Peran Sense of Belonging terhadap Psychological Well-Being pada Mahasiswa Rantau Angkatan 2025 di Universitas Nusa Cendana

Maria Keda Werang[1]*, Zerlinda Ch. Aldira Sanam[2], Jesica Solagrasia Bessie[3]
[1,2,] Universitas Nusa Cendana
*e-mail: kedawerang@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa yang berpindah daerah untuk menempuh pendidikan tinggi menghadapi perubahan lingkungan sosial, budaya, tempat tinggal, dan tuntutan akademik. Keterhubungan dengan komunitas baru diduga berkaitan dengan kemampuan mahasiswa mempertahankan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini bertujuan menggambarkan tingkat *sense of belonging* dan *psychological well-being* serta menguji peran prediktif *sense of belonging* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa rantau angkatan 2025 di Universitas Nusa Cendana. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif prediktif. Sebanyak 344 mahasiswa dari lima fakultas berpartisipasi melalui pemilihan kelompok secara acak dan alokasi sampel proporsional. Data diperoleh melalui skala *psychological well-being* berisi 16 butir dan skala *sense of belonging* berisi 18 butir. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan regresi linear sederhana. Sebagian besar responden memiliki *psychological well-being* kategori tinggi, yakni 180 mahasiswa (52,3%), serta *sense of belonging* kategori tinggi, yakni 167 mahasiswa (48,5%). Hasil analisis menunjukkan hubungan prediktif yang positif dan signifikan ($R = 0{,}469$; $F = 96{,}63$; $p < 0{,}001$). Nilai R^2 sebesar 0,220 menunjukkan bahwa *sense of belonging* menjelaskan 22,0% variasi *psychological well-being*. Temuan ini menunjukkan relevansi pengalaman diterima dan dilibatkan dalam lingkungan kampus, sekaligus menegaskan perlunya mempertimbangkan faktor lain di luar model dalam mendukung mahasiswa rantau.

Kata kunci: Kesejahteraan Psikologis; Mahasiswa Rantau; Pendidikan Tinggi; Rasa Memiliki; Relasi Sosial

ABSTRACT

Students who move away from their home regions to pursue higher education face changes in residence, social networks, cultural environments, and academic expectations. Feeling connected to a new community may be related to their psychological functioning. This study described levels of sense of belonging and psychological well-being and examined the predictive role of sense of belonging in psychological well-being among migrant students from the 2025 cohort at Nusa Cendana University. The study employed a quantitative, predictive-associative design involving 344 students from five faculties, with randomly selected faculty clusters and proportional sample allocation. Data were obtained using a 16-item psychological well-being scale and an 18-item sense of belonging scale. Simple linear regression was used to test the hypothesis. Psychological well-being was most frequently classified as high, with 180 students (52.3%), while 167 students (48.5%) had high sense of belonging. The regression model showed a positive and statistically significant relationship ($R = 0.469$; $F = 96.63$; $p < 0.001$). The coefficient of determination ($R^2 = 0.220$) indicated that sense of belonging accounted for 22.0% of the variation in psychological well-being. The findings underline the importance of perceived acceptance and participation in campus life while acknowledging that other unmeasured factors also contribute to student well-being.

Keywords: Higher Education; Migrant Students; Psychological Well-Being; Sense of Belonging; Social Relationships

PENDAHULUAN

Perpindahan ke kota tempat perguruan tinggi berada merupakan pengalaman perkembangan yang melibatkan perubahan lebih luas daripada aktivitas belajar di ruang kuliah. Mahasiswa rantau perlu menata kehidupan sehari-hari tanpa kedekatan fisik dengan keluarga, mempelajari kebiasaan lingkungan baru, dan membangun hubungan dengan teman sebaya. Pada saat yang sama, mereka dihadapkan pada tuntutan untuk berprestasi serta mengambil keputusan secara lebih mandiri. Perubahan yang berlangsung bersamaan tersebut dapat membuka peluang pertumbuhan pribadi, tetapi juga menyertakan tekanan sosial dan emosional. Kajian

mengenai adaptasi antarbudaya mahasiswa di Kota Kupang menunjukkan bahwa perbedaan bahasa, pola komunikasi, serta kebiasaan setempat perlu dihadapi melalui proses penyesuaian yang tidak selalu berlangsung mudah (Tani et al., 2019). Dalam konteks perguruan tinggi, pengalaman transisi juga melibatkan pembentukan identitas sebagai anggota komunitas akademik (Lee & Ahn, 2020).

Universitas Nusa Cendana menerima mahasiswa dari berbagai kabupaten di Nusa Tenggara Timur serta daerah di luar provinsi. Keberagaman asal wilayah membawa variasi bahasa, praktik sosial, hubungan kekerabatan, dan pengalaman hidup. Mahasiswa yang terbiasa dengan jejaring keluarga di daerah asal perlu menemukan pola dukungan baru ketika tinggal di indekos atau asrama. Sebagian mahasiswa dapat segera membangun pertemanan yang nyaman, sementara sebagian lain membutuhkan waktu lebih panjang untuk mengenal lingkungan kampus. Fenomena tersebut menempatkan hubungan interpersonal sebagai unsur penting dalam keberlangsungan adaptasi di perantauan. Kesepian dan kesulitan menyesuaikan diri telah dikaitkan dengan pengalaman psikologis mahasiswa yang merantau, sehingga upaya memahami sumber keterhubungan sosial menjadi relevan (Halim & Dariyo, 2017; Marisa & Afriyeni, 2019).

Kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* dalam penelitian ini merujuk pada keberfungsian positif individu, bukan semata-mata tidak adanya masalah mental. Kerangka eudaimonik memandang bahwa kehidupan yang baik mencakup kesanggupan menerima diri, mengembangkan hubungan bermakna, mempertahankan kemandirian, mengelola lingkungan, memiliki arah hidup, serta bertumbuh sebagai pribadi (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Keenam dimensi tersebut dekat dengan tugas perkembangan mahasiswa baru. Dalam masa perantauan, penguasaan lingkungan dapat tampak melalui kemampuan mengelola kebutuhan sehari-hari, sedangkan hubungan positif terwujud ketika mahasiswa memiliki relasi yang aman dan mendukung. Oleh sebab itu, penilaian kesejahteraan psikologis memerlukan perhatian pada pengalaman individu secara lebih menyeluruh daripada ukuran suasana hati sesaat.

Kondisi psikologis mahasiswa baru bersifat beragam. Ada mahasiswa yang menemukan kesempatan mengembangkan kemandirian dan relasi baru, tetapi ada pula yang merasakan jarak emosional dari keluarga, kesepian, atau kekhawatiran mengenai penerimaan sosial. Penelitian terhadap mahasiswa rantau menunjukkan adanya kaitan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis, sedangkan pembentukan relasi dan penyesuaian diri merupakan pengalaman yang menonjol pada awal perkuliahan (Kurniawan & Eva, 2020; Eviliani et al., 2024). Temuan ini mengarahkan perhatian pada kualitas pengalaman sosial mahasiswa, bukan hanya banyaknya orang yang berada di sekitar mereka. Memiliki kontak dengan lingkungan belum tentu sama dengan merasa menjadi anggota yang diterima dalam kelompok tersebut.

Konsep *sense of belonging* memberikan cara untuk menjelaskan perbedaan itu. Rasa memiliki menunjuk pada pengalaman subjektif ketika seseorang merasa keberadaannya diakui, dirinya dinilai berarti, dan terdapat kecocokan antara diri dengan lingkungan sosial. Kebutuhan membangun keterikatan interpersonal dipandang sebagai motivasi dasar manusia, sedangkan ketidakpastian penerimaan dapat menimbulkan pengalaman keterasingan (Baumeister & Leary, 1995). Dalam pengukuran rasa memiliki, pengalaman dilibatkan secara bermakna dan perasaan sesuai dengan kelompok merupakan unsur yang perlu diperhatikan (Hagerty et al., 1992; Hagerty & Patusky, 1995). Bagi mahasiswa yang baru menyesuaikan diri di kota perantauan, kedua unsur ini berkaitan dengan pengalaman sehari-hari saat mencari teman belajar, berpartisipasi dalam kegiatan, dan membangun ruang aman untuk berbagi cerita.

Lingkungan perguruan tinggi dapat mendukung terbentuknya rasa memiliki melalui hubungan dengan teman sebaya, dosen, tenaga kependidikan, dan komunitas organisasi. Akan tetapi, kesempatan berinteraksi yang tersedia tidak selalu dihayati secara sama oleh mahasiswa. Tinjauan penelitian mengenai rasa memiliki di perguruan tinggi menunjukkan bahwa pengertiannya mencakup keterikatan pada komunitas akademik, rasa diterima, dan pengalaman dihargai, dengan variasi berdasarkan latar belakang serta pengalaman mahasiswa (Allen et al., 2024; Dias-Broens et al., 2024). Dengan demikian, rasa memiliki perlu dipahami sebagai penilaian psikologis atas kualitas keterhubungan, bukan sekadar kehadiran mahasiswa dalam kegiatan kampus.

Temuan empiris dari berbagai konteks memperlihatkan keterkaitan antara rasa memiliki dan aspek kesejahteraan. Studi terhadap mahasiswa doktoral internasional menempatkan keterhubungan sosial sebagai aspek yang berkaitan dengan ketangguhan mental dan *psychological well-being* (Zhang et al., 2022). Penelitian mahasiswa internasional di Inggris juga mengaitkan interaksi sosial dengan *sense of belonging* serta

kesejahteraan psikologis (Zhang et al., 2025). Dalam konteks mahasiswa rantau di Indonesia, rasa memiliki dilaporkan berkaitan dengan berkurangnya *homesickness*, walaupun variabel yang diukur tidak sama dengan kesejahteraan psikologis (Barwin et al., 2024). Kesamaan arah temuan tersebut membuka ruang untuk menguji relevansinya secara khusus pada kelompok mahasiswa baru yang berasal dari wilayah kepulauan.

Studi ini memusatkan perhatian pada mahasiswa rantau angkatan 2025 di Universitas Nusa Cendana. Kelompok tersebut mengalami masa awal perkuliahan dengan tuntutan adaptasi terhadap lingkungan kampus dan Kota Kupang, sehingga menjadi konteks yang tepat untuk menelaah keterhubungan sosial serta keberfungsian psikologis. Penelitian tentang rasa memiliki dan *psychological well-being* sudah tersedia pada sejumlah populasi, tetapi temuan pada mahasiswa rantau yang berada di satu angkatan dan lingkungan perguruan tinggi tertentu masih diperlukan agar gambaran lokal dapat dikenali secara lebih jelas. Data hasil penelitian diharapkan dapat dipakai untuk menimbang rancangan pendampingan mahasiswa baru berdasarkan kebutuhan yang tampak, tanpa menganggap semua mahasiswa mengalami hambatan yang sama.

Berdasarkan pertimbangan teoretis dan temuan sebelumnya, penelitian ini bertujuan mendeskripsikan kategori *sense of belonging* dan *psychological well-being*, kemudian menganalisis apakah *sense of belonging* memiliki hubungan prediktif yang positif serta signifikan dengan *psychological well-being* mahasiswa rantau angkatan 2025. Hipotesis menyatakan bahwa semakin tinggi rasa memiliki yang dilaporkan mahasiswa, semakin tinggi pula skor kesejahteraan psikologisnya. Karena penelitian menggunakan pendekatan observasional satu waktu, pengujian ditujukan untuk menjelaskan hubungan statistik, bukan untuk menetapkan sebab-akibat yang pasti.

METODE PENELITIAN

Desain dan Partisipan

Penelitian menerapkan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif prediktif untuk menilai hubungan antara *sense of belonging* sebagai variabel prediktor dan *psychological well-being* sebagai variabel hasil. Pengumpulan data dilakukan pada satu periode melalui instrumen psikologi berbentuk kuesioner. Analisis utama menggunakan regresi linear sederhana karena model hanya memuat satu prediktor. Rancangan ini memungkinkan estimasi arah hubungan, signifikansi statistik, dan proporsi variasi skor hasil yang dapat dijelaskan oleh prediktor, tetapi tidak menggantikan eksperimen untuk menyimpulkan hubungan kausal (Setia, 2016).

Populasi yang menjadi sasaran adalah mahasiswa rantau angkatan 2025 Universitas Nusa Cendana yang berasal dari luar Kota Kupang. Kriteria partisipan meliputi status mahasiswa aktif, usia 18 sampai 23 tahun, dan tinggal sementara di lingkungan perantauan. Pemilihan kelompok fakultas dilakukan secara acak dari kelompok ilmu sosial-humaniora dan sains-teknologi; lima fakultas yang terpilih selanjutnya menerima alokasi sampel sesuai jumlah mahasiswa rantau masing-masing. Kerangka alokasi pada lima fakultas memuat 3.245 mahasiswa dan menghasilkan jumlah sampel 344 responden. Perekrutan di dalam fakultas dilakukan dengan penyaringan kriteria dan kesediaan berpartisipasi sampai kuota tiap fakultas terpenuhi. Oleh karena itu, unsur acak berlaku pada tahap pemilihan kelompok, sedangkan seleksi individu tidak sepenuhnya acak; karakteristik ini diperhitungkan dalam menafsirkan keterwakilan sampel.

Pengambilan data memadukan penyebaran kuesioner daring dengan kuesioner cetak ketika perkuliahan kembali aktif. Sebelum mengisi instrumen, calon responden memperoleh informasi mengenai tujuan kegiatan dan diminta menyatakan persetujuan partisipasi. Pengumpulan dilanjutkan setelah kriteria demografis diperiksa, kemudian jawaban dikodekan menjadi skor numerik untuk pengolahan statistik. Jumlah akhir mencakup 138 mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, 87 Fakultas Sains dan Teknik, 64 Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, 39 Fakultas Peternakan, Kelautan, dan Perikanan, serta 16 Fakultas Kesehatan Masyarakat.

Instrumen dan Pengukuran

Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan skala 16 butir yang diadaptasi dari instrumen dalam penelitian Yolanda (2025), berdasarkan enam dimensi teori Ryff, yakni penerimaan diri, hubungan positif, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Rasa memiliki diukur menggunakan 18 butir dari skala yang diadaptasi dalam penelitian Sandy (2025), berlandaskan konsep

keterlibatan yang dihargai, anteseden pembentukan rasa memiliki, dan kesesuaian dengan lingkungan. Setiap butir dijawab pada rentang lima tingkat persetujuan. Pernyataan berarah negatif diberi skor terbalik agar penjumlahan skor memiliki interpretasi yang konsisten.

Skor teoretis *psychological well-being* berada pada rentang 16 sampai 80, sedangkan *sense of belonging* berada pada rentang 18 sampai 90. Analisis kategorisasi memakai nilai rerata dan simpangan baku hipotetik sebagai batas empat kelompok, yakni sangat rendah, rendah, tinggi, dan sangat tinggi. Kategori tersebut merupakan pembagian skor berdasarkan skala dan tidak dimaksudkan sebagai keputusan diagnosis individual (Azwar, 2012). Hasil reliabilitas pada data penelitian menunjukkan koefisien *Cronbach's alpha* sebesar 0,832 untuk *psychological well-being* dan 0,852 untuk *sense of belonging*. Kedua hasil mengindikasikan konsistensi internal yang memadai untuk pengolahan selanjutnya.

Tabel 1. Karakteristik Instrumen Penelitian

Variabel	Jumlah butir	Rentang skor	Rerata hipotetik	SD hipotetik	Alpha
Psychological well-being	16	16–80	48	10,67	0,832
Sense of belonging	18	18–90	54	12	0,852

Keterangan: Alpha = koefisien konsistensi internal Cronbach; SD = simpangan baku hipotetik.

Teknik Analisis

Data dianalisis secara deskriptif melalui distribusi frekuensi, persentase, dan pengelompokan skor. Uji normalitas residual menggunakan Kolmogorov-Smirnov, sedangkan linearitas dan keseragaman sebaran residual dievaluasi dengan grafik diagnostik pada perangkat lunak JASP versi 0.18.2. Setelah pemeriksaan asumsi, regresi linear sederhana digunakan untuk menguji signifikansi model dan koefisien prediktor pada taraf 0,05. Nilai R^2 ditafsirkan sebagai besarnya proporsi keragaman *psychological well-being* yang diterangkan secara statistik oleh *sense of belonging*, bukan sebagai bukti bahwa seluruh perubahan kesejahteraan psikologis disebabkan oleh satu faktor (Ghozali, 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Partisipan

Sebanyak 344 mahasiswa memenuhi kriteria pengumpulan data dan menjadi dasar seluruh pengolahan. Rentang usia partisipan ialah 18 hingga 23 tahun, dengan kelompok terbesar berusia 19 tahun sebanyak 156 orang (45,3%). Responden perempuan berjumlah 230 orang (66,9%), lebih banyak daripada laki-laki sebanyak 114 orang (33,1%). Komposisi fakultas mengikuti alokasi pengambilan data dan melibatkan unit akademik dengan ukuran berbeda. Hal ini menunjukkan bahwa temuan merepresentasikan pengalaman peserta yang berasal dari beberapa lingkungan fakultas, bukan hanya satu program studi.

Kondisi tempat tinggal memberikan gambaran mengenai kehidupan keseharian mahasiswa rantau. Sebagian besar responden menempati indekos, yaitu 312 orang (90,7%). Sebanyak 17 orang (4,9%) tinggal di asrama dan 15 orang (4,4%) tinggal di kontrakan. Dilihat dari pihak yang tinggal bersama, 265 mahasiswa (77,0%) menyatakan tinggal sendiri, 50 mahasiswa (14,5%) tinggal bersama teman, dan 29 mahasiswa (8,4%) bersama keluarga. Situasi ini menunjukkan bahwa banyak responden menjalankan rutinitas tempat tinggal secara mandiri, walaupun data deskriptif tidak dapat digunakan langsung untuk menyimpulkan kualitas hubungan sosial mereka.

Tabel 2. Karakteristik Utama Partisipan (N = 344)

Karakteristik	Kategori	n	%
Jenis kelamin	Laki-laki	114	33,1
	Perempuan	230	66,9
Usia	18–19 tahun	244	70,9
	20–23 tahun	100	29,1

Karakteristik	Kategori	n	%
Tempat tinggal	Indekos	312	90,7
	Asrama	17	4,9
	Kontrakan	15	4,4
Tinggal bersama	Sendiri	265	77,0
	Teman	50	14,5
	Keluarga	29	8,4

Sebaran responden menurut fakultas, sebagaimana ditampilkan dalam Tabel 3, menunjukkan proporsi terbesar berasal dari Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Keragaman fakultas memberikan ruang bagi mahasiswa dengan pengalaman akademik yang berbeda untuk tercakup dalam penelitian. Namun, ukuran kelompok yang berbeda dan perekrutan berdasarkan kesediaan mengisi kuesioner di masing-masing fakultas tetap menjadi aspek metodologis yang perlu dipertimbangkan pada tahap interpretasi.

Tabel 3. Sebaran Partisipan Berdasarkan Fakultas

Fakultas	Jumlah (n)	Persentase (%)
Keguruan dan Ilmu Pendidikan	138	40,1
Sains dan Teknik	87	25,3
Ilmu Sosial dan Ilmu Politik	64	18,6
Peternakan, Kelautan, dan Perikanan	39	11,3
Kesehatan Masyarakat	16	4,7
Total	344	100,0

Distribusi Skor Kedua Variabel

Pengelompokan *psychological well-being* menghasilkan empat kategori dengan batas yang didasarkan pada skor hipotetik. Dari 344 mahasiswa, kelompok terbesar terletak pada kategori tinggi sebanyak 180 orang (52,3%). Sebanyak 31 orang (9,0%) memperoleh kategori sangat tinggi, sedangkan 116 orang (33,7%) berada pada kategori rendah dan 17 orang (4,9%) pada kategori sangat rendah. Dengan demikian, lebih dari separuh responden memiliki skor di atas batas tengah teoretis dan berada dalam kategori tinggi, tetapi kelompok dengan skor rendah juga cukup besar sehingga tidak tepat menggambarkan seluruh mahasiswa rantau memiliki kondisi psikologis yang seragam.

Pengelompokan *sense of belonging* memperlihatkan pola yang mirip, tetapi distribusinya tidak identik. Sebanyak 167 mahasiswa (48,5%) berada pada kategori tinggi dan 24 mahasiswa (7,0%) dalam kategori sangat tinggi. Di sisi lain, 133 responden (38,7%) memiliki skor rendah, sementara 20 orang (5,8%) memperoleh skor sangat rendah. Perbedaan proporsi tersebut menunjukkan adanya variasi pengalaman diterima serta terlibat dalam komunitas baru. Mahasiswa yang menghadiri kegiatan kampus yang sama dapat memiliki penilaian subjektif berbeda mengenai apakah dirinya dianggap berarti dan cocok dengan lingkungan sosialnya.

Tabel 4. Kategorisasi Psychological Well-Being dan Sense of Belonging

Kategori	Psychological well-being	%	Sense of belonging	%
Sangat tinggi	31	9,0	24	7,0
Tinggi	180	52,3	167	48,5
Rendah	116	33,7	133	38,7
Sangat rendah	17	4,9	20	5,8
Total	344	100,0	344	100,0

Keterangan: Persentase setiap kolom dapat berbeda sedikit dari 100% akibat pembulatan.

Tabel 4 perlu dibaca dengan memperhatikan cara batas kategori dibentuk. Pada skala *psychological well-being*, kategori tinggi mencakup skor lebih dari 48 sampai 64, sedangkan kategori sangat tinggi berada di atas 64. Pada skala *sense of belonging*, kelompok tinggi memiliki skor di atas 54 sampai 72, dan kategori sangat tinggi berada di atas 72. Kategori rendah tidak dengan sendirinya mengindikasikan gangguan klinis, sebab skor penelitian berasal dari kuesioner mengenai keberfungsian psikologis dan rasa memiliki, bukan instrumen diagnostik. Pembedaan antara kondisi kesehatan mental dan kesejahteraan sebagai konstruksi yang tidak sepenuhnya sama telah dibahas dalam pendekatan keadaan mental yang menyeluruh (Keyes, 2005).

Pengujian Asumsi dan Model Regresi

Pemeriksaan normalitas dilakukan terhadap residual model, bukan sekadar terhadap distribusi skor masing-masing variabel. Hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan statistik 0,06198 dan $p = 0,142$. Karena nilai p melampaui 0,05, tidak ditemukan bukti statistik yang cukup untuk menolak asumsi normalitas residual. Pemeriksaan grafis yang dilaporkan dalam penelitian juga memperlihatkan pola histogram yang mendekati kurva normal dan titik-titik pada Q-Q plot yang mengikuti garis pembanding. Hasil ini mendukung penggunaan regresi linear sederhana pada data yang dianalisis.

Hubungan antarskor diperiksa melalui grafik yang menempatkan *sense of belonging* sebagai prediktor dan *psychological well-being* sebagai hasil. Sebaran yang tampak meningkat dari kiri bawah menuju kanan atas mengindikasikan kecenderungan linear positif tanpa pola lengkung dominan. Grafik residual terhadap nilai prediksi juga menunjukkan titik yang menyebar di sekitar garis nol tanpa bentuk corong yang mencolok. Pemeriksaan visual tersebut digunakan sebagai indikasi terpenuhinya asumsi linearitas dan homoskedastisitas, dengan tetap mengakui bahwa interpretasi grafik mengandung unsur penilaian visual dan tidak sama dengan seluruh bentuk pengujian statistik formal.

Hasil regresi menunjukkan R sebesar 0,469 dengan R^2 sebesar 0,220. Uji keseluruhan model menghasilkan $F(1,342) = 96,63$ dan $p < 0,001$, sehingga model dengan *sense of belonging* sebagai satu-satunya prediktor memberikan penjelasan yang signifikan secara statistik terhadap variasi *psychological well-being*. Koefisien tidak terstandarisasi bernilai positif, yakni $b = 0,4197$, dengan galat baku 0,04270 dan $p < 0,001$. Interval kepercayaan 95% untuk koefisien tersebut berada antara 0,3357 dan 0,5037, sehingga kisaran estimasi yang dilaporkan tetap berada di sisi positif.

Tabel 5. Ringkasan Hasil Pemeriksaan Asumsi dan Regresi

Parameter	Hasil	Interpretasi
Kolmogorov-Smirnov residual	$D = 0,06198$; $p = 0,142$	Tidak menolak normalitas
Koefisien hubungan	$R = 0,469$	Arah positif
Koefisien determinasi	$R^2 = 0,220$	22,0% variasi terjelaskan
Uji model	$F(1, 342) = 96,63$; $p < 0,001$	Model signifikan
Intersep	$b_0 = 27,77$	Konstanta model
Koefisien sense of belonging	$b = 0,4197$; SE = 0,04270	Prediktor positif
CI 95% untuk b	0,3357–0,5037	Tidak melintasi nol
Uji koefisien	$t = 9,830$; $p < 0,001$	Koefisien signifikan

Keterangan: D = statistik Kolmogorov-Smirnov; SE = galat baku; CI = interval kepercayaan.

Persamaan prediksi berdasarkan koefisien tersebut dapat dinyatakan sebagai $\hat{Y} = 27,77 + 0,4197X$, dengan X melambangkan skor *sense of belonging* dan $\hat{Y}$ skor *psychological well-being* yang diperkirakan. Koefisien 0,4197 menunjukkan bahwa setiap kenaikan satu satuan skor *sense of belonging* berasosiasi dengan kenaikan skor prediksi *psychological well-being* sebesar sekitar 0,42 satuan dalam model penelitian. Penafsiran ini bersifat statistik dan berlaku pada rentang pengukuran yang digunakan. Nilai intersep adalah nilai prediksi matematis ketika $X = 0$, tetapi $X = 0$ tidak berada dalam rentang teoritis skala, sehingga intersep tidak perlu diartikan sebagai keadaan psikologis nyata mahasiswa dengan ketiadaan rasa memiliki.

Besaran R^2 sebesar 0,220 menunjukkan bahwa model menjelaskan 22,0% variasi *psychological well-being* pada responden. Sebaliknya, 78,0% variasi skor tidak diterangkan oleh prediktor dalam model tunggal ini. Sisa variasi tersebut tidak dapat langsung dibagi menjadi pengaruh faktor-faktor tertentu karena penelitian

tidak mengukurnya dalam regresi. Dengan kehati-hatian tersebut, hasil mendukung hipotesis tentang hubungan prediktif positif, namun belum menunjukkan bukti kausal bahwa peningkatan rasa memiliki dengan sendirinya akan menghasilkan perubahan kesejahteraan psikologis pada proporsi yang sama.

Rasa Memiliki dalam Pengalaman Mahasiswa Rantau

Hubungan positif yang diperoleh dapat dipahami melalui kebutuhan individu untuk merasakan penerimaan sosial. Mahasiswa rantau datang dengan keterikatan yang telah terbentuk di daerah asal, kemudian perlu membangun kembali jejaring keseharian pada tempat tinggal dan kampus yang baru. Rasa diterima sebagai anggota kelompok dapat menciptakan perasaan bahwa lingkungan tidak sepenuhnya asing. Kerangka kebutuhan untuk memiliki menempatkan hubungan interpersonal yang stabil dan bermakna sebagai kebutuhan psikologis dasar yang relevan bagi perkembangan individu (Baumeister & Leary, 1995). Pengalaman merasa cocok dengan komunitas dan dihargai dalam keterlibatan sosial dapat menjadi aspek yang menghubungkan kondisi kampus dengan penilaian mahasiswa terhadap kehidupan yang dijalani (Hagerty & Patusky, 1995).

Mahasiswa yang memiliki teman untuk berdiskusi, bertukar informasi, atau menyampaikan pengalaman adaptasi dapat memperoleh dukungan ketika menghadapi kesulitan akademik maupun kehidupan sehari-hari. Dalam situasi ini, perasaan menjadi bagian dari kelompok mungkin membantu mengurangi ketidakpastian sosial dan memperkuat keyakinan bahwa individu tidak menghadapi tuntutan perantauan sendirian. Secara teoritis, dukungan sosial dapat menjadi penyangga dampak tekanan terhadap keadaan psikologis, meskipun mekanisme tersebut tidak diuji langsung pada analisis ini (Cohen & Wills, 1985). Oleh karena itu, rasa memiliki dan dukungan sosial dapat saling berhubungan tanpa harus dianggap sebagai satu konstruk yang identik.

Temuan penelitian ini sejalan dengan kajian pada mahasiswa internasional yang menemukan bahwa rasa memiliki merupakan aspek relevan bagi kesejahteraan psikologis dalam pengalaman berpindah lingkungan pendidikan. Studi mahasiswa doktoral internasional menunjukkan keterkaitan antara *sense of belonging*, ketangguhan mental, dan *psychological well-being*, sedangkan penelitian mahasiswa Tiongkok di Inggris menunjukkan peran relasi sosial dalam pengalaman terhubung dengan kehidupan akademik (Zhang et al., 2022; Zhang et al., 2025). Walaupun kondisi perantauan dalam negeri berbeda dari mobilitas lintas negara, kedua kelompok sama-sama menghadapi kebutuhan membangun jaringan sosial baru. Karena itu, kesesuaian arah hubungan dapat dilihat sebagai penguatan penjelasan teoretis, bukan bukti bahwa besar koefisien pada seluruh populasi akan sama.

Di lingkungan Indonesia, bukti mengenai hubungan rasa memiliki dengan *homesickness* pada mahasiswa rantau memperlihatkan aspek lain dari pengalaman penyesuaian. Ketika keterikatan terhadap komunitas baru meningkat, ketidaknyamanan akibat keterpisahan dari rumah dapat menjadi lebih mudah dikelola. Penelitian pada mahasiswa rantau di Makassar memberikan dukungan empiris mengenai relevansi *sense of belonging* pada pengalaman rindu rumah, meskipun hasil tersebut tidak boleh disamakan dengan pengukuran *psychological well-being* dalam penelitian ini (Barwin et al., 2024). Penelitian mengenai dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau juga mengisyaratkan bahwa kualitas lingkungan interpersonal patut diperhatikan ketika menyusun dukungan mahasiswa baru (Melati & Barus, 2024).

Hasil kategorisasi menunjukkan kelompok berkesejahteraan psikologis tinggi merupakan yang paling banyak, tetapi tidak berarti setiap mahasiswa berada dalam keadaan optimal. Masih terdapat 133 mahasiswa pada kategori *psychological well-being* rendah dan sangat rendah jika kedua kategori digabungkan. Pada variabel *sense of belonging*, kelompok rendah dan sangat rendah berjumlah 153 mahasiswa. Besarnya kelompok tersebut menyarankan agar kampus menyediakan kesempatan keterlibatan yang dapat diakses berbagai latar belakang mahasiswa. Namun, karena penelitian tidak menganalisis tabulasi silang kategori kedua variabel, angka-angka tersebut tidak boleh dibaca sebagai bukti bahwa responden dengan rasa memiliki rendah pasti merupakan orang yang sama dengan responden yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah.

Kehidupan mahasiswa di Kota Kupang berlangsung di tengah keberagaman bahasa dan kebiasaan yang dapat memengaruhi proses pembentukan relasi. Adaptasi antarbudaya tidak cukup hanya bergantung pada kemampuan berbicara dengan orang lain, tetapi juga pada persepsi adanya penerimaan dalam interaksi. Pengalaman mahasiswa perantau di kota ini pernah dijelaskan melalui dinamika penyesuaian terhadap lingkungan komunikasi yang berbeda (Andung & Hana, 2019; Tani et al., 2019). Mahasiswa dari daerah yang

sama pun dapat memiliki kebutuhan pendampingan berlainan karena pengalaman personal serta kualitas dukungan yang tersedia tidak selalu serupa. Keterbukaan kelompok pertemanan dan kesempatan berpartisipasi yang setara dapat dipandang sebagai unsur lingkungan sosial yang layak diperkuat, bukan sebagai satu-satunya jawaban atas masalah mahasiswa rantau.

Konteks tahap perkembangan juga membantu menjelaskan mengapa kategori tinggi dan rendah muncul secara bersamaan. Mahasiswa awal perkuliahan sedang menyesuaikan cara belajar, pola hidup, pengaturan waktu, dan relasi sosial. Sebagian telah membangun rutinitas serta komunitas yang cocok, sedangkan sebagian lainnya masih melakukan penyesuaian. Pengalaman transisi pada pendidikan tinggi mencakup perubahan peran dan tuntutan lingkungan yang dapat memengaruhi proses adaptasi mahasiswa (Schlossberg, 1981; Lee & Ahn, 2020). Karena itu, keterkaitan dua variabel yang diamati perlu ditempatkan pada fase kehidupan tertentu, bukan sebagai karakter permanen mahasiswa berdasarkan satu kali pengukuran.

Implikasi dan Keterbatasan Penelitian

Implikasi hasil penelitian terutama berkaitan dengan penyediaan lingkungan akademik yang inklusif dan mudah dijangkau mahasiswa baru. Kegiatan penyambutan yang berkelanjutan, kelompok belajar, pendampingan teman sebaya, serta ruang komunikasi antarmahasiswa dari berbagai daerah dapat menjadi pilihan yang dipertimbangkan oleh fakultas. Program sebaiknya tidak hanya bertujuan meningkatkan keikutsertaan formal, melainkan juga memberi kesempatan mahasiswa merasa didengar, dihargai, serta memiliki kontribusi. Kajian mengenai rasa memiliki di pendidikan tinggi menempatkan pengalaman penerimaan dan partisipasi sebagai komponen utama yang tidak selalu terwakili oleh frekuensi kegiatan sosial (Allen et al., 2024; Dias-Broens et al., 2024).

Peran dosen, tenaga kependidikan, dan pengelola layanan mahasiswa juga perlu dilihat sebagai bagian dari ekosistem penerimaan sosial. Informasi yang jelas mengenai akses akademik, bantuan administrasi, dan layanan konseling dapat membantu mahasiswa memahami bahwa mereka memiliki tempat dalam komunitas universitas. Pendampingan tidak harus mengasumsikan bahwa semua mahasiswa yang tinggal sendiri berada dalam keadaan terisolasi. Sebaliknya, kebutuhan dapat diidentifikasi secara lebih peka dengan memperhatikan pengalaman subjektif serta preferensi mahasiswa. Dengan kerangka ini, penguatan rasa memiliki merupakan bagian dari pendekatan promosi kesejahteraan psikologis yang lebih luas, bukan pengganti layanan psikologis profesional ketika diperlukan.

Terdapat beberapa batasan yang menentukan ruang lingkup interpretasi. Pertama, desain asosiatif dengan pengukuran pada satu periode tidak memungkinkan penentuan urutan waktu antara *sense of belonging* dan *psychological well-being*. Kemungkinan hubungan dua arah atau keterkaitan dengan variabel ketiga belum dapat dikesampingkan. Kedua, walaupun fakultas dipilih secara acak, responden dalam fakultas direkrut berdasarkan kesediaan dan pemenuhan kuota. Dengan demikian, generalisasi ke seluruh mahasiswa rantau memerlukan kehati-hatian. Ketiga, kedua variabel diukur melalui laporan diri yang dapat dipengaruhi pemahaman butir, suasana pengisian, dan kecenderungan jawaban sosial.

Keempat, penelitian menggunakan satu prediktor dan tidak memasukkan faktor lain seperti kualitas dukungan keluarga, penyesuaian diri, resiliensi, stres akademik, atau keadaan ekonomi sebagai kovariat. Faktor-faktor tersebut relevan secara teoretis, tetapi tidak diuji sebagai penjelas dalam model yang dilaporkan. Penelitian terdahulu memang menunjukkan hubungan dukungan sosial, resiliensi, dan strategi koping dengan kesejahteraan mahasiswa, namun besarnya peran masing-masing pada sampel ini belum dapat ditentukan (Malkoc & Yalcin, 2015). Penelitian lanjutan dapat menggunakan pengukuran berulang, model dengan beberapa prediktor, dan teknik perekrutan individu yang lebih acak untuk memperjelas dinamika hubungan sosial dan kesejahteraan psikologis.

SIMPULAN

Penelitian pada 344 mahasiswa rantau angkatan 2025 di Universitas Nusa Cendana menemukan bahwa kategori tinggi merupakan kelompok terbanyak baik untuk *psychological well-being* maupun *sense of belonging*. Sebanyak 180 mahasiswa (52,3%) memiliki skor *psychological well-being* dalam kategori tinggi dan 167 mahasiswa (48,5%) memiliki skor *sense of belonging* dalam kategori tinggi. Meski demikian,

keberadaan mahasiswa dengan skor rendah dan sangat rendah menunjukkan bahwa pengalaman penyesuaian dan keterhubungan sosial belum merata pada seluruh responden.

Analisis regresi linear sederhana menunjukkan hubungan prediktif yang positif dan signifikan antara *sense of belonging* dan *psychological well-being* ($R = 0{,}469$; $F = 96{,}63$; $p < 0{,}001$). Koefisien determinasi sebesar 0,220 menandakan bahwa model dengan satu prediktor tersebut menjelaskan 22,0% variasi skor kesejahteraan psikologis, sedangkan 78,0% variasi tidak terjelaskan oleh model. Temuan ini mendukung pentingnya pengalaman diterima, dihargai, dan merasa menjadi bagian dari lingkungan kampus, tetapi tidak membuktikan hubungan sebab-akibat.

Perguruan tinggi dapat mempertimbangkan program pendampingan mahasiswa baru, interaksi lintas daerah, serta layanan dukungan yang memudahkan terbentuknya relasi sosial suportif. Penelitian lanjutan dianjurkan menguji faktor tambahan dan perubahan kondisi mahasiswa dari waktu ke waktu agar kontribusi rasa memiliki terhadap kesejahteraan psikologis dapat dipahami secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Allen, K.-A., Slaten, C., Hong, S., Lan, M., Craig, H., May, F., & Counted, V. (2024). Belonging in higher education: A twenty year systematic review. *Journal of University Teaching & Learning Practice, 21*(5). https://doi.org/10.53761/s2he6n66

Andung, P. A., & Hana, F. T. (2019). Akomodasi komunikasi pada mahasiswa beda budaya di Kota Kupang. *Jurnal Manajemen Komunikasi, 4*(1), 1–19.

Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas* (Edisi 4). Pustaka Pelajar.

Barwin, A., Zainuddin, K., & Irdianti, I. (2024). The effect of sense of belonging on homesickness in rantau students in Makassar City. *Journal of Correctional Issues, 7*(2), 246–255.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin, 117*(3), 497–529.

Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*(2), 310–357. https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310

Dias-Broens, A. S., Meeuwisse, M., & Severiens, S. E. (2024). The definition and measurement of sense of belonging in higher education: A systematic literature review with a special focus on students' ethnicity and generation status in higher education. *Educational Research Review, 45*, 100622. https://doi.org/10.1016/j.edurev.2024.100622

Eviliani, A., Nurhayaty, A., & Syah, T. A. (2024). Psychological well-being pada mahasiswa rantau: Adakah pengaruh dari dukungan sosial dan penyesuaian diri? *Jurnal Ilmiah PSYCHE, 18*(1), 47–60.

Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25* (Edisi 9). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Hagerty, B. M. K., Lynch-Sauer, J., Patusky, K. L., Bouwsema, M., & Collier, P. (1992). Sense of belonging: A vital mental health concept. *Archives of Psychiatric Nursing, 6*(3), 172–177. https://doi.org/10.1016/0883-9417(92)90028-H

Hagerty, B. M. K., & Patusky, K. (1995). Developing a measure of sense of belonging. *Nursing Research, 44*(1), 9–13.

Halim, C. F., & Dariyo, A. (2017). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis, 4*(2), 170–181. https://doi.org/10.24854/jps.v4i2.344

Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*(3), 539–548.

Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH), 1*(1).

Lee, S., & Ahn, H. Y. (2020). Model construction for undergraduate student college adjustment. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(19), 7090. https://doi.org/10.3390/ijerph17197090

Malkoc, A., & Yalcin, I. (2015). Relationships among resilience, social support, coping, and psychological well-being among university students. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal, 5*(43), 35–43.

Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan self-compassion mahasiswa perantau. *Psibernetika, 12*(1), 1–11. https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1582

Melati, M. R. A. S., & Barus, G. (2024). Hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau (Studi deskripsi korelasi pada mahasiswa baru angkatan 2023 Prodi BK Universitas Sanata Dharma Yogyakarta). *Edukasi Elita: Jurnal Inovasi Pendidikan, 1*(4), 74–85. https://doi.org/10.62383/edukasi.v1i4.615

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069–1081. https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069

Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719–727. https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719

Sandy, M. P. (2025). *Hubungan antara self compassion dan sense of belonging dengan homesickness pada mahasantri yang tinggal di Ma'had Jamiah* [Skripsi, UIN Raden Intan Lampung].

Schlossberg, N. K. (1981). A model for analyzing human adaptation to transition. *The Counseling Psychologist, 9*(2), 2–18.

Setia, M. S. (2016). Methodology series module 3: Cross-sectional studies. *Indian Journal of Dermatology, 61*(3), 261–264. https://doi.org/10.4103/0019-5154.182410

Tani, A. B. B., Andung, P. A., & Hana, F. T. (2019). Pengalaman adaptasi antarbudaya mahasiswa perantau di Kota Kupang. *Jurnal Communio: Jurnal Jurusan Ilmu Komunikasi, 8*(2), 1418–1432.

Yolanda, E. (2025). *Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang merantau* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau].

Zhang, H., Abbott, N., Waldeck, D., & Holliman, A. (2025). Social interaction, sense of belonging, and psychological wellbeing: A study of Chinese international students in UK higher education. *Frontiers in Education, 10*, 1677348.

Zhang, S., Li, C., & Unger, D. (2022). International doctoral students' sense of belonging, mental toughness, and psychological well-being. *Journal of Comparative & International Higher Education, 14*(2), 138–151. https://doi.org/10.32674/jcihe.v14i1.3432