktis: menginisiasi program *mentoring* dengan mahasiswa senior (dukungan informasi), memberikan panduan administrasi serta rekomendasi beasiswa (dukungan instrumental), dan membangun komunikasi dua arah yang empatik (dukungan emosional). Selain itu, organisasi kemahasiswaan seperti HMPS diharapkan memanfaatkan riset ini sebagai rujukan dalam merancang program kerja berbasis *sistem dukungan sebaya*. Upaya kolaboratif ini penting untuk mempercepat integrasi sosial dan meminimalkan rasa kesepian mahasiswa rantau di lingkungan baru.

DAFTAR PUSTAKA

Aprodita, N. A. (2021). The relationship between quality of college life and academic hardship among college students. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling,* 7(1), 1–9. https://doi.org/10.26858/jpkk.v7i1.15963

Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine*, *38*(5), 300–314.

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approach* (4th ed.). Sage Publications.

Firnanda, G., & Ibrahim, Y. (2020). Peer social support relations with student academic stress. *Jurnal Neo Konseling*, *2*(3).

House, J. S., Umberson, D., & Landis, K. R. (1988). Structures and processes of social support. *Annual review of sociology*, *14*(1), 293–318.

Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan problem-focused coping terhadap stres akademik pada mahasiswa *(disertasi doktoral*, Universitas Ahmad Dahlan).

Marandof, K. D. B., & Sarajar, D. K. (2024). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau dari wilayah 3T di Papua. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, *13*(1), 61–72.

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2002). Reflections and advice. In A. M. Huberman & M. B. Miles (Eds.), *The qualitative researcher's companion* (p. 16). SAGE Publications.

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook*. California: Sage Publications.

Moeleong Lexy, J. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif. Edisi Revisi, Cetakan Ke-38.* Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.

Mufidha, A. (2019). Dukungan sosial teman sebaya sebagai prediktor kesejahteraan psikologis pada remaja. *Acta Psychologia*, *1*(1), 34–42.

Natasya, N., & Rahayu, M. N. M. (2025). Hubungan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *9*(2), 1025-1036.

Purbandhini, C. G., Saragih, S., & Prasetyo, Y. (2025). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan psychological well-being pada mahasiswa baru. *JIWA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(2).

Putri, N. M. D. P., & Swandi, N. L. I. D. (2024). Peran adversity intelligence terhadap kecemasan pada mahasiswa psikologi dalam tahap emerging adulthood. *Jurnal Psikologi MANDALA,* 8(1), 11–24. https://doi .org/10.36002/jpm.v8i1.3015

Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: Studi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 4(2), 73–84. https://doi.org /10.24198/jpsp.v4i2.26681

Rahmawan, T. (2010). Pengaruh dukungan sosial terhadap hardiness remaja di Panti Asuhan Putra Muhammadiyah Kota Malang (*Disertasi*, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).

Ramadhani, A. A., Kusumastuti, W., & Saffana, K. (2024). Pengaruh dukungan sosial dan penyesuaian diri terhadap rasa kesepian pada mahasiswa rantau tahun pertama. *Journal of Psychosociopreneur*, 3(2), 105–111.

Rufaida, H. R., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau dari Sumatera di Universitas Diponegoro (*Disertasi*, Universitas Diponegoro).

Santrock, J. W. (2011). *Life span development 13th edition*. McGraw-Hill.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). John Wiley & Sons.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). John Wiley & Sons.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2022). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (10th ed.). John Wiley & Sons.

Shafiananta, M., Khusna, Z. W., Widyaningrum, F. R., Dian, F. P., Wijayanti, F. S., Yuniar, H. R., & Rifai, M. A. (2024). Apakah mahasiswa mengalami loneliness? Studi kasus pada mahasiswa baru perantau di Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Mediasi*, *3*(1), 11–24.

Stefina, & Setiyanti, K. E. (2026). Hubungan social support dan academic self-efficacy dengan college adjustment pada mahasiswa rantau tahun pertama. *Arus Jurnal Psikologi dan Pendidikan* (5(2), 2121–2129.

Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif*. Alfabeta.

Wistarini, N. N. I. P., & Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana*. 164-173. https://doi.org/10.24843/