

---

## PENGARUH DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA RANTAU BKI UIN SMH BANTEN

Isak Iskandar<sup>1</sup>, Neyza Nur Eisyah Agisti<sup>2</sup>

Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia<sup>1,2</sup>

Email: [isak.iskandar@uinbanten.ac.id](mailto:isak.iskandar@uinbanten.ac.id)<sup>1</sup>, [neyzana28@gmail.com](mailto:neyzana28@gmail.com)<sup>2</sup>

Informasi	Abstract
Volume : 2	<i>This study aims to determine the effect of family support on the mental health of out-of-town students in the Islamic Guidance and Counseling Study Program (BKI) UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. The approach used is quantitative descriptive-correlational with a questionnaire instrument filled out by 30 respondents. Family support is measured through three aspects, namely emotional, informative, and instrumental support. Meanwhile, mental health is analyzed based on indicators of calmness, stress, anxiety, adaptability, and psychological satisfaction. The results of the study indicate that emotional support is the most dominant form of support provided by the family and has a major influence on the emotional stability of students. Although some students experience psychological stress such as anxiety and loneliness, the presence of consistent family support, especially through communication, helps them survive mentally while away from home.</i>
Nomor : 5	
Bulan : Mei	
Tahun : 2025	
E-ISSN : 3062-9624	

**Keywords :** Dukungan Keluarga, Kesehatan Mental, Mahasiswa Rantau.

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan keluarga terhadap kesehatan mental mahasiswa rantau pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif-korelasional dengan instrumen kuesioner yang diisi oleh 30 responden. Dukungan keluarga diukur melalui tiga aspek, yaitu dukungan emosional, informatif, dan instrumental. Sementara itu, kesehatan mental dianalisis berdasarkan indikator ketenangan, stres, kecemasan, kemampuan adaptasi, dan kepuasan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan emosional merupakan bentuk dukungan yang paling dominan diberikan oleh keluarga dan memiliki pengaruh besar terhadap kestabilan emosi mahasiswa. Meskipun sebagian mahasiswa mengalami tekanan psikologis seperti kecemasan dan kesepian, kehadiran dukungan keluarga secara konsisten, terutama melalui komunikasi, membantu mereka tetap bertahan secara mental di perantauan.

**Kata Kunci :** Family Support, Mental Health, Out-of-town Students.

## **A. PENDAHULUAN**

Mahasiswa merupakan kelompok usia dewasa muda yang sedang menjalani proses penting dalam hidup mereka, yaitu menempuh pendidikan tinggi. Dalam proses ini, mereka tidak hanya menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga berbagai tantangan dalam aspek sosial, emosional, bahkan ekonomi. (Yuniar & Darmawati, 2017) Hal ini menjadi lebih kompleks bagi mahasiswa rantau, yaitu mereka yang menempuh studi jauh dari kampung halaman. Tinggal jauh dari keluarga dan berada di lingkungan baru menuntut mereka untuk memiliki daya adaptasi dan kemandirian yang tinggi.

Kondisi menjadi mahasiswa rantau sering kali membawa dampak pada aspek psikologis seseorang. Banyak dari mereka mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri, perasaan kesepian, tekanan akademik, hingga stres atau kecemasan yang bisa berujung pada gangguan kesehatan mental. Situasi ini menunjukkan bahwa dukungan sosial, khususnya dari keluarga, menjadi faktor penting yang dapat membantu mahasiswa rantau menjaga stabilitas emosional mereka.

Dukungan keluarga memiliki beberapa bentuk, seperti dukungan emosional berupa perhatian dan kasih sayang, dukungan informatif berupa nasihat atau arahan, serta dukungan instrumental berupa bantuan materi. Ketiga bentuk dukungan ini diyakini dapat memberikan rasa aman, menumbuhkan semangat, serta membantu mahasiswa menghadapi kesulitan selama di perantauan. Namun, pengaruh dukungan tersebut terhadap kesehatan mental mahasiswa masih perlu diteliti lebih lanjut secara ilmiah.

Kesehatan mental mahasiswa merupakan faktor krusial yang sangat memengaruhi keberhasilan mereka dalam menjalani proses belajar. Mahasiswa yang sehat secara mental akan lebih mampu mengikuti perkuliahan dengan baik, menjalin hubungan sosial yang positif, serta menyelesaikan studinya dengan lancar. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menurunkan motivasi, menghambat pencapaian akademik, bahkan meningkatkan risiko dropout. (Wijayanti et al., 2020)

Dalam konteks mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, topik ini menjadi semakin penting. Sebagai calon konselor, mahasiswa BKI dituntut memiliki kemampuan emosional yang stabil agar kelak dapat membimbing orang lain. Oleh karena itu, penting untuk memastikan bahwa mereka sendiri berada dalam kondisi mental yang sehat, dan salah satu faktor yang mendukungnya adalah peran serta keluarga.

Di era digital saat ini, komunikasi antara mahasiswa rantau dan keluarga menjadi lebih mudah melalui media sosial dan aplikasi pesan instan. Namun, efektivitas dukungan melalui media ini masih menjadi pertanyaan: apakah intensitas komunikasi digital mampu menggantikan kehadiran langsung keluarga dalam memberikan dukungan emosional yang dibutuhkan mahasiswa? Ini menjadi dimensi menarik dalam melihat bentuk-bentuk dukungan keluarga di masa kini. (Gusdiansyah & Mailita, 2021)

Melalui penelitian ini, penulis ingin mengetahui sejauh mana pengaruh dukungan keluarga baik secara emosional, informatif, maupun instrumental terhadap kesehatan mental mahasiswa rantau BKI UIN SMH Banten. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai pentingnya peran keluarga dalam menjaga kesejahteraan psikologis mahasiswa, serta menjadi acuan bagi institusi pendidikan dalam merancang strategi dukungan psikososial yang efektif bagi mahasiswa rantau.

## **B. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif-korelasional, yang bertujuan untuk mengukur dan menganalisis hubungan antara dukungan keluarga dengan kesehatan mental mahasiswa rantau. Pendekatan kuantitatif dipilih karena sesuai untuk menguji hubungan antarvariabel secara objektif dan terukur melalui data angka. Melalui metode ini, peneliti ingin mengetahui sejauh mana bentuk dukungan yang diberikan oleh keluarga, baik secara emosional, informatif, maupun instrumental, memiliki pengaruh terhadap kondisi psikologis mahasiswa rantau di lingkungan perguruan tinggi.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang sedang menjalani kehidupan sebagai mahasiswa rantau. Dalam penelitian ini, yang dimaksud dengan mahasiswa rantau adalah mereka yang berasal dari luar Kota Serang atau luar Provinsi Banten dan tinggal jauh dari keluarga inti selama proses studi. Dari total populasi tersebut, diperoleh data sebanyak 30 responden yang mengisi formulir kuesioner daring melalui Google Form dalam kurun waktu 9–11 Mei 2025. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik non-probability sampling jenis purposive sampling, yaitu dengan menetapkan kriteria bahwa responden adalah mahasiswa yang benar-benar berstatus rantau dan aktif dalam perkuliahan. Responden terdiri dari mahasiswa laki-laki dan perempuan dari berbagai kelas dan angkatan. Teknik ini digunakan karena keterbatasan waktu dan akses, namun tetap

mempertahankan keterwakilan data berdasarkan pengalaman nyata sebagai mahasiswa rantau.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner tertutup, yang terdiri atas 10 item pernyataan dengan skala kualitatif ordinal: *Selalu, Sering, Kadang-kadang, Jarang, dan Tidak Pernah*. Instrumen ini dirancang untuk mengukur dua variabel utama: (1) Dukungan Keluarga, yang mencakup pernyataan tentang dukungan emosional, pemahaman keluarga, bantuan finansial, dan komunikasi yang menenangkan; serta (2) Kesehatan Mental, yang diukur dari indikator stres, kecemasan, perasaan kesepian, dan kepuasan terhadap kondisi psikologis pribadi. (Triyanto et al., 2023)

Sebagai contoh, pernyataan seperti “Keluarga memberikan dukungan emosional ketika sedang stres di perantauan” digunakan untuk menilai dukungan emosional, sedangkan “Merasa cemas atau tertekan karena jauh dari keluarga” dan “Merasa puas dengan kondisi kesehatan mental saat ini” digunakan untuk menilai aspek kesehatan mental. Data yang diperoleh dari kuesioner ini kemudian dikodekan dan dikonversi ke dalam bentuk angka untuk memudahkan proses analisis statistik.

Analisis data dilakukan menggunakan metode statistik deskriptif dan korelasional. Statistik deskriptif digunakan untuk melihat sebaran frekuensi jawaban responden pada tiap item pernyataan. Selanjutnya, untuk menguji hubungan antara dukungan keluarga dan kesehatan mental mahasiswa, digunakan teknik analisis korelasi. Karena data yang diperoleh bersifat ordinal, maka analisis korelasi Spearman Rank ( $\rho$ ) digunakan sebagai alat uji statistik yang sesuai. Uji ini dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat dukungan keluarga dengan kondisi psikologis mahasiswa rantau.

Instrumen penelitian ini disusun secara internal dan telah melalui uji kelayakan awal berdasarkan literatur dan teori dukungan sosial serta kesehatan mental. Validitas isi (content validity) diuji secara konseptual dengan mencocokkan indikator pernyataan pada variabel penelitian dengan teori yang relevan. Sementara itu, reliabilitas data akan dihitung melalui uji Cronbach's Alpha, guna mengetahui konsistensi antar item dalam satu variabel.

Dalam proses pengumpulan data, peneliti tetap memperhatikan etika penelitian. Seluruh responden diminta untuk mengisi kuesioner secara sukarela tanpa paksaan, dan identitas mereka dijaga kerahasiaannya. Informasi yang diberikan digunakan hanya untuk keperluan akademik dan tidak akan disebarluaskan kepada pihak ketiga. (Durado et al., 2013) Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan hasil yang valid, reliabel, dan

dapat digunakan sebagai dasar dalam mengambil kesimpulan ilmiah mengenai pentingnya dukungan keluarga terhadap kesehatan mental mahasiswa rantau.

### **C. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **Karakteristik Responden**

Penelitian ini melibatkan 30 responden yang merupakan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam (BKI) UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten. Seluruh responden merupakan mahasiswa rantau, yaitu individu yang menempuh pendidikan jauh dari daerah asal dan tinggal terpisah dari keluarga inti. Pemilihan responden dilakukan secara purposive, yaitu berdasarkan kriteria bahwa mereka benar-benar tinggal di luar domisili keluarga selama masa studi. (Siti Nuramaliya et al., 2025) Dengan demikian, data yang diperoleh benar-benar mencerminkan pengalaman mahasiswa dalam menjalani kehidupan sebagai perantau.

Dari total responden, mayoritas berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 25 orang, sementara 5 orang lainnya adalah laki-laki. Hal ini mencerminkan komposisi umum mahasiswa pada Program Studi BKI yang memang cenderung didominasi oleh perempuan. Meskipun jumlah mahasiswa laki-laki lebih sedikit, mereka tetap dilibatkan dalam analisis untuk mendapatkan gambaran yang lebih beragam terkait pengalaman mahasiswa rantau dari berbagai latar belakang gender.

Secara klasifikasi akademik, responden berasal dari berbagai kelas dan semester, di antaranya BKI 4A, 4B, 4C, 4D, dan 4E, serta dari kelas BKI 3C dan angkatan yang lebih awal. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa rantau yang berpartisipasi dalam penelitian ini memiliki rentang waktu pengalaman yang berbeda dalam menjalani kehidupan di perantauan. Sebagian besar dari mereka telah menempuh masa studi lebih dari satu semester, sehingga memberikan data yang cukup relevan untuk memahami dinamika dukungan keluarga dan kesehatan mental secara lebih matang. (Herdiana, 2019)

Dalam hal usia dan kematangan emosional, sebagian besar responden berada pada rentang usia 19–23 tahun, yaitu usia dewasa awal yang secara psikologis sedang mengalami masa transisi dari ketergantungan kepada kemandirian. Masa ini merupakan periode krusial dalam perkembangan identitas dan kemandirian seseorang, serta rentan terhadap tekanan emosional, terutama saat berada jauh dari lingkungan keluarga yang biasa memberi rasa aman.

Latar belakang asal daerah para responden cukup beragam, dengan sebagian besar berasal dari luar Kota Serang dan Provinsi Banten, seperti dari Jawa Barat, Lampung, dan bahkan sebagian dari Pulau Sumatra. Keberagaman daerah asal ini menunjukkan bahwa mahasiswa BKI UIN SMH Banten memang menjadi tujuan studi dari berbagai wilayah di Indonesia. Kondisi geografis yang berbeda ini turut mempengaruhi tingkat adaptasi sosial, budaya, dan emosional yang mereka alami selama di perantauan.

Dengan latar belakang karakteristik responden yang bervariasi ini, penelitian menjadi lebih kaya dalam melihat sejauh mana dukungan keluarga berperan dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa rantau. Perbedaan jenis kelamin, kelas, asal daerah, dan lama tinggal di perantauan menjadi faktor penting dalam menganalisis kecenderungan pengalaman psikologis masing-masing individu. Oleh karena itu, karakteristik responden ini menjadi dasar penting dalam menarik kesimpulan yang lebih menyeluruh dari hasil penelitian.

### **Bentuk Dukungan Keluarga yang Diterima Mahasiswa Rantau**

Dukungan keluarga merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Dalam penelitian ini, dukungan keluarga dikaji melalui tiga aspek utama, yaitu dukungan emosional, dukungan informatif, dan dukungan instrumental (materiil). Setiap aspek dinilai melalui pernyataan-pernyataan dalam kuesioner yang menggambarkan seberapa sering mahasiswa menerima dukungan tersebut selama menjalani kehidupan di perantauan. Hasil data menunjukkan adanya variasi tingkat dukungan dari masing-masing aspek. (Sholihah & Novita, 2021)

Dukungan emosional adalah bentuk dukungan yang paling sering diterima oleh mahasiswa. Hal ini ditunjukkan dari mayoritas responden yang menjawab “sering” hingga “selalu” pada pernyataan seperti “*Keluarga memberikan semangat atau perhatian ketika sedang stres di perantauan*”. Sebagian besar mahasiswa merasa keluarga mereka masih aktif memberikan dukungan emosional meskipun dari jarak jauh, misalnya melalui komunikasi via telepon atau pesan singkat. Hal ini mencerminkan bahwa ikatan emosional dalam keluarga tetap terjaga meskipun tidak tinggal bersama secara fisik.

Berbeda dengan dukungan emosional, dukungan informatif dari keluarga menunjukkan hasil yang lebih bervariasi. Beberapa mahasiswa menyatakan bahwa keluarga mereka “*kadang-kadang*” atau bahkan “*tidak pernah*” memberikan nasihat atau arahan dalam menghadapi masalah yang terjadi selama merantau. Hal ini bisa disebabkan oleh perbedaan pemahaman antara orang tua dan anak terhadap tantangan yang dihadapi di lingkungan perkuliahan atau karena keterbatasan komunikasi yang tidak selalu intens. Namun, tetap ada

sebagian mahasiswa yang merasa keluarganya cukup responsif dan memahami kesulitan yang mereka alami. (Aprilianti & Mariyati, 2024)

Sementara itu, dukungan instrumental atau bantuan materiil dari keluarga merupakan bentuk dukungan yang paling rendah diterima oleh sebagian responden. Banyak mahasiswa yang menjawab *“jarang”* atau bahkan *“tidak pernah”* mendapat bantuan finansial yang cukup untuk memenuhi kebutuhan hidup selama di perantauan. Hal ini mengindikasikan bahwa keterbatasan ekonomi menjadi kendala utama bagi beberapa keluarga dalam memberikan dukungan secara langsung. Meski demikian, ada juga sebagian mahasiswa yang merasa cukup terbantu secara finansial oleh keluarga mereka.

Meskipun bentuk dukungan tidak selalu merata, sebagian besar mahasiswa menyatakan bahwa komunikasi dengan keluarga, dalam bentuk apa pun, memberikan efek positif terhadap ketenangan dan kestabilan emosi mereka. Pernyataan seperti *“Mendapatkan ketenangan selama merantau saat berkomunikasi dengan keluarga”* banyak dijawab dengan kategori *“sering”* dan *“selalu”*. Ini menunjukkan bahwa meskipun tidak semua aspek dukungan hadir secara lengkap, kehadiran keluarga dalam bentuk komunikasi sederhana pun memiliki dampak psikologis yang cukup signifikan. (Sahertian et al., 2024)

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa dukungan keluarga yang paling dominan diterima oleh mahasiswa rantau adalah dukungan emosional. Dukungan ini berperan sebagai penopang utama kestabilan mental mereka dalam menghadapi berbagai tekanan akademik, sosial, dan pribadi. Sementara itu, dukungan informatif dan instrumental lebih bervariasi tergantung pada kondisi masing-masing keluarga. Ketiga bentuk dukungan ini saling melengkapi dan secara kolektif berkontribusi terhadap proses adaptasi mahasiswa rantau di lingkungan pendidikan tinggi. Berikut adalah tabel penjelasan untuk ini:

<b>Jenis Dukungan</b>	<b>Deskripsi</b>	<b>Respon Mahasiswa</b>
Dukungan Emosional	Dukungan berupa semangat, perhatian, dan kasih sayang yang diberikan keluarga, meskipun dari jarak jauh.	Mayoritas mahasiswa menjawab 'Sering' hingga 'Selalu' menerima dukungan ini. Merupakan bentuk dukungan paling dominan.
Dukungan Informatif	Bimbingan berupa nasihat, arahan, atau pemahaman dari keluarga terhadap	Bervariasi. Sebagian mahasiswa menjawab 'Kadang-kadang' atau 'Tidak Pernah'. Tingkat

	masalah yang dihadapi selama merantau.	penerimaan sedang.
Dukungan Instrumental	Bantuan bersifat materiil, seperti uang, perlengkapan kuliah, dan kebutuhan dasar lainnya.	Banyak yang menjawab 'Jarang' atau 'Tidak Pernah'. Merupakan bentuk dukungan yang paling rendah diterima.

### Tingkat Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Dalam konteks mahasiswa rantau, kesehatan mental menjadi aspek yang sangat penting karena mereka berada jauh dari keluarga dan harus menghadapi berbagai tantangan akademik maupun sosial secara mandiri. Penelitian ini mengukur kesehatan mental melalui indikator seperti tingkat kecemasan, stres, kesulitan adaptasi, serta kepuasan terhadap kondisi psikologis saat ini.

Berdasarkan data kuesioner, sebagian besar mahasiswa mengaku mendapatkan ketenangan saat berkomunikasi dengan keluarga. Mayoritas responden menjawab *“sering”* atau *“selalu”* merasa lebih tenang setelah berbicara atau mendapatkan pesan dari orang tua atau saudara. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi dengan keluarga, meskipun tidak langsung bertatap muka, tetap mampu menjadi penopang psikologis yang memperbaiki suasana hati dan mengurangi ketegangan mental mahasiswa di perantauan.

Namun demikian, perasaan cemas dan tertekan karena jauh dari keluarga masih dirasakan oleh sebagian mahasiswa. (Saefullah et al., 2019) Beberapa responden menyatakan *“kadang-kadang”* hingga *“sering”* mengalami kecemasan, khususnya saat menghadapi kesulitan akademik, masalah keuangan, atau konflik sosial dengan lingkungan sekitar. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan jarak fisik dari keluarga tetap menjadi salah satu sumber tekanan emosional yang belum sepenuhnya dapat diatasi hanya dengan komunikasi jarak jauh.

Tingkat stres juga menjadi salah satu indikator penting dalam menilai kondisi kesehatan mental mahasiswa rantau. Dari data yang diperoleh, terdapat mahasiswa yang mengaku *“tidak mampu mengelola stres dengan baik selama merantau”*. Meskipun jumlahnya tidak dominan, kehadiran respon seperti ini menunjukkan bahwa masih ada mahasiswa yang membutuhkan perhatian lebih, baik dari keluarga maupun dari pihak kampus, agar mereka tidak mengalami tekanan yang berlarut-larut.

Selain itu, indikator kesepian dan kesulitan beradaptasi juga muncul dalam hasil kuesioner. Beberapa mahasiswa menjawab bahwa mereka “sering” atau “kadang-kadang” merasa kesepian dan sulit berbaur dengan lingkungan baru. Kesepian ini dapat menjadi pemicu utama gangguan mental jika tidak ditangani dengan baik. Ketika mahasiswa merasa tidak memiliki teman atau tidak diterima oleh lingkungan sosial, maka mereka cenderung menarik diri dan kehilangan semangat untuk menjalani aktivitas perkuliahan maupun kegiatan lainnya.

Meski ada tekanan dan tantangan, sebagian besar responden menyatakan bahwa dukungan keluarga membantu menjaga kestabilan emosi mereka. Banyak dari mereka yang menilai bahwa peran keluarga, baik dalam bentuk nasihat, motivasi, maupun bantuan praktis, membuat mereka tetap mampu bertahan di tengah berbagai kesulitan. Hal ini memperkuat anggapan bahwa dukungan keluarga dapat menjadi faktor pelindung (protective factor) dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa, khususnya yang hidup jauh dari rumah.

Secara umum, ketika diminta menilai kepuasan terhadap kondisi kesehatan mental saat ini, mayoritas responden memberikan jawaban “sering” atau “kadang-kadang” merasa puas. Artinya, meskipun mengalami tekanan dan stres, sebagian besar mahasiswa rantau masih merasa bahwa kondisi mental mereka berada dalam tingkat yang cukup baik. Namun, masih ada beberapa responden yang menunjukkan adanya potensi gangguan psikologis ringan, yang jika dibiarkan, dapat berkembang menjadi masalah yang lebih serius. Oleh karena itu, hasil ini menunjukkan perlunya pemantauan dan perhatian terhadap kondisi mental mahasiswa secara berkelanjutan, terutama bagi mereka yang hidup jauh dari dukungan langsung keluarga.

### **Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kesehatan Mental Mahasiswa**

Hubungan antara dukungan keluarga dan kesehatan mental mahasiswa rantau merupakan inti dari penelitian ini. Dukungan keluarga diyakini sebagai salah satu faktor eksternal yang mampu memperkuat ketahanan mental mahasiswa, terutama mereka yang hidup jauh dari rumah. Dalam kondisi keterpisahan secara fisik, peran keluarga menjadi lebih dari sekadar pelindung, tetapi juga menjadi sumber kekuatan psikologis yang menopang mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan selama di perantauan.

Berdasarkan hasil analisis data kuesioner, terlihat bahwa mahasiswa yang sering atau selalu menerima dukungan emosional dari keluarga cenderung memiliki tingkat ketenangan yang lebih tinggi. Mereka juga menunjukkan respons positif terhadap indikator kepuasan kondisi mental secara umum. Sebaliknya, responden yang mengaku jarang atau tidak pernah

mendapat perhatian emosional dari keluarga, menunjukkan kecenderungan mengalami kecemasan, stres, atau kesulitan mengelola emosi. Hal ini menunjukkan adanya korelasi positif antara dukungan emosional dengan kestabilan emosi mahasiswa rantau.

Dukungan informatif, seperti nasihat atau arahan dari keluarga dalam menghadapi permasalahan, juga memiliki peran penting. Meskipun bentuk dukungan ini tidak selalu diberikan secara rutin, responden yang menyatakan sering mendapatkan bimbingan dari keluarga cenderung lebih mudah beradaptasi dengan situasi baru dan tidak mudah panik saat menghadapi tekanan akademik. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan informatif dapat membantu mahasiswa dalam mengambil keputusan yang lebih rasional dan tenang, sehingga meminimalkan tekanan mental. (Rahmalika Putri Anjani et al., 2024)

Sementara itu, dukungan instrumental atau materiil menunjukkan hasil yang lebih beragam. Mahasiswa yang merasa tidak cukup mendapat bantuan keuangan dari keluarga sering kali melaporkan adanya tekanan tambahan, terutama dalam hal pemenuhan kebutuhan dasar selama kuliah. Namun menariknya, beberapa mahasiswa tetap menunjukkan tingkat kepuasan mental yang baik meskipun bantuan materi yang diterima minim. Ini menunjukkan bahwa dukungan emosional dan relasi hangat dengan keluarga sering kali lebih berdampak signifikan terhadap kesehatan mental daripada sekadar bantuan finansial.

Hasil kuesioner juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjawab “sering” dan “selalu” merasa tenang setelah berkomunikasi dengan keluarga, hampir seluruhnya juga memberikan respons positif terhadap pernyataan “dukungan keluarga membantu menjaga kestabilan emosi.” Korelasi ini menegaskan bahwa frekuensi dan kualitas interaksi dengan keluarga, meskipun hanya lewat media digital, tetap dapat menciptakan rasa aman dan kenyamanan emosional bagi mahasiswa yang berada jauh dari rumah.

Jika dianalisis secara umum, pola hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini sejalan dengan teori dukungan sosial yang menyatakan bahwa keluarga berfungsi sebagai sistem pendukung utama dalam membentuk dan mempertahankan kondisi psikologis individu. Dukungan keluarga yang konsisten berkontribusi dalam mencegah mahasiswa merasa terisolasi, serta meningkatkan daya tahan terhadap tekanan akademik, sosial, maupun emosional. (Rachmasari & Purwantini, 2019)

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang erat dan positif antara dukungan keluarga dengan kesehatan mental mahasiswa rantau. Ketika mahasiswa merasa dicintai, dimengerti, dan didukung oleh keluarga, mereka akan lebih mampu

menghadapi tekanan hidup di perantauan. Oleh karena itu, memperkuat komunikasi dan keterlibatan keluarga dalam kehidupan mahasiswa, meskipun secara jarak jauh, menjadi strategi yang sangat penting dalam menjaga stabilitas psikologis mahasiswa rantau di lingkungan pendidikan tinggi. Berikut adalah gambar penjelasan untuk ini:



**Implikasi Penelitian terhadap Bimbingan dan Konseling Islam**

Hasil penelitian ini memberikan gambaran nyata bahwa dukungan keluarga memegang peranan penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa rantau. Temuan ini memiliki implikasi yang luas, khususnya dalam ranah Bimbingan dan Konseling Islam (BKI), di mana mahasiswa tidak hanya dilatih untuk memahami aspek psikologis individu, tetapi juga diajarkan untuk mengintegrasikan nilai-nilai Islam dalam proses konseling. Dalam konteks ini, dukungan keluarga dapat diposisikan sebagai bagian dari sistem sosial yang mendukung pemulihan dan penguatan psikologis mahasiswa, sesuai dengan prinsip-prinsip konseling Islami. (Kristanto & Agustina, 2018)

Dalam praktik BKI, pendekatan yang bersifat holistik sangat ditekankan—yang tidak hanya melihat individu sebagai makhluk biologis dan psikologis, tetapi juga spiritual dan sosial. Temuan bahwa dukungan emosional dari keluarga memiliki pengaruh besar terhadap kestabilan emosi mahasiswa memperkuat pentingnya keterlibatan keluarga dalam proses bimbingan. Seorang konselor Islam perlu menjadikan keluarga sebagai mitra dalam layanan

konseling, terutama dalam kasus-kasus yang melibatkan mahasiswa rantau yang rentan terhadap stres dan kesepian.

Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan informatif dan instrumental juga memberikan dampak terhadap ketahanan mental, meskipun tidak sekuat dukungan emosional. Hal ini memberikan arahan bagi konselor BKI untuk mengembangkan program-program edukatif berbasis keluarga, seperti seminar parenting Islami atau pelatihan komunikasi keluarga jarak jauh. Program semacam ini bertujuan agar orang tua lebih memahami cara memberikan dukungan yang tepat kepada anak-anak mereka, sekalipun sedang menempuh studi jauh dari rumah.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa kesehatan mental mahasiswa bukan hanya urusan individu, melainkan merupakan tanggung jawab bersama antara mahasiswa, keluarga, dan institusi pendidikan. (Hidayatussani et al., 2022) Dalam konteks BKI, hal ini dapat direspons melalui penguatan layanan konseling berbasis komunitas, yang melibatkan wali mahasiswa dan dosen pembimbing akademik. Kolaborasi seperti ini selaras dengan konsep *ushwah hasanah* dalam Islam, yakni memberi teladan dan dukungan melalui lingkungan sosial yang sehat dan peduli.

Implikasi lain yang tidak kalah penting adalah bagaimana nilai-nilai spiritualitas Islam yang ditanamkan dalam keluarga turut berperan dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa. Dalam banyak kasus, dukungan moral dalam bentuk doa, penguatan keimanan, atau pengingat akan sabar dan tawakal dari keluarga, dapat menjadi kekuatan batin bagi mahasiswa rantau. Oleh karena itu, konselor BKI perlu menggali dimensi spiritual dalam konseling, dan mendorong mahasiswa untuk tetap menjaga koneksi ruhani dengan keluarga sebagai bentuk penguatan jiwa. (Hidayati, 2011)

Lebih lanjut, bagi institusi pendidikan tinggi keislaman seperti UIN, hasil penelitian ini menjadi dasar dalam merancang layanan konseling preventif yang lebih proaktif. Misalnya, dengan menyelenggarakan pembinaan khusus bagi mahasiswa rantau di awal masa kuliah, atau menyediakan ruang-ruang refleksi psikospiritual yang terintegrasi dengan nilai-nilai Islam. Konselor kampus juga dapat mengidentifikasi mahasiswa yang minim dukungan keluarga, untuk diberikan perhatian dan pendampingan khusus secara lebih intensif.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperkaya khazanah keilmuan Bimbingan dan Konseling Islam dengan data empiris yang relevan. Dukungan keluarga tidak hanya dapat dipahami sebagai faktor sosial, tetapi juga sebagai media penyampaian nilai-nilai Islam yang dapat memperkuat jiwa mahasiswa dalam menghadapi tantangan hidup. Maka, praktik

konseling Islam perlu menempatkan keluarga sebagai bagian integral dari intervensi yang menyeluruh, guna menciptakan mahasiswa yang tangguh, tenang, dan tetap terhubung secara spiritual dengan nilai-nilai keluarganya. Berikut adalah gambar penjelasan untuk ini:

### Implikasi Penelitian terhadap Bimbingan dan Konseling Islam



**Keterlibatan Keluarga dalam Proses Konseling**

Keluarga merupakan sistem pendukung utama bagi mahasiswa rantau. Oleh karena itu, konselor harus secara aktif melibatkan keluarga dalam proses konseling agar mahasiswa tidak merasa berjuang sendiri.

**Pendekatan Holistik dalam BKI**

Konseling Islam tidak hanya membahas masalah psikologis, tetapi juga sosial dan spiritual.

**Pemanfaatan Nilai-Nilai Spiritual Islam**

Nilai-nilai seperti doa, sabar, dan tawakal adalah kekuatan batin yang sangat membantu mahasiswa rantau mengatasi tekanan.

**Penguatan Layanan Konseling Berbasis Komunitas**

Konseling harus dilakukan secara kolaboratif, melibatkan wali mahasiswa, dosen pembimbing, dan lingkungan kampus.

**Program Edukatif Berbasis Keluarga**

Tahap optimalisasi teknis. Lembaga dapat mengadakan seminar parenting Islami atau pelatihan komunikasi digital bagi orang tua agar mereka mampu memberikan dukungan yang lebih efektif, meskipun dari jarak jauh.

#### D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dikumpulkan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan keluarga dan kesehatan mental mahasiswa rantau. Mahasiswa yang merasa didukung secara emosional oleh keluarga menunjukkan tingkat ketenangan yang lebih tinggi dan mampu mengelola tekanan perkuliahan serta kehidupan sosial dengan lebih baik. Dukungan emosional terbukti menjadi bentuk dukungan paling signifikan dalam menjaga kestabilan psikologis mahasiswa. Dukungan informatif dan instrumental juga memberikan pengaruh, namun tidak sekuat dukungan emosional.

Mahasiswa yang mendapatkan nasihat atau bantuan materi dari keluarga cenderung merasa lebih siap dalam menghadapi tantangan akademik dan kebutuhan harian. Penelitian ini memberikan gambaran bahwa dukungan keluarga merupakan salah satu pilar penting dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa rantau. Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan tinggi, khususnya yang berbasis keislaman, untuk melibatkan keluarga dalam layanan bimbingan dan konseling. Konselor juga perlu memperhatikan kondisi mahasiswa

yang minim dukungan keluarga, agar intervensi yang diberikan lebih tepat dan menyentuh aspek yang mereka butuhkan secara psikologis dan spiritual.

#### E. DAFTAR PUSTAKA

- Aprilianti, A. R., & Mariyati, L. I. (2024). Kecerdasan Emosional, Dukungan Keluarga, dan Kesejahteraan pada Guru Bimbingan Konseling. *Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 15. <https://doi.org/10.47134/islamicpsychology.v1i2.92>
- Durado, A. A., Tololiu, T. A., & Pangemanan, D. H. C. (2013). *HUBUNGAN DUKUNGAN ORANG TUA DENGAN KONSEP DIRI PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 MANADO*. 1.
- Gusdiansyah, E., & Mailita, W. (2021). HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DAN BEBAN KELUARGA DENGAN TINGKATAN SKIZOFRENIA. *Jurnal Keperawatan Abdurrahb*, 5(1), 29–37. <https://doi.org/10.36341/jka.v5i1.1788>
- Herdiana, I. (2019). RESILIENSI KELUARGA: TEORI, APLIKASI DAN RISET. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)*, 14(1), 1. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v14i1.889>
- Hidayati, N. (2011). *Dukungan Sosial bagi Keluarga Anak Berkebutuhan Khusus*. 13(01).
- Hidayatussani, N., Fitriana, S., & Maulia, D. (2022). *Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua terhadap Perencanaan Karir Remaja Karang Taruna*.
- Kristanto, B., & Agustina, R. F. (2018). HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA. *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1). <https://doi.org/10.37831/jik.v6i1.142>
- Rachmasari, N. A., & Purwantini, L. (2019). KEMANDIRIAN BELAJAR DAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP KEMATANGAN KARIER PADA SISWA SMA. *Jurnal Selaras: Kajian Bimbingan dan Konseling serta Psikologi Pendidikan*, 1(2), 153–167. <https://doi.org/10.33541/sel.v1i2.929>
- Rahmalika Putri Anjani, Marsofiyati Marsofiyati, & Eka Dewi Utari. (2024). Pengaruh Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa Fakultas Ekonomi yang Merantau. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(4), 55–76. <https://doi.org/10.55606/concept.v3i4.1551>
- Saefullah, L., Giyasih, S. R., & Setiyawati, D. (2019). PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP KETAHANAN KELUARGA TENAGA KERJA INDONESIA. *Jurnal Sosiologi Pendidikan Humanis*, 3(2), 119. <https://doi.org/10.17977/um021v3i2p119-132>

- Sahertian, E. A. E., Rikumahu, M. C. E., Manuhutu, V., Sopaheluwakan, J. E., & Huwae, A. (2024). Efikasi Diri Akademik Sebagai Mediator Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(2). <https://doi.org/10.51214/00202406961000>
- Sholihah, H., & Novita, A. (2021). Hubungan Persepsi, Pengaruh Teman Sebaya dan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Merokok Remaja Laki-Laki. *Journal of Public Health Education*, 1(01), 20–29. <https://doi.org/10.53801/jphe.v1i01.14>
- Siti Nuramaliya, Abdullah Pandang, & Akhmad Harum. (2025). Resiliensi Siswa Broken Home: Dampak Positif Bagi Diri dan Dukungan Keluarga. *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian dan Penerapannya*, 6(1), 1–12. <https://doi.org/10.31960/konseling.v6i1.2355>
- Triyanto, E., Setiyani, R., & Wulansari, R. (2023). *Pengaruh Dukungan Keluarga dalam Meningkatkan Perilaku Adaptif Remaja Pubertas*.
- Wijayanti, R., Sunarti, E., & Krisnatuti, D. (2020). PERAN DUKUNGAN SOSIAL DAN INTERAKSI IBU-ANAK DALAM MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF REMAJA PADA KELUARGA ORANG TUA BEKERJA. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, 13(2), 125–136. <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.2.125>
- Yuniar, D., & Darmawati, I. (2017). DUKUNGAN KELUARGA BERHUBUNGAN DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL REMAJA. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 3(1), 9–17. <https://doi.org/10.33755/jkk.v3i1.79>