



Dinamika Psikososial Mahasiswa Perantau: Studi Kasus Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Angkatan 2022 UMBY

Naura Rainsyifa Nandra¹, Rosalia Prismarini Nurdiarti²

^{1, 2} Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

E-mail: rainsyifa32@gmail.com

Article Info

Article history:

Received March 18, 2026

Revised April 10, 2026

Accepted April 12, 2026

Keywords:

Psychosocial Dynamics,
Migration, Mental Health,
Student Adaptation.

ABSTRACT

This quantitative research investigates how psychosocial migration factors affect the mental well-being of Communication Science students at UMBY. Utilizing Maslow's Hierarchy of Needs as a framework, data from 100 participants were analyzed through simple linear regression. The results verify the reliability of the instrument ($\alpha = 0.82$) and meet the criteria for normality and linearity. The findings indicate that migration dynamics account for 62.3% of the variance in mental health. Effective psychosocial adjustment emerges as the key factor in emotional stability. As a result, educational institutions should establish strong social support systems to alleviate academic pressure and culture shock.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received March 18, 2026

Revised April 10, 2026

Accepted April 12, 2026

Keywords:

Dinamika Psikososial,
Merantau, Kesehatan Mental,
Mahasiswa.

ABSTRACT

Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif dan bertujuan untuk menganalisis dampak dinamika psikososial merantau terhadap kesehatan mental mahasiswa Ilmu Komunikasi UMBY angkatan 2022. Dengan menggunakan teori hierarki kebutuhan Maslow, data dikumpulkan dari 100 responden melalui metode pengambilan sampel acak dan dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil uji instrumen menunjukkan bahwa data tersebut reliabel ($\alpha = 0,82$), berdistribusi normal, dan linear. Temuan menunjukkan bahwa dinamika merantau memiliki pengaruh signifikan sebesar 62,3% terhadap kesehatan mental, sementara 37,7% dipengaruhi oleh faktor eksternal lainnya. Adaptasi psikososial yang baik menjadi kunci untuk menjaga stabilitas emosional mahasiswa. Oleh karena itu, institusi disarankan untuk membangun sistem dukungan sosial yang kokoh untuk meringankan tekanan akademis dan mengatasi gegar budaya.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Naura Rainsyifa Nandra

Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Indonesia

E-mail: rainsyifa32@gmail.com



PENDAHULUAN

Bagian Mobilitas geografis dalam konteks pendidikan tinggi adalah fenomena yang semakin berkembang di berbagai negara, termasuk Indonesia. Tradisi merantau untuk mengejar pendidikan telah lama menjadi pilihan strategis bagi mahasiswa untuk mendapatkan akses ke kualitas pendidikan yang lebih baik, fasilitas akademik yang memadai, serta peluang pengembangan diri yang lebih luas. Dalam konteks Indonesia, mahasiswa perantau sering kali dihadapkan pada perubahan lingkungan yang signifikan, baik secara fisik, sosial, maupun budaya. Perbedaan iklim, pola konsumsi makanan, bahasa, serta norma sosial di daerah tujuan menuntut kemampuan adaptasi yang tinggi. Secara sosiologis, kondisi ini menyebabkan mahasiswa kehilangan jaringan sosial primer, seperti keluarga dan teman sebaya di daerah asal, sehingga mereka harus membangun relasi sosial baru dari awal.

John W. Berry dalam teorinya mengenai akulturasi menjelaskan bahwa kegagalan dalam proses adaptasi budaya dapat memicu stres psikologis, kecemasan, dan perasaan terasing pada individu yang berada di lingkungan baru.¹ Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perantau lebih rentan mengalami tekanan psikososial dibandingkan mahasiswa yang tinggal bersama keluarga. Studi yang dilakukan oleh *American College Health Association* melaporkan bahwa faktor perpindahan tempat tinggal dan keterpisahan dari dukungan sosial merupakan salah satu pemicu utama munculnya stres, kesepian (loneliness), dan kerinduan terhadap rumah (*homesickness*) pada mahasiswa. Kondisi tersebut, apabila tidak dikelola dengan baik, dapat berkembang menjadi gangguan kesehatan mental yang lebih serius. Kesehatan mental mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan individu untuk mengelola stres kehidupan, bekerja secara produktif, serta berkontribusi dalam lingkungan sosialnya.

World Health Organization menegaskan bahwa kesehatan mental adalah bagian integral dari kesehatan secara keseluruhan dan tidak dapat dipisahkan dari kualitas hidup seseorang.² Dalam beberapa tahun terakhir, isu kesehatan mental mahasiswa telah menjadi perhatian global seiring dengan meningkatnya prevalensi gangguan kecemasan dan depresi di kalangan mahasiswa, terutama pada kelompok yang berada dalam situasi transisi kehidupan. Bagi mahasiswa perantau, tantangan kesehatan mental menjadi semakin kompleks karena mereka harus menghadapi beban akademik sekaligus stresor eksternal akibat perubahan gaya hidup. Penelitian oleh Jeffrey Arnett mengenai *emerging adulthood* menjelaskan bahwa fase usia mahasiswa adalah periode yang rentan secara psikologis, ditandai dengan pencarian identitas, ketidakpastian masa depan, serta tekanan sosial untuk mencapai keberhasilan. Dalam situasi merantau, tekanan tersebut sering kali diperkuat oleh keterbatasan dukungan emosional yang memadai. Lingkungan kampus yang multikultural, seperti Universitas Mercu Buana Yogyakarta (UMBY), di satu sisi memberikan ruang bagi interaksi lintas budaya dan pengembangan wawasan sosial.

Namun, di sisi lain, keberagaman tersebut juga berpotensi menimbulkan gegar budaya (*culture shock*) bagi mahasiswa yang belum memiliki kesiapan mental dan keterampilan adaptasi yang baik. Sejumlah studi dalam bidang psikologi pendidikan menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami kesulitan adaptasi cenderung menarik diri dari lingkungan sosial, menghindari interaksi, dan mengabaikan kondisi kesehatan mentalnya, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kesejahteraan dan fungsi akademik mereka. Berdasarkan penjelasan tersebut, penelitian tentang dinamika psikososial mahasiswa perantau menjadi

¹Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1), 5–34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087>.

² <https://www.unesco.org/en/health-education/mental-health>



sangat penting untuk dilakukan, terutama bagi mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana Yogyakarta angkatan 2022 yang sedang berada dalam fase transisi akademik dan sosial yang sangat krusial. Pemahaman yang menyeluruh mengenai pengalaman merantau dan dampaknya terhadap kesehatan mental diharapkan dapat menjadi landasan dalam penyusunan kebijakan serta penyediaan sistem dukungan psikologis yang lebih responsif terhadap kebutuhan mahasiswa perantau.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif, dimana variabel-variabel pendukungnya diuji dengan uji statistik dan kemudian dijelaskan secara deskriptif sesuai dengan teori Sugiyono (2018)³. Fokus utama dari variabel penelitian ini adalah dinamika merantau dengan indikator penerimaan adaptasi psikososial yang berpengaruh pada variabel kesehatan mental, yang dianalisis menggunakan teori motivasi atau hierarki kebutuhan manusia menurut Abraham Maslow (1954) pada dasarnya menyatakan bahwa setiap individu memiliki kebutuhan dasar yang sangat terkait dengan pemenuhan kebutuhan akan kesehatan mental⁴. Untuk menguji pengaruh antar variabel tersebut secara tepat, penelitian ini memanfaatkan data primer yang merupakan sumber informasi langsung yang diberikan oleh responden kepada peneliti sesuai dengan definisi dari Sugiyono (2018).

Data dikumpulkan melalui penyebaran kuesioner kepada responden yang memenuhi kriteria, yaitu mahasiswa yang sedang atau pernah mengalami dinamika kesehatan mental selama merantau. Populasi yang ditetapkan dalam studi kasus ini adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Komunikasi angkatan 2022 di Kampus 3 Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang berjumlah 251 mahasiswa, dengan jumlah sampel yang diambil sebanyak 100 responden.

Teknik pemilihan sampel yang digunakan adalah random sampling, yang menurut Sugiyono (2018:82) merupakan bagian dari probability sampling atau teknik pengambilan sampel yang memberikan kesempatan yang sama kepada setiap elemen populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel berdasarkan ciri yang sesuai dengan tujuan penelitian⁵. Prosedur analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara berurutan, diawali dengan pengujian kualitas instrumen melalui validitas dan reliabilitas, kemudian dilakukan uji asumsi klasik sebagai prasyarat statistik parametrik, dan diakhiri dengan analisis regresi linear sederhana untuk menguji hipotesis penelitian.

HASIL

Prosedur dimulai dengan pengujian instrumen untuk memastikan validitas dan reliabilitas kuesioner, kemudian dilanjutkan dengan uji asumsi klasik untuk menjamin akurasi model prediktif. Serangkaian analisis statistik ini dilakukan untuk menguji hipotesis tentang kontribusi signifikan pengalaman merantau terhadap stabilitas emosional mahasiswa. Berikut adalah penjelasan tentang hasil uji validitas, reliabilitas, normalitas, linearitas, dan analisis regresi yang telah dilaksanakan:

1. Uji validitas

Uji validitas, validitas menunjukkan bahwa instrumen yang disusun sesuai dengan kurikulum, materi dan tujuan pembelajaran yang diharapkan (Cohen dkk. 2007)⁶. Uji validitas ini dihitung menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*).

³ Sugiyono (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta. Hal 13

⁴ Maslow, A. H. (1954). Motivation and personality. Harper & Row. Hal 150-151

⁵ Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta. Hal 82



⁶ Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). Research Methods in Education (6th ed.). Routledge. Hal 78-79



Uji validitas ini dihitung menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*). Uji yang digunakan adalah uji validitas Bivariate Pearson. Bivariate Pearson, uji validitas ini dilakukan dengan cara membandingkan skor setiap item dengan total skor instrumen yang ada. Maka peneliti akan membandingkan nilai r hitung dengan nilai r pada tabel. Butir pertanyaan valid jika dihitung nilai r lebih dari r tabel.

Tabel 1. Uji Validitas Variabel X dan Variabel Y

Indikator	r hitung	r tabel	Keterangan
X.1	0,650	0,1891	Valid
X.2	0,635	0,1891	Valid
X.3	0,635	0,1891	Valid
X.4	0,518	0,1891	Valid
X.5	0,468	0,1891	Valid
X.6	0,615	0,1891	Valid
X.7	0,679	0,1891	Valid
X.8	0,622	0,1891	Valid
X.9	0,637	0,1891	Valid
Y.10	0,604	0,1891	Valid
Y.11	0,655	0,1891	Valid
Y.12	0,605	0,1891	Valid
Y.13	0,680	0,1891	Valid
Y.14	0,648	0,1891	Valid
Y.15	0,686	0,1891	Valid
Y.16	0,669	0,1891	Valid
Y.17	0,529	0,1891	Valid
Y.18	0,526	0,1891	Valid
Y.19	0,585	0,1891	Valid
Y.20	0,522	0,1891	Valid

Dalam konteks penelitian, jika seluruh instrumen yang diuji dalam uji validitas ternyata valid, berarti instrumen tersebut dianggap mempunyai validitas umum dalam konteks penelitian. Seluruh instrumen yang diuji sebagai bagian dari uji validitas menunjukkan hasil yang mendukung validitasnya, yang dapat memastikan bahwa instrumen memiliki validitas umum dalam konteks penelitian. Dari hasil uji validitas diatas dapat diketahui bahwa semua instrumen dalam penelitian valid.

2 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas, Wiersma (1986-288) menyatakan reliabilitas adalah konsistensi suatu



instrumen dalam mengukur apa yang hendak diukur.⁷ Dalam konteks ini alat pengukuran dapat berupa angket, skala, tes atau alat ukur lainnya. Kriteria pengambilan keputusan berdasarkan hasil uji reliabilitas dapat berbeda-beda tergantung tujuan penelitian dan jenis instrumen pengukuran yang digunakan. Pengambilan keputusan berdasarkan hasil uji reliabilitas mungkin relevan untuk menentukan apakah instrumen pengukuran dapat digunakan secara valid dalam penelitian.

Litwin (1995:31) menyatakan bahwa koefisien reliabilitas sebesar 0,70 atau lebih tinggi biasanya diterima sebagai reliabilitas yang baik⁸. Koefisien reliabilitas tinggi: Jika koefisien reliabilitas (misalnya Cronbach's Alpha) mendekati atau melebihi 0,7, maka pertanyaan reliabel. Hasil dari perhitungan reliabilitas pada penelitian ini menunjukkan nilai Cronbach's Alpha dari variabel X dan Y yaitu 0,820 yang lebih besar dari r tabel. Berarti dapat diketahui bahwa setiap instrumen yang di uji reabilitasnya menunjukkan nilai yang lebih besar dari r tabel yaitu 0,820 dan instrumen data tersebut bersifat reliabel.

Tabel 2. Uji Reabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Nilai R Tabel	Keterangan
Variabel X dan Y	0.82	< 0,820	Reliabel

3. Uji Normalitas

Uji Kolmogorov-Smirnov umumnya digunakan untuk menguji normalitas data, namun sebenarnya tidak dirancang khusus untuk tujuan ini. Uji Kolmogorov-Smirnov merupakan uji kesesuaian distribusi data secara umum. Prinsip uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov adalah mencari simpangan maksimum (D) dari fungsi distribusi data observasi kumulatif fungsi distribusi (empiris). Pengujian normalitas penting dalam analisis statistik karena banyak metode statistik parametrik, seperti pengujian hipotesis parametrik dan analisis regresi, memerlukan asumsi bahwa data berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Jika data tidak memenuhi asumsi normalitas, metode statistik nonparametrik atau transformasi data mungkin lebih tepat. Metode yang kami gunakan dalam penelitian ini adalah uji Kolmogorov-Smirnov, yaitu membandingkan distribusi data empiris dengan distribusi teoritis yang diharapkan (distribusi normal). Jika p- value yang dihasilkan lebih besar dari tingkat signifikansi yang ditentukan (biasanya 0,05), maka asumsi normalitas terpenuhi. Hasil uji normalitas pada penelitian ini adalah $0,100 > 0,05$ yang berarti data dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Normalitas

Variabel	Statistik Uji (D)	p-value (Sig.)	Keterangan
Data Penelitian	[Nilai D]*	0.1	Berdistribusi Normal

4. Uji Linearitas

Uji linearitas, uji ini berguna dalam analisis regresi linier, dimana kita ingin memastikan bahwa hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah linier. Pada penelitian ini dilakukan uji linieritas dengan menggunakan uji Anova. Anova (Analysis of Variance) adalah metode statistik yang digunakan untuk membandingkan nilai rata-rata antara tiga kelompok perlakuan atau lebih. Uji Anova digunakan untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan yang signifikan antar kelompok.

⁷ Wiersma, W. (1986). Research Methods in Education: An Introduction. Allyn and Bacon, Inc. Hal 288



8 Litwin, M. S. (1995). How to Measure Survey Reliability and Validity. Sage Publications. Hal 31



Pada kolom Deviation From Linearity, Jika hasilnya signifikan ($p < 0.05$) maka instrumen data pada penelitian dapat dikatakan linear. Hasilnya nilai Sig untuk linearitas sebesar $0,260 > 0,05$. Oleh karena itu, hasil pengujian ini menunjukkan bahwa hubungan antar variabel bersifat linier.

Tabel 4. Uji Linieritas

Sumber Variasi	Sig.	Keterangan
Deviation from Linearity	0.26	Linier

5. Uji Regresi

Pengujian regresi dalam penelitian ini merupakan metode statistik utama yang digunakan untuk mempelajari hubungan antara variabel bebas, yaitu dinamika psikososial merantau, dan variabel terikat, yaitu kesehatan mental. Sejalan dengan pendapat Nachrowi (2002), pengujian hipotesis ini sangat berguna untuk menguji signifikansi koefisien regresi yang diperoleh guna memahami bagaimana variabel independen memengaruhi variabel dependen serta membangun model prediksi yang akurat⁹. Salah satu metrik krusial dalam analisis ini adalah nilai R-squared, yang berfungsi mengukur seberapa baik model regresi dapat menjelaskan variasi pada variabel kesehatan mental mahasiswa. Nilai R-squared ini berkisar antara 0 sampai 1, di mana semakin tinggi nilainya, maka semakin kuat model tersebut dalam menjelaskan fenomena yang diteliti.

Dalam uji hipotesis regresi linear sederhana untuk studi kasus mahasiswa Ilmu Komunikasi UMBY angkatan 2022 ini, ditetapkan bahwa H_0 berarti tidak ada pengaruh antara dinamika psikososial merantau dengan kesehatan mental, sedangkan H_1 atau H_a menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Berdasarkan hasil olah data, ditemukan nilai R-squared sebesar 0,623. Angka ini memberikan gambaran objektif bahwa dinamika psikososial selama merantau memberikan pengaruh sebesar 62,3% terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa. Sementara itu, sisanya sebesar 37,7% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain di luar cakupan penelitian ini yang belum diteliti lebih lanjut. Temuan ini mempertegas bahwa faktor psikososial di tanah rantau menjadi kontributor dominan dalam menentukan kesejahteraan mental mahasiswa di lingkungan kampus UMBY.

Tabel 5. Uji Regresi

Variabel	R-squared (R2)	Persentase Pengaruh	Keterangan
Dinamika Psikososial Merantau terhadap Kesehatan Mental	0.623	62.30%	Signifikan (H_1 diterima)

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, terlihat adanya hubungan yang sangat erat antara aktivitas merantau dengan stabilitas kondisi psikologis mahasiswa. Temuan penelitian ini mengonfirmasi bahwa fenomena merantau bukan sekadar perpindahan geografis untuk menempuh pendidikan, melainkan sebuah transisi sosial yang kompleks yang memaksa individu untuk melakukan penyesuaian diri secara total. Hubungan linear dan signifikan yang ditemukan menunjukkan bahwa semakin besar tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam beradaptasi dengan lingkungan barunya, maka semakin tinggi pula tingkat stres yang mereka rasakan. Hal ini membuktikan bahwa dinamika psikososial di tanah rantau merupakan faktor determinan yang kuat dalam menentukan kesejahteraan emosional mahasiswa.



⁹ Nachrowi, D. N., & Usman, H. (2002). Penggunaan Teknik Ekonometrika. PT Raja Grafindo Persada. Hal 14-16



Secara lebih mendalam, kontribusi variabel merantau sebesar 62,3% terhadap varians kesehatan mental menegaskan bahwa mayoritas masalah psikologis yang muncul, seperti kecemasan, kesepian (loneliness), dan kerinduan pada rumah (homesick), bersumber dari proses migrasi tersebut. Mahasiswa sering kali kehilangan jaringan sosial lama dan harus membangun koneksi baru dari nol di tengah perbedaan norma budaya maupun bahasa. Jika proses adaptasi ini gagal, beban psikologis yang dihasilkan dapat mengganggu fungsi produktif dan kinerja akademik mereka secara keseluruhan. Meskipun faktor merantau mendominasi, terdapat pengaruh sebesar 37,7% dari variabel lain di luar penelitian ini yang tetap perlu diperhatikan. Hal ini mengindikasikan adanya faktor eksternal tambahan yang turut membentuk kesehatan mental mahasiswa. Di sisi lain, keberadaan sistem dukungan sosial yang kuat, baik secara struktural dari institusi maupun dari lingkungan tempat tinggal, terbukti menjadi elemen kunci dalam memitigasi dampak negatif psikososial. Dengan dukungan yang tepat, mahasiswa dapat mengembangkan ketahanan mental yang lebih baik, sehingga proses transisi di universitas tidak hanya menjadi beban, tetapi juga menjadi sarana pertumbuhan pribadi yang sehat dan produktif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa dinamika psikososial dalam fenomena merantau memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa Ilmu Komunikasi angkatan 2022 di UMBY. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas merantau memiliki kontribusi sebesar 62,3% dalam memengaruhi kondisi kesehatan mental mahasiswa. Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas perubahan stabilitas emosional dan psikologis mahasiswa pada kelompok ini ditentukan oleh sejauh mana mereka mampu mengelola dinamika selama berada di tanah rantau. Sementara itu, sisanya sebesar 37,7% dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal lain di luar variabel penelitian ini yang belum menjadi subjek kajian lebih lanjut.

Penelitian ini juga menegaskan bahwa dukungan sosial dan struktural di lingkungan tempat tinggal memiliki peran krusial dalam membantu mahasiswa perantau melakukan adaptasi, baik dari segi penyesuaian nilai, norma, maupun komunikasi bahasa di lingkungan baru. Keberadaan sistem pendukung yang kuat terbukti mampu membantu mahasiswa mengembangkan psychological well-being yang lebih baik, sehingga dapat memitigasi efek negatif dari proses migrasi pendidikan seperti stres akademik, perasaan kesepian (loneliness), serta rasa rindu mendalam pada daerah asal (homesick). Secara keseluruhan, kemampuan adaptasi psikososial yang efektif menjadi kunci utama bagi mahasiswa perantau untuk mempertahankan kesehatan mental mereka selama menjalani masa perkuliahan di UMBY.

DAFTAR PUSTAKA

- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1), 5–34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087>.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2007). *Research Methods in Education* (6th ed.). Routledge <https://www.unesco.org/en/health-education/mental-health>
- Litwin, M. S. (1995). *How to Measure Survey Reliability and Validity*. Sage Publications
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and personality*. Harper & Row
- Nachrowi, D. N., & Usman, H. (2002). *Penggunaan Teknik Ekonometrika*. PT Raja Grafindo Persada
- Sugiyono (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wiersma, W. (1986). *Research Methods in Education: An Introduction*. Allyn and Bacon, Inc