

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

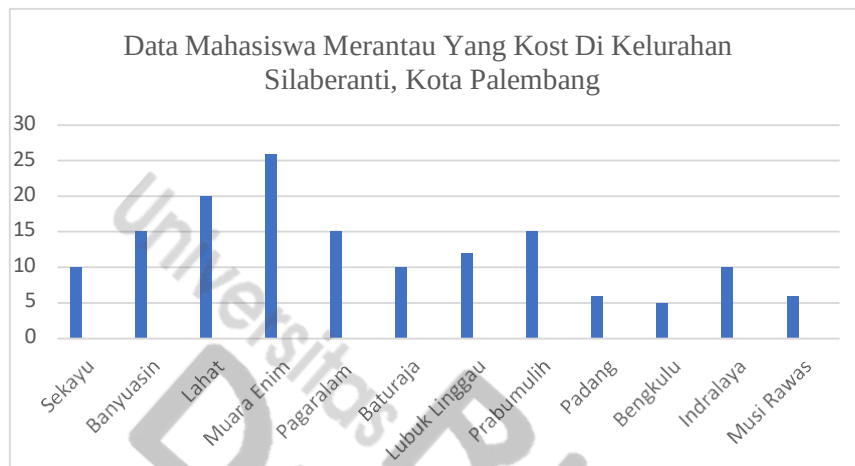
Kehidupan anak rantau merupakan realitas yang semakin umum dijumpai, terutama di kalangan mahasiswa yang melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi. Dalam era globalisasi dan mobilitas pendidikan yang tinggi, banyak individu muda yang memilih atau diharuskan untuk meninggalkan kampung halaman mereka demi mengejar peluang akademik yang lebih baik di kota besar. Perpindahan tempat tinggal ini membawa perubahan besar dalam kehidupan mereka, termasuk dalam hal lingkungan sosial, budaya, dan sistem pendukung yang selama ini mereka andalkan.

Mahasiswa perantau merupakan individu yang menempuh pendidikan tinggi di luar daerah asalnya, dengan tujuan mengembangkan pengetahuan dan keterampilan pada jenjang diploma, sarjana, magister, atau spesialis (Poerwandarminta, 2020). Dalam menjalani pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa perantau menghadapi tantangan yang berbeda dibandingkan dengan mahasiswa yang menempuh pendidikan di daerah asalnya (Lee et al., 2020). Sebagian besar mahasiswa yang melanjutkan jenjang pendidikan tinggi di kota Palembang, khususnya dari luar daerah, memilih untuk tinggal di tempat kost sebagai solusi tempat tinggal selama menjalani masa studi. Kehidupan di kost menuntut mahasiswa untuk lebih mandiri dalam mengatur kebutuhan sehari-hari tanpa pengawasan langsung dari keluarga.

Salah satu tempat kost di Kota Palembang yang ada di daerah Silaberanti seberang ULU II. Silaberanti merupakan salah satu kawasan di Kota Palembang yang dikenal memiliki banyak kos-kosan mahasiswa karena letaknya yang strategis dan dekat dengan sejumlah perguruan tinggi seperti Universitas PGRI, Universitas Bina Darma Palembang, Universitas Muhammadiyah Palembang, dan perguruan tinggi swasta lainnya. Banyak mahasiswa dari luar daerah yang memilih tinggal di kawasan ini karena biaya hidup yang relatif terjangkau, akses transportasi yang mudah, serta fasilitas penunjang kehidupan sehari-hari yang cukup lengkap dan mudah untuk didapatkan.

Namun, kehidupan sebagai anak kost di Silaberanti juga diwarnai oleh berbagai tantangan psikososial. Mahasiswa yang merantau dan tinggal jauh dari keluarga harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, membentuk jaringan sosial yang baru, serta mengelola kehidupan sehari-hari secara mandiri. Dalam proses tersebut, tak jarang mereka menghadapi berbagai tekanan, baik dari sisi akademik, ekonomi, maupun emosional.

Kondisi ini menjadi penting untuk diteliti karena dapat berdampak pada aspek psikologis mahasiswa, seperti kesejahteraan psikologis, kemampuan *self-care*. Oleh karena itu, pemilihan populasi mahasiswa perantau yang tinggal di kost wilayah Silaberanti menjadi relevan dan signifikan dalam upaya memahami dinamika kehidupan anak kost serta berbagai faktor yang memengaruhi kondisi psikologis mereka.



Gambar 1. 1 Grafik Mahasiswa Kost Di Kelurahan Silaberanti Kota Palembang

Sumber: Kelurahan Silaberanti, Kota Palembang

Berdasarkan data yang diperoleh, tercatat sebanyak 800 mahasiswa perantau yang tinggal di rumah kost di Kelurahan Silaberanti, Kecamatan Jakabaring, Kota Palembang. Mahasiswa perantau tersebut berasal dari berbagai kabupaten dan kota di Provinsi Sumatera Selatan, seperti Musi Banyuasin, Ogan Ilir, Ogan Komering Ilir, Lahat, dan Banyuasin, serta sebagian lainnya berasal dari luar Provinsi Sumatera Selatan, seperti Padang dan Bengkulu. Kondisi ini menunjukkan bahwa Kelurahan Silaberanti merupakan salah satu kawasan hunian mahasiswa perantau yang memiliki dinamika kehidupan yang kompleks dan beragam.

Sebagai mahasiswa perantau, individu dituntut untuk mampu menjalani kehidupan secara mandiri tanpa pendampingan langsung dari keluarga. Proses transisi menuju kemandirian ini menuntut kemampuan mahasiswa dalam mengelola kebutuhan hidup sehari-hari, termasuk menjaga kesehatan fisik dan psikologis. Namun, pada praktiknya, mahasiswa perantau sering mengalami perubahan pola

hidup yang kurang adaptif, seperti pola makan yang tidak teratur, jam tidur yang tidak menentu, serta berkurangnya kontrol dari orang tua. Kondisi tersebut mencerminkan rendahnya penerapan *self-care*, yaitu kemampuan individu untuk mengenali, mengelola, dan memenuhi kebutuhan diri secara sadar demi menjaga keseimbangan hidup.

Rendahnya perilaku *self-care* pada mahasiswa perantau berdampak langsung pada kondisi kesehatan fisik dan mental mereka. Hal ini diperkuat oleh hasil wawancara dengan petugas Puskesmas Kelurahan Silaberanti Palembang berinisial Subjek YT (*personal communication*) pada tanggal 25 Mei 2025. Berdasarkan catatan rekam medis selama tiga bulan terakhir, tercatat sekitar 23 pasien berstatus mahasiswa yang menjalani pengobatan dengan diagnosis demam, maag, insomnia, infeksi saluran pernapasan atas (ISPA), dan anemia. Subjek menyampaikan bahwa sebagian besar keluhan kesehatan tersebut berkaitan dengan pola hidup mahasiswa yang tidak teratur, seperti kebiasaan makan yang sering terlambat, konsumsi makanan yang kurang bergizi, serta perilaku tidak sehat seperti merokok dan begadang. Lebih lanjut, Subjek menjelaskan bahwa dari sisi psikologis, mahasiswa perantau juga banyak mengalami tekanan akademik, kelelahan mental, dan stres akibat tuntutan perkuliahan serta penyesuaian hidup mandiri. Kondisi psikologis tersebut, menurut Subjek, sering kali membuat mahasiswa kurang peduli terhadap kondisi dirinya, sehingga mereka cenderung mengabaikan kebutuhan dasar kesehatan dan jarang melakukan *self-care* secara optimal. Akibatnya, gangguan kesehatan fisik dan psikologis saling berkaitan dan berkontribusi terhadap menurunnya kesejahteraan

psikologis (*psychological well-being*) mahasiswa.

Ryff, C.D. (2020) *psychological well-being* merupakan keadaan saat seseorang bisa berfungsi optimal dan bisa menerima sisi positif maupun negatif dalam dirinya, memiliki relasi positif terhadap sesama, dapat mengontrol perilaku sendiri, dapat mengontrol keadaan sekitar, mempunyai tujuan hidup, serta berkeinginan terus untuk mengembangkan potensinya.

Ciri-ciri *psychological well-being* menurut Ryff (Eva, 2020) sebagai berikut:

(1) Hubungan positif dengan orang lain - kemampuan seseorang untuk membangun dan memelihara relasi yang hangat, penuh kepercayaan, dan saling mendukung. Orang dengan ciri ini mampu berempati, menghargai perbedaan, berkomunikasi secara terbuka, dan menciptakan ikatan sosial yang membuat dirinya dan orang lain merasa dihargai, aman, dan diterima. (2) Mandiri - kemampuan individu untuk berpikir dan bertindak secara otonom, membuat keputusan sendiri, dan bertanggung jawab atas pilihan yang diambil. Sebaliknya individu yang tidak memiliki kemampuan untuk berpikir dan bertindak secara otonom cenderung bergantung pada pendapat atau persetujuan orang lain dalam mengambil keputusan. (3) Pertumbuhan pribadi - kemampuan dan keinginan untuk terus berkembang, belajar, dan meningkatkan diri sepanjang hidup. Sebaliknya, individu yang tidak memiliki kemauan untuk berkembang dan belajar cenderung statis dan terjebak dalam pola hidup yang lama, meskipun tidak sehat atau tidak efektif.

Berdasarkan hasil observasi pada subjek AA di dapatkan ciri-ciri *psychological well-being* yang pertama yaitu hubungan positif dengan orang lain.

Berdasarkan observasi pada tanggal 26-28 Mei 2025, mahasiswa di kost zia tampak jarang berbincang dengan beberapa penghuni kos di ruang bersama. Mahasiswa tidak tampak singgah atau melibatkan diri bersama penghuni kos maupun lingkungan sekitar. mahasiswa ketika pulang kuliah langsung kembali ke kos, masuk ke kamar, dan menghabiskan waktu sendiri. Selain itu mahasiswa hanya berinteraksi seperlunya saja dikarenakan kesibukan masing-masing, namun ada beberapa mahasiswa yang sering berinteraksi dengan beberapa penghuni kos dan saling mengobrol, bermain dan masak bersama.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan subjek AA (*personal communication*, 29 Mei 2025) didapatkan fenomena berdasarkan ciri-ciri *psychological well-being* yang pertama yaitu hubungan positif dengan orang lain. Dari hasil wawancara didapatkan bahwa subjek mengalami kesulitan membangun hubungan positif di lingkungan kos dikarenakan subjek paginya kuliah dan setelah kuliah subjek langsung kerja *part-time* menjadi barista kopi disalah satu coffe shop yang ada di Palembang yang membuat subjek sering pulang malam hari dan kelelahan. subjek jarang berinteraksi dengan tetangga kos karena jarang bertemu dikarenakan jadwal subjek yang padat di setiap harinya, subjek juga terkadang merasa canggung untuk memulai percakapan dikarenakan jarang berkomunikasi dengan tetangga kosnya, hubungan subjek dengan teman kuliah pun bersifat terbatas hanya urusan akademik. Saat menghadapi stres akibat dari tekanan akademik subjek cenderung memendam masalah tanpa meminta bantuan kepada siapapun. subjek takut ketika bercerita kepada teman dianggap mengganggu. Selain itu, subjek takut bergantung secara

emosional, dan mudah kecewa jika tidak mendapat perhatian yang diharapkan.

Berdasarkan hasil observasi pada subjek PP di dapatkan ciri-ciri *psychological well-being* yang kedua yaitu mandiri. Berdasarkan observasi pada tanggal 26-28 Mei 2025, mahasiswa di kost zia menyapu kamar kos, membeli sarapan, dan mengecek jadwal kuliah melalui ponsel dan mempersiapkan keperluan untuk berangkat kuliah. Setelah kuliah, mahasiswa tidak langsung pulang tetapi main dahulu bersama teman-teman dan pada sore harinya mahasiswa pulang ke kost dan mengantarkan pakaian kotor ke *laundry* dan selanjutnya mahasiswa beristirahat. Pada malamnya mahasiswa setelah makan, bermain game bersama teman-teman sampai jam 12.00 malam dan kembali kamar dan beristirahat.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan subjek PP (*personal communication*, 29 Mei 2025) didapatkan fenomena berdasarkan ciri-ciri *psychological well-being* yang kedua yaitu mandiri. Dari hasil wawancara didapatkan bahwa subjek mengatakan bahwa Pada awal perkuliahan, subjek PP mengalami kebingungan dikarenakan subjek harus hidup mandiri seperti bangun pagi, memasak, mencuci, dan mengatur jadwal dll. dikarenakan dulunya subjek tidak pernah melakukan tugas rumah namun sekarang subjek harus melakukan itu semua. subjek mulai beradaptasi dengan semua kegiatan tersebut selama diperantauan yang membuat subjek seiring waktu dapat melakukan pekerjaan itu semua, namun ada beberapa hal yang belum bisa subjek lakukan seperti mengelola keuangan, management waktu, subjek sering begadang dan boros dikarenakan subjek sering nongkrong ke *coffeshop* saat ada masalah yang menimpa subjek, subjek selalu berusaha menyelesaikannya sendiri

sampai tuntas tanpa minta bantuan kepada keluarga, karena subjek malu saat harus meminta bantuan kepada orang tua.

Berdasarkan hasil observasi pada subjek BG di dapatkan ciri-ciri *psychological well-being* yang ketiga yaitu pertumbuhan pribadi. Berdasarkan observasi pada tanggal 26-28 Mei 2025, mahasiswa di kost zia terlihat mengecek jadwal kuliah melalui ponsel dan mempersiapkan keperluan untuk berangkat kuliah. Setelah kuliah mahasiswa menuju kantin untuk makan, setelahnya mahasiswa pulang ke kost untuk beristirahat. Pada malam hari, mahasiswa terlihat pergi bekerja sebagai ojek online dan pulang larut malam. Setelahnya subjek masuk ke kamar kos dan beristirahat.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan subjek BG (*personal communication*, 29 Mei 2025) didapatkan fenomena berdasarkan ciri-ciri *psychological well-being* yang ketiga yaitu pertumbuhan pribadi. Dari hasil wawancara didapatkan Subjek BG mengalami tekanan akademik dikarenakan banyaknya tugas yang menumpuk serta subjek kebingungan dikarenakan kurangnya literasi dalam membaca yang mengakibatkan subjek kesulitan dalam mengerjakan tugas kuliahnya dan juga subjek pada malam harinya subjek menjadi driver ojek online untuk mencari tambahan dan memenuhi kebutuhan sehari-hari, namun subjek tidak menyerah, subjek setelah pulang ngojek langsung mengerjakan tugas kuliahnya dengan dibantu chat GPT untuk menyelesaikan tugas kuliahnya, setelahnya subjek mencoba memahami terkait tugas kuliahnya.

Berdasarkan analisis didapatkan bahwasannya mahasiswa perantau

mengalami berbagai dinamika yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis. Seperti mengalami hambatan dalam membangun hubungan interpersonal yang positif, yang disebabkan oleh padatnya aktivitas serta kecenderungan untuk menarik diri saat mengalami stres. Hal ini berdampak pada terbatasnya kualitas dan kedalaman relasi sosial yang dimiliki. Para mahasiswa perantau juga sedang dalam proses adaptasi terhadap kehidupan mandiri di perantauan, meskipun masih menghadapi tantangan dalam mengelola keuangan dan waktu secara efektif. Selain itu, mereka juga menghadapi tekanan dari tuntutan akademik dan kondisi ekonomi. Walaupun terdapat hambatan dalam literasi dan beban tugas, mereka tetap menunjukkan upaya dalam menyelesaikan kewajiban akademik dengan memanfaatkan dukungan teknologi dan mempertahankan semangat belajar yang terus berkembang.

Setelah melakukan observasi dan wawancara selanjutnya subjek melakukan penyebaran angket awal kepada mahasiswa perantau yang berada di kost Kelurahan Silaberanti sebanyak 80 responden, angket ini dibuat berdasarkan ciri-ciri *psychological well-being* menurut ryff (Eva, 2020) sebagai berikut: (1) Hubungan positif dengan orang lain. (2) Mandiri. (3) Pertumbuhan pribadi.

Berdasarkan hasil angket awal yang disebarkan oleh peneliti secara langsung pada tanggal 30 Mei 2025 kepada 80 orang responden yang merupakan mahasiswa perantau yang kost di Kelurahan Silaberanti, diperoleh data terkait ciri pertama dari *psychological well-being* yaitu hubungan positif dengan orang lain didapatkan hasil sebagian besar mahasiswa perantau (72%) memiliki seseorang yang dapat

dipercaya untuk berbagi cerita, umumnya teman kos atau kuliah yang dekat secara emosional. Sebaliknya, 28% lainnya belum menemukan sosok yang dipercaya atau merasa lingkungan kos bersifat individualis. Selain itu, 60% merasa mendapat dukungan emosional selama merantau, sedangkan 40% lainnya tidak merasakannya karena lingkungan yang kurang responsif atau relasi sosial yang terbatas.

Berdasarkan hasil angket awal yang disebarakan oleh peneliti secara langsung pada tanggal 30 Mei 2025 kepada 80 orang responden yang merupakan mahasiswa perantau yang kos di Kelurahan Silaberanti, diperoleh data terkait ciri kedua dari *psychological well-being* yaitu mandiri didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa perantau merasa berkembang dalam hal kemandirian selama tinggal di kos. Sebanyak 76% mampu mengambil keputusan penting secara mandiri, sedangkan 24% masih bergantung pada orang lain. Selain itu, 61% merasa lebih mandiri sejak tinggal jauh dari keluarga, terbiasa mengurus kebutuhan pribadi tanpa bantuan, sementara 39% lainnya belum mengalami perubahan signifikan karena masih sering meminta arahan atau belum siap menghadapi tantangan secara mandiri.

Berdasarkan hasil angket awal yang disebarakan oleh peneliti secara langsung pada tanggal 30 Mei 2025 kepada 80 orang responden yang merupakan mahasiswa perantau yang kos di Kelurahan Silaberanti, diperoleh data terkait ciri ketiga dari *psychological well-being* yaitu pertumbuhan pribadi didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa perantau mengalami perkembangan emosional dan mental selama merantau. Sebanyak 79% merasa lebih sabar, dewasa, dan mampu mengelola emosi, sedangkan 21% belum merasakan perubahan berarti. Selain itu, 66% responden

pernah menghadapi tantangan yang membuat mereka menjadi lebih kuat secara pribadi, seperti kesulitan adaptasi, konflik, atau tekanan akademik, sementara 34% belum merasakannya karena cenderung menghindari tantangan atau masih bergantung pada orang lain.

Psychological well-being dipengaruhi oleh beberapa faktor. Ryff (2020) menyatakan bahwa *psychological well-being* dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu jenis usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dukungan sosial, religiusitas, kepribadian, dan kesehatan fisik- dimana individu dengan kondisi kesehatan fisik yang baik, cenderung memiliki kemampuan lebih optimal untuk melakukan *self-care*. Hal ini didukung berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Mohsen (2021) yang menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dan *self-care* menunjukkan hubungan positif dan signifikan. Menurut Seligman (2011) Individu dengan kondisi fisik yang terawat baik lebih mampu mengalami emosi positif, terlibat dalam aktivitas bermakna, serta membangun hubungan sosial yang sehat, yang semuanya berkontribusi terhadap peningkatan *psychological well-being* secara menyeluruh.

Ketika individu memiliki kemampuan *psychological well-being* yang tinggi, maka tingkat *self-care* nya cenderung lebih baik. *Self-care* yang mencakup perawatan fisik, emosional, sosial, dan spiritual membantu individu menjaga keseimbangan hidup, mengelola stres, serta meningkatkan ketahanan diri (Jhonson, 2021). Oleh karena itu, ketika seseorang merawat dirinya secara menyeluruh dan konsisten, ia tidak hanya menjaga kondisi fisiknya, tetapi juga memperkuat aspek- aspek

psikologis yang menunjang kesejahteraan mental dan emosionalnya.

Neff (2023) mengatakan *self-care* yang sehat merupakan bentuk kasih sayang terhadap diri sendiri yang berkaitan erat dengan penerimaan diri, ketenangan batin, dan pemaknaan hidup. Menurut Orem (Taylor, 2019) *self-care* adalah tindakan yang secara sadar dilakukan oleh individu untuk menjaga fungsi tubuh, psikologis, dan sosialnya, serta untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal. Shead (2020) mengatakan *self-care* adalah upaya individu dalam menjaga dirinya tetap sehat secara mental dan fisik, serta mampu mengambil keputusan yang mendukung kualitas hidup.

Ciri-ciri *self-care* Menurut Myers et al. (2022) sebagai berikut: (1). Mampu mengenali dan memenuhi kebutuhan pribadi - individu memiliki kesadaran diri yang baik terhadap apa yang dibutuhkan tubuh, pikiran, dan emosinya dalam kehidupan sehari-hari. Sebaliknya individu tidak memiliki kesadaran diri terhadap kebutuhan tubuh, pikiran, dan emosinya, maka kemampuan untuk merawat diri secara efektif menjadi sangat terbatas. (2). Memiliki kesadaran diri - kemampuan individu untuk mengenali pikiran, perasaan, kebutuhan, dan reaksi pribadinya terhadap berbagai situasi, sebaliknya individu yang tidak mampu mengenali pikiran, perasaan, kebutuhan, dan reaksinya sendiri cenderung mengalami kebingungan emosional dan kesulitan dalam mengelola stres atau konflik. Ia mungkin merasa gelisah, marah, atau sedih tanpa mengetahui alasan yang jelas, dan tidak tahu bagaimana cara mengatasinya. (3). Menjaga keseimbangan hidup - kemampuan individu dalam mengatur berbagai aspek kehidupannya secara proporsional dan harmonis, seperti antara pekerjaan dan istirahat, tanggung jawab dan waktu pribadi, aktivitas sosial dan

waktu menyendiri, serta kebutuhan fisik dan emosional. Sebaliknya individu yang tidak mampu mengatur kehidupannya secara proporsional dan harmonis cenderung hidup dalam ketidakseimbangan yang merugikan dirinya sendiri.

Berdasarkan hasil observasi pada subjek DT di dapatkan ciri-ciri *self-care* yang pertama yaitu mampu mengenali dan memenuhi kebutuhan pribadi. Berdasarkan observasi pada tanggal 26-28 Mei 2025, subjek DT di kost raka terlihat bangun sekitar pukul 07.00 hingga 08.30, kemudian terlihat berangkat ke kampus secara tergesa, waktu siang subjek DT menyelesaikan tugas-tugas kecil sambil beristirahat. subjek DT membeli makanan di kantin terlihat dan mengakses media sosial sambil menunggu pesannya datang, selanjutnya subjek DT masuk ke ruang kelas untuk melanjutkan mata kuliahnya. Selesaiya subjek DT pulang ke kost untuk tidur siang sambil *scroll* tiktok dan pada sorenya subjek DT mengobrol dan bersosialisasi ke beberapa tetangga kos. Pada malamnya subjek DT membeli makanan di jam 22.00 WIB dan makan sambil bermain game hingga larut malam dan tidur.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan subjek DT (*personal communication*, 29 Mei 2025) didapatkan fenomena berdasarkan ciri-ciri *self-care* yang pertama yaitu mampu mengenali dan memenuhi kebutuhan pribadi. Dari hasil wawancara, subjek bercerita bahwa selama tinggal di kost ia kurang memperhatikan pola hidup, terutama dalam hal makan dan waktu istirahat. Subjek mengaku sering telat makan dan tidur larut malam, sehingga tubuhnya mudah merasa lelah. Kondisi tersebut membuat subjek mudah stres, pikirannya terasa penuh, dan sulit fokus saat

mengikuti perkuliahan. Subjek juga menyampaikan bahwa sebenarnya ia menyadari perlunya perubahan agar hidupnya lebih teratur. Namun, subjek merasa proses tersebut tidak mudah karena banyak pengaruh dari lingkungan sekitar. Subjek sering mendapat ajakan bermain hingga begadang, mengonsumsi makanan cepat saji, dan kegiatan lain yang membuatnya kembali pada kebiasaan lama. Secara psikologis, subjek merasa sering kalah oleh situasi dan keinginan sesaat, meskipun tahu bahwa kebiasaan tersebut berdampak buruk bagi dirinya. Akibatnya, ketika harus mengikuti kuliah pagi, subjek mengaku sering mengantuk, kurang bersemangat, dan sulit berkonsentrasi. Kondisi ini membuat subjek merasa tidak nyaman dengan dirinya sendiri, mudah lelah secara mental, dan merasa belum mampu mengatur hidupnya dengan baik.

Berdasarkan hasil observasi pada subjek AS di dapatkan ciri-ciri *self-care* yang kedua yaitu memiliki kesadaran diri. Berdasarkan observasi pada tanggal 26- 28 Mei 2025, subjek AS di kost raka terlihat menyapu kamar kost hanya secara sekadarnya tanpa benar-benar membersihkan. Setelah itu, subjek AS terburu-buru berangkat kuliah. Sepulang kuliah, subjek AS singgah ke ATM untuk menarik uang bulanan dan membeli lauk untuk makan malam tanpa mempertimbangkan kesegaran atau nilai gizinya. Pada sore hari, subjek AS mencuci dan menjemur pakaian dilakukan terburu-buru, sehingga hasil cucian kurang bersih dan jemuran tidak ditata rapi. Pada malam harinya, meskipun subjek AS makan malam dan tampak lebih fokus pada menyelesaikan tugas kuliah dengan tergesa-gesa. setelah itu, subjek AS langsung beristirahat.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan subjek AS (*personal communication*, 29 Mei 2025) didapatkan fenomena berdasarkan ciri-ciri *self-care* yang kedua yaitu memiliki kesadaran diri. Dari hasil wawancara, subjek menceritakan bahwa pada awalnya ia kesulitan mengelola stres dan sering merasa cemas serta panik, terutama ketika menghadapi tuntutan akademik. Secara psikologis, kondisi tersebut membuat subjek mudah tegang, pikirannya dipenuhi kekhawatiran, dan sulit memusatkan perhatian, sehingga performa akademiknya ikut menurun. Subjek juga mengungkapkan bahwa pada fase tersebut ia kerap merasa kehilangan kendali atas dirinya, mudah lelah secara mental, dan merasa tidak mampu menjalani peran sebagai mahasiswa secara optimal.

Seiring berjalannya waktu, subjek mulai lebih memahami kondisi psikologis dirinya. Subjek menyadari bahwa kelelahan, stres, dan kepanikan yang dialami merupakan sinyal bahwa dirinya membutuhkan perubahan. Kesadaran ini menjadi titik awal bagi subjek untuk perlahan membangun penerimaan diri dan belajar mengenali batas kemampuan diri. Namun, proses perubahan tersebut tidak selalu berjalan mudah. Secara emosional, subjek masih sering mengalami kejenuhan, emosi yang naik turun, serta konflik batin ketika harus menolak ajakan teman karena rasa tidak enak dan keinginan untuk tetap diterima secara sosial.

Meskipun demikian, subjek tetap berusaha bertahan dan tidak menyerah. Subjek mulai melatih kepekaan terhadap sinyal psikologis dan fisik, seperti mengenali saat dirinya mulai lelah, tertekan, atau membutuhkan jeda. Secara bertahap, subjek belajar membangun respons yang lebih sehat, seperti memberi waktu

istirahat pada diri sendiri dan mengatur ulang prioritas. Saat ini, subjek berada dalam proses aktif membentuk pola hidup yang lebih seimbang dan adaptif, dengan harapan dapat mencapai kestabilan emosi, meningkatkan rasa kendali diri, serta memperbaiki kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) secara keseluruhan.

Berdasarkan hasil observasi pada subjek BS di dapatkan ciri-ciri *self-care* yang ketiga yaitu menjaga keseimbangan hidup. Berdasarkan observasi pada tanggal 26-28 Mei 2025, subjek di kos raka terlihat pada pagi hari membersihkan kamar kos dengan menyapu lantai, Setelah itu, subjek membeli makanan di warung sekitar kos. Terlihat subjek mengecek jadwal kuliah melalui ponsel dan tampak kurang terencana dan masih harus memastikan ulang jadwal dan mempersiapkan buku catatan dan alat tulis secara tergesa agar tidak terlambat sepulang kuliah, subjek pergi ke perpustakaan untuk meminjam buku. Setelah itu, subjek kembali ke kost untuk mengumpulkan pakaian kotor yang sudah menumpuk cukup lama dan dibawa ke *laundry*, Setelah mengantar pakaian ke *laundry*, subjek kembali ke kos untuk beristirahat dan bermain ponsel atau bersantai. Setelah itu subjek bersiap-siap untuk berangkat bekerja.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan subjek BS mahasiswa prodi Teknik Sipil (*personal communication*, 29 Mei 2025) didapatkan fenomena berdasarkan ciri-ciri *self-care* yang ketiga yaitu menjaga keseimbangan hidup. Dari hasil wawancara didapatkan bahwa subjek sering mengabaikan waktu istirahat demi menyelesaikan tugas akademik dan pekerjaan, yang berdampak pada terganggunya ritme pola hidup serta menurunnya kesehatan mental subjek. Secara psikologis,

kondisi ini mencerminkan ketidakseimbangan antara tuntutan peran (*role overload*) dan kapasitas coping individu. Fokus berlebihan pada studi dan pekerjaan menyebabkan subjek mengalami kelelahan psikologis (*psychological fatigue*) yang ditandai dengan penurunan konsentrasi, meningkatnya iritabilitas, serta ketidakstabilan emosi. Selain itu, keterbatasan waktu istirahat dan kurangnya pemenuhan kebutuhan diri (*self-care*) meningkatkan risiko stres kronis dan *burnout* akademik, terutama pada subjek yang harus menjalani peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja. Meskipun subjek telah menunjukkan kesadaran akan pentingnya perubahan pola hidup yang lebih seimbang, secara psikologis subjek masih mengalami kesulitan dalam membangun manajemen waktu yang adaptif. Hal ini dipengaruhi oleh tuntutan tanggung jawab yang tinggi, kurangnya dukungan eksternal, serta keharusan mengelola seluruh kebutuhan secara mandiri, sehingga sumber daya psikologis subjek menjadi terbatas.

Hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa perantau menghadapi berbagai dinamika yang berkaitan dengan praktik *self-care*. Mereka cenderung mengalami kesulitan dalam mengidentifikasi serta memenuhi kebutuhan pribadi, seperti menjaga pola makan dan waktu istirahat, yang berpengaruh terhadap kondisi fisik dan kemampuan konsentrasi dalam belajar. Mahasiswa perantau berada dalam fase pengembangan kesadaran diri, dengan proses adaptasi yang berlangsung secara bertahap dan disertai tantangan emosional. Meskipun demikian, mereka menunjukkan progres dalam mengenali serta merespons kebutuhan tubuh dengan cara yang lebih sehat. Di samping itu, mereka juga mengalami kendala dalam menjaga keseimbangan

hidup akibat tekanan dari tuntutan akademik dan pekerjaan, yang sering kali menyebabkan kelelahan baik secara fisik maupun emosional.

Setelah melakukan observasi dan wawancara selanjutnya subjek melakukan penyebaran angket awal kepada mahasiswa perantau yang tinggal di kost daerah Kelurahan Silaberanti sebanyak 80 responden, angket ini dibuat berdasarkan ciri-ciri *self-care* menurut Myers et al. (2022) sebagai berikut: mampu mengenali dan memenuhi kebutuhan pribadi, memiliki kesadaran diri, menjaga keseimbangan hidup.

Berdasarkan hasil angket awal yang disebar oleh peneliti secara langsung pada tanggal 30 Mei 2025 kepada 80 orang responden yang merupakan mahasiswa perantau yang tinggal di kost daerah Kelurahan Silaberanti, diperoleh data terkait ciri pertama dari *self-care* yaitu mampu mengenali dan memenuhi kebutuhan pribadi didapatkan hasil bahwa mahasiswa perantau memiliki kemampuan mengenali kebutuhan tubuh dan kondisi emosional mereka. Sebanyak 74% menyatakan mampu menyadari kapan tubuh membutuhkan istirahat, sementara 26% belum sepenuhnya menyadarinya. Mereka yang sadar biasanya peka terhadap tanda kelelahan dan mengambil waktu untuk beristirahat atau relaksasi. Sebaliknya, yang tidak menyadari cenderung memaksakan diri hingga kondisi fisik menurun. Selain itu, 71% responden mampu mengenali stres atau kelelahan emosional melalui gejala seperti gelisah, sulit tidur, dan kehilangan motivasi, sedangkan 29% lainnya baru menyadarinya setelah dampaknya dirasakan secara fisik atau berat.

Berdasarkan hasil angket awal yang disebar oleh peneliti secara langsung pada tanggal 30 Mei 2025 kepada 80 orang responden yang merupakan mahasiswa

perantau yang tinggal di kost daerah Kelurahan Silaberanti, diperoleh data terkait ciri kedua dari *self-care* yaitu memiliki kesadaran diri didapatkan hasil bahwa mahasiswa perantau memiliki tingkat kesadaran diri yang cukup baik, khususnya dalam mengenali emosi dan dampak perilaku mereka terhadap orang lain. Sebanyak 77% responden menyatakan mampu menyadari perasaan yang sedang dialami, seperti senang, cemas, atau marah, yang membantu mereka merespons situasi dengan lebih tepat, sementara 23% lainnya masih kesulitan mengenali emosi pribadi. Selain itu, 69% responden menyadari bagaimana perilaku mereka memengaruhi hubungan sosial, dan berusaha menjaga sikap serta komunikasi agar tetap harmonis, sedangkan 31% belum sepenuhnya menyadari dampak tersebut dan cenderung bersikap spontan tanpa mempertimbangkan akibat jangka panjang terhadap relasi sosial.

Berdasarkan hasil angket awal yang disebar oleh peneliti secara langsung pada tanggal 30 Mei 2025 kepada 80 orang responden yang merupakan mahasiswa perantau yang tinggal di kost daerah Kelurahan Silaberanti, diperoleh data terkait ciri ketiga dari *self-care* yaitu menjaga keseimbangan hidup didapatkan hasil bahwa mahasiswa perantau dalam menjaga keseimbangan antara tanggung jawab akademik, kebutuhan pribadi, dan aktivitas sosial masih bervariasi. Sebanyak 65% responden merasa mampu membagi waktu secara seimbang antara kuliah, istirahat, dan kegiatan pribadi, sedangkan 35% lainnya mengaku kesulitan. Selain itu, 61% responden menyatakan memiliki cukup waktu untuk diri sendiri di tengah kesibukan akademik dan sosial, sementara 39% merasa tidak memiliki waktu pribadi yang memadai. Mereka yang memiliki waktu luang biasanya menggunakannya untuk menjaga

kesehatan mental melalui aktivitas seperti menonton, olahraga, atau berdiam diri, sedangkan yang tidak merasa punya cukup waktu mengaku seluruh waktunya habis untuk kuliah dan bekerja, sehingga kurang memiliki ruang untuk memulihkan diri secara emosional maupun fisik.

Penelitian terdahulu Ari Gómez-Borges (2022) berjudul *Self-care at Work Matters: How Job and Personal Resources mediate between Self-care and Psychological well-being*. penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas *self-care* (kesadaran penuh/*mindfulness* dan olahraga fisik) dengan penggunaan sumber daya pribadi dan kerja, serta hubungannya dengan kesejahteraan. Sampel terdiri dari 294 pekerja yang direkrut dari 20 organisasi di berbagai sektor sosial ekonomi di Spanyol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* berhubungan positif dengan kesejahteraan melalui peran mediasi dari sumber daya kerja dan sumber daya pribadi. Namun, sementara sumber daya pribadi menunjukkan peran mediasi penuh dalam model yang dihipotesiskan, sumber daya kerja tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan *mindfulness*. Terakhir, hasil penelitian menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan antara interaksi *mindfulness* x olahraga fisik dengan semua variabel dependen, dan juga interaksi antara olahraga fisik dan *mindfulness* memiliki pengaruh signifikan terhadap masing-masing dari ketiga variabel dependen tersebut.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait apakah ada hubungan antara *Self-care* dengan *Psychological well-being* Pada Mahasiswa Perantau di Kelurahan Silaberanti Palembang.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan membuktikan hubungan antara *self-care* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa perantau di Kelurahan Silaberanti Palembang.

C. Manfaat Penelitian

Maka hasil analisis yang diperoleh dari penelitian tersebut diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dalam bidang psikologi, khususnya psikologi sosial dan bidang , tentang bagaimana *self care* atau perawatan diri berhubungan dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) pada mahasiswa perantau. Penelitian ini juga memberikan kontribusi dalam ranah kesehatan masyarakat, terutama dalam hal promosi kesehatan mental pada populasi mahasiswa. *Self-care* yang baik dapat menjadi salah satu strategi preventif untuk mencegah gangguan kesehatan mental. Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk merancang program edukasi dan intervensi berbasis kampus yang mendorong perilaku *self-care* sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan dan juga bisa untuk membantu menjelaskan bagaimana mahasiswa perantau menjaga kondisi mental dan emosional mereka saat harus hidup jauh dari keluarga dan menghadapi berbagai tantangan baru. Dengan begitu, penelitian ini bisa menjadi dasar atau referensi untuk penelitian lain yang ingin membahas peran *self care* dalam membantu individu

beradaptasi secara sosial dan emosional di lingkungan yang baru.

2. Manfaat Praktis

Adapun manfaat praktis dalam penelitian ini diantaranya yaitu:

a. Bagi Instansi

Bagi seluruh universitas yang ada di wilayah Kota Palembang dapat memberikan upaya *promotif* dan *preventif* tentang tata cara menjalankan *self-care* untuk semua civitas yang ada di kampus masing masing. Hal ini bermanfaat bukan hanya bagi orang yang ada di dalam kampus saja, tapi juga bisa berdampak untuk seluruh masyarakat di sekitarnya.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat dijadikan dasar acuan bagi peneliti selanjutnya dalam mengembangkan kajian mengenai *self-care* dan *psychological well-being*, khususnya pada populasi mahasiswa perantau. Penelitian ini juga membuka ruang untuk eksplorasi lebih lanjut dengan menambahkan variabel baru seperti *resilience*, kecemasan, atau dukungan sosial sebagai variabel mediasi atau moderasi. Selain itu, peneliti berikutnya dapat menguji hubungan ini di kelompok usia atau latar belakang budaya yang berbeda, atau menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa secara lebih mendalam.

D. Keaslian Penelitian

Orisinalitas penelitian ini terletak pada perbedaan subjek dan variabel yang diteliti. Penelitian ini melibatkan mahasiswa perantau yang kost di wilayah Kelurahan

Silaberanti, Kecamatan Jakabaring, Kota Palembang dengan populasi 200 orang, serta mengkaji *self care* sebagai variabel terikat dan *psychological well-being* sebagai variabel bebas, berbeda dari penelitian sebelumnya yang memiliki tema serupa.

Metode analisis dalam penelitian ini mencakup uji validitas dengan SPSS versi 20, analisis korelasi *pearson's product moment* untuk mengukur hubungan antar variabel, dan uji reliabilitas menggunakan rumus *alpha cronbach*. Uji normalitas dilakukan dengan *Kolmogorov-Smirnov*, sedangkan uji linieritas menggunakan SPSS. Untuk menguji hipotesis, digunakan analisis korelasi *pearson's product moment* untuk mengidentifikasi hubungan antara (*variabel independen*) dan (*variabel dependen*) pada Mahasiswa Perantau yang Kost di wilayah Kelurahan Silaberanti, Kecamatan Jakabaring, Kota Palembang.

Penelitian terdahulu Ari Gómez-Borges (2022) berjudul *Self-care at Work Matters: How Job and Personal Resources mediate between self-care and psychological well-being*. penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas *self-care* (kesadaran penuh/*mindfulness* dan olahraga fisik) dengan penggunaan sumber daya pribadi dan kerja, serta hubungannya dengan kesejahteraan. Sampel terdiri dari 294 pekerja yang direkrut dari 20 organisasi di berbagai sektor sosial ekonomi di Spanyol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness* berhubungan positif dengan kesejahteraan melalui peran mediasi dari sumber daya kerja dan sumber daya pribadi. Namun, sementara sumber daya pribadi menunjukkan peran mediasi penuh dalam model yang dihipotesiskan, sumber daya kerja tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan *mindfulness*. Terakhir,

hasil penelitian menunjukkan hubungan yang positif dan signifikan antara interaksi *mindfulness* x olahraga fisik dengan semua variabel dependen, dan juga interaksi antara olahraga fisik dan *mindfulness* memiliki pengaruh signifikan terhadap masing-masing dari ketiga variabel dependen tersebut.

Penelitian terdahulu Ali Bashaer Mohsen (2021) *The Relationship between Psychological Wellbeing and Self-care among Elderly Residents in Iraq*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis dan *self-care* pada lansia yang tinggal di panti jompo di wilayah *Euphrat Tengah, Irak*. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif-korelasi untuk mengumpulkan informasi dari 60 partisipan yang tinggal di panti jompo. Penelitian dilaksanakan dari 1 November 2019 hingga Agustus 2020. Sampel *purposif* digunakan untuk mengumpulkan data berdasarkan kriteria tertentu. Data dikumpulkan menggunakan Skala Kesejahteraan Psikologis Ryff dan kuesioner *self-care*, serta data sosiodemografis partisipan penelitian. Pengumpulan data dilakukan melalui teknik wawancara terstruktur dengan lansia yang tinggal di panti jompo. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara kesejahteraan psikologis dan *self-care* pada lansia di panti jompo. Hubungan antara kedua variabel tersebut sangat signifikan dan positif ($r = 0,721$). Rekomendasi dari penelitian ini menekankan pentingnya penanganan masalah yang dialami lansia serta pemantauan kondisi psikologis mereka. Disarankan pula untuk mengadakan program edukasi yang berfokus pada aspek psikologis dan fisik, serta meningkatkan frekuensi kegiatan rekreasi ke berbagai tempat.

Penelitian terdahulu Beatriz Alonso (2020) *Involvement in self-care and psychological well-being of Spanish family caregivers of relatives with dementia*. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mengenai hubungan antara kesejahteraan psikologis tersebut dengan keterlibatan dalam aktivitas *self-care*, serta menjadi titik awal untuk menentukan kategori yang dapat digunakan dalam proses skrining partisipan potensial dalam intervensi sosial-kesehatan yang mempromosikan *self-care*. Dengan mengajukan hipotesis adanya hubungan positif antara kesejahteraan psikologis dan keterlibatan dalam *self-care*, dilakukan studi observasional terhadap 45 *caregiver* yang merawat anggota keluarga dengan demensia. Pada *caregiver* yang menunjukkan keterlibatan lebih tinggi dalam *self-care*, diperoleh skor yang lebih tinggi pada skala kesejahteraan yang berkaitan dengan makna personal serta emosi dan pengalaman positif. Temuan ini diperkuat dengan identifikasi hubungan positif lainnya, yaitu antara keterlibatan dalam *self-care* dan enam dimensi kesejahteraan menurut Ryff. Hal ini menunjukkan kemungkinan adanya lingkaran kebajikan (*virtuous circle*) pada diri *caregiver*, di mana keterlibatan yang lebih besar dalam *self-care* berkaitan dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi, yang pada gilirannya mendorong peningkatan *self-care*, dan seterusnya.

Penelitian terdahulu Lam Duc Nguyen (2022) *Women's holistic self-care behaviors during pregnancy and associations with psychological well-being: implications for maternal care facilities*. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perilaku *self-care* dan hubungannya dengan kesejahteraan psikologis

pada wanita selama kehamilan, serta menguji efek mediasi dari berbagai bentuk dukungan sosial dalam hubungan tersebut. Data dari 562 ibu hamil di Rumah Sakit Obstetri & Ginekologi Hanoi dan Rumah Sakit Obstetri & Pediatri Ca Mau, Vietnam, dianalisis. Pertanyaan yang diajukan mencakup perilaku *self-care*, karakteristik kehamilan, dukungan sosial, dan kesejahteraan psikologis. Analisis dilakukan menggunakan model regresi multivariat, dan *Structural Equation Modeling* (SEM) digunakan untuk menguji efek mediasi dari dukungan sosial terhadap hubungan antara perilaku *self-care* dan kesejahteraan psikologis. Hasil Penelitian didapatkan Hanya 13% ibu hamil yang sering atau selalu melakukan olahraga fisik minimal tiga kali seminggu, dan 40% mengonsumsi cukup serat dan lima porsi sayuran per hari. Sebanyak 78,7% selalu menghindari konsumsi alkohol, 53,9% menghindari paparan asap rokok tangan kedua, dan 71,7% menghindari penggunaan obat tradisional tanpa resep dokter. Sekitar 66% ibu hamil selalu atau sering melakukan pemeriksaan prenatal sesuai jadwal. Sumber informasi, dukungan sosial, dan harapan terhadap proses persalinan menjadi faktor utama yang memengaruhi praktik *self-care*. Model SEM menunjukkan bahwa dukungan sosial memediasi hubungan antara perilaku kesehatan maternal dan kesejahteraan mental. Penelitian terdahulu Majid Yousefi Afrashteh (2024) *The relationship between the meaning of life, psychological well-being, self-care, and social capital, with depression and death anxiety in the elderly living in nursing homes: The mediating role of loneliness*. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki makna hidup, kesejahteraan psikologis, perawatan diri (*self-care*), dan modal sosial, serta

hubungannya dengan depresi dan kecemasan terhadap kematian pada lansia yang tinggal di panti jompo melalui peran mediasi dari kesepian. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh lansia berusia minimal 60 tahun yang tinggal di Tehran, Qazvin, dan Zanjan, Iran pada tahun 2020, dengan total 489 orang (273 pria dan 216 wanita) yang dipilih menggunakan metode *convenience sampling*. Para partisipan mengisi kuesioner Makna Hidup dari Steger, Skala Kesejahteraan Psikologis dari Ryff dan Singer, Kemampuan Perawatan Diri dari Soderhamn et al., Modal Sosial dari Nahapiet dan Ghoshal, Depresi dari Beck, Kecemasan terhadap Kematian dari Templer, dan Kuesioner Kesepian dari Russell et al. Hasil penelitian menunjukkan bahwa makna hidup, kesejahteraan psikologis, perawatan diri, dan modal sosial berhubungan negatif dengan kesepian, yang pada gilirannya berhubungan positif dengan depresi. Selain itu, makna hidup, kesejahteraan psikologis, perawatan diri, dan modal sosial juga berhubungan negatif dengan kesepian, yang pada akhirnya berhubungan positif dengan kecemasan terhadap kematian. Lebih lanjut, hasil analisis jalur (*path analysis*) menunjukkan bahwa model yang diajukan dalam penelitian ini memiliki kesesuaian (*fit*) yang sangat baik pada sampel yang diteliti. Artinya, makna hidup, kesejahteraan psikologis, perawatan diri, dan modal sosial berhubungan dengan depresi dan kecemasan terhadap kematian melalui peran mediasi dari kesepian.

Penelitian terdahulu Elkin (2021) *Relationship between self-care activities, stress and well-being during COVID-19 lockdown: a cross-cultural mediation model*. Survei daring dengan pendekatan potong lintang (*cross-sectional*). Sampel berstrata

dari populasi umum yang menjalani karantina ($N = 1082$) dari empat negara Ibero-Amerika Chili ($n = 261$), Kolombia ($n = 268$), Ekuador ($n = 282$), dan Spanyol ($n = 271$) diseimbangkan berdasarkan usia dan jenis kelamin. Hasil Penelitian Perawatan diri (*self-care*) secara parsial memediasi hubungan antara stres dan kesejahteraan psikologis selama masa karantina COVID-19 pada populasi umum, baik dalam sampel total ($F(3,1078) = 370.01$, $p < 0.001$, $R^2 = 0.507$) maupun di masing-masing negara. Di sisi lain, dari semua variabel sosio demografis yang dievaluasi, hanya usia yang memengaruhi hubungan tersebut.

