

Dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama



p-ISSN 2746-8976; e-ISSN 2685-8428
ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia
2024, Vol 12(1):15–24
DOI:10.22219/cognicia.v12i1.29740
©The Author(s) 2024
© 4.0 International license

Alya Dwi Anggraeni^{1*} dan Diana Savitri Hidayati¹

Abstract

The number of universities in Java Island and the uneven quality of universities in Indonesia have resulted in the tendency of students to travel. Both academic and other adjustments, culture shock, communication difficulties can cause stress and anxiety. This also happens to first-year students who are in the stage of emerging adulthood where students will experience transitions that cause change and stress. Among the factors believed to impact academic stress levels are peer social support and resilience. The present study aimed to investigate the relationship between peer social support, resilience, and academic stress among first-year students from regional areas. The research sample consisted of 395 first-year undergraduate students (S1) from the University of Muhammadiyah Malang who originated from areas outside Greater Malang. Accidental sampling was employed as the sampling technique. The sampling technique uses accidental sampling. The research design used was correlational with spearman correlation analysis techniques and multiple correlations using SPSS 24. The results showed that the value of sig. F change of $0,142 > 0,05$ means that there is no simultaneous or shared relationship between peer social support and resilience with academic stress. The implication of this study suggests that first-year regional students should actively maintain peer social support through frequent communication and engagement in campus activities to alleviate academic stress.

Keywords

Academic stress, first year students, overseas students, peer social support, resilience

Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu cara individu untuk memperoleh pengetahuan. Diharapkan dengan adanya pendidikan yang baik maka akan meningkatkan kualitas suatu individu sehingga menjadi individu yang lebih unggul (Oktavia *et al.*, 2019). Berdasarkan data Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan tinggi, banyaknya universitas di Pulau Jawa yang berakreditasi tinggi menyebabkan mahasiswa cenderung untuk merantau ke Pulau Jawa (Prasetyo *et al.*, 2020). Banyak mahasiswa yang merantau untuk menuntut ilmu yang baik di Pulau Jawa karena tidak meratanya kualitas perguruan tinggi di Indonesia (Prawiti *et al.*, 2019). Tahap pendidikan selanjutnya setelah pendidikan formal adalah perguruan tinggi. Individu mengalami suatu transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi. Transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi sama dengan transisi dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama, yang mana pada masa transisi ini menyebabkan perubahan dan stres (Santrock, 2011).

Menurut Santrock (2011) mahasiswa lebih merasa dewasa, memiliki banyak pilihan mata kuliah yang ingin diambil, memiliki kesempatan untuk mengeksplorasi nilai dan gaya hidup yang beragam, menikmati kebebasan yang lebih besar dari pantauan orang tua dan tertantang secara intelektual oleh tugas-tugas serta memiliki banyak waktu untuk bergaul dengan teman-teman. Menurut Arnett (2015) tahun pertama berada pada tahap *emerging adulthood* yakni masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal. Tahap ini menurut Arnett Santrock (2011) berada pada usia 18 sampai 25 tahun.

Universitas Muhammadiyah Malang merupakan salah satu perguruan tinggi yang berada di Malang, Jawa Timur. Setiap tahun, banyak calon mahasiswa baru yang berasal dari daerah Malang maupun luar provinsi Jawa Timur yang mendaftar di Universitas Muhammadiyah Malang. Berdasarkan data yang dilansir dari detik.com, pada tahun 2022 sebanyak 8.000 mahasiswa telah terdaftar sebagai mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang.

Menurut Mochtar (1979) mahasiswa rantau adalah individu yang memutuskan untuk menimba ilmu dalam waktu tertentu dan keinginan sendiri di perguruan tinggi yang berada di luar daerah asalnya. Mahasiswa rantau adalah individu yang menuntut ilmu dan mempersiapkan diri untuk mendapatkan keahlian di perguruan tinggi diploma, sarjana, magister, maupun spesialis di daerah lain (Lingga & Tuapattinaja, 2012). Masalah yang dialami oleh mahasiswa rantau adalah adanya kesulitan dalam penggunaan bahasa maupun komunikasi, mengalami *culture shock*, adanya perasaan kesepian dan terisolasi, kesulitan keuangan, penyesuaian dengan budaya akademik, dan penyesuaian lain di dalam kehidupan yang dapat menyebabkan stres dan cemas (Marhamah & Binti, 2016). Penelitian yang dilakukan oleh Devinta *et al.*

¹ Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

Korespondensi:

Alya Dwi Anggraeni, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia, Jalan Raya Tlogomas no. 246, Kota Malang, Indonesia 65141

Email: alyadwi059@gmail.com

(2015) didapatkan bahwa penyebab *culture shock* pada mahasiswa perantau di Yogyakarta salah satunya adalah pendidikan, dimana mahasiswa rantau memiliki perasaan gelisah, cemas bahkan takut karena tidak dapat mengikuti perkembangan pendidikan di tempat baru rantaunya. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan Efnofalina (2017) pada mahasiswa Indonesia yang belajar di luar negeri bahwa dampak dari *culture shock* terhadap kehidupan mahasiswa adalah kurangnya rasa percaya diri dalam berpartisipasi di kelas, kurang percaya diri dalam berinteraksi dengan dosen dan warga lokal, kebingungan dalam tugas akademik, ketidakmampuan untuk memenuhi *deadline*, hasil akademik yang tidak memuaskan, kecenderungan berinteraksi dengan orang Indonesia, bersikap kritis terhadap warga lokal, mengalami gangguan fisik, ketidakamanan, kecurigaan, kekhawatiran dan frustrasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Handayani & Nirmalasari (2020) diketahui bahwa lebih banyak mahasiswa perantau yang mengalami stres tingkat berat daripada mahasiswa bukan perantau. Hal tersebut dikarenakan sulitnya interaksi yang dilakukan oleh mahasiswa rantau sehingga mahasiswa mengalami tekanan.

Banyaknya kegiatan yang dimiliki oleh seorang mahasiswa baik secara akademik maupun non akademik sehingga menyebabkan mahasiswa menjadi rentan mengalami stres (Erinda *et al.*, 2021). Stres tidak hanya dialami oleh mahasiswa semester akhir saja, akan tetapi juga dapat dialami oleh mahasiswa tahun pertama. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maulana *et al.* (2014) ditemukan bahwa mahasiswa tahun pertama memiliki tingkat stres lebih berat dibandingkan dengan stres pada mahasiswa tahun kedua. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Khan *et al.* (2013) didapatkan bahwa mahasiswa yang lebih muda atau mahasiswa tahun pertama memiliki stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan dengan stres akademik pada mahasiswa yang lebih tua, hal tersebut dikarenakan mahasiswa tahun pertama tidak terlalu mampu untuk menyesuaikan diri dengan stres akademik yang ada di kampus. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widjaya (2018) bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa program studi ilmu keperawatan tahun pertama berada pada kategori sedang. Selanjutnya, mahasiswa tahun pertama yang merantau ke Kota Malang cenderung mengalami stres akademik tinggi dibandingkan dengan mahasiswa tahun pertama yang bertempat tinggal di Malang dengan orang tua (Widjaya, 2018). Penelitian yang dilakukan oleh Hasbi *et al.* (2020) didapatkan bahwa mahasiswa yang berasal dari Papua yang merantau dan berkuliah di Provinsi Sumatera Barat serta merupakan mahasiswa semester satu memiliki tingkat stres akademik yang paling tinggi.

Berdasarkan penjelasan dari Greenberg bahwa stresor yang ada pada mahasiswa tahun pertama adalah perubahan gaya hidup, nilai-nilai, masalah akademik, jumlah mata kuliah yang diambil, sistem kredit semester (SKS) (Marhamah & Binti, 2016). Selanjutnya, tuntutan akademik yang tinggi, dimana mahasiswa harus mendapatkan indeks prestasi kumulatif (IPK) minimal 2,0 pada semester satu dan dua (Marhamah & Binti, 2016).

Menurut Kariv & Heiman (2005) stres dari tekanan tuntutan akademik disebut stres akademik. Mahasiswa mengalami stres akademik dan tuntutan akademik yang cukup berat. Stres akademik yang dialami mahasiswa diakibatkan oleh

tuntutan akademik yang diberikan oleh pihak kampus kepada mahasiswa (Ladapase & Sona, 2022). Menurut Desmita (2009) stres akademik merupakan perasaan yang tidak nyaman akibat dari tuntutan akademik yang dirasa cukup tinggi sehingga memunculkan perubahan baik aspek fisik, psikologis dan perilaku dari siswa. Selain itu, menurut Misra *et al.* (2000) dan Neseliler *et al.* (2017) stres akademik merupakan keadaan psikologis mahasiswa akibat dari tekanan sosial dan tekanan diri secara terus menerus di lingkungan sekolah.

Untuk mendapatkan nilai yang baik, seringkali mahasiswa melakukan kecurangan dengan menjiplak tugas dari temannya maupun menyontek saat ujian (Ladapase & Sona, 2022). Komponen stres paling tinggi adalah komponen tekanan akademik. Mahasiswa tidak mampu untuk mengatur emosi dan menganggap tugas adalah beban yang harus dikerjakan (Ladapase & Sona, 2022).

Menurut Goff (2011) dampak dari stres yang dialami oleh mahasiswa adalah indeks prestasi menurun, gangguan konsentrasi, kemampuan dalam menyelesaikan masalah dan akademik serta gangguan memori. Stres memberikan dampak pada fisik, emosi, perilaku dan kognitif. Stres memiliki dampak terbesar terhadap keadaan fisik individu. Hal yang sangat sering dirasakan adalah kelelahan dan lemas (Musabiq & Karimah, 2018).

Menurut Misra *et al.* (2000) dukungan sosial merupakan suatu hal yang mengacu pada rasa senang yang dirasakan oleh individu karena adanya pertolongan atau bantuan dari orang lain. Misra *et al.* (2000) juga menjelaskan bahwa dengan dukungan sosial tersebut individu dapat mengurangi atau menghindari terjadinya *stressful event* sehingga risiko mahasiswa mengalami stres akademik lebih kecil. Dukungan sosial berasal dari pasangan atau kekasih, keluarga, teman, dokter maupun organisasi masyarakat (Sarafino & Smith, 2011). Menurut Sarafino & Smith (2011), dukungan sosial merujuk pada kenyamanan, kepedulian, penghargaan maupun bantuan yang diberikan oleh orang atau kelompok lain kepada individu. Menurut Wistarini & Marheni (2019) adanya dukungan sosial berupa informasional, pendampingan dan emosional mampu untuk membantu individu yang mengalami masalah dan dalam keadaan krisis. Dukungan sosial yang diberikan oleh lingkungan teman sebaya kepada mahasiswa dapat mengurangi kecenderungan stres akademik yang dialami oleh mereka (Lestari & Purnamasari, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Lestari & Purnamasari (2022) bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik. Artinya semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka pengaruh terhadap stres akademik semakin rendah, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka pengaruh terhadap stres akademik semakin tinggi. Penelitian Firnanda & Ibrahim (2020) didapatkan bahwa terdapat hubungan signifikan dan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Sari (2017) tentang hubungan antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa baru tahun pertama fakultas kedokteran Universitas Islam Indonesia di Yogyakarta, ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik.

Selain itu, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Karaman *et al.* (2019) bahwa faktor lain yang mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa adalah resiliensi. Mahasiswa membutuhkan suatu kemampuan tertentu untuk dapat menghindari dampak negatif dari stres akademik (Yuliasih & Akmal, 2017). Connor & Davidson (2003) menyampaikan bahwa kemampuan individu untuk bisa bertahan, mengatasi dan bahkan berkembang di tengah kesulitan disebut sebagai resiliensi. Keberhasilan yang didapatkan mahasiswa di perguruan tinggi sebagian ditentukan oleh tingkat resiliensi mahasiswa itu sendiri (Salim & Fakhurrozi, 2020). Menurut Chan (2000) mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi akan cenderung mengalami pengaruh negatif yang kecil dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki resiliensi rendah. Individu yang memiliki resiliensi tinggi akan dengan mudah menyelesaikan masalah, saat dalam keadaan sulit dapat mengambil keputusan dan tidak terbenam sebagai korban keadaan. Sedangkan individu yang tidak memiliki resiliensi akan mudah merasa putus asa dan terpuruk saat dihadapkan dengan suatu masalah (Uyun, 2012).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu & Djabbar (2019) menyebutkan adanya peran resiliensi yang signifikan terhadap stres akademik pada siswa SMA. Artinya, semakin tinggi kemampuan seseorang dalam menangani kesulitan dalam hidupnya, maka semakin rendah dampak dari situasi buruk yang akan dihadapi. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan Ikhwaningrum *et al.* (2022) tentang hubungan resiliensi dan *perceived social support* dengan stres akademik saat pembelajaran daring pada mahasiswa, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan signifikan dan negatif antara resiliensi dengan stres akademik dan tidak terdapat hubungan signifikan antara *perceived sosial support* dengan stres akademik saat pembelajaran daring pada mahasiswa. Kemudian, penelitian Kirana *et al.* (2022) bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di universitas X Jakarta Barat.

Oleh karena itu, dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi pada mahasiswa rantau tahun pertama sangat dibutuhkan untuk dapat mengurangi stres akademik yang dialami. Selain karena mahasiswa rantau tahun pertama harus beradaptasi dengan lingkungan baru perantauannya, mahasiswa juga harus beradaptasi dengan budaya akademik yang berbeda dari pendidikan formal, yaitu budaya perkuliahan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan (Alqu'ana & Hanurawan (2022) bahwa terdapat hubungan signifikan dan positif antara dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi pada mahasiswa Universitas Negeri Malang. Kemudian, penelitian dari Salim & Fakhurrozi (2020) didapatkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi pada remaja yang berpisah dari orang tua. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Putri & Rusli (2020) bahwa terdapat pengaruh dukungan teman sebaya terhadap resiliensi remaja pesantren modern Nurul Ikhlas. Adapun kebaruan dari penelitian ini terletak pada subjek penelitian yaitu mahasiswa rantau tahun pertama.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Resiliensi dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan sosial

teman sebaya dan resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama. Manfaat teoritis penelitian ini adalah untuk memberikan sumbangan ilmu pengetahuan maupun menambah kajian literatur mengenai dukungan sosial teman sebaya, resiliensi dan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama. Adapun manfaat praktis penelitian ini adalah untuk memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai pentingnya dukungan teman sebaya dan resiliensi untuk mengurangi stres akademik akibat tuntutan akademik.

Hipotesis Penelitian

Terdapat hubungan simultan antara dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah pendekatan yang analisisnya ditekankan pada data-data atau angka yang berasal dari prosedur pengukuran dan diolah menggunakan metode analisis statistika Azwar (2017). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional. Korelasional adalah suatu penelitian untuk menguji keeratn hubungan diantara variabel-variabel yang diteliti tanpa melakukan manipulasi apapun terhadap variabilitas yang ada pada variabel-variabel yang bersangkutan (Azwar, 2017).

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama Universitas Muhammadiyah Malang. Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 395 sampel. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. *Accidental sampling* adalah teknik pengambilan sampel dengan memilih siapa saja yang bertemu dengan peneliti secara kebetulan (Fauzy, 2019). Adapun kriteria subjek dalam penelitian ini merupakan (1) mahasiswa S1 (strata 1) Universitas Muhammadiyah Malang, (2) mahasiswa tahun pertama (semester 2), (3) mahasiswa rantau yang berasal dari luar daerah Malang Raya, (4) berusia 18 sampai 25 tahun.

Variabel dan Instrumen Penelitian

Penelitian ini terdiri dari tiga variabel, yaitu variabel bebas (X1) dan (X2) serta variabel terikat (Y). Variabel bebas (X) dari penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu dukungan sosial teman sebaya (X1) dan resiliensi (X2). Adapun variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah stres akademik.

Stres akademik adalah perasaan tertekan yang dirasakan oleh mahasiswa karena tuntutan tugas dari lingkungan akademik. Skala yang digunakan untuk mengukur stres akademik adalah *Perception of Academic Stress Scale* oleh Bedewy & Gabriel (2015) yang terdiri dari 18 item berdasarkan 3 aspek stres akademik, yaitu ekspektasi akademik (*academic expectations*), tuntutan perkuliahan dan ujian (*faculty work and examinations*), apersepsi diri akademik siswa (*students academic self-perceptions*). Contoh item pada skala ini adalah "saya merasa stres jika dituntut orang tua meraih prestasi akademik" dan "saya menganggap

tugas-tugas dari dosen berlebihan”. Pada skala ini dilakukan modifikasi dengan menggunakan *Perception of Academic Stress Scale* versi asli dan yang sudah diadaptasi oleh (Dewi *et al.*, 2022). Berdasarkan hasil *try out* yang dilakukan, diperoleh hasil uji validitas dan reliabilitas skala *Perception of Academic Stress Scale* memiliki nilai *corrected item-total correlation* diantara 0,331-0,681 dengan indeks reliabilitas sebesar 0,729.

Dukungan sosial teman sebaya adalah bantuan dari teman sebaya secara langsung baik fisik maupun psikologis sehingga mahasiswa rantau tahun pertama merasa dicintai dan dihargai serta dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Skala yang digunakan untuk mengukur dukungan sosial teman sebaya adalah skala dukungan sosial teman sebaya oleh Permatasari (2021), skala ini terdiri dari 16 item berdasarkan 4 aspek dukungan sosial teman sebaya menurut Zhang *et al.* (2022), yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif. Contoh item pada skala dukungan sosial teman sebaya diantaranya adalah “teman menghibur apabila saya sedang sedih” dan “saya mendapatkan nasihat dari teman saat membuat kesalahan”. Berdasarkan hasil *try out* yang dilakukan, diperoleh hasil uji validitas dan reliabilitas skala dukungan sosial teman sebaya memiliki nilai *corrected item-total correlation* diantara 0,362-0,643 dengan indeks reliabilitas sebesar 0,813.

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk dapat beradaptasi, bertahan dan mengatasi permasalahan yang dialami. Skala yang digunakan untuk mengukur resiliensi adalah *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) oleh (Connor & Davidson, 2003). Skala ini terdiri dari 25 item berdasarkan 5 aspek resiliensi, yaitu kompetensi Personal (*personal competence, high standards and tenacity*), kuat menghadapi tekanan (*trust in one's instincts, tolerance of negative affect and strengthening effects of stress*), penerimaan perubahan secara positif (*positive acceptance of change and secure relationship*), pengendalian diri (*control*), spiritualitas (*spiritual influences*). Berikut merupakan beberapa aitem pada skala ini, “saya mampu beradaptasi terhadap perubahan” dan “saya akan berusaha semaksimal mungkin apapun yang akan terjadi”. Berdasarkan hasil *try out* yang dilakukan, diperoleh hasil uji validitas dan reliabilitas skala *Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) memiliki nilai *corrected item-total correlation* diantara 0,368-0,834 dengan indeks reliabilitas sebesar 0,938. Ketiga skala penelitian diatas menggunakan jawaban likert yang terdiri dari 5 pilihan jawaban, yaitu SS (Sangat Setuju), S (Setuju), KS (Kurang Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju).

Prosedur dan Analisis Data Penelitian

Penelitian ini memiliki 3 tahapan penelitian, yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap analisis data. Tahap pertama yaitu tahap persiapan yang diawali dengan mencari fenomena yang terjadi di masyarakat. Kemudian, memperdalam fenomena yang ditemukan dengan melakukan kajian literatur untuk menyusun proposal penelitian. Peneliti juga menentukan subjek penelitian yang sesuai dengan fenomena yang ditemukan serta mencari dan menentukan skala penelitian yang akan digunakan dalam penelitian.

Tahap kedua yaitu tahap pelaksanaan, peneliti menyebarkan skala penelitian pada subjek sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan. Penyebaran skala penelitian ini dilakukan

secara langsung maupun *online* melalui *google form* kepada mahasiswa yang bersedia.

Tahap ketiga yaitu analisis data. Pada penelitian ini, uji normalitas Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk mengevaluasi apakah nilai residual memiliki distribusi yang mendekati normal. Berdasarkan uji normalitas tersebut, data dianggap memiliki distribusi normal jika nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05, sesuai dengan pendapat (Sugiyono, 2017). Dalam analisis data, peneliti menggunakan uji korelasi Pearson untuk mengevaluasi hubungan antara variabel yang bersifat berkelanjutan atau interval. Hasil uji menunjukkan bahwa jika nilai signifikansi adalah kurang dari 0,05, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel tersebut (Sugiyono, 2017). Peneliti menggunakan analisis korelasi berganda untuk memeriksa hubungan antara satu variabel dependen dengan dua atau lebih variabel independen secara simultan. Nilai signifikansi dalam konteks analisis korelasi berganda mengindikasikan seberapa signifikan hubungan antara variabel dependen dengan dua atau lebih variabel independen yang diamati. Jika nilai signifikansi (*p-value*) kurang dari 0,05, hal ini menunjukkan bahwa hubungan tersebut dapat dianggap signifikan secara statistik (Sugiyono, 2017).

Analisa Data

Pada penelitian ini, uji normalitas Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk mengevaluasi apakah nilai residual memiliki distribusi yang mendekati normal. Berdasarkan uji normalitas tersebut, data dianggap memiliki distribusi normal jika nilai signifikansi (Sig.) lebih besar dari 0,05, sesuai dengan pendapat (Sugiyono, 2017). Dalam analisis data, peneliti menggunakan uji korelasi Pearson untuk mengevaluasi hubungan antara variabel yang bersifat berkelanjutan atau interval. Hasil uji menunjukkan bahwa jika nilai signifikansi adalah kurang dari 0,05, menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara variabel tersebut (Sugiyono, 2017). Peneliti menggunakan analisis korelasi berganda untuk memeriksa hubungan antara satu variabel dependen dengan dua atau lebih variabel independen secara simultan. Nilai signifikansi dalam konteks analisis korelasi berganda mengindikasikan seberapa signifikan hubungan antara variabel dependen dengan dua atau lebih variabel independen yang diamati. Jika nilai signifikansi (*p-value*) kurang dari 0,05, hal ini menunjukkan bahwa hubungan tersebut dapat dianggap signifikan secara statistik (Sugiyono, 2017). Seluruh analisa data dilakukan dengan menggunakan *software* SPSS 24.

Hasil

Berdasarkan hasil uji statistik terhadap 395 responden yang menjadi sampel penelitian ini, maka ditemukan data sebagai berikut:

Berdasarkan hasil kategorisasi di atas diketahui bahwa variabel stres akademik yang terjadi pada mahasiswa terdapat 52 mahasiswa mengalami stres akademik kategori rendah dengan presentasi 13,2%. Sebanyak 267 mahasiswa mengalami stres akademik kategori sedang dengan persentase 67,6% dan sebanyak 76 mahasiswa mengalami stres akademik kategori tinggi dengan persentase 19,2%. Kemudian, variabel dukungan sosial teman sebaya didapatkan sebanyak 51 mahasiswa memiliki dukungan sosial teman sebaya kategori

Tabel 1. Kategorisasi Variabel

Variabel	Frekuensi	%	Mean	SD
Stres Akademik				
Tinggi	76	13,2	32,29	7,778
Sedang	267	67,6		
Rendah	52	19,2		
Dukungan Sosial Teman Sebaya				
Tinggi	220	12,9	48,72	8,492
Sedang	124	31,4		
Rendah	51	55,7		
Resiliensi				
Tinggi	51	12,7	96,02	15,789
Sedang	294	74,4		
Rendah	50	12,9		

Tabel 2. Uji Kolerasi Antarvariabel dan korelasi ganda

	r	p
Stres Akademik - Dukungan Sosial	-0,046	0,362
Stress Akademik - Resiliensi	-0,099	0,048
Stres Akademik - Dukungan Sosial - Resiliensi	0,100	0,142

rendah dengan persentase 12,9%. Sebanyak 124 mahasiswa memiliki dukungan sosial teman sebaya kategori sedang dengan persentase 31,4% dan sebanyak 220 mahasiswa memiliki dukungan sosial teman sebaya kategori tinggi dengan persentase 55,7%. Selanjutnya, pada variabel resiliensi pada mahasiswa terdapat 50 mahasiswa yang memiliki resiliensi kategori rendah dengan persentase 12,7%. Sebanyak 294 mahasiswa yang memiliki resiliensi kategori sedang dengan persentase 74,4% dan sebanyak 51 mahasiswa yang memiliki resiliensi kategori tinggi dengan persentase 12,9%.

Uji Normalitas

Dari hasil uji normalitas Kolmogorov-smirnov ditemukan bahwa data berdistribusi normal karena nilai signifikansinya sebesar 0,128 ($p > 0,05$). Berdasarkan uji Kolmogorov-smirnov, data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi di atas 0,05.

Uji Kolerasi

Dari data diatas diketahui bahwa pada uji korelasi pearson yang pertama diperoleh nilai signifikansi dari dukungan sosial teman sebaya dan stres akademik sebesar 0,362 $> 0,05$ dengan nilai pearson correlation sebesar -0,046 yang artinya ada hubungan negatif yang tidak signifikan antara variabel dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik. Kemudian uji korelasi pearson yang kedua diperoleh nilai signifikansi dari resiliensi dengan stres akademik sebesar 0,048 $< 0,05$ dengan nilai pearson correlation diperoleh -0,094 yang artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dengan stres akademik .

Dari data diatas didapatkan hasil bahwa pada uji korelasi berganda diperoleh nilai sig. F change sebesar 0,142 $> 0,05$ yang artinya tidak ada hubungan simultan atau bersama-sama antara dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi dengan stres akademik. Kemudian, nilai R square sebesar 10% yang artinya stres akademik mampu dijelaskan oleh

dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi, sisanya sebesar 90% dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Diskusi

Penelitian ini menggunakan 395 responden mahasiswa rantau tahun pertama. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama, dengan asumsi bahwa ada hubungan dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi dengan stres akademik. Akan tetapi, hipotesis tersebut ditolak artinya tidak ada hubungan simultan antara dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama. Pada penelitian [Tari & Nastiti \(2021\)](#) didapatkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik saat pandemi covid-19 pada mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Penelitian yang dilakukan [Kayun et al. \(2023\)](#) didapatkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara resiliensi akademik dengan stres akademik dalam pembelajaran daring pada siswa di kota Kupang.

Pada penelitian lain yang telah dilakukan oleh [Ramadanti & Herdi \(2021\)](#) bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara resiliensi dan dukungan sosial secara bersama-sama dengan stres akademik pada mahasiswa baru UNJ di masa pandemi covid-19 dan penelitian yang dilakukan [Aza et al. \(2019\)](#) juga terdapat kontribusi yang negatif dukungan sosial terhadap stres akademik melalui resiliensi. Dimana kedua penelitian tersebut tidak sejalan dengan penelitian ini. Menurut [Aza et al. \(2019\)](#) stres akademik, dukungan sosial dan resiliensi saling berhubungan, yang mana dukung sosial mampu untuk menurunkan stres akademik pada siswa, dukungan sosial ini juga dapat meningkatkan potensi pada siswa dan dengan tingginya resiliensi yang dimiliki siswa, maka stres akademik semakin rendah. Asumsi peneliti, tidak adanya hubungan dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama karena dukungan sosial teman sebaya yang diterima mahasiswa tinggi dan mahasiswa memiliki resiliensi sedang serta stres akademik yang dimiliki mahasiswa berada pada kategori sedang, sehingga tidak terjadinya hubungan simultan.

Dari penelitian ini diketahui bahwa mahasiswa rantau tahun pertama yang paling banyak berasal dari Jawa Timur, maka peneliti mengasumsikan bahwa mahasiswa rantau tahun pertama lebih sering pulang dan bertemu dengan teman sebayanya sehingga stres akademik tidak terjadi. Hasil penelitian yang dilakukan [Defitri et al. \(2021\)](#) dukungan sosial teman sebaya yang diterima responden sebagian besar tinggi sehingga dengan tingginya dukungan sosial yang diberikan maka dapat mengubah pandangan individu terhadap stressor. Menurut [Aza et al. \(2019\)](#) individu yang mendapatkan dukungan sosial tinggi karena bantuan yang diberikan orang lain menyebabkan individu tersebut merasakan dampak stres yang lebih kecil. Penyebaran data penelitian ini dilakukan pada saat menjelang akhir semester dua, yang mana mahasiswa rantau tahun pertama tersebut diduga sudah mampu untuk melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan akademik dan lingkungan baru tempat tinggalnya.

Berdasarkan uji korelasi pearson yang dilakukan untuk membuktikan hipotesis pertama, diperoleh informasi bahwa terdapat hubungan negatif yang tidak signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik mahasiswa rantau tahun pertama yang artinya adalah tidak ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik sehingga kondisi ini berarti juga hipotesis pertama ditolak. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rihartini (2021) bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa santri As-Sa'adah. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Oktavia *et al.* (2019) didapatkan bahwa tidak ada pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap stres akademik pada mahasiswa. Adanya keberagaman dan ketidakseimbangan kelompok teman sebaya pada pola interaksinya menyebabkan anggota kelompok tersebut lebih memilih untuk mengandalkan kemampuan yang dimiliki individu daripada dengan kelompok teman sebayanya sehingga bentuk interaksi kelompok teman sebaya belum tentu saling mendukung dalam mengatasi stres akademik pada mahasiswa (Rihartini, 2021). Menurut Oktavia *et al.* (2019) dukungan sosial teman sebaya yang diberikan kepada individu atau mahasiswa tidak mempengaruhi keberhasilan akademik dari individu tersebut. Mahasiswa bersaing dengan teman sekelasnya untuk mendapatkan keberhasilan akademik sehingga hal ini menyebabkan persaingan antar mahasiswa dan mahasiswa tersebut tidak hanya fokus pada keberhasilannya saja melainkan juga memantau teman kelas mereka sendiri (Bahar, 2010).

Berdasarkan uji korelasi pearson yang dilakukan untuk membuktikan hipotesis kedua, diperoleh informasi bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dengan stres akademik mahasiswa rantau tahun pertama yang artinya adalah ada hubungan antara resiliensi dengan stres akademik sehingga kondisi ini berarti juga hipotesis kedua diterima. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Asy'ari *et al.* (2019) bahwa resiliensi secara parsial berpengaruh signifikan terhadap stres akademik. Kesulitan yang dialami mahasiswa saat menghadapi perkuliahan adalah lingkungan tempat tinggal, hubungan dengan teman baru, akademik dan kakak tingkat (Amelia *et al.*, 2014). Asumsi peneliti bahwa mahasiswa rantau tahun pertama memiliki kepercayaan yang besar kepada Tuhan dalam mengatasi masalah yang dialami dan yakin akan takdir yang diterima sehingga mahasiswa tersebut tidak mengalami stres akademik.

Dari hasil penelitian ini juga ditemukan bahwa stres akademik mahasiswa rantau tahun pertama paling banyak berada pada kategori sedang. Menurut Potter & Perry tingkat stres akademik yang berada pada kategori sedang hingga tinggi dapat mengganggu pembelajaran sehingga hal tersebut dapat menyebabkan tidak mampunya individu dalam mengerjakan tugas kuliah akibat dari menurunnya kapasitas dari individu tersebut (Gatari, 2020). Penelitian ini dilakukan pada saat mahasiswa rantau tahun pertama sedang melakukan ujian akhir semester, maka peneliti mengasumsikan bahwa stres akademik yang terjadi pada mahasiswa rantau tahun pertama karena adanya stressor berupa ujian akhir semester sehingga stres akademik mahasiswa rantau tahun pertama berada pada kategori sedang.

Temuan lain dari penelitian ini, bahwa rata-rata stres akademik laki-laki lebih tinggi dibandingkan rata-rata stres akademik perempuan. Penelitian yang dilakukan Prayitno & Dary (2021) didapatkan laki-laki lebih banyak mengalami stres akademik berat, hal tersebut dikarenakan pada saat mendapat masalah baik internal maupun eksternal laki-laki kadang-kadang kurang terbuka terhadap masalah tersebut apabila dibandingkan dengan perempuan yang lebih terbuka akan masalah yang dialami dengan menyampaikannya kepada teman sebaya untuk mendapatkan saran sehingga dapat mengurangi atau menyelesaikan masalah tersebut. Rata-rata stres akademik berdasarkan fakultas, didapatkan bahwa Fakultas Ekonomi dan Bisnis memiliki rata-rata stres akademik lebih tinggi dibandingkan rata-rata stres akademik pada Fakultas Hukum. Hal tersebut diasumsikan karena mahasiswa FEB merasakan beban tugas yang tinggi dan ketakutan akan ujian, sehingga mengalami stres akademik tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Qatrunada *et al.* (2019) didapatkan bahwa mahasiswa FEB yang memiliki stres akademik kategori tinggi mengalami gangguan tidur akibat banyaknya tugas yang diberikan dosen selama perkuliahan daring. Selanjutnya, rata-rata stres akademik berdasarkan frekuensi pulang ke daerah asal, ditemukan bahwa rata-rata frekuensi pulang ke daerah asal 6 bulan sekali memiliki stres akademik lebih tinggi dibandingkan rata-rata frekuensi pulang ke daerah asal 1-2 minggu sekali. Asumsi peneliti, tingginya rata-rata stres akademik frekuensi pulang ke daerah asal 6 bulan sekali disebabkan karena mahasiswa terus merasakan stressor berupa penyesuaian terhadap tempat tinggal, makanan, kesulitan komunikasi dan keuangan serta mahasiswa berasal dari provinsi yang berbeda dengan tempat perantauannya sehingga mahasiswa mempertimbangkan biaya transportasi dibandingkan dengan rata-rata frekuensi pulang ke daerah asal 1-2 minggu sekali.

Pada penelitian ini didapatkan juga bahwa dukungan sosial teman sebaya yang diterima mahasiswa rantau tahun pertama paling banyak berada pada kategori tinggi. Menurut Arnett mahasiswa tahun pertama berada pada tahap *emerging adulthood* yakni masa transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal yang mana pada masa ini teman sebaya sangat penting dalam memberikan dukungan kepada mahasiswa (Putro & Simanjuntak, 2022). Temuan lain pada penelitian ini, bahwa rata-rata dukungan sosial teman sebaya perempuan lebih tinggi dibandingkan rata-rata dukungan sosial teman sebaya laki-laki. Menurut Meijer Mulia *et al.* (2014) bahwa perempuan memiliki dukungan sosial yang lebih besar dibandingkan dengan laki-laki, hal tersebut dikarenakan perempuan lebih terlibat banyak secara emosional dengan orang lain dan lebih fokus dalam membangun hubungan sosial serta gaya hidup yang dimiliki perempuan berorientasi sosial. Rata-rata dukungan sosial teman sebaya berdasarkan fakultas, didapatkan bahwa Fakultas Kedokteran memiliki rata-rata dukungan sosial teman sebaya lebih tinggi dibandingkan rata-rata dukungan sosial teman sebaya Fakultas Ilmu Kesehatan. Penelitian yang dilakukan Salma & Sawitri (2021) didapatkan bahwa mahasiswa tahun kedua Departemen Kedokteran Umum Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro memiliki dukungan sosial teman sebaya yang tinggi, hal tersebut dikarenakan mahasiswa masih secara aktif mengikuti organisasi yang ada di kampus, sehingga mahasiswa tersebut lebih banyak

menghabiskan waktu dengan teman-temannya. Selanjutnya, rata-rata dukungan sosial teman sebaya berdasarkan frekuensi pulang ke daerah asal, ditemukan bahwa rata-rata frekuensi pulang ke daerah asal 6 bulan sekali lebih tinggi dibandingkan rata-rata frekuensi pulang ke daerah asal 1-2 minggu sekali. Peneliti mengasumsikan bahwa tingginya rata-rata dukungan sosial teman sebaya frekuensi pulang ke daerah asal 6 bulan sekali disebabkan karena mahasiswa mencari teman yang sama dengan dirinya yakni pulang 6 bulan sekali sehingga mereka memiliki rasa kebersamaan yang tinggi dan saling mengerti.

Pada penelitian ini diketahui bahwa resiliensi mahasiswa rantau tahun pertama paling banyak berada pada kategori sedang yang artinya mahasiswa dapat beradaptasi tetapi belum maksimal. Peneliti berasumsi, resiliensi mahasiswa rantau tahun pertama belum maksimal karena mahasiswa rantau tahun pertama mengalami perubahan lingkungan baru tempat perantauannya dan harus berpisah dengan orang tua. Temuan lain dari penelitian ini, bahwa rata-rata resiliensi perempuan lebih tinggi dibandingkan rata-rata resiliensi laki-laki. Terdapat perbedaan resiliensi antara perempuan dan laki-laki, dimana perempuan lebih resilien dibandingkan dengan laki-laki (Oktaverina & Kritinawati, 2021). Menurut Sun & Stewart (Oktaverina & Kritinawati, 2021) perempuan memiliki resiliensi lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki karena perempuan lebih mampu dalam menggunakan faktor-faktor dari resiliensi dibandingkan dengan laki-laki, seperti mencari bantuan, empati, dukungan sosial dalam menghadapi suatu masalah dan komunikasi. Rata-rata resiliensi berdasarkan fakultas, didapatkan bahwa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan memiliki rata-rata resiliensi lebih tinggi dibandingkan Fakultas Pertanian Peternakan. Asumsi peneliti, mahasiswa FKIP memiliki resiliensi yang lebih tinggi karena mahasiswa FKIP mampu untuk menghadapi tekanan dan stres serta percaya kepada Tuhan ketika menghadapi masalah. Selanjutnya, rata-rata resiliensi berdasarkan frekuensi pulang ke daerah asal, ditemukan bahwa rata-rata frekuensi pulang ke daerah asal 1-2 minggu sekali lebih tinggi dibandingkan rata-rata frekuensi pulang ke daerah asal 6 bulan sekali. Hal ini diasumsikan bahwa mahasiswa yang frekuensi pulang lebih sering 1-2 minggu sekali akan lebih sering bertemu dengan keluarganya. Pada penelitian Pahlevi & Salve (2018) ditemukan bahwa subjek yang memiliki keluarga di tempat tinggal sekarang dan dapat bertemu memiliki resiliensi pada kategori tinggi.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu pengambilan sampel yang dilakukan secara online melalui google form yang mana hal tersebut dapat menimbulkan bias karena peneliti tidak dapat memantau kuesioner yang diisi responden penelitian. Kemudian, pengambilan sampel juga dilakukan pada saat ujian akhir semester yang mana tidak begitu banyak mahasiswa berada di kampus dan banyak penolakan untuk mengisi kuesioner dengan alasan akan melakukan ujian akhir semester sehingga peneliti kesulitan mencari responden. Penyebaran skala yang dilakukan pada saat ujian akhir semester sehingga hal tersebut diasumsikan menjadi stressor terbesar saat mengisi skala penelitian. Adapun kelebihan dari penelitian ini adalah variabel dukungan sosial yang digunakan difokuskan pada dukungan sosial teman sebaya dan menggunakan sampel mahasiswa tahun pertama yang

merantau sehingga hal ini menjadi keterbaruan dari penelitian yang sebelumnya sudah dilakukan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas diketahui tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama, diperoleh bahwa tidak ada hubungan simultan antara dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama, dimana nilai sig. *F change* sebesar $0,142 > 0,05$ yang artinya asumsi ini ditolak. Kemudian, hipotesis satu ditolak yang artinya tidak ada hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik dimana nilai signifikansi sebesar $0,362 > 0,05$. Selanjutnya, hipotesis dua diterima yang artinya ada hubungan resiliensi dengan stres akademik dimana nilai signifikansi sebesar $0,048 < 0,05$. Selain itu, didapatkan juga bahwa stres akademik mahasiswa rantau tahun pertama paling banyak berada pada kategori sedang, dukungan sosial teman sebaya yang diterima mahasiswa rantau tahun pertama paling banyak berada pada kategori tinggi dan resiliensi mahasiswa rantau tahun pertama paling banyak berada pada kategori sedang.

Implikasi dari penelitian ini untuk mahasiswa rantau tahun pertama untuk terus mempertahankan dukungan sosial teman sebaya dengan cara sering berkomunikasi dan membangun hubungan sosial melalui kegiatan-kegiatan yang ada di kampus atau sesama teman sebaya. Lalu, mahasiswa rantau tahun pertama dapat terus meningkatkan resiliensi yang ada dalam dirinya dengan selalu berpikir positif, yakin terhadap diri sendiri dan melakukan coping stress. Untuk peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa diharapkan untuk lebih memperhatikan dalam menentukan kriteria responden seperti memilih mahasiswa rantau yang berasal dari luar pulau tempat penelitian dan lebih memastikan mahasiswa tersebut baru pertama kali merantau serta memfokuskan pada frekuensi pulang ke daerah asal. Selain itu, peneliti juga perlu memperhatikan waktu penyebaran data sehingga stressor subjek penelitian sesuai dengan tujuan penelitian.

Referensi

- Alqu'ana, S. A., & Hanurawan, F. (2022). The relationship between peer social support and resilience in state university of Malang students affected by distance learning. *KnE Social Sciences*, 137–146. <https://doi.org/10.18502/kss.v7i18.12383>
- Amelia, S., Asni, E., & Chairilisyah, D. (2014). Gambaran ketangguhan diri (resiliensi) pada mahasiswa tahun pertama fakultas kedokteran universitas Riau. *Jom Fk*, 1(2), 1-9. <https://www.neliti.com/publications/189043/gambaran-ketangguhan-diri-resiliensi-pada-mahasiswa-tahun-pertama-fakultas-kedok>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: the winding road from the late teens through the twenties (second edi)*. Oxford: Oxford University Press.
- Asy'ari, M. U., Bukhori, B., & Ma'shumah, L. A. (2019). The effect of quality of school life and resilience on academic stress in students. *Jurnal Psikologi Integratif*, 7(2), 185–198. <https://doi.org/10.14421/jpsi.v7i2.1765>

- Aza, I. N., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2019). Kontribusi dukungan sosial, self-esteem, dan resiliensi terhadap stres akademik siswa SMA. *Jurnal Pendidikan*, 4(4), 491–498. <http://journal.um.ac.id/index.php/jptpp/>
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi edisi II (2nd Ed.)*. Pustaka Pelajar.
- Bahar, H. H. (2010). The effects of gender, perceived social support and sociometric status on academic success. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 3801–3805. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.593>
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The perception of academic stress scale. In *Health Psychology Open* (Vol. 2, Issue 2). Sage Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Chan, D. W. (2000). Dimensionality of hardiness and its role in the stress-distress relationship among Chinese adolescents in Hong Kong. *Journal of Youth and Adolescence*, 29(2), 147–161. <https://doi.org/10.1023/a:1005100531194>
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (Cd-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Defitri, A. A., Zuhra, R. M., & Nopriadi. (2021). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pembelajaran daring pada masa pandemi covid-19. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 10(2), 287–296. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v10i2.140>
- Desmita. (2009). *Psikologi perkembangan peserta didik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Detik.com. (2022, October 6). 5 Kampus Muhammadiyah dengan Daya Tampung Terbesar 2022. <https://www.detik.com/edu/seleksi-masuk-pt/d-6332443/5-kampus-muhammadiyah-dengan-daya-tampung-terbesar-2022>
- Devinta, M., Hidayah, N., & Hendrastomo, G. (2015). Fenomena culture shock (gegar budaya) pada mahasiswa perantauan di Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*. <https://journal.student.uny.ac.id/ojs/index.php/societas/article/view/3946/3612>
- Dewi, D. K., Jannah, M., & Darmawanti, I. (2022). Transforming assessment and learning: Making the system work. *Proceeding Of The 2022 International Conference on Assessment and Learning*. Acer Indonesia. <https://doi.org/https://doi.org/10.37517/978-1-74286-697-0-06>
- Erinda, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama. *Motiva : Jurnal Psikologi*, 4(1), 11–18. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5303>
- Ernofalina. (2017). Culture shocks experienced by Indonesian students studying overseas. *International Journal of Educational Best Practices (IJEBCP)*, 1 (2) <http://dx.doi.org/10.31258/ijebp.v1n2.p87-105>
- Fauzy, A. (2019). *Metode sampling (2nd Ed.)*. Universitas Terbuka. [www.Ut.Ac.Id](http://www.ut.ac.id).
- Firnanda, G., & Ibrahim, Y. (2020). Peer social support relations with student academic stress. *Jurnal Neo Konseling*, 2(3), Xx–Xx. <https://doi.org/10.24036/00280kons2020>
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/cognicia>
- Goff, A. M. (2011). Stressors, academic performance, and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students. *International journal of nursing education scholarship*, 8(1). <https://doi.org/10.2202/1548-923X.2114>
- Handayani, E., & Nirmalasari, N. (2020). Perbedaan tingkat stres mahasiswa perantauan dan bukan perantauan. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 11. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33846/sf11nk311>
- Hasbi, M., Anggreiny, N., & Maputra, Y. (2020). Gambaran stres akademik mahasiswa asal Papua di Provinsi Sumatera Barat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.25077/jikesi.v1i1.15>
- House, J. S. (1981). *Work stress and social support*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Kariv, D., & Heiman, T. (2005). Task-Oriented Versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students. *College Student Journal*, 39(1), 72–84. <https://search.ebscohost.com/login.aspxdirect=true&db=a9h&AN=16663183&site=eds-live>
- Ikhwaningrum, A. R. S., Yusuf, M., & Saniatuzulfa, R. (2022). Hubungan resiliensi dan perceived social support dengan stres akademik saat pembelajaran daring pada mahasiswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 11(1), 50–61. [Doi.Org/10.17977/Um023v1i12022p50-61](https://doi.org/10.17977/Um023v1i12022p50-61)
- Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., & Watson, J. C. (2019). Predictors of academic stress among college students. *Journal of College Counseling*, 22, 41–55. <https://doi.org/10.1002/jocc.12113>
- Kayun, R. H., Limbu, R., & Wijaya, R. P. C. (2023). Relationship between academic resilience with academic stress in online learning among college students. *Journal of Health And Behavioral Science*, 5(1), 107–117. <https://doi.org/10.35508/jhbs.v5i1.8744>
- Khan, M. J., Altaf, S., & Kausar, H. (2013). Effect of perceived academic stress on students' performance. *Fwu Journal Of Social Sciences*, 7(2), 146–151. [DOI:10.12691/ajphr-5-3-1](https://doi.org/10.12691/ajphr-5-3-1)
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39(1), 67–75. <https://doi.org/10.22146/jpsi.6967>
- Kirana, A., Agustini, & Rista, E. (2022). Resiliensi dan stres akademik mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas X Jakarta Barat. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(1), 27–50. <https://doi.org/10.24912/provitae.v15i1.18379>
- Ladapase, E. M., & Sona, A. (2022). Gambaran stres akademik pada mahasiswa Universitas Nusa Nipa Indonesia di Maumere. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 2(1), 42–47. <https://doi.org/10.36805/empowerment.v2i1.645>
- Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan problem focused coping dengan stres akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 4(1), 15–23. <http://journal.uad.ac.id/index.php/Psikologi/index>
- Lingga, R. W. W. L., & Tuapattinaja, J. M. R. (2012). Gambaran virtue mahasiswa perantau. *Predicara*, 1(2). <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:142892414>
- Marhamah, F., & Binti Hamzah, H. (2016). The relationship between social support and academic stress among first year students at Syiah Kuala University. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(1), 2503–3611. <http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1487>

- Maulana, Z., Soleha, T., Saftarina, F., & Siagian, J. (2014). Differences in stress level between first-year and second-year medical students in medical faculty of Lampung University. *Med J Lampung Univ*, 3(4), 154–162. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:53919639>
- Misra, R., McKean, M., West, S., & Russo, T. (2000). Academic stress of college students: Comparison of student and faculty perceptions. *College Student Journal*, 34(2), 236–245. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132.43>
- Mochtar, N. (1979). *Merantau pola migrasi suku Minangkabau*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Mulia, L. O., Elita, V., & Woferst, R. (2014). Hubungan dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat resiliensi remaja di panti asuhan. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 1(2), 1-9. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/4143>
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa description of stress and its impact on students. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75–83. doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240
- Neseliler, S., Tannenbaum, B., Zacchia, M., Larcher, K., Coulter, K., Lamarche, M., Marliss, E. B., Pruessner, J., & Dagher, A. (2017). Academic stress and personality interact to increase the neural response to high-calorie food cues. *Appetite*, 116, 306-314. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.05.016>
- Oktariani. (2018). Hubungan self efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan self regulated learning pada mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Kognisi Jurnal*, 2(2). [dx.doi.org/10.22303/kognisi.2.2.2018.98-112](https://doi.org/10.22303/kognisi.2.2.2018.98-112)
- Oktaverina, S., & Kritinawati, W. (2021). Perbedaan resiliensi individu dengan status sosial ekonomi rendah ditinjau dari jenis kelamin. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(2), 280–286. <https://doi.org/10.23887/jibk.v12i2.34210>
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149. <https://www.researchgate.net>
- Oktavia, W. K., Urbayatun, S., & Mujidin. (2019). The role of peer social support and hardiness personality toward the academic stress on students. *International Journal Of Scientific & Technology Research*, 8, 2903–2907. www.ijstr.org
- Pahlevi, G. R., & Salve, H. R. (2018). Regulasi emosi dan resiliensi pada mahasiswa merantau yang tinggal di tempat kos. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 180–189. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2263>
- Permatasari, N., & Suminar, D. R. (2022). Analysis of academic stress levels among migrant students. *Interdisciplinary Conference of Psychology, Health, and Social Science (Icphs 2021)*, 639. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220203.001>
- Permatasari, S. Z. (2021). Hubungan antara body image dan dukungan sosial teman sebaya dengan perilaku diet tidak sehat pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya. *Universitas Hang Tuah Surabaya*. https://repository.hangtuah.ac.id/index.php?p=show_detail&id=3861&keywords=
- Prasetio, C. E., Sirait, E. G. N., & Hanafitri, A. (2020). Rumah, tempat kembali: pemaknaan rumah pada mahasiswa rantau. *Mediapsi*, 6(2), 132–144. doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.02.7
- Pratiwi, D., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2019). Pengaruh self-compassion terhadap kesepian pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 88–97. doi.org/10.17509/insight.v3i2.22349
- Pratiwi, S. A., & Yuliandri, B. S. (2022). Antecedent and result of resiliency. *Motiva: Jurnal Psikologi 2022*, 5(1), 8–15. doi.org/10.31293/mv.v5i1.5667
- Prayitno, E., & Daryaswanti, P. I. (2021). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa D-III keperawatan dalam menjalani pembelajaran online di Stikes Kesdam Ix/Udayana. *Bali Health Published Journal*, 3(1). <https://doi.org/10.47859/bhbj.v3i1.14>
- Putri, D. T. A., & Rusli, D. (2020). Pengaruh dukungan teman sebaya terhadap resiliensi remaja Pesantren Modern Nurul Ikhlas. *Jurnal Riset Psikologi*, 1. [dx.doi.org/10.24036/jrp.v2020i1.8240](https://doi.org/10.24036/jrp.v2020i1.8240)
- Putro, A. W., & Simanjuntak, E. (2022). Stres akademik dan dukungan teman pada mahasiswa tahun pertama selama pembelajaran daring. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 81–94. doi.org/10.33508/exp.v10i1.3789
- Qatrunada, A., Lathifah, M., & Sutijono. (2019). Stres akademik mahasiswa dalam perkuliahan daring selama masa pandemi Covid-19. *Jurnal Nusantara Of Research*, 6(2), 68–77. <https://doi.org/10.29407/nor.v9i3.17534>
- Rahayu, E. W., & Djabbar, M. E. A. (2019). Peran resiliensi terhadap stres akademik siswa SMA. *Naskah Prosiding Temilnas Xi Ippi*, 20–21. <https://psychologyforum.umm.ac.id/files/file/Prosiding%20IPPI%202019/25-%20Naskah%20-216-224.pdf>
- Ramadanti, R., & Herdi. (2021). Hubungan antara resiliensi dan dukungan sosial dengan stress akademik mahasiswa baru di Jakarta pada masa pandemi Covid-19. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 10(2), 150–163. doi.org/10.21009/insight.102.07
- Rihartini, R. (2021). Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa santri di Pesantren As-Sa'adah Terboyo Semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (Kimu) Klaster Humanoira*, 1(1). <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/kimuhum/article/view/17601>
- Rismandanni, W. P., & Sugiasih, I. (2019). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi remaja yang berpisah dari orang tua. *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU)*. <https://jurnal.unissula.ac.id/index.php/kimuhum/article/view/8247/3802>
- Salim, F., & Fakhurrozi, M. (2020). Efikasi diri akademik dan resiliensi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 175–187. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.9718>
- Salma, A. R., & Sawitri, D. R. (2021). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan ketangguhan akademik pada mahasiswa tahun kedua Departemen Kedokteran Umum Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 10(01), 29–33. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.30418>
- Santrock, J. W. (2011). *Life span development (perkembangan masa hidup) edisi ketiga belas jilid 2 (N. I. Sallama, Ed.; 13th Ed.)*. Penerbit Erlangga.
- Sarafino, E. P. (2002). *Health psychology biopsychosocial interaction*. New York: John Wiley and sons, Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology biopsychosocial interactions- Sarafino- E.P.* 7ed (C. Johnson, Ed.; 7th Ed.).
- Sarafino, E. P., Smith, T. W., King, D. B., & DeLongis, A. (2015). *Health psychology: biopsychosocial interactions (Canada)*. John Wiley & Sons Canada, Ltd.

- Sari, S. A. P. (2017). Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa baru tahun pertama Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia di Yogyakarta. *Universitas Islam Indonesia*. dspace.uui.ac.id/handle/123456789/4637
- Sugiyono (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Tari, A. P. L., & Nastiti, D. (2021). The relationship between peer social support and academic stress during the covid-19 pandemic for students of the 3rd semester of Psychology And Educational Sciences At Muhammadiyah University Of Sidoarjo. *Academia Open*, 6. <https://doi.org/10.21070/acopen.6.2022.2193>
- Uyun, Z. (2012). Resiliensi dalam pendidikan karakter. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami*. <http://hdl.handle.net/11617/1769>
- Widjaya, W. R. (2018). Hubungan antara tingkat perfeksionisme dengan tingkat stres akademik mahasiswa tahun pertama Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang. *Universitas Brawijaya*. <http://repository.ub.ac.id/id/eprint/167232>
- Wistarini, N. N. I. P., & Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana Edisi Khusus Psikologi Pendidikan*, 164–173. <https://onsearch.id/Record/IOS538.article-52516/Details>
- Yuliasih, & Akmal, S. Z. (2017). Peran wisdom dan knowledge terhadap resiliensi pada mahasiswa yang mengalami stres akademik. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 9(2), 1–15. <https://doi.org/10.15294/intuisi.v9i2.11599>
- Zhang, X., Gao, F., Kang, Z., Zhou, H., Zhang, J., Li, J., Yan, J., Wang, J., Liu, H., Wu, Q., & Liu, B. (2022). Perceived academic stress and depression: the mediation role of mobile phone addiction and sleep quality. *Frontiers In Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.760387>