

## ***Psychological Well Being Mahasiswa Rantau: Adakah pengaruh Self Compassion dan Perceived Social Support***

**Salmiyati<sup>1</sup>, Nabila Atika Ajrah<sup>2</sup>, Raudatussalamah<sup>3</sup>, Putri Miftahul Jannah<sup>4</sup>, Fara Ulfa<sup>5</sup>**

<sup>1</sup>[salmiyati@uin-suska.ac.id](mailto:salmiyati@uin-suska.ac.id)

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Islam Negeri Sultas Syarif Kasim Riau, Pekanbaru

### ***Abstrack***

*Students studying away from home often face various challenges that reflect inadequate adjustment to new environment, indicating suboptimal psychological well being. This study investigates the role of self compassion and perceived social support in predicting the psychological well being of students studying away from home. A total of 178 university students in Pekanbaru were recruited using accidental sampling. Data were collected using the self compassion scale, the Multidimensional scale of perceived social support and psychological well being scale. Multiple linear regression analysis revealed that self compassion and perceived social support significantly predicted psychological well being ( $F=59,417$ ,  $R=0,636$ ,  $p < 0,05$ ). Interestingly, perceived social support showed a significant negative effect on psychological well being ( $\beta = -0,283$ ,  $p < 0,05$ ), suggesting that when support is perceived as intrusive or stress inducing, it may undermine rather than enhance well being.*

**Keywords:** *self compassion, perceived social support, psychological well being, students studying away from home*

### **ABSTRAK**

Berbagai permasalahan dan tantangan yang dialami mahasiswa rantau mendandakan kurangnya penguasaan terhadap lingkungan baru yang menggambarkan psychological well being yang kurang baik. Psychological well being mahasiswa rantau dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor internal seperti self compassion dan faktor eksternal seperti perceived social support. Penelitian bertujuan untuk mengetahui peran self compassion dan perceived social support terhadap psychological well being mahasiswa rantau. Sebanyak 178 orang mahasiswa yang berkuliah di kota Pekanbaru menjadi responden pada penelitian yang diperoleh dengan teknik accidental sampling. Data penelitian dikumpulkan menggunakan skala welas diri dari Suganto, Suwartono dan Sutanto, multidimensional scale of perceived social support (MSPSS) dari Zimet dan skala psychological well being dari Ryff. Berdasarkan hasil analisis regresi linear berganda diperoleh bahwa self compassion dan perceived social support berpengaruh signifikan terhadap psychological well being pada mahasiswa rantau dengan nilai koefisien regresi  $F = 59,417$  dan nilai koefisien korelasi  $R = 0,636$ ,  $p = 0,000$  ( $p < 0,005$ ). Temuan lain dari penelitian ini yaitu perceived social support secara signifikan berpengaruh negatif terhadap psychological well being pada mahasiswa rantau ( $\beta = -0,283$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ )). Hal ini menandakan bahwa ketika dukungan yang diperoleh dirasakan sebagai sesuatu yang menekan dan menjadi stresor maka akan menurunkan tingkat psychological well being pada mahasiswa rantau.

**Kata Kunci:** *self compassion, perceived social support, psychological well being, mahasiswa rantau*

## **A. Pendahuluan**

Masa perkuliahan merupakan masa transisi penting penuh tantangan bagi mahasiswa, tidak terkecuali bagi mahasiswa yang memilih pergi meninggalkan kota asal dan menetap di kota baru yang dikenal dengan mahasiswa rantau (Marta, 2014). Bagi mahasiswa rantau, hal ini memberikan tantangan dan tidak jarang mengalami berbagai permasalahan. Permasalahan yang dihadapi tidak hanya menuntut penyesuaian diri dengan dinamika akademik, tetapi juga tuntutan psikologis dan sosial yang kompleks. Tidak jarang mahasiswa rantau menghadapi masalah dalam penyesuaian diri (Jamaluddin, 2020), mengalami *culture shock* karena perbedaan kebiasaan dengan daerah asal (Febrianty, Octisa, Fuadi, Dibrata & Nastain., 2022), munculnya perasaan *loneliness* (Tranggono, Florentina, Aditya., 2022), masalah terkait motivasi belajar (Prasetyoaji, Zaky, Indriani dan Amanah., 2024), munculnya perasaan cemas dan depresi (Afrilia & Fuad, 2024) serta keinginan bunuh diri (Alexandra et al., 2025). Kondisi ini memperlihatkan bahwa mahasiswa rantau belum memiliki penguasaan terhadap lingkungan, belum terjalinnya relasi positif dengan orang lain, yang mana kedua hal tersebut dapat pula menggambarkan kondisi *psychological well being* kurang baik. Hal ini juga memperlihatkan bahwa *psychological well being* sangat rentan terganggu terutama mahasiswa yang menjalani kehidupan sebagai perantau.

*Psychological well being* merupakan pendekatan eudomonik dalam kajian well being, yang menekankan makna hidup dan realisasi diri sebagai indikator keberfungsian individu (Johal & Pooja, 2016). *Psychological well being* mengacu pada kondisi individu yang terbentuk dari hasil refleksi terhadap pengalaman dalam kehidupannya, yang ditandai oleh indikator kemandirian, kemampuan beradaptasi dengan lingkungan, relasi sosial yang positif, perkembangan pribadi, tujuan hidup yang jelas serta penerimaan diri (Ryff & Keyes, 1995). Evaluasi terhadap pengalaman tersebut mempengaruhi tingkat *psychological well being* individu (Ryff & Singer, 2008).

Mahasiswa khususnya mahasiswa rantau yang memiliki *psychological well being* yang tinggi berarti memiliki penyesuaian diri yang tinggi terhadap permasalahan dalam kehidupannya seperti masalah sosial dan pribadi (Can, Poyrazli & Pillay, 2021), mampu menghadapi tekanan, memiliki motivasi serta performa akademik yang lebih stabil. Sebagaimana penelitian Mukarom & Daeli (2023) bahwa siswa yang memiliki kondisi psikologis yang sehat akan berpengaruh 10 kali lipat terhadap prestasi belajar. Selain itu *psychological well being* menjadi indikator penting kesehatan mental. Ditemukan indikator pada *psychological well being* berkorelasi dengan indikator pada kesehatan mental, yang berarti ketika *psychological well being* meningkat maka akan diikuti dengan peningkatan pada kesehatan mental (Khodabakhsh, Kiani & Ahmedbookani, 2014). Individu dengan *psychological well being* tinggi, memperlihatkan kebahagiaan yang lebih tinggi, memiliki sikap yang lebih ramah, kestabilan emosi, lebih baik dalam menjalin hubungan interpersonal dan menyesuaikan diri dengan lingkungan (Johal & Pooja, 2016). Sebagai mahasiswa rantau, menjaga *psychological well being* menjadi penting untuk dilakukan agar tidak mengalami gangguan kesehatan mental dan dapat meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

Salah satu faktor internal yang memiliki pengaruh positif terhadap *psychological well being* dan banyak dikaji di beberapa penelitian adalah *self compassion*. Penerapan *self-compassion* dalam menghadapi tantangan atau kesulitan hidup memiliki peran penting untuk meningkatkan *psychological well being*. Neff (2003) menyebutkan *self compassion* adalah bentuk sikap positif terhadap diri sendiri yang ditandai dengan

perhatian, dan kebaikan diri, terutama ketika individu menghadapi penderitaan atau kegagalan, terdiri dari 3 komponen utama, yaitu bersikap positif terhadap diri sendiri saat mengalami kegagalan, menerima pengalaman sebagai bagian dari pengalaman yang juga terjadi pada orang lain (*common humanity*), perhatian penuh terhadap apa yang dialami (*mindfulness*). Memiliki *self compassion* tinggi membuat individu cenderung lebih mampu untuk menerima diri secara positif dan lebih adaptif dalam menghadapi permasalahan.

Pada penelitian yang dilakukan Neff menemukan bahwa *self-compassion* berkorelasi positif terhadap kepuasan hidup yang lebih besar, berarti bahwa kenaikan tingkat *self compassion* diikuti pula dengan kenaikan tingkat kepuasan hidup. Ketika menghadapi masalah, individu dengan *self compassion* akan memperlakukan diri mereka dengan cara memberi kebaikan, perhatian dan belas kasih yang lebih besar dari pada mengkritik atau memusuhi diri sendiri dengan berlebihan. Selain itu, individu yang peduli dengan diri sendiri mampu merugulasi emosi dalam kondisi stress dan berhasil mengatasi kondisi stress tersebut (Brown & Ryan, 2003). Pada penelitian sebelumnya juga ditemukan bahwa *self compassion* berkorelasi positif dengan berbagai aspek kesejahteraan seperti peningkatan emosi positif, kepuasan hidup dan ketahanan psikologis, penurunan stres, kecemasan dan depresi (Neff & Germer, 2013; Zessin, Dickhauser & Garbade, 2015). Hal ini berarti bahwa *self compassion* berfungsi sebagai pelindung terhadap stresor kehidupan, sehingga dapat meningkatkan *psychological well being*.

Sedangkan dari faktor eksternal, dukungan sosial yang dirasakan (*perceived social support*), menjadi variabel lain yang dapat memediasi dampak negatif dari tantangan menjadi mahasiswa rantau. *Perceived social support* yang diantaranya adalah persepsi mahasiswa rantau bahwa mereka memiliki seseorang yang peduli, dapat memberikan bantuan secara emosional dan hadir saat dibutuhkan. Zimmer mengatakan bahwa *perceived social support* merujuk pada pandangan individu mengenai sejauh mana dukungan sosial tersedia dan dapat dirasakan yang bersumber dari keluarga, teman, maupun orang-orang penting lainnya dalam hidupnya (Fredanni & Nuryanti, 2023). *Perceived social support* merefleksikan keyakinan yang menetap tentang dunia sosial, bukan hanya sebatas penerimaan bantuan yang diberikan sebagai reaksi terhadap perubahan situasi (Lisa, Lutz & Lakey, 1999).

Faleel, Tam, Lee, Har & Foo (2012) menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasakan dukungan dari teman dan keluarga membantu mahasiswa untuk mengelola stress akademik dan emosional selama perkuliahan. Hal ini akan berdampak pada kondisi *psychological well being* mahasiswa. Penelitian Qi, Roslan dan Zaremohzzabieh (2021) menemukan bahwa *perceived social support* yang disertai dengan resiliensi yang tinggi dan memiliki nilai spiritual yang kuat, akan meningkatkan *psychological well being* pada mahasiswa. Lebih lanjut, pada penelitian Mahanta dan Anggarwal (2013) menemukan bahwa *perceived social support* berkorelasi positif dengan kepuasan hidup mahasiswa. Hal ini mendukung temuan sebelumnya bahwa ketika mahasiswa merasakan adanya dukungan dari orang-orang terdekatnya, baik keluarga maupun teman dapat meningkatkan kualitas dan kesejahteraan emosional mahasiswa. Mahasiswa yang berpandangan positif terhadap dukungan sosial cenderung lebih puas dan memiliki kecemasan yang lebih rendah dalam hal akademik dan relasi sosial (Adyani, Suzanna & Muryali, 2018). Oleh karena itu, berdasarkan penelitian terdahulu, maka penelitian ini

berfokus untuk mengetahui peran *self compassion* dan *perceived social support* terhadap *psychology well being* pada mahasiswa rantau.

## B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis korelasional untuk mengukur peran *self compassion* dan *perceived social support* terhadap *psychological well being* pada mahasiswa rantau. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa rantau yang berkuliah di kota Pekanbaru berjumlah 178 orang dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala Skala Welas Diri dari Sugianto, Suwartono & Sutanto (2020) yang disusun berdasarkan aspek *self Compassion* dari Neff (2003) yaitu *self kindness vs self judgment*, *common humanity vs isolation* dan *mindfulness vs over identification*. Skala ini memiliki nilai *internal consistency Cronbach's Alpha* ( $\alpha$ ) = 0.858. *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) dari Zimet (Sulistiani dkk., 2022) yang disusun berdasarkan 3 sumber dukungan sosial yaitu, keluarga, teman dan orang terdekat lainnya, dengan nilai *internal consistency Cronbach's Alpha* ( $\alpha$ ) = 0.816. Instrumen terakhir adalah skala *psychological well being* dari Fadhil (2021) yang disusun berdasarkan aspek *psychological well being* dari Ryff yaitu penerimaan diri, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pertumbuhan pribadi. Skala ini memiliki nilai *internal consistency Cronbach's Alpha* ( $\alpha$ ) 0.881. Data yang diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan regresi linear berganda.

## C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil data yang telah dianalisis, maka diperoleh gambaran demografi subjek penelitian, sebagai berikut:

**Tabel 1. Data demografi**

	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-Laki	74	41,6
	Perempuan	104	58,4
Universitas	Abdurrah	10	5,6
	UIN Suska Riau	109	61,2
	UIR	9	5,1
	UR	33	18,5
	UMRI	17	9,6
Kota Asal	Di Luar kota Pekanbaru	75	42,1
	Di Luar Provinsi Riau	103	57,9
Tempat tinggal	Bersama keluarga	41	23
	Kost	137	77
Lama Merantau	< 1 tahun	28	15,6
	1-2 tahun	48	26,8
	2-3 tahun	67	37,4
	3-4 tahun	14	7,8
	> 4 tahun	21	11,7

Berdasarkan tabel 1 di atas, diketahui bahwa subjek pada penelitian ini paling banyak adalah perempuan sebanyak 104 orang mahasiswa, dengan sebagian besar subjek berasal dari Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau (UIN Suska Riau) yaitu berjumlah 109 orang mahasiswa atau sekitar 61,2% dari seluruh subjek pada penelitian ini. Selanjutnya jika melihat asal kota mahasiswa, sebagian besar yaitu

sebanyak 103 orang atau 57,9% berasal dari daerah di luar provinsi Riau, dan selama mereka berkuliah di Pekanbaru, sebagian besar merupakan anak kost sebanyak 137 orang atau 77% dari keseluruhan subjek penelitian. Masa merantau mahasiswa yang menjadi subjek pada penelitian ini paling lama berkisar antar 2-3 tahun sebanyak 67 orang atau 37,4%.

**Tabel 2. Uji hipotesis**

Variabel	F	R	R <sup>2</sup>	Sig
<i>Self Compassion dan Perceived Social Support terhadap psychological well being</i>	59.417	0,636	0,404	0.000

Dari tabel 2 diatas diperoleh hasil bahwa *self compassion* dan *perceived social support* secara signifikan mempengaruhi *psychological well being* pada mahasiswa rantau dengan nilai koefisien regresi  $F = 59,417$  dan nilai koefisien korelasi  $R = 0,636$ ,  $p = 0,000$  ( $p < 0,005$ ). Selanjutnya *self compassion* dan *perceived social support* dapat menjelaskan variasi dalam *psychological well being* sebesar 40,4% ( $R^2 = 0,404$ ).

**Tabel 3. Koefisien korelasi setiap variabel**

Variabel	r	Sig
<i>Self compassion terhadap psychological well being</i>	0,569	0,000
<i>Perceived social support terhadap psychological well being</i>	-0,285	0,000

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui setiap variabel secara signifikan berhubungan dengan *psychological well being*. *Self compassion* signifikan berhubungan positif terhadap *psychological well being* dengan nilai korelasi ( $r$ ) = 0,569 dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi pula *psychological well being* pada mahasiswa rantau. Sedangkan pada variabel *perceived social support* secara signifikan berhubungan negatif terhadap *psychological well being* dengan nilai korelasi ( $r$ ) = -0,285 dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti bahwa semakin tinggi *perceived social support* maka semakin rendah *psychological well being* pada mahasiswa rantau.

**Tabel 4. Koefisien regresi setiap variabel**

Variabel	B	$\beta$	t	Sig	Arah Hubungan
<i>Self compassion</i>	0,591	0,569	9,747	0.000	Positif
<i>Perceived social support</i>	-0,201	-0,283	-4,855	0.000	Negatif

Pada tabel 4 diketahui bahwa setiap variabel yaitu *self compassion* dan *perceived social support* secara signifikan mempengaruhi *psychological well being* mahasiswa rantau, namun kedua variabel memiliki arah hubungan yang berbeda. *Self compassion* memiliki arah hubungan yang positif terhadap *psychological well being* pada mahasiswa rantau dengan nilai koefisien beta ( $\beta$ ) = 0.569 dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti bahwa ketika terjadi peningkatan *self compassion* pada mahasiswa rantau akan diikuti dengan peningkatan *psychological well being* sebesar 0.569. Sedangkan pada *perceived social support* memiliki arah hubungan yang negatif terhadap *psychological well being* dengan nilai koefisien beta ( $\beta$ ) = -0,283 dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini berarti ketika mahasiswa rantau menerima banyak dukungan sosial dari orang-orang dilingkungannya menyebabkan terjadinya penurunan pada *psychological well being*. Sebesar 0,283.

Berdasarkan hasil analisis regresi pada penelitian ini menunjukkan bahwa *self compassion* dan *perceived social support* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *psychological well being* mahasiswa rantau. Kedua variabel merupakan prediktor yang cukup kuat terhadap *psychological well being*. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya tentang hubungan *self compassion* dan *perceived social support* terutama dalam konteks stres dan adaptasi dengan lingkungan baru (Poots & Cassidy, 2020).

Akan tetapi secara khusus *self compassion* memiliki kontribusi yang lebih besar dibandingkan *perceived social support* dalam memprediksi tingkat *psychological well being*. Menghadapi tekanan akademik, perasaan rindu rumah, dan permasalahan dalam penyesuaian sosial merupakan hal yang tidak dapat dihindari oleh mahasiswa rantau, dengan memiliki *self compassion* membantu mahasiswa rantau untuk tidak terlalu keras atau menyalahkan diri ketika menghadapi kegagalan atau tantangan, mampu mempertahankan stabilitas emosi dan menerima pengalaman negatif dengan lebih baik (Germer & Neff, 2013). Sebuah penelitian meta analisis menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang konsisten antara *self compassion* dan *psychological well being* (Zessin dkk., 2015). *Self compassion* berperan sebagai pelindung emosional dan memiliki efek mediasi terhadap hubungan stres seperti stres akademik dan emosi negatif (Woo Kyeong, 2013; Zhang, Luo, Che & Duan, 2016). Mahasiswa dengan *self compassion* tinggi menunjukkan afek positif lebih tinggi dan afek negatif lebih rendah, kondisi ini berkontribusi terhadap *psychological well being* mahasiswa rantau (Zhang dkk., 2016) dan melalui komponen *self kindness*, *common humanity* dan *mindfulness*, membantu mahasiswa khususnya mahasiswa rantau untuk menghadapi permasalahan seperti stres akademik dengan cara yang lebih sehat secara emosional, sehingga berdampak positif terhadap *psychological well being* (Woo Kyeong, 2013).

Temuan menarik pada penelitian ini bahwa *perceived social support* berhubungan negatif terhadap *psychological well being* dan menjadi prediktor negatif yang signifikan dalam model regresi. Hasil ini bertentangan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa *perceived social support* dapat meningkatkan *psychological well being*, seperti pada penelitian Sulistiani, Fajrianti, Krtistiana (2022) yang menekankan bahwa *perceived social support* yang bersumber dari keluarga, teman dan orang penting lainnya merupakan prediktor positif bagi penyesuaian akademik dan *psychological well being* pada mahasiswa. Hasil negatif yang ditemukan pada penelitian ini dapat dikaitkan dengan konsep persepsi dukungan sosial bukan pada dukungan objektif yang aktual. Menurut Suadi, Bintang, Loloallo & Zainuddin (2024) *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* menilai persepsi subjektif individu terhadap ketersediaan dukungan yang seringkali tidak sesuai dengan kenyataan, persepsi individu terhadap dukungan sosial tidak hanya bergantung pada keberadaan dukungan secara nyata, tetapi dipengaruhi oleh kualitas hubungan interpersonal terhadap relasi sosial tersebut. Pada kondisi mahasiswa rantau, persepsi ini dapat terganggu karena keterbatasan jarak, intensitas komunikasi yang menurun atau ekspektasi sosial yang tidak terpenuhi. Bila melihat data demografi subjek pada penelitian ini, sebagian besar mahasiswa rantau berasal dari kota diluar provinsi Riau yang berarti ada jarak yang cukup jauh yang menjadi keterbatasan bagi mahasiswa rantau untuk berinteraksi dengan orang-orang terdekatnya.

Selain itu hubungan negatif yang ditemukan dapat pula dimaknai sebagai bentuk dukungan yang kontraproduktif, yaitu ketika mahasiswa rantau merasa ketergantungan

pada orang lain justru memperbesar tekanan karena tidak mampu menunjukkan kemandirian yang penting pada masa dewasa awal. Papalia menyebutkan bahwa pada masa dewasa awal individu diharapkan mampu berpikir lebih abstrak, mandiri dan bertanggung jawab (Saudi dkk., 2024). Grey (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa dukungan sosial yang tidak sesuai atau tidak diinginkan berperan sebagai stresor yang dapat meningkatkan afek negatif. Sebagaimana diketahui bahwa subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang berada pada fase dewasa awal, sehingga dukungan yang dirasakan mahasiswa rantau sebagai suatu yang kontraproduktif dan menjadi stresor, maka hal ini akan berdampak pada *psychological well being*.

#### D. KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *psychological well being* pada mahasiswa rantau secara signifikan dipengaruhi oleh *self compassion* dan *perceived social support*. *Self compassion* menjadi faktor internal yang cukup kuat berpengaruh terhadap *psychological well being* pada mahasiswa rantau, dengan memiliki *self compassion* dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan kehidupan akademik dan sosial saat berada di perantauan. Temuan lain pada penelitian ini berbeda dari temuan pada penelitian lainnya, dimana dukungan sosial tidak selalu berperan positif. Hubungan negatif *perceived social support* terhadap *psychological well being*, menandakan bahwa persepsi mahasiswa rantau terhadap ketersediaan dukungan sosial, tidak sesuai dengan harapan atau kebutuhan yang diinginkan, sehingga kehadiran dukungan sosial menjadi stresor bagi mahasiswa rantau. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana mahasiswa rantau menilai dan menginternalisasikan pengalaman sosial mereka.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Adyani, L., Suzanna, E., & Muryali, S. (2018). Perceived Social Support And Psychological Well-Being Among Interstate Students At Malikussaleh University. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 98–104. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v3i2.6057>
- Afrilia, D., & Fuad, M. F. Z. (2024). Pengaruh Homesickness Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau. *Jurnal Studi Islam Indonesia (JSII)*, 2(1), 161–175. <https://doi.org/10.61930/jsii.v2i1.647>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. Dalam *Journal of Personality and Social Psychology* (Vol. 84, Nomor 4, hlm. 822–848). American Psychological Association Inc. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- K., Alexandra, L., Raharjo, T., & Studi Psikologi, P. (2025). Keinginan Bunuh Diri pada Mahasiswa Rantau Tinjauan Kecemasan Akademik dan Kelekatan Orang Tua. *Jurnal Simki Pedagogia*, 8(1), 110–121. <https://jipied.org/index.php/JSP>
- Can, A., Poyrazli, S., & Pillay, Y. (2021). Eleven types of adjustment problems and psychological well-being among international students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 2021(91), 1–20. <https://doi.org/10.14689/ejer.2021.91.1>
- Fadhil, A. (2021). Evaluasi Properti Psikometris Skala Psychological Well-Being (PWB) Versi Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 4666–4674.
- Faleel, S. F., Tam, C. L., Lee, T. H., Har, W. M., & Foo, Y. C. (2012). Stress, Perceived Social Support, Coping Capability and Depression: A Study of Local and Foreign Students in the Malaysian Context. *Journal of Psychology and Behavioral Science*, 1, 1–7.
- Febrianty, Y., Octisa, A. R., Fuadi, M. A., Dibrata, A. D., & Nastain, M. (2022). Pengaruh Culture Shock Terhadap Kehidupan Sosial Mahasiswa Rantau Di Yogyakarta. *JKOMDIS : Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial*, 2(3), 346–350. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v2i3.377>
- Fredanni, E. P., & Nuryanti, S. (2023). Peran Perceived Social Support Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Masa Pasca Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Jambi*, 8(1), 1–6.

- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion in clinical practice. *Journal of Clinical Psychology*, 69(8), 856–867. <https://doi.org/10.1002/jclp.22021>
- Gray, C. E., Spector, P. E., Lacey, K. N., Young, B. G., Jacobsen, S. T., & Taylor, M. R. (2020). Helping may be Harming: unintended negative consequences of providing social support. *Work and Stress*, 34(4), 359–385. <https://doi.org/10.1080/02678373.2019.1695294>
- Jamaluddin, M. (2020). *Indonesian Psychological Research Model Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru A New Student Adjustment Model*. 02(02). <https://doi.org/10.2980/ipr.v2i2.361>
- Johal, S. K., & Pooja. (2016). Relationship between Mental Health and Psychological Well Being of Prospective Female Teachers. *IOSR Journal of Research & Mehod in Education*, 6(1), 01–06. <https://doi.org/10.9790/7388-06120106>
- Khodabakhsh, M. R., Kiani, F., & Ahmedbookani, S. (2014). Psychological Well-being and Parenting Styles as Predictors of Mental Health among Students: Implication for Health Promotion. Dalam *International Journal of Pediatrics* (Vol. 2, Nomor 9). <http://ijp.mums.ac.ir>
- Lisa, T. R., Lutz, C. J., & Lakey, B. (1999). *Perceived Social Support and Attributions for Failed Support*.
- Mahanta, D., & Aggarwal, M. (2013). *Effect of Perceived Social Support on Life Satisfaction of University Students* (Vol. 6). GIF. [www.euacademic.org](http://www.euacademic.org)
- Marta, S. (2014). *Konstruksi Makna Budaya Merantau Di Kalangan Mahasiswa Perantau*.
- Mukarom, M. Z., & Daeli, W. (2023). The Relationship of Mental Health with Learning Achievement in Adolescent. *Cities and Urban Development Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.7454/cudj.v1i2.1014>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Poots, A., & Cassidy, T. (2020). Academic expectation, self-compassion, psychological capital, social support and student wellbeing. *International Journal of Educational Research*, 99. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2019.101506>
- Prasetyoaji, A., Zaky, U., Indriani, T., & Amanah, R. (2024). Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Rantau. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(3), 1341–1348. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.5057>
- Qi, L. Y., Roslan, S., & Zaremohzzabieh, Z. (2021). Perceived Social Support and Psychological Well-Being of International Students: The Mediating Effects of Resiliency and Spirituality. *Asian Journal of University Education*, 17(3), 220–234. <https://doi.org/10.24191/ajue.v17i3.14502>
- 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>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Saudi, A. N. A., Bintang, R. S., Loloallo, V. L., & Zainuddin, N. I. (2024). Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): Uji Validitas Konstruk dengan Confirmatory Factor Analysis (CFA). *EDUKATIF: JURNAL ILMU PENDIDIKAN*, 6(4), 4266–4275. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7492>
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Handayani Sutanto, S. (2020). *Reliabilitas Dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia*. 7(2), 2580–1228. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Sulistiani, W., Fajrianthi, & Kristiana, I. F. (2022). Validation Of The Indonesian Version Of The Multidimensional Scale Of Perceived Social Support (Mpsps): A Rasch Model Approach. Dalam *Jurnal Psikologi* (Vol. 21, Nomor 1).
- Tranggono, A., Florentina, T., & Aditya, A. M. (2022). Kesejahteraan Psikologis terhadap Kesepian pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2). <https://doi.org/10.56326/jpk.v2i2.1958>
- Woo Kyeong, L. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, 54(8), 899–902. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.01.001>
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340–364. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>



Zhang, Y., Luo, X., Che, X., & Duan, W. (2016). Protective effect of self-compassion to emotional response among students with chronic academic stress. *Frontiers in Psychology*, 7(NOV).  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01802>