

Dari Asing Menjadi Akrab: Makna Dukungan Teman Sebaya bagi Mahasiswa Rantau

From Strangers to Friends: The Meaning of Peer Support for Students Living Away from Home

Anisa Niken Syawitri*

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

24120664112@mhs.unesa.ac.id

Siti Jaro'ah

Program Studi S1 Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

sitijaroah@unesa.ac.id

Abstrak

Mahasiswa rantau dihadapkan pada berbagai tantangan psikososial seperti kesepian, tekanan adaptasi, dan stres akademik akibat hidup jauh dari keluarga, sehingga dukungan teman sebaya menjadi sumber bantuan yang penting dalam proses penyesuaian diri. Penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa rantau dalam menerima, membentuk, dan memaknai dukungan teman sebaya selama menjalani kehidupan perkuliahan. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis berbasis teori Dukungan Sosial Cohen dan Wills (1985). Partisipan terdiri dari tiga mahasiswa rantau yang dipilih melalui purposive sampling, dan data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur kemudian dianalisis menggunakan *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya hadir dalam bentuk dukungan emosional berupa empati dan pendampingan, dukungan instrumental yang mempermudah kebutuhan sehari-hari, serta dukungan informasional dan penghargaan yang meningkatkan kepercayaan diri. Temuan juga menunjukkan bahwa dukungan tersebut memunculkan rasa memiliki, memperkuat identitas diri, dan membantu mahasiswa mengatasi stres, kesepian, serta proses adaptasi sosial. Penelitian ini menyimpulkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki peran signifikan dalam membentuk kesejahteraan psikologis dan keberhasilan adaptasi mahasiswa rantau, serta menegaskan pentingnya pengembangan program *peer support* dalam lingkungan kampus.

Kata kunci : Dukungan teman sebaya; mahasiswa rantau; kesejahteraan psikologis; adaptasi sosial; fenomenologi

Abstract

Inter-university students face various psychosocial challenges such as loneliness, adaptation pressure, and academic stress due to living far from family, making peer support an important source of assistance in the adjustment process. This study aims to understand in-depth the experiences of inter-university students in receiving, forming, and interpreting peer support during their college life. The method used is a qualitative approach with a phenomenological design based on Cohen and Wills' (1985) Social Support Theory. Participants consisted of three inter-university students selected through purposive sampling, and data were collected through in-depth semi-structured interviews and then analyzed using *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*. The results show that peer support comes in the form of emotional support in the form of empathy and mentoring, instrumental support that facilitates daily needs, and informational support and appreciation that increase self-confidence. The findings also indicate that this support creates a

sense of belonging, strengthens self-identity, and helps students cope with stress, loneliness, and the social adaptation process. This study concludes that *peer support* plays a significant role in shaping the psychological well-being and successful adaptation of inter-university students, and emphasizes the importance of developing peer support programs within the campus environment.

Keywords : Peer support; migrant students; psychological well-being; social adjustment; phenomenology

Article History	*corresponding author
Submitted : 10-12-2025	
Final Revised : 29-12-2025	
Accepted : 30-12-2025	
	 <i>This is an open access article under the CC-BY-SA license</i>
	<i>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i>

Mahasiswa rantau menghadapi berbagai tantangan psikologis dan sosial ketika harus tinggal jauh dari keluarga dan lingkungan yang familiar. Perpindahan ini sering kali menimbulkan tekanan adaptasi berupa kesepian, kecemasan, stres akademik, hingga perasaan keterasingan dari budaya baru yang ditemui dalam lingkungan perkuliahan (Saputri & Rahayu, 2025a). Literatur menunjukkan bahwa mahasiswa yang merantau cenderung mengalami fase transisi emosional yang kompleks karena harus menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik sekaligus membangun jaringan sosial baru di tempat yang asing (Vasileiou et al., 2019). Tanpa dukungan sosial yang memadai, terutama dari lingkungan terdekat, mahasiswa rantau berisiko mengalami penurunan kesejahteraan psikologis yang berdampak pada performa akademik dan motivasi belajar (Siswandi & Caninsti, 2021).

Dalam proses adaptasi tersebut, teman sebaya menjadi salah satu sumber dukungan yang paling mudah diakses dan memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi emosional mahasiswa rantau. Dukungan ini tidak hanya berupa bantuan konkret, tetapi juga berbentuk empati, penerimaan, serta rasa kebersamaan yang membantu mahasiswa mengurangi tekanan psikologis. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sebaya berperan dalam menurunkan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri, dan memberikan rasa memiliki bagi mahasiswa yang hidup jauh dari keluarga (Worley et al., 2023). Di konteks Indonesia, penelitian lain menemukan bahwa dukungan teman sebaya dapat meningkatkan resiliensi akademik, memperkuat regulasi emosi, dan memfasilitasi proses adaptasi sosial mahasiswa rantau (Alya Dwi Anggraeni & Diana Savitri Hidayati, 2024).

Beberapa penelitian terdahulu menggarisbawahi bahwa hubungan pertemanan yang hangat dan suportif membantu mahasiswa rantau memahami norma sosial kampus, menavigasi kehidupan akademik, dan mengatasi perasaan kesepian (Mumtaza, 2024). Temuan tersebut menunjukkan bahwa peran teman sebaya tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga instrumental dan informasional. Meskipun begitu, sebagian besar penelitian tentang mahasiswa rantau masih didominasi pendekatan kuantitatif yang menekankan hubungan antar variabel dan belum sepenuhnya menjelaskan proses pengalaman subjektif yang dialami individu. Penelitian kuantitatif cenderung memberikan gambaran umum, namun belum mampu menangkap dinamika personal, konteks budaya, serta makna mendalam yang muncul dari interaksi mahasiswa rantau dengan teman sebaya.

Celah penelitian (*research gap*) muncul dari terbatasnya studi yang mengeksplorasi pengalaman autentik mahasiswa rantau terkait bagaimana dukungan teman sebaya terbentuk,

dialami, dan dimaknai dalam kehidupan sehari-hari mereka. Penelitian kualitatif yang berfokus pada narasi, persepsi, dan konstruksi makna individual masih sangat sedikit, khususnya dalam konteks mahasiswa Indonesia. Selain itu, belum banyak penelitian yang mengintegrasikan perspektif teori dukungan sosial, seperti model *buffer stress* Cohen & Wills, (1985) ke dalam pemahaman pengalaman subjektif mahasiswa rantau. Kekosongan ini penting diisi karena pemaknaan dukungan sosial dapat berbeda berdasarkan latar belakang budaya, pengalaman personal, serta kondisi lingkungan kampus yang unik.

Berdasarkan celah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam bagaimana mahasiswa rantau mengalami dan memaknai dukungan teman sebaya dalam proses adaptasi mereka di lingkungan perkuliahan. Penelitian ini berupaya menggambarkan bentuk dukungan teman sebaya, proses terbentuknya dukungan tersebut, serta makna psikologis yang muncul bagi mahasiswa rantau. Pemahaman mendalam ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan literatur mengenai dukungan sosial dalam konteks mahasiswa Indonesia, sekaligus memberikan rekomendasi praktis bagi institusi pendidikan dalam merancang program yang dapat memperkuat jejaring dukungan sebaya di lingkungan kampus.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis karena bertujuan memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswa rantau dalam menerima dan memaknai dukungan teman sebaya. Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti menggali esensi pengalaman hidup partisipan, khususnya mengenai bagaimana dukungan sebaya dirasakan, diinterpretasikan, dan memengaruhi proses adaptasi dari sudut pandang mereka (Hadi et al., 2021). Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa rantau yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria yang dibutuhkan. Adapun kriteria inklusi partisipan yaitu: 1) berusia 17-20 tahun, 2) tinggal jauh dari keluarga, 3) sedang menempuh pendidikan tinggi, dan 4) memiliki pengalaman menerima dukungan teman sebaya.

Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur secara tatap muka dengan durasi 10-35 menit setiap sesi. Pertanyaan-pertanyaan yang digunakan berfokus pada bentuk dukungan, situasi yang memunculkan dukungan tersebut, dan makna subjektif yang dirasakan partisipan. Seluruh wawancara direkam dengan persetujuan partisipan dan disertai catatan lapangan untuk memperkaya konteks (Sari et al., 2025). Analisis data dilakukan dengan *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*, yang meliputi proses membaca transkrip secara berulang, membuat komentar eksploratoris, mengidentifikasi tema emergen, mengelompokkan sub-tema, dan mengelompokkan tema besar. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, *member checking*, dan reflektivitas peneliti dalam seluruh proses penelitian. Secara keseluruhan, prosedur penelitian ini dirancang untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai makna dukungan teman sebaya bagi mahasiswa rantau.

Validasi data dilakukan dengan *member checking*, yaitu dengan membuat catatan selama proses wawancara dan menanyakan kembali kepada partisipan untuk mengetahui keajegan jawaban yang disampaikan. Data hasil wawancara ditranskripsikan untuk selanjutnya dianalisis. Proses analisis dilakukan dengan mendengar dan membaca berulang hasil wawancara untuk menemukan makna yang disampaikan oleh partisipan. Analisis data menggunakan analisis deskriptif yang berusaha menyampaikan pengalaman partisipan terkait dengan makna dari dukungan teman sebaya bagi mereka. Data disajikan dalam bentuk deskripsi atau gambaran berdasarkan tema yang telah ditemukan selama proses analisis.

Partisipan

Dalam penelitian kualitatif, istilah “sampel” sering disebut sebagai subjek penelitian atau partisipan, karena fokus penelitian bukan pada jumlah, tetapi pada kedalaman informasi yang dapat diperoleh dari partisipan yang relevan dengan fenomena yang dikaji (Creswell, 2014). Oleh karena itu, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu pemilihan partisipan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian dan teori yang digunakan. Adapun kriteria inklusi partisipan yaitu: 1) berusia 17-20 tahun, 2) tinggal jauh dari keluarga, 3) sedang menempuh pendidikan tinggi, dan 4) memiliki pengalaman menerima dukungan teman sebaya.

Jumlah partisipan ditetapkan sebanyak tiga orang sesuai karakteristik penelitian fenomenologis yang menekankan kedalaman data. Partisipan penelitian telah menandatangani lembar persetujuan (*Informed Consent*) sebagai bukti ketersediaan partisipan yang diambil saat proses wawancara pertama. Sebelum pengambilan data, peneliti telah menghubungi partisipan secara personal untuk menanyakan kesediaan dan janji temu dengan ketiga partisipan. Partisipan penelitian tiga orang mahasiswa rantau yang menempuh pendidikan di Universitas Negeri Surabaya berinisial KA (20 tahun), HWL (19 tahun) dan AL (19 tahun). KA merupakan mahasiswa yang berasal dari Bogor, sedangkan HWL dan AL merupakan mahasiswa yang berasal dari Pacitan.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara mendalam (*in-depth interview*) semi-terstruktur sebagai metode utama. Teknik ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian kualitatif, yaitu menggali secara mendalam pengalaman subjektif, pemaknaan, dan pandangan partisipan mengenai fenomena dukungan teman sebaya selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa rantau. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur, yaitu dengan panduan pertanyaan terbuka yang disusun berdasarkan teori Dukungan Sosial dari Cohen dan Wills (1985) yang mencakup empat bentuk dukungan, yaitu dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan (*appraisal support*).

Dengan demikian, setiap pertanyaan diarahkan untuk memahami bagaimana bentuk dukungan tersebut dialami dan dimaknai oleh mahasiswa rantau dalam kehidupan sehari-hari. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur secara tatap muka dengan durasi 10-35 menit setiap sesi, menggunakan pertanyaan yang berfokus pada bentuk dukungan, situasi yang memunculkannya, dan makna subjektif yang dirasakan partisipan. Seluruh wawancara direkam dengan persetujuan partisipan dan disertai catatan lapangan untuk memperkaya konteks (Sari et al., 2025). Hasil wawancara direkam dalam bentuk file audio kemudian ditranskripsi secara verbatim untuk dianalisis. Setiap partisipan diberi kode anonim (misalnya: n1, n2, n3) untuk menjaga kerahasiaan identitas. Data rekaman dan transkrip disimpan secara aman dalam perangkat yang dilindungi sandi dan hanya dapat diakses oleh peneliti.

Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan *Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)*, yang meliputi proses membaca transkrip secara berulang, membuat komentar eksploratoris, mengidentifikasi tema emergen, mengelompokkan sub-tema, dan mengelompokkan tema besar. Keabsahan data dijaga melalui triangulasi sumber, *member checking*, dan reflektivitas peneliti dalam seluruh proses penelitian (Mekarisce, 2020). Secara keseluruhan, prosedur

penelitian ini dirancang untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai makna dukungan teman sebaya bagi mahasiswa rantau

Validasi data dilakukan dengan *member checking*, yaitu dengan membuat catatan selama proses wawancara dan menanyakan kembali kepada partisipan untuk mengetahui keajegan jawaban yang disampaikan (Mekarisce, 2020). Data hasil wawancara ditranskripsikan untuk selanjutnya dianalisis. Proses analisis dilakukan dengan mendengar dan membaca berulang hasil wawancara untuk menemukan makna yang disampaikan oleh partisipan. Analisis data menggunakan analisis deskriptif yang berusaha menyampaikan pengalaman partisipan terkait dengan makna dari dukungan teman sebaya bagi mereka. Data disajikan dalam bentuk deskripsi atau gambaran berdasarkan tema yang telah ditemukan selama proses analisis.

Hasil

Hasil analisis wawancara memberikan pendalaman dan perluasan terhadap empat aspek dukungan sosial yang telah ditetapkan sebelumnya, yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan penghargaan (*appraisal support*). Meskipun empat aspek tersebut telah mewakili kategori dukungan sosial secara teoretis, temuan wawancara menunjukkan bahwa pengalaman mahasiswa rantau bersifat lebih kompleks dan mencakup dinamika psikologis serta sosial yang lebih luas dibandingkan kategori awal.

Analisis data kualitatif mengungkapkan lima tema besar yang muncul dari narasi partisipan, yakni: (1) proses adaptasi mahasiswa rantau, (2) dukungan sosial teman sebaya, (3) pengaruh dukungan terhadap *self-acceptance* dan kepercayaan diri, (4) perkembangan pribadi dan sosial, dan (5) *support system* dan motivasi hidup. Kelima tema ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya hadir dalam bentuk bantuan emosional atau instrumental semata, tetapi juga memainkan peran dalam proses internal individu, seperti penerimaan diri, rasa keberhargaan, serta peningkatan kapasitas adaptasi. Penjabaran secara lebih detail disajikan dalam penjelasan berikut.

Proses Adaptasi Mahasiswa Rantau

Pada pengalaman pertama ‘KA’ merantau, dapat dikatakan sebagai pengalaman baru yang membuatnya merasa *excited* dan menyenangkan. Dengan merantau, ia ingin melihat bagaimana dirinya bisa atau tidak berkembang menjadi pribadi yang lebih bertanggung jawab pada dirinya sendiri. Selain itu, dirinya merasa lebih bebas, karena orang tuanya tergolong dalam keluarga yang menerapkan pola asuh strict kepada anaknya. ‘KA’ menyampaikan: “.... bisa ga sih bertanggung jawab sama diri aku sendiri. Pertama, jadi perasaan pertama yang muncul itu excited dan seneng gitu. Jadi kek ini adalah suatu hal yang baru banget buat aku gitu.” (wIn1b6, 16-18).

Namun, ‘AL’ memiliki pengalaman yang adaptasi yang berbeda dengan ‘AK’. Ia merasa tidak terbiasa dengan keadaan tersebut. Tetapi menurutnya itu adalah hal wajar yang dialami oleh seseorang saat pertama kali merantau. ‘AL’ menyampaikan: “Pengalamannya sih pasti tidak terbiasa, itu pasti wajar ya. Tapi karena SMA dulu, saya sudah pernah tinggal di asrama. Jadi tidak se-home sick waktu awal merantau.” (wIn3b6, 9-11).

Dukungan Sosial Teman Sebaya

Dukungan teman sebaya menjadi tempat berkeluh kesah dan berbagi perasaan bagi mahasiswa yang merantau. ‘HWL’ menyampaikan: “teman sebaya yang kayak misal aku kesepian, dia menerima ceritaku atau keluh kesahku gitu aja sih.” (wIn2b8, 17-18). Tidak hanya menjadi tempat berbagi perasaan bagi para mahasiswa rantau, tetapi juga membuat mereka merasa lebih dihargai dan diterima oleh teman sebaya. ‘KA’ menyampaikan: ”Jujur aku ngerasa di hargain banget, aku ngerasa seneng

dan aku ngerasa terharu. Itu yang aku rasain, karena ngga semua orang tuh bisa memperlakukan orang lain seperti itu... ” (wIn1b12, 39-41).

Hadirnya teman sebaya juga membantu mahasiswa rantau dalam menjalani kehidupan sehari-hari di perantauan. Hal ini didukung oleh argumen ‘KA’, ia menyampaikan: “...Mereka tuh jadi kayak ngasih-ngasih yang rekomendasi-rekomendasi gitu...Jadi ya kayak sangat sangat membantu lah temen-temen sebaya itu.” (wIn1b26, 114-115 dan 130-131). ‘AL’ juga merasakan hal yang mirip dengan ‘KA’, ia merasakan bahwa teman sebaya cukup membantunya dalam kehidupannya selama merantau. Ia menyampaikan: “Cukup membantu ya, soalnya awal-awal disini kan aku awam banget dengan dunia perkuliahan...akhirnya kayak, ya lebih tahu tentang dunia perkuliahan.” (wIn3b16, 53-54 dan 57-58). Nasehat atau saran dari teman sebaya juga membuat para partisipan merasa berharga, karena menurut para partisipan itu merupakan sebuah effort yang tidak bisa semua orang lakukan.

Pengaruh Dukungan terhadap *Self-Acceptance* dan Kepercayaan Diri

Dukungan teman sebaya memberikan dampak signifikan terhadap penerimaan diri (*self-acceptance*) serta peningkatan rasa percaya diri mahasiswa rantau. Teman sebaya berperan sebagai pemberi validasi, motivasi, sekaligus pengingat bahwa informan mampu menghadapi tantangan kehidupan perkuliahan. Bagi partisipan, dukungan berupa pujian, afirmasi, serta kesempatan untuk mencoba hal baru menjadi pemicu utama munculnya rasa percaya diri. ‘KA’ menuturkan bahwa ucapan positif atau sikap menerima dari teman membuat dirinya mampu melihat aspek positif dalam diri, serta mengurangi rasa takut gagal: “Aku jadi lebih percaya diri soalnya teman-teman tuh kayak percaya sama aku... Jadi aku ngerasa ‘oh ternyata aku bisa ya’.” (wIn1b21, 87-89).

Pengalaman serupa juga dirasakan oleh ‘H WL’, di mana teman sebaya mampu menjadi sumber keyakinan saat ia merasa tidak mampu dan ragu dalam menjalani kehidupan perantauan: “Teman bilang aku bisa, terus malah aku jadi makin yakin. Kalau sendiri mungkin aku pesimis.” (wIn2b14, 41-42). Sementara itu, ‘AL’ menyebut bahwa kritik dan saran dari teman membuatnya lebih mampu menerima kekurangan dalam diri tanpa merasa dihakimi. Hal ini menjadi bagian dari proses penerimaan diri yang lebih dewasa: “Kritik mereka tuh nggak bikin minder, malah bikin aku mikir ‘oh iya aku bisa perbaiki’.” (wIn3b19, 64-66). Dengan demikian, dukungan teman sebaya tidak hanya memberikan rasa nyaman secara emosional, tetapi juga mendorong informan untuk lebih berani mengekspresikan diri, mengambil peran akademik maupun sosial, serta menerima diri secara lebih realistik dan positif.

Perkembangan Pribadi dan Sosial

Mahasiswa rantau mengalami perkembangan personal maupun sosial selama proses adaptasi, salah satunya dipengaruhi oleh keberadaan teman sebaya. Informan merasakan perubahan dalam kemampuan komunikasi, empati, dan pengolahan emosi setelah menjalani kehidupan di lingkungan baru bersama kelompok sosialnya. ‘KA’ menyebut bahwa proses perantauan membuatnya belajar menjadi lebih sabar, memahami karakter orang yang berbeda, serta mampu mengontrol emosinya: “Aku dulu gampang tersinggung, tapi pas disini aku belajar banget buat sabar dan ngerti karakter orang.” (wIn1b28, 118-120).

‘H WL’ juga mengalami perkembangan dari sisi interaksi sosial. Ia mengaku menjadi lebih terbuka karena sering berdiskusi dan bertukar sudut pandang dengan teman dari latar belakang berbeda: “Aku sekarang lebih bisa ngobrol sama orang baru, dulu susah banget.” (wIn2b19, 56-57). Sedangkan ‘AL’ menyampaikan bahwa pengalaman berinteraksi dengan teman lintas daerah membuatnya lebih toleran dan menghargai perbedaan budaya maupun cara berpikir: “Ternyata tiap orang beda cara ngomong dan cara mikirnya, jadi aku belajar buat lebih menghargai.” (wIn3b22, 70-72). Temuan ini menunjukkan bahwa pengalaman menjadi perantau ditambah dukungan teman sebaya menciptakan ruang pembelajaran interpersonal yang memperkaya aspek kognitif, emosional, dan sosial mahasiswa.

Support System dan Motivasi Hidup

Teman sebaya menjadi salah satu bentuk support system yang penting bagi mahasiswa rantau. Kehadiran mereka memberi perasaan tidak sendiri, memberikan semangat, serta menjadi alasan tetap bertahan saat mulai merasa lelah atau ragu akan pilihan hidup yang ditempuh. ‘KA’ merasa bahwa teman berperan sebagai penyemangat dalam menjalani kehidupan perkuliahan. Ia menyebut bahwa ada kalanya ia ingin menyerah, tetapi dukungan teman membuatnya bertahan: “*Aku kadang capek, tapi karena ada mereka yang ngingetin dan nyemangatin, jadi aku tetap lanjut.*” (*wIn1b33, 127–129*).

Hal serupa disampaikan ‘HWL’, yang melihat teman sebaya sebagai bagian dari sistem dukungan psikologis yang menggantikan peran keluarga di rumah: “*Kalau jauh dari keluarga ya teman jadi tempat sandaran.*” (*wIn2b22, 66–67*). ‘AL’ juga mengakui bahwa memiliki teman yang mendukung tujuan dan proses belajar meningkatkan motivasi internalnya: “*Teman-teman itu yang bikin aku termotivasi buat terus berkembang.*” (*wIn3b25, 81–82*). Dari temuan tersebut terlihat bahwa teman sebaya tidak hanya membantu dalam proses akademik maupun sosial, tetapi juga menjadi sumber kekuatan emosional yang memungkinkan mahasiswa mempertahankan motivasi dan arah hidup selama menjalani masa perantauan.

Secara keseluruhan, temuan kualitatif ini menegaskan bahwa empat aspek dukungan sosial yang digunakan dalam kerangka awal penelitian merupakan fondasi yang kuat, namun hasil wawancara memperkaya dan memperluas makna dukungan sosial dengan menambahkan dimensi-dimensi pengalaman yang lebih holistik. Hal ini menunjukkan bahwa pada konteks mahasiswa rantau, dukungan sosial tidak hanya terasa melalui bantuan yang diberikan, tetapi juga melalui bagaimana dukungan tersebut mempengaruhi proses adaptasi, pengembangan diri, dan pembentukan motivasi hidup mereka.

Pembahasan

Hasil temuan penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki peran penting dalam proses adaptasi psikologis mahasiswa rantau, baik dari aspek emosional, sosial, maupun perkembangan diri. Hasil ini menguatkan kerangka teoritis Cohen dan Wills (1985) mengenai *stress-buffering* model, bahwa dukungan sosial dapat berfungsi sebagai pelindung psikologis bagi individu yang mengalami stres. Pada konteks penelitian ini, dukungan tersebut berperan membantu mahasiswa rantau mengelola kesepian, tekanan akademik, dan tantangan adaptasi budaya.

Temuan mengenai peran dukungan emosional yang berupa pendampingan, empati, serta ruang aman untuk berbagi pengalaman sejalan dengan hasil studi Worley et al. (2023) yang menemukan bahwa mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis lebih baik ketika memiliki hubungan interpersonal yang suportif. Dukungan emosional memungkinkan mahasiswa merasakan *sense of belonging*, yang dalam konteks perkembangan dewasa awal merupakan kebutuhan penting untuk keseimbangan emosi dan stabilitas identitas (Arnett, 2018). Temuan ini juga konsisten dengan penelitian Anggraeni dan Hidayati (2024) yang menunjukkan bahwa interaksi dengan teman sebaya memperkuat *resiliensi* emosional mahasiswa perantau di Indonesia.

Pada aspek dukungan instrumental dan informasional, partisipan melaporkan bahwa bantuan konkret seperti rekomendasi akademik, bantuan logistik, dan berbagi informasi kampus sangat membantu proses adaptasi. Hal ini mendukung temuan Vasileiou et al. (2019) yang menyatakan bahwa mahasiswa internasional dan domestik yang merantau membutuhkan akses informasi untuk memahami norma sosial dan tuntutan akademik. Dukungan informasional membantu mengurangi ketidakpastian dan mempercepat proses sosialisasi institusional. Penelitian nasional yang dilakukan oleh Anggraeni dan Hidayati (2024) juga menemukan bahwa dukungan instrumental dari teman sebaya memfasilitasi transisi mahasiswa baru menuju lingkungan akademik yang lebih kompleks.

Temuan mengenai dampak dukungan terhadap *self-acceptance* dan kepercayaan diri memperluas pemahaman sebelumnya mengenai dukungan sosial pada ranah akademik. Dukungan

berupa validasi, penguatan, serta kesempatan mencoba hal baru ditemukan dapat meningkatkan rasa kompeten pada diri mahasiswa. Temuan ini selaras dengan penelitian yang menyatakan bahwa dukungan teman sebaya memiliki hubungan kuat dengan peningkatan *self-esteem* dan *self-efficacy* dalam konteks mahasiswa yang sedang menjalani fase transisi hidup (Päduraru et al., 2025). Dalam perspektif perkembangan psikologi humanistik, dukungan ini dapat dipahami sebagai bentuk *conditions of positive regard* yang memungkinkan individu membangun penerimaan diri (Ratu, 2015).

Selain itu, penelitian ini menegaskan bahwa dukungan teman sebaya menjadi salah satu fondasi pembentukan *support system* yang fungsional selama masa perantauan, terutama ketika akses terhadap keluarga terbatas. Hal ini memperkuat hasil studi Saputri & Rahayu, (2025a) bahwa mahasiswa yang merantau membangun pengganti sistem dukungan keluarga melalui jejaring pertemanan. Dukungan tersebut tidak hanya bersifat reaktif tetapi juga *preventif* karena meningkatkan motivasi, harapan, dan *resiliensi*. Studi internasional terbaru oleh Allen et al. (2024) menekankan bahwa dukungan sebaya dalam konteks transisi pendidikan dapat meningkatkan *academic engagement*, motivasi intrinsik, serta kemampuan menyelesaikan tantangan emosional.

Temuan mengenai perkembangan pribadi dan sosial menunjukkan bahwa pengalaman merantau bersama dukungan teman sebaya menghasilkan perubahan dalam keterampilan komunikasi, toleransi, serta empati. Hal ini sejalan dengan penelitian Naseri, (2018) yang menyatakan bahwa hubungan pertemanan lintas budaya memfasilitasi perkembangan kompetensi sosial dan keterampilan toleransi sosial. Dalam konteks budaya Indonesia, kedekatan sosial melalui teman sebaya berfungsi sebagai sarana internalisasi norma kelompok serta pengembangan identitas sosial (Mazroah et al., 2025).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengkonfirmasi sekaligus memperluas konsep dukungan sosial pada mahasiswa rantau. Temuan memperlihatkan bahwa dukungan sebaya bukan hanya komponen eksternal adaptasi, tetapi juga berperan sebagai mekanisme internal pembentukan identitas, penerimaan diri, dan motivasi psikologis jangka panjang. Dengan demikian, dukungan sebaya perlu diposisikan sebagai faktor strategis dalam desain layanan psikososial kampus, termasuk program *peer mentoring*, *buddy system*, atau layanan konseling berbasis komunitas.

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengalaman mahasiswa rantau dalam menerima dan memaknai dukungan teman sebaya selama proses adaptasi di lingkungan perkuliahan. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa rantau menghadapi tantangan psikologis dan sosial yang muncul akibat tinggal jauh dari keluarga. Dukungan tersebut hadir dalam bentuk emosional, instrumental, informasional, dan penghargaan, yang tidak hanya memberikan rasa aman secara emosional, tetapi juga membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik dan lingkungan baru secara lebih adaptif.

Melalui interaksi yang supotif, mahasiswa rantau menunjukkan peningkatan penerimaan diri, rasa percaya diri, kemampuan regulasi emosi, serta keterampilan sosial. Dukungan tersebut juga berfungsi sebagai sistem penopang psikologis yang menggantikan kehadiran keluarga, sehingga mampu menciptakan rasa memiliki, mengurangi stres, dan menumbuhkan motivasi untuk terus bertahan dan berkembang selama merantau. Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa dukungan teman sebaya bukan sekadar bentuk bantuan sosial, tetapi merupakan faktor kunci yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan keberhasilan adaptasi mahasiswa rantau dalam konteks pendidikan tinggi.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian, diperlukan upaya strategis dari institusi pendidikan untuk memperkuat peran dukungan teman sebaya melalui program terstruktur seperti *peer mentoring*, *buddy system*, atau konseling berbasis komunitas yang mendukung proses adaptasi

mahasiswa rantau sejak awal masuk perguruan tinggi. Selain itu, perlu adanya pelatihan keterampilan sosial dan regulasi emosi bagi mahasiswa tahun pertama agar mereka mampu membangun relasi interpersonal yang sehat serta mengoptimalkan fungsi dukungan sebagai dalam kehidupan akademik maupun sosial.

Dari perspektif teoritis, penelitian selanjutnya dapat memperluas fokus dengan melibatkan partisipan dari berbagai latar daerah, jenjang pendidikan, atau menggunakan pendekatan *mixed methods* untuk menguji sejauh mana dukungan sebagai berkontribusi terhadap variabel psikologis lain seperti resiliensi, kesejahteraan subjektif, dan identitas diri. Penelitian lanjutan yang mempertimbangkan dinamika budaya, gender, serta model relasi sosial juga diperlukan agar pemahaman mengenai dukungan teman sebagai dalam konteks mahasiswa rantau semakin komprehensif dan relevan dengan kebutuhan perkembangan mahasiswa di era perubahan sosial yang semakin kompleks.

Daftar Pustaka

- Alya Dwi Anggraeni & Diana Savitri Hidayati. (2024). Dukungan sosial teman sebagai dan resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama. *Cognicia*, 12(1), 15–24. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.29740>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). *Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis*.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4. ed). SAGE.
- Hadi, A., Asrori, & Rusman. (2021). STUDI FENOMENOLOGI, CASE STUDY, GROUNDED THEORY, ETNOGRAFI, BIOGRAFI. CV. Pena Persada Redaksi.
- Mazroah, I., Hanif, M., & Wahid, A. (2025). *Peran Keluarga Dan Teman Sebaya Dalam Membentuk Identitas Sosial*. 3(1).
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 145–151. <https://doi.org/10.52022/jkm.v12i3.102>
- Mumtaza, Y. (2024). *PERAN TEMAN SEBAYA DALAM MENANGGULANGI HOMESICKNESS DAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA RANTAU*. 13(1).
- Naseri, S. (2018). *Cross-Cultural Perceptions and Challenges of Students' Friendship Formation*.
- Păduraru, A. E., Soponaru, C., Dîrțu, C., Gavrilovici, O., & Bucuță, M. D. (2025). What do I need from myself as a student but also from others to reduce the impact of stress on academic performance? Self-efficacy and social support. *Frontiers in Education*, 9, 1469865. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1469865>
- Ratu, B. (2015). *PSIKOLOGI HUMANISTIK (CARL ROGERS) DALAM BIMBINGAN DAN KONSELING*.

- Saputri, V. M., & Rahayu, P. P. (2025a). *Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau di Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta*. 3.
- Sari, A. S., Aprisilia, N., & Fitriani, Y. (2025). *Teknik Pengumpulan Data dalam Penelitian Kualitatif: Observasi, Wawancara, dan Triangulasi*. 5.
- Siswandi, W., & Caninsti, R. (2021). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Jakarta. *Journal Psikogenesis*, 8(2), 241–252. <https://doi.org/10.24854/jps.v8i2.1586>
- Vasileiou, K., Barnett, J., Barreto, M., Vines, J., Atkinson, M., Long, K., Bakewell, L., Lawson, S., & Wilson, M. (2019). Coping with loneliness at University: A qualitative interview study with students in the UK. *Mental Health & Prevention*, 13, 21–30. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2018.11.002>
- Worley, J. T., Meter, D. J., Ramirez Hall, A., Nishina, A., & Medina, M. A. (2023). Prospective associations between peer support, academic competence, and anxiety in college students. *Social Psychology of Education*, 26(4), 1017–1035. <https://doi.org/10.1007/s11218-023-09781-3>