

Self authenticity dan psychological well-being: studi korelasional pada mahasiswa rantau

Ghina Azelia Rahma^{*}, Rahmi Dwi Febriani, Indah Sukmawati, Lisa Putriani

Universitas Negeri Padang

^{*}Corresponding author, e-mail: ghinaazelia@student.unp.ac.id

Abstrak

Mahasiswa rantau sebagai pendatang menghadapi berbagai tuntutan adaptasi akademik, sosial, dan budaya yang dapat mempengaruhi *psychological well-being* mereka. Salah satu faktor yang dapat berperan adalah *self authenticity*. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan *self authenticity* dan *psychological well-being* serta menguji hubungan keduanya pada mahasiswa rantau di Universitas Negeri Padang. Metode penelitian adalah kuantitatif dengan jenis deskriptif korelasional. Sampel berjumlah 348 mahasiswa rantau yang diambil melalui teknik *purposive sampling* berdasarkan kriteria, kemudian responden yang memenuhi kriteria dipilih menggunakan *simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui instrumen *self authenticity* dengan nilai reliabilitas 0.727 dan instrumen *psychological well-being* dengan nilai reliabilitas 0,916, kemudian dianalisis menggunakan *product moment correlation*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self authenticity* dan *psychological well-being* mahasiswa rantau berada pada kategori tinggi serta memiliki hubungan positif yang cukup kuat dan signifikan ($r = 0,525$; $p < 0,05$). Temuan ini merekomendasikan upaya konselor untuk mengoptimalkan *self authenticity* dan *psychological well-being* mahasiswa rantau melalui layanan BK.

Keywords: *self authenticity, psychological well-being, mahasiswa rantau*



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2026 by author.

Pendahuluan

Mahasiswa sebagai individu yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi umumnya berada pada fase transisi dari remaja akhir menuju ke dewasa, yaitu rentang usia 18 hingga 29 tahun yang dikenal sebagai *emerging adulthood* (Soegiharto & Yoenanto, 2021). Fase ini ditandai dengan kegiatan eksplorasi identitas diri, pengambilan keputusan penting, serta penyesuaian terhadap berbagai tuntutan akademik dan sosial (Santrock, 2019). Sejalan dengan itu, Maharani & Putriani, 2025 menyatakan masa dewasa awal merupakan tahap perkembangan penting yang ditandai dengan tuntutan akademik, sosial, dan pribadi yang kompleks. Pada fase ini, mahasiswa dituntut mampu mengenali diri, mengambil keputusan secara mandiri, serta membangun hubungan sosial yang sehat agar dapat menjalani tugas perkembangannya secara optimal (Fiah, 2018). Tantangan tersebut menjadi lebih kompleks bagi mahasiswa rantau yang menempuh pendidikan di luar daerah asal karena harus beradaptasi dengan lingkungan, budaya, bahasa, dan sistem pembelajaran yang baru (Pramitha & Astuti, 2021). Mahasiswa rantau merupakan individu yang berasal dari suatu tempat atau wilayah dan pindah untuk sementara pada wilayah lainnya untuk menempuh pendidikan (Purba et al., 2024). Mahasiswa rantau juga berpotensi mengalami *culture shock*, tekanan emosional, dan kesulitan beradaptasi yang dapat memengaruhi kondisi psikologisnya (Adiprawira et al., 2023).

Salah satu indikator penting keberhasilan mahasiswa rantau dalam menghadapi tuntutan tersebut adalah *psychological well-being*. Ryff & Keyes (1995) mendefinisikan *psychological well-being* sebagai kondisi psikologis positif yang ditandai dengan kemampuan individu menerima diri, menjalin hubungan interpersonal yang sehat, mengelola lingkungan secara efektif, memiliki tujuan hidup, serta terus mengembangkan diri. Pada mahasiswa rantau, *psychological well-being* berperan penting dalam

membantu proses penyesuaian diri terhadap lingkungan baru (Morales-Rodríguez et al., 2020). Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa *psychological well-being* mahasiswa rantau masih belum optimal. Arif, Safuwan, & Pratama (2024) menemukan bahwa mahasiswa rantau memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih rendah dibandingkan mahasiswa non-rantau, khususnya pada aspek *autonomy* dan *positive relations*. Penelitian Tranggono et al. (2022) juga menunjukkan bahwa *psychological well-being* mahasiswa rantau di Kota Makassar mayoritas berada pada kategori sedang, sedangkan Kilo et al. (2025) menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau di Universitas Widya Nusantara memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah.

Fenomena serupa juga ditemukan pada mahasiswa rantau di Universitas Negeri Padang berdasarkan wawancara awal yang dilakukan. Mahasiswa mengungkapkan adanya rasa takut tidak diterima dalam lingkungan sosial, kekhawatiran kehilangan relasi pertemanan, serta kesulitan menolak permintaan orang lain meskipun menimbulkan ketidaknyamanan. Kondisi tersebut menunjukkan adanya permasalahan pada aspek *autonomy*, *self-acceptance*, dan *positive relations with others* sebagaimana dijelaskan dalam teori Ryff (1989). Karenanya, diperlukan kajian mengenai faktor-faktor psikologis yang berperan dalam meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa rantau.

Salah satu faktor internal yang mempengaruhi *psychological well-being* adalah *self authenticity*. Menurut Kernis & Goldman (2006), *self authenticity* merupakan kemampuan individu untuk hidup selaras dengan nilai, keyakinan, dan identitas dirinya tanpa terpengaruh secara berlebihan oleh tekanan eksternal. Individu yang autentik cenderung memiliki kemampuan mengambil keputusan sesuai nilai pribadi, memahami tujuan hidup, serta mempertahankan konsistensi antara keyakinan dan perilaku (Putra, 2020). Ryan & Ryan (2019) juga menjelaskan bahwa kemampuan bertindak sesuai nilai diri merupakan dasar terbentuknya otonomi psikologis, sedangkan Febrianti & Ginanjar (2024) menyatakan bahwa kepribadian autentik membantu individu menjalani kehidupan yang lebih bermakna dan mengurangi kerentanan terhadap kecemasan maupun perasaan hampa.

Hubungan antara *self authenticity* dan *psychological well-being* telah didukung oleh berbagai penelitian. Newman (2019) menjelaskan bahwa individu yang bertindak konsisten dengan nilai pribadinya memiliki keseimbangan emosional dan kepuasan hidup yang lebih tinggi. Rivera et al. (2019) juga menemukan bahwa persepsi individu terhadap keaslian dirinya berhubungan positif dengan kebahagiaan, kepuasan hidup, dan *psychological well-being*. Selanjutnya, Sutton (2020) melalui meta-analisis menunjukkan bahwa autentisitas berkorelasi positif dengan *psychological well-being*, kepuasan hidup, dan keterlibatan individu dalam aktivitas yang bermakna. Meskipun demikian, penelitian-penelitian terdahulu dilakukan di luar Indonesia, menggunakan populasi dan sampel umum, sehingga belum menjelaskan bagaimana hubungan *self authenticity* dengan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau di Indonesia, khususnya yang menjalani studi di Universitas Negeri Padang. Selain itu, penelitian mengenai hubungan kedua variabel pada mahasiswa rantau di perguruan tinggi Indonesia masih relatif terbatas.

Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan *self authenticity* dan *psychological well-being* serta menguji hubungan antara kedua variabel pada mahasiswa rantau di Universitas Negeri Padang. Universitas Negeri Padang merupakan salah satu perguruan tinggi yang menerima mahasiswa dari berbagai provinsi, sehingga interaksi antarbudaya menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan kampus. Adaptasi mahasiswa rantau terhadap budaya Minangkabau di Universitas Negeri Padang menjadi konteks yang relevan untuk mengkaji hubungan antara *self authenticity* dan *psychological well-being*. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi empiris mengenai peran *self authenticity* dalam *psychological well-being* pada konteks mahasiswa rantau, sekaligus menjadi dasar pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang berorientasi pada penguatan *self authenticity* untuk meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif korelasional. Penelitian deskriptif korelasional merupakan tipe penelitian yang melihat hubungan antara satu atau beberapa ubahan dengan satu atau beberapa ubahan lainnya (Yusuf, 2017). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau Universitas Negeri Padang sebanyak 2.691 orang, dengan 348 mahasiswa rantau sebagai sampel berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%. Dengan menetapkan taraf kesalahan sebesar 5% (tingkat kepercayaan 95%), diperoleh jumlah sampel yang representatif sehingga dapat menggambarkan karakteristik populasi dan mengurangi kemungkinan kesalahan pengambilan sampel (Yusuf, 2017). Teknik pengambilan sampel dilakukan melalui teknik *purposive sampling* dengan menetapkan kriteria tertentu (Sugiyono, 2020), kemudian sampel yang sesuai kriteria diambil menggunakan teknik *simple random sampling* (Subhaktiyasa, 2024). Kriteria sampel meliputi mahasiswa FIP dan FMIPA UNP yang berasal dari luar provinsi Sumatera Barat angkatan 2022, 2023, 2024, dan 2025. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur berupa instrumen yang sudah melalui tahap uji validitas pada 30 mahasiswa, item dinyatakan valid apabila $r\text{-hitung} \geq 0,361$. Pertama, instrumen *self authenticity* dengan nilai reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,727. Instrumen *self authenticity* mengukur empat aspek, yaitu *awareness*, *unbiased processing*, *behavior*, dan *relational orientation*, yang terdiri dari 17 item pernyataan teruji valid dengan model skala *Likert*. Kedua, instrumen *psychological well-being* dengan nilai reliabilitas *Cronbach's alpha* sebesar 0,916. Instrumen *psychological well-being* mengukur enam aspek, yaitu *self acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*, yang terdiri dari 34 item pernyataan teruji valid dengan model skala *Likert*. Penelitian ini menggunakan analisis *Product Moment Correlation* melalui *software* SPSS 16.0.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil olah data yang telah dilakukan, hasil penelitian dapat dijelaskan sebagai berikut.

Gambaran *Psychological Well-Being* Mahasiswa Rantau

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan, gambaran *psychological well-being* mahasiswa rantau dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Psychological Well-Being*

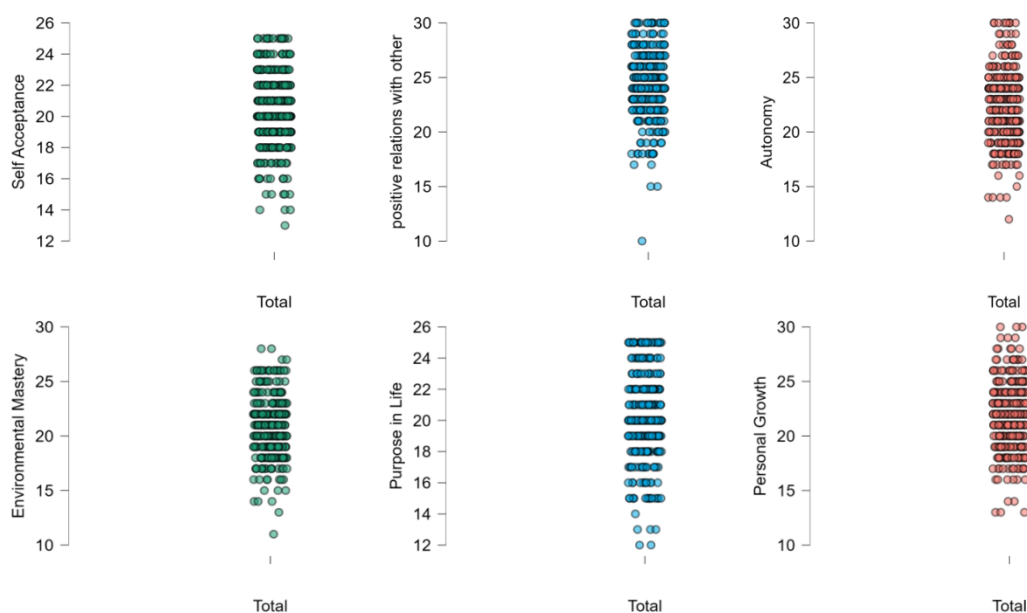
Interval	Kategori	F	%
≥ 144	Sangat Tinggi	41	12
117-143	Tinggi	262	75
90-116	Sedang	45	13
63-89	Rendah	0	0
≤ 62	Sangat Rendah	0	0
Total		348	100

Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa sebagian besar *psychological well-being* mahasiswa rantau secara dominan berada pada kategori “Tinggi”. Temuan pada penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa rantau mampu menjalankan fungsi-fungsi psikologis yang dimiliki secara optimal. Hal tersebut sejalan dengan pendapat Ryff (1989), yang menyatakan *psychological well-being* menekankan kepada aktualisasi potensi diri dan kebermaknaan hidup individu. Hal ini diperkuat oleh pendapat Halim & Dariyo (2016) yang menyatakan bahwa *psychological well-being* berkaitan erat dengan kemampuan individu untuk beradaptasi secara emosional dan sosial di lingkungan yang baru yang tercermin dari kemampuan menerima diri, menjalin relasi sosial yang positif, serta mempertahankan tujuan hidup meskipun menghadapi keterpisahan dari keluarga dan lingkungan asal. Adapun data tabulasi *psychological well-being* berdasarkan sub variabel adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Gambaran *Psychological Well-Being* berdasarkan Aspek

Aspek PWB	Skor			Kategori
	Ideal	Mean	%	
<i>Self acceptance</i>	25	20,48	82	Tinggi
<i>Positive relations with others</i>	30	24,24	81	Tinggi
<i>Autonomy</i>	30	22,17	74	Tinggi
<i>Environmental mastery</i>	30	20,79	69	Tinggi
<i>Purpose in life</i>	25	20,23	81	Tinggi
<i>Personal growth</i>	30	21,80	73	Tinggi

Berdasarkan tabel 2, terlihat gambaran *psychological well-being* berdasarkan aspek *self acceptance*, aspek *positive relations with others*, aspek *autonomy*, aspek *environmental mastery*, aspek *purpose in life*, dan aspek *personal growth*.



Gambar 1. *Psychological Well-Being* berdasarkan Aspek

Pada aspek *self acceptance* skor rata-rata (*mean*) sebesar 20,48 dan persentase sebesar 82%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau mampu menerima kelebihan maupun kekurangan yang dimilikinya, serta memiliki sikap positif terhadap pengalaman hidupnya. Kemudian, aspek *positive relations with others* memiliki skor rata-rata (*mean*) sebesar 24,24 dan persentase sebesar 81%, yang menunjukkan bahwa mahasiswa rantau mampu menjalin interaksi yang sehat, saling percaya, serta merasa puas dalam membangun hubungan sosial yang positif dengan orang lain. Selanjutnya, aspek *purpose in life* memiliki skor rata-rata (*mean*) sebesar 20,23 dan persentase sebesar 81%, yang menunjukkan bahwa mahasiswa rantau memiliki pemikiran yang jelas mengenai arah hidup dan tujuan dalam menjalani kehidupan termasuk perkuliahan dan memiliki motivasi untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan, meskipun harus jauh dari daerah asal. Aspek *autonomy* memiliki skor rata-rata (*mean*) sebesar 22,17 dan persentase sebesar 74%, menunjukkan bahwa mahasiswa rantau memiliki kemampuan yang baik dalam menentukan pilihan dan bertanggung jawab terhadap keputusan yang diambil sendiri selama di perantauan. Pada aspek *personal growth* skor rata-rata (*mean*) sebesar 21,80 dan persentase sebesar 73%, yang menunjukkan bahwa mahasiswa rantau memiliki motivasi dan memanfaatkan pengalaman baru yang diperoleh di perantauan untuk meningkatkan kualitas dirinya. Selanjutnya, aspek *environmental mastery* memiliki skor rata-rata (*mean*) sebesar 20,79 dan persentase sebesar 69%, yang menunjukkan bahwa mahasiswa rantau relatif mampu mengatur hal-hal yang berkaitan dengan kehidupan, serta menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan di sekitar.

Hasil temuan ini berbeda dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan *psychological well-being* mahasiswa rantau cenderung sedang hingga rendah. Hal ini diduga dipengaruhi oleh nilai budaya daerah yang dijadikan tujuan merantau. Mahasiswa rantau dalam penelitian ini berada di Sumatera Barat dengan budaya Minangkabau yang mengutamakan kebersamaan, kepentingan bersama, sikap terbuka, serta hubungan persaudaraan yang kuat (Moeis et al., 2022). Nilai-nilai budaya tersebut dapat mendukung perkembangan *psychological well-being* dengan terciptanya lingkungan sosial yang mendukung, sehingga mahasiswa lebih mudah beradaptasi, merasa diterima, dan mampu menjalani kehidupan perantauan secara lebih positif.

Aspek *self acceptance* memperoleh persentase tertinggi. Aspek ini mengukur penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan diri serta sikap positif terhadap kehidupan masa lalu. *Self acceptance* berkaitan dengan pemahaman kemanusiaan secara umum (*common humanity*), yang mengintegrasikan kesadaran bahwa manusia memiliki batasan serta kemampuan untuk memaafkan ketidaksempurnaan diri (Khairuddin & Mahmud, 2020). Sedangkan, aspek *environmental mastery* berada pada kategori tinggi dengan nilai persentase terendah. Aspek ini mengukur kemampuan mengelola tuntutan kehidupan sehari-hari serta kemampuan menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan. Namun, kemampuan mengelola lingkungan masih menjadi tantangan yang lebih besar bagi mahasiswa rantau dibandingkan aspek lainnya. Hal ini dapat dipahami karena menurut Kiley, mahasiswa rantau harus beradaptasi dengan kondisi sosial dan pribadi, termasuk kendala bahasa, hambatan interaksi sosial, serta perasaan *homesick* dan (Hutabarat & Nurchayati, 2021).

Gambaran Self Authenticity Mahasiswa Rantau

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan, gambaran *psychological well-being* mahasiswa rantau dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Self Authenticity*

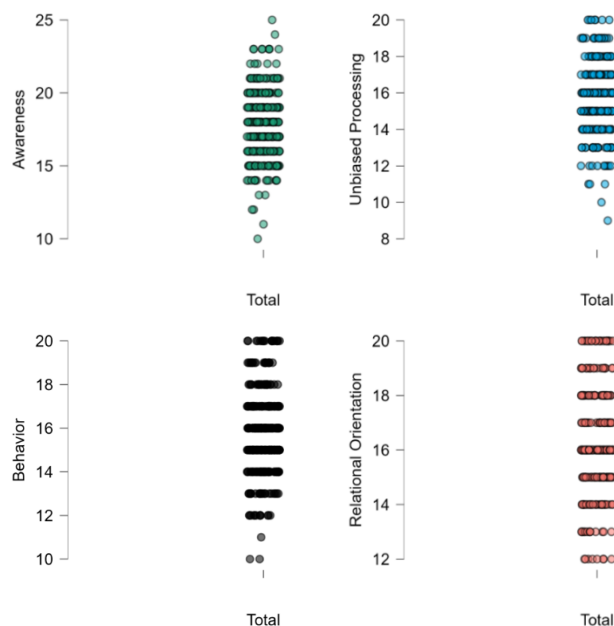
Interval	Kategori	F	%
≥ 72	Sangat Tinggi	45	13
58-71	Tinggi	289	83
44-57	Sedang	14	4
30-43	Rendah	0	0
≤ 29	Sangat Rendah	0	0
Total		348	100

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa sebagian besar *self authenticity* mahasiswa rantau berada pada kategori "Tinggi". Temuan penelitian ini sejalan dengan pendapat Kernis & Goldman (2006) yang menyatakan bahwa *self authenticity* merupakan kemampuan individu untuk hidup selaras dengan nilai, keyakinan, dan identitas dirinya sendiri. Individu yang autentik tidak hanya memahami siapa dirinya, tetapi juga mampu menampilkan diri secara konsisten dalam berbagai situasi kehidupan sehari-hari (Rogers, 1961). Adapun tabulasi data *self authenticity* berdasarkan sub variabel adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Gambaran *Self Authenticity* berdasarkan Aspek

Aspek SA	Skor			Kategori
	Ideal	Mean	%	
<i>Awareness</i>	25	17,66	71	Tinggi
<i>Unbiased Processing</i>	20	15,62	78	Tinggi
<i>Behavior</i>	20	15,79	79	Tinggi
<i>Relational Orientation</i>	20	16,19	81	Tinggi

Berdasarkan Tabel 4, terlihat gambaran *self authenticity* berdasarkan aspek *awareness*, aspek *unbiased processing*, aspek *behavior*, dan aspek *relational orientation*.



Gambar 2. *Self Authenticity* berdasarkan Aspek

Pada aspek *relational orientation* skor rata-rata (*mean*) sebesar 16,19 dengan persentase 81%, yang menunjukkan bahwa mahasiswa rantau mampu menampilkan karakteristik dirinya dalam membangun hubungan sosial. Kemudian, aspek *behavior* memiliki skor rata-rata (*mean*) sebesar 15,79 dengan persentase 79%, yang menunjukkan mahasiswa rantau cenderung memiliki kemampuan untuk bertindak sesuai dengan nilai dan keyakinan pribadinya dan konsisten. Aspek *unbiased processing* memiliki skor rata-rata (*mean*) sebesar 15,62 dan persentase sebesar 78%, yang menunjukkan bahwa mahasiswa rantau mampu mengevaluasi diri secara realistis dan cenderung terbuka terhadap kritik atau saran yang diberikan oleh orang lain dengan tujuan menjadi lebih baik. Selanjutnya, aspek *awareness* memiliki skor rata-rata (*mean*) sebesar 17,66 dan persentase sebesar 71%, yang menunjukkan bahwa mahasiswa rantau memiliki pemahaman yang baik mengenai kondisi emosional, kebutuhan, dan nilai-nilai pribadi yang menjadi pedoman dalam kehidupannya.

Aspek *relational orientation* memperoleh nilai persentase tertinggi. Aspek ini mengukur keterbukaan individu dalam menjalin hubungan interpersonal serta kejujuran dan keaslian diri dalam interaksi sosial. Bila individu lebih kuat terbawa keyakinan dan dorongan untuk konformitas dengan harapan orang lain, individu tersebut dapat kehilangan autentisitas dirinya (Wood, et al., 2008). Sedangkan, aspek *awareness* berada pada kategori tinggi dengan nilai persentase terendah. Aspek ini mengukur kemampuan memahami perasaan diri sendiri serta kesadaran terhadap nilai-nilai yang dimiliki. Kesadaran diri di lingkungan baru masih menjadi tantangan yang lebih besar bagi mahasiswa rantau. Hal ini dapat dipahami karena mahasiswa rantau harus beradaptasi dengan lingkungan sosial, budaya, dan sistem pendidikan yang berbeda (Pramitha & Astuti, 2021). Stirland et al., (2023) menyatakan bahwa *self authenticity* sangat bergantung pada kesadaran diri karena otentisitas membutuhkan konsistensi dan keselarasan antara diri bagian dalam (*inner self*) dengan perilaku yang ditunjukkan.

Hubungan *Self Authenticity* dengan *Psychological Well-Being* Mahasiswa Rantau

Berdasarkan hasil analisis korelasi, terdapat hubungan antara *self authenticity* dengan *psychological well-being*. Hasil uji korelasi dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji *Product Moment Correlation*

	Kategori	SA	PWB
SA	<i>Pearson Correlation</i>	1	.525**
	Sig. (2-tailed)		0.000
	N	348	348
PWB	<i>Pearson Correlation</i>	.525**	1
	Sig. (2-tailed)	0.000	
	N	348	348

Berdasarkan tabel 5, diketahui bahwa koefisien korelasi antara variabel *self authenticity* dengan *psychological well-being* adalah sebesar 0,525 dengan nilai signifikansi 0,000. Nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($p < 0,05$) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self authenticity* dengan *psychological well-being* mahasiswa rantau. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,525 mengindikasikan bahwa kekuatan hubungan positif dengan kategori cukup kuat. Hasil ini mendukung hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut. Nilai korelasi berada pada kategori cukup kuat mengindikasikan bahwa *self authenticity* bukan merupakan satu-satunya faktor yang mempengaruhi *psychological well-being*. *Psychological well-being* merupakan konstruk multidimensional yang juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti *presence of meaning in life*, spiritualitas, pengalaman reflektif dalam kesendirian, dan hubungan interpersonal baik (Soegiharto & Yoenanto, 2021).

Karakteristik mahasiswa rantau turut mempengaruhi temuan ini. Mahasiswa rantau sebagai pendatang, harus menyesuaikan diri terhadap lingkungan sosial dan budaya baru (Hediati & Nawangsari, 2020). Perbedaan bahasa, gaya komunikasi, pola interaksi sosial, kondisi lingkungan, serta tuntutan akademik menjadi tantangan adaptasi yang mendorong mahasiswa rantau untuk menyesuaikan perilaku (Atmojo & Setiawan, 2026). Penyesuaian tersebut tidak selalu berarti kehilangan *self authenticity*, tetapi dapat menjadi strategi untuk membangun relasi dan memperoleh dukungan sosial agar *psychological well-being* yang membantu mahasiswa mempertahankan *psychological well-being* meskipun belum sepenuhnya mampu mengekspresikan diri secara autentik. Kondisi ini diduga menyebabkan hubungan antara *self authenticity* dan *psychological well-being* berada pada kategori cukup kuat.

Selanjutnya, temuan ini mendukung penelitian terdahulu oleh Rivera et al. (2019) yang menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara *perceived authenticity* dan *psychological well-being*, dimana individu yang memandang dirinya lebih autentik cenderung memiliki tingkat kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kebermaknaan hidup yang lebih tinggi. Dengan demikian, temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa semakin tinggi *self authenticity* mahasiswa rantau, semakin tinggi pula *psychological well-being* yang dimilikinya, begitupun sebaliknya.

Implikasi Layanan Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun *self authenticity* dan *psychological well-being* mahasiswa rantau secara umum berada pada kategori tinggi, masih terdapat sebagian mahasiswa yang belum optimal, terutama pada aspek *awareness* dan *environmental mastery*. Temuan ini memiliki implikasi penting bagi pelaksanaan layanan BK di perguruan tinggi. Layanan BK bertujuan membantu individu mencapai perkembangan diri secara optimal (Prayitno & Amti, 2018). Layanan BK membantu pemecahan ataupun mencegah terjadinya masalah pada diri individu (Putri et al., 2026). Layanan BK di perguruan tinggi dilaksanakan oleh konselor dengan tujuan mengoptimalkan *self authenticity* sehingga berdampak pada *psychological well-being* mahasiswa.

Adapun layanan yang dapat diberikan, antara lain: 1) layanan informasi berbasis digital yang dapat meningkatkan kesadaran diri (Pankow et al., 2024). Layanan ini dapat membantu individu menerima dan memahami berbagai informasi yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dan

pengambilan keputusan yang sesuai dengan kepentingan dirinya (Hasibuan & Sinaga, 2024), termasuk pemahaman mengenai kesadaran akan diri, kebutuhan dan nilai pribadinya; 2) layanan konseling individu yang membantu penurunan gejala gangguan psikologis (Pizzo, et al., 2025). Layanan konseling individu dapat membantu pengentasan permasalahan individu secara tatap muka langsung (Syukur, et al., 2019), termasuk memahami perasaan pribadi dan mampu mengelola tuntutan lingkungan dalam kehidupan sehari-hari; dan 3) layanan bimbingan kelompok yang sangat instruktif, edukatif, dan berguna bagi perkembangan diri (Canoğulları, 2025). Bimbingan kelompok merupakan layanan yang membantu penyesuaian pribadi dan sosial pada lingkungan baru, serta sarana yang tepat bagi upaya menemukan solusi dari masalah-masalah yang dialami individu (Taufik et al., 2025).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, *self authenticity* dan *psychological well-being* berada pada kategori "Tinggi". Tingginya *self authenticity* menunjukkan bahwa mahasiswa rantau memiliki kemampuan yang baik dalam memahami, menerima, dan mengekspresikan dirinya sesuai dengan nilai dan keyakinan pribadi yang dimiliki, meskipun berada di luar daerah asalnya. Tingginya *psychological well-being* menunjukkan bahwa mahasiswa rantau mampu menjalankan fungsi-fungsi psikologis yang dimiliki secara optimal dalam menjalani hidup di perantauan. Selanjutnya, hubungan antara *self authenticity* dengan *psychological well-being* mahasiswa rantau berada pada kategori cukup kuat ($r = 0,525$) dengan 348 mahasiswa rantau UNP sebagai sampel penelitian. Berdasarkan analisis data, ditemukan hubungan positif yang signifikan antara *self authenticity* dengan *psychological well-being* mahasiswa rantau. Korelasi positif ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self authenticity* maka semakin tinggi pula *psychological well-being*. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Artinya, terdapat hubungan positif cukup kuat dan signifikan antara *self authenticity* dengan *psychological well-being* mahasiswa rantau. Penelitian ini dapat memberikan wawasan dan menjadi bahan referensi, studi, serta literatur untuk penelitian lebih lanjut, khususnya di bidang bimbingan dan konseling.

Referensi

- Adiprawira, H., Abidin, Zainal, &, & Ramdhani, M. (2023). Culture Shock pada Mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) di Universitas Andalas, Kota Padang, Sumatera Barat. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(22).
- Arif, R., Safuwani, & Pratama, M. F. J. (2024). Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa. *Insight: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(3).
- Atmojo, F. A. P., & Setiawan, R. (2026). Tantangan Mahasiswa Perantau di FKIP Untirta dalam Membangun Identitas Dirinya. *Maharsi: Jurnal Pendidikan Sejarah dan Sosiologi*, 08(01).
- Canoğulları, Ö. (2025). The Impact of Group Cognitive Behavioral Therapy on Resilience, Well-Being, Life Satisfaction, and Loneliness of Psychological Counseling Students: A Mixed Method Study. *J Rat-Emo Cognitive-Behav Ther*, 43(52).
- Febrianti, R., & Ginanjar, A. S. (2024). Does Perceiving the Authentic Self Affect the Meaning of Life?, 51(2).
- Fiah, R. E. (2018). Program Pengembangan Bimbingan Konseling Untuk Meningkatkan Kecakapan Pengarahan Diri (Self Direction) Pada Mahasiswa Uin Raden Intan Lampung. *Nurani: Jurnal Kajian Syari'a dan Masyarakat*, 18(2).
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau Relationship between Psychological Well-Being and Loneliness among Overseas Student. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2).
- Hasibuan, I. D., & Sinaga, M. H. P. (2024). Pelaksanaan Layanan Informasi dengan Strategi Fire Up untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 15(1).
- Hediati, H. D., & Nawangsari, N. A. F. (2020). Perilaku Adaptif Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Adaptive Behavior of Regional Students of Faculty of Psychology, *Repository Universitas Airlangga*.
- Hutabarat, E., & Nurchayati. (2021). Penyesuaian Diri Mahasiswa Batak yang Merantau di Surabaya.

-
- Character: *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7).
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). *A Multicomponent Conceptualization of Authenticity: Theory and Research*, 38(6).
- Khairuddin, M. T., & Mahmud, Z. (2020). Modelling the effects of Psychological Well-Being Attributes on Students' Happiness. *Journal of Physics: Conference Series*, 1496.
- Kilo, M. F. H., Basri, Crismayanti, M. P., & Fristalia, M. D. (2025). The Relationship Between Psychological Well-Being And Loneliness. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia*, 13(2).
- Maharani, A., & Putriani, L. (2025). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3).
- Moeis, I., Febriani, R., Sandra, I., & Pabbajah, M. (2022). Intercultural Values in Local Wisdom : A Global Treasure of Minangkabau Ethnic in Indonesia. *Cogent Arts & Humanities*, 9(1).
- Morales-Rodríguez, F. M., Espigares-López, I., Brown, T., & Manuel, P. (2020). The Relationship between Psychological Well-Being and Psychosocial Factors in University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4778).
- Newman, G. E. (2019). The Psychology of Authenticity. *Review of General Psychology*, 23(1).
- Pankow, K., King, N., Li, M., Byun, J., Jugoon, L., Rivera, D., Dimitropoulos, G., Patten, S., Kingslake, J., Keown-stoneman, C., & Duffy, A. (2024). Acceptability and Utility of Digital Well-Being and Mental Health Support for University Students : A Pilot Study. *Early Intervention in Psychiatry*, 18(3).
- Pizzo, R., Esposito, G., Passeggia, R., & Freda, M. F. (2025). Psychological Counselling for Students in Higher Education: A Systematic Review of Its Effectiveness on Mental Health and Academic Functioning. *Counselling Psychology Quarterly*, 38(4).
- Pramitha, R., & Astuti, Y. D. (2021). Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Kesepian pada Mahasiswa yang Merantau di Yogyakarta. *Jurnal Sosial dan Teknologi (SOSTECH)*, 1(10).
- Prayitno, & Amti, E. (2018). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purba, I. . B., Sukmawati, I., Hariko, R., & Handayani, P. G. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Motivasi Berprestasi Mahasiswa Perantau Suku Batak. *Counseling & Humanities Review*, 4(1).
- Putra, A. W. P. (2020). Autentisitas Manusia Menurut Albert Camus. *Focus*, 1(1).
- Putri, E., Handayani, P. G., Netrawati, & Febriani, R. D. (2026). Hubungan Self Awareness dengan Disiplin Belajar Siswa di Sekolah. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(2).
- Rivera, G. N., Christy, A. G., Kim, J., Vess, M., Hicks, J. A., & Schlegel, R. J. (2019). *Understanding the Relationship Between Perceived Authenticity and Well-Being*. 23(1).
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Ryan, W. S., & Ryan, R. M. (2019). Toward a Social Psychology of Authenticity : Exploring Within-Person Variation in Autonomy , Congruence , and Genuineness Using. *Review of General Psychology*, 23(1).
- Ryff, C. D., & Keyes, L. M. (1995). *The Structure of Psychological Well-Being Revisited*. 8(4).
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness Is Everything , or Is It ? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*. 57(6), 1069–1081.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence*. New York: McGraw-Hill Education.
- Soegiharto, A. P., & Yoenanto, N. H. (2021). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Psychological Well-Being pada Emerging Adulthood: Tinjauan Literatur Sistematis dengan Pendekatan Eksistensialisme. *Repository Universitas Airlangga*.
- Stirland, L. E., Correa-lopera, C., Sturm, V. E., & Ucheagwu, V. (2023). Authenticity and Brain Health: A Values-Based Perspective and Cultural Education Approach. *Frontiers in Neurology*, 14(1206142).
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel: Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(4).
-

- Sugiyono. (2020). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sutton, A. (2020). Living the good life : A Meta-Analysis of Authenticity, Well-Being and Engagement. *Personality and Individual Differences*, 153, 109645.
- Syukur, Y., Neviyarni, & Zahri, T. N. (2019). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Purwokerto: IRDH Book Publisher.
- Taufik., Sin, T. H., & Putriani, L. (2025). *Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Klaten: Tahta Media Group.
- Tranggono, A., Florentina, T., &, & Aditya, A. M. (2022). Kesejahteraan Psikologis terhadap Kesepian pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2).
- Wood, G., Willmes, K., Nuerk, H. C., & Fischer, M. H. (2008). On the Cognitive Link between Space and Number : A Meta-Analysis Of The SNARC Effect. *Psychology Scince Quartely*, 50(4).
- Yusuf, A. M. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenada Media Group.