

Hubungan antara *Perceived Social Support* dan Stres Akademik pada Mahasiswa Rantau Tingkat Akhir di Universitas Negeri Surabaya

Aqila Nadra Rabbani¹, Mimbar Oktaviana²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya, Indonesia^{1,2}

*Email Korespondensi: aqila.22223@mhs.unesa.ac.id

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted 04-01-2026

Received 27-01-2026

Published 28-01-2026

Keywords:

Perceived Social Support;
Academic Stress;
Out-of-Town Students;
Final-Year Students;

Kata Kunci:

Dukungan Sosial,
Stres Akademik,
Mahasiswa Rantau,
Mahasiswa Tingkat Akhir

ABSTRACT

This study analyzes the relationship between perceived social support and academic stress among out-of-town final-year students at Surabaya State University. A quantitative correlational approach with a cross-sectional design was used, involving 169 participants. Data were collected using the 12-item Multidimensional Perceived Social Support Scale (MSPSS) and the 19-item Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA). Spearman correlation analysis was applied due to non-normal data distribution. Results showed a significant negative relationship between perceived social support and academic stress ($\rho = -0.214$, $p = 0.005$). Descriptive analysis indicated moderate-to-high perceived social support ($M = 38.314$, $SD = 5.451$) and moderate academic stress ($M = 62.491$, $SD = 13.611$). These findings suggest that higher social support from family, friends, and significant others is associated with lower academic stress. Despite the weak correlation strength, the significant p-value indicates a reliable relationship. Other factors such as self-confidence, resilience, and coping strategies may also contribute. A comprehensive intervention program combining social support enhancement with internal psychological resource strengthening is recommended to support students' academic well-being.

ABSTRAK

Penelitian ini menganalisis hubungan antara persepsi dukungan sosial dan stres akademik pada mahasiswa rantau tingkat akhir di Universitas Negeri Surabaya. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan desain cross-temporal. Subjek penelitian adalah 169 mahasiswa rantau tingkat akhir. Data diperoleh menggunakan Multidimensional Perceived Social Support Scale (MSPSS) 12 item dan Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) 19 item. Analisis data menggunakan korelasi Spearman karena data tidak berdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara persepsi dukungan sosial dan stres akademik ($\rho = -0,214$, $p = 0,005$). Analisis deskriptif menunjukkan dukungan sosial berada pada kategori sedang hingga tinggi ($M = 38,314$, $SD = 5,451$), sedangkan stres akademik berada pada kategori sedang ($M = 62,491$, $SD = 13,611$).

Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial dari keluarga, teman, dan orang terdekat, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Meskipun kekuatan korelasi lemah, nilai p yang signifikan menunjukkan hubungan ini reliabel. Faktor lain seperti kepercayaan diri akademik, resiliensi, dan strategi koping mungkin juga berperan. Program intervensi komprehensif yang menggabungkan peningkatan dukungan sosial dengan penguatan sumber daya psikologis internal direkomendasikan untuk mendukung kesejahteraan akademik mahasiswa rantau tingkat akhir.

PENDAHULUAN

Stres akademik merupakan masalah global dalam pendidikan tinggi. Secara internasional, stres akademik merupakan masalah yang banyak dialami mahasiswa di berbagai negara. Studi lintas negara melaporkan bahwa sekitar mengalami 30–60% mahasiswa dengan kategori stres akademik sedang hingga tinggi, terutama pada fase akhir studi ketika beban tugas, tenggat waktu, dan kekhawatiran karier meningkat (Pérez-Jorge et al., 2025). Di Australia, mahasiswa internasional dan perantau menunjukkan tingkat kecemasan dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa lokal, dengan prevalensi kecemasan 2,4–43% dan depresi 3,6–38,3% (Maharaj et al., 2025).

Pada tingkat nasional, masalah serupa juga terlihat. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa hampir setengah mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akademik tinggi (48%) akibat kesulitan menentukan topik penelitian, tekanan orang tua, dan keterbatasan waktu bimbingan (Lidia Danu et al., 2024). Studi lain pada mahasiswa rantau melaporkan bahwa lebih dari 60% responden berada pada kategori stres akademik tinggi hingga sangat tinggi (Agustina & Deastuti, 2022). Data ini mengindikasikan bahwa stres akademik pada mahasiswa Indonesia, khususnya mahasiswa rantau, merupakan isu yang mendesak untuk dikaji lebih lanjut.

Mahasiswa rantau menghadapi tantangan ganda, yaitu tuntutan akademik dan adaptasi sosial-budaya. Selain beban tugas akhir, mereka juga harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, perbedaan budaya, keterbatasan finansial, serta berkurangnya intensitas interaksi dengan keluarga (Kristiana et al., 2022). Kondisi ini membuat mahasiswa rantau lebih rentan terhadap gangguan psikologis dibandingkan mahasiswa lokal (Maharaj et al., 2025). Oleh karena itu, diperlukan faktor protektif yang dapat membantu mahasiswa rantau mengelola stres akademik secara lebih adaptif.

Salah satu elemen yang diyakini dapat mendukung mahasiswa dalam mengatasi stres yang terkait dengan akademik adalah bantuan dari lingkungan sosial. Bantuan sosial berarti memberikan rasa tenang, baik secara fisik maupun mental, dari keluarga, sahabat, atau orang-orang terdekat kepada seseorang saat menghadapi tantangan (Baron & Byrner dalam Said et al., 2021). Dalam konteks mahasiswa rantau, dukungan sosial menjadi semakin penting karena keterbatasan jarak geografis dengan keluarga dapat mengurangi intensitas dukungan yang diterima (Gabriela G.A. Linggi et al., 2021). Namun, yang lebih penting dari dukungan sosial

yang benar-benar diterima (*received social support*) adalah bagaimana individu mempersepsikan ketersediaan dukungan tersebut, yang dikenal sebagai *perceived social support* atau dukungan sosial yang dipersepsikan.

Perceived social support merupakan persepsi atau keyakinan individu bahwa mereka memiliki dukungan atau bantuan yang tersedia dari orang-orang di sekitarnya ketika mereka membutuhkannya. Menurut (Gutiérrez-Sánchez et al., 2024) *perceived social support* lebih memberikan rasa aman dan kepercayaan diri yang lebih besar, yang berkontribusi terhadap kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan *received social support*. *Perceived social support* memiliki tiga sumber utama, yaitu dukungan dari keluarga, teman, dan *significant others* (orang-orang penting lainnya seperti dosen atau mentor) (Sulistiani et al., 2022).

Dalam konteks pendidikan tinggi, *perceived social support* terbukti berkaitan dengan berbagai indikator kesejahteraan dan keberfungsian akademik. Studi di Tiongkok terhadap 445 mahasiswa menemukan bahwa *perceived social support* berpengaruh positif terhadap keterlibatan akademik ($\beta = 0,32$; $p < 0,01$) dan ketahanan menghadapi tantangan belajar, yang secara tidak langsung berkontribusi pada penurunan stres akademik (Hou & Phromphithakkul, 2024).

Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan antara *perceived social support* dengan stres akademik pada mahasiswa. Penelitian (Nugroho & Soetjningsih, 2023) menemukan tidak adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa rantau dari luar Pulau Jawa. Namun, penelitian lain menunjukkan hasil yang berbeda. Penelitian (Nabiilah & Dewi, 2025) menemukan adanya hubungan negatif dan signifikan antara *perceived social support* dengan stres akademik pada mahasiswa semester akhir, dimana semakin tinggi *perceived social support* maka semakin rendah stres akademik yang dialami.

Penelitian di berbagai konteks juga menunjukkan peran penting *perceived social support* dalam mengurangi stres akademik, Penelitian (Nadira et al., 2024) pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir menemukan hubungan negatif yang signifikan antara *social support* dengan *academic burnout*, dimana semakin tinggi *social support* maka semakin rendah *academic burnout* dengan kekuatan korelasi cukup kuat ($r = -0,346$). Temuan serupa juga dikemukakan oleh (Riski & Mudhar, 2025) yang menemukan hubungan negatif yang cukup kuat antara resiliensi akademik dengan stres akademik ($r = -0,508$), dimana dukungan sosial berperan dalam membentuk resiliensi akademik mahasiswa.

Dalam konteks mahasiswa rantau, penelitian (Qudri et al., 2025) menemukan bahwa *perceived social support* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *academic buoyancy* pada mahasiswa rantau ($\tau = 0,337$; $p = 0,000$). Mahasiswa yang merasa mendapatkan dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman, dan *significant others* cenderung memiliki ketahanan akademik yang lebih baik dalam menghadapi tantangan. Penelitian (Ardi et al., 2025) juga mengkonfirmasi bahwa dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa rantau dapat membantu mengurangi beban dalam menghadapi tuntutan perkuliahan dan menurunkan tingkat stres akademik. Bahkan penelitian (Hou & Phromphithakkul, 2024) menemukan bahwa *perceived social support* tidak

hanya berhubungan langsung dengan ketahanan akademik, tetapi juga berperan melalui mediasi *academic buoyancy* dan emosi akademik dalam meningkatkan keterlibatan akademik mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara *Perceived Social Support* dengan stres Akademik pada mahasiswa luar daerah yang berada di tingkat akhir di Universitas Negeri Surabaya. Diharapkan, penelitian ini dapat memberi kontribusi secara teoretis untuk memperkaya studi tentang psikologi pendidikan, terutama yang berkaitan dengan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa dari luar daerah. Secara praktis, temuan dari penelitian ini diharapkan bisa menjadi landasan dalam pengembangan program dukungan psikososial untuk mahasiswa dari luar daerah, serta memberikan saran kepada pihak universitas untuk menyediakan layanan konseling dan bimbingan yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa tingkat akhir yang berasal dari luar daerah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross-sectional untuk meneliti hubungan antara *Perceived Social Support* dan tingkat stres akademik. Subjek penelitian berjumlah 169 yang merupakan mahasiswa pada tingkat akhir (semester 7 ke atas) dan juga merupakan mahasiswa rantau di Universitas Negeri Surabaya. Mahasiswa rantau dalam penelitian ini dijelaskan sebagai mahasiswa yang berasal dari luar wilayah Kota Surabaya dan tinggal jauh dari keluarga inti mereka selama masa studi.

MSPSS yang digunakan diadaptasi dari penelitian (Nadira et al., 2024) yang telah menggunakan instrumen ini pada mahasiswa tingkat akhir kedokteran di Indonesia. MSPSS terdiri dari 12 item yang mengukur persepsi dukungan dari tiga sumber: keluarga (*family*), teman (*friends*), dan *significant others*. Instrumen ini menggunakan skala Likert 4-poin dari 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 4 (Sangat Setuju), dengan total skor berkisar 12-48, di mana skor lebih tinggi mengindikasikan tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi. Menurut (Sulistiani et al., 2022) MSPSS memiliki reliabilitas internal sebesar 0,99 dan telah banyak digunakan dalam konteks mahasiswa Indonesia.

ESSA yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari penelitian (Riski & Mudhar, 2025) yang telah menggunakan instrumen serupa pada populasi mahasiswa tingkat akhir di Indonesia. ESSA terdiri dari 19 item yang mengukur lima dimensi stres akademik: (1) tekanan akademik yang berasal dari tuntutan dan harapan berlebihan dari orang tua, teman sebaya, dan institusi pendidikan; (2) beban tugas yang mencakup pekerjaan rumah, tugas dengan deadline berdekatan, dan ujian; (3) kekhawatiran terhadap nilai yang menyebabkan kesulitan fokus dan penurunan kualitas pekerjaan; (4) ekspektasi diri yang cenderung negatif seperti ketakutan akan kegagalan dan perasaan tidak mampu; dan (5) keputusan sebagai respons emosional saat merasa tidak mampu mencapai tujuan akademik. Skala menggunakan format Likert 5-poin dari 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 5 (Sangat Setuju), dengan skor total berkisar 19-95, di mana skor

lebih tinggi mengindikasikan tingkat stres akademik yang lebih tinggi. Kedua instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas dengan hasil yang memadai untuk digunakan dalam konteks mahasiswa Indonesia.

Analisis informasi dalam penelitian ini memakai statistik deskriptif yang berperan untuk menunjukkan karakteristik sampel dan uji normalitas Shapiro-Wilk untuk memeriksa distribusi data. Karena data yang ada tidak memiliki distribusi normal ($p < 0,001$ untuk semua variabel), penelitian ini menerapkan analisis korelasi Spearman yang lebih kuat terhadap pelanggaran asumsi normalitas dan adanya outlier dibandingkan dengan korelasi Pearson (Yuhuan et al., 2022). Korelasi Spearman menggunakan ranking data sehingga tidak terpengaruh oleh distribusi data dan lebih tepat untuk data ordinal atau data kontinu yang tidak memenuhi asumsi normalitas. Seluruh analisis statistik dilakukan menggunakan JASP versi terbaru dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-Laki	52	30.8
	Perempuan	117	69.2
Usia	20 tahun	9	5.3
	21 tahun	59	34.9
	22 tahun	66	39.1
	23 tahun	32	18.9
	24 tahun	3	1.8
Asal	Jawa Timur	85	50.3
	Luar Jawa Timur	84	49.7
Total		169	100.0

Sumber: Data primer (kuesioner penelitian), 2026.

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa penelitian ini melibatkan sebanyak 169 responden mahasiswa. Dari segi jenis kelamin, mayoritas responden Adalah perempuan dengan jumlah 117 orang (69.2%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 52 orang (30.8%). Hal ini menunjukkan bahwa responden Perempuan mendominasi dalam penelitian ini.

Ditinjau dari karakteristik usia, responden dalam penelitian ini memiliki rentang usia antara 20 hingga 24 tahun. Distribusi usia menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 22 tahun dengan jumlah 66 orang (39.1%), diikuti oleh responden 21 tahun sebanyak 59 orang (34.9%), responden berusia 23 tahun sebanyak 32 orang (18.9%), responden berusia 20 tahun sebanyak 9 orang (5.3%), dan paling sedikit adalah responden berusia 24 tahun dengan jumlah 3 orang (1.8%). Data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia 21-22 tahun, yang merupakan usia tipikal mahasiswa tingkat akhir.

Berdasarkan asal atau tempat tinggal keluarga, responden terbagi hampir merata antara mahasiswa yang berasal dari Jawa Timur dan luar Jawa Timur. Responden yang berasal dari Jawa Timur berjumlah 85 orang (50.3%), sedangkan responden yang berasal dari luar Jawa Timur berjumlah 84 orang (49.7%). Komposisi yang relatif seimbang ini memberikan representasi yang baik untuk membandingkan karakteristik antara kedua kelompok mahasiswa berdasarkan asal tempat tinggal mereka.

Statistik Deskriptif

Berdasarkan analisis deskriptif pada Tabel 2, skor total *perceived social support* menunjukkan rerata $M = 38,314$ ($SD = 5,451$) dari rentang skor 12-48, mengindikasikan bahwa mayoritas responden memiliki persepsi dukungan sosial yang berada pada tingkat sedang hingga tinggi. Sementara itu, skor total stres akademik menunjukkan rerata $M = 62,491$ ($SD = 13,611$) dari rentang skor 34-85, menunjukkan tingkat stres akademik sedang pada populasi penelitian dengan distribusi yang lebih bervariasi.

Tabel 2. Statistika deskriptif variabel penelitian

Variabel	Mean	SD	Min	Max
Perceived Social Support	38.314	5.451	12.000	48.000
Stres Akademik	62.491	13.611	34.000	85.000

Sumber: Data primer diolah, 2026.

Perbedaan *Perceived Social Support* dan Stres Akademik Berdasarkan Daerah Asal

Tabel 3. Statistik deskriptif *perceived social support* dan stres akademik asal daerah

Variabel	Asal Daerah	N	Mean	SD
Perceived Social Support	Jawa Timur	85	37.753	5.636
	Luar Jawa Timur	84	39.365	4.512
Stres Akademik	Jawa Timur	85	62.200	12.050
	Luar Jawa Timur	84	62.154	15.303

Sumber Data: Data Primer Diolah, 2026.

Tabel 4. Hasil uji independent samples t-test berdasarkan daerah asal

Variabel	t	df	p
Perceived Social Support	-1.748	135	0.083
Stres Akademik	0.020	135	0.984

Sumber: Data primer diolah, 2026.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mahasiswa yang berasal dari luar Jawa Timur memiliki rata-rata skor *perceived social support* yang lebih tinggi ($M = 39,365$; $SD = 4,512$) dibandingkan mahasiswa asal Jawa Timur ($M = 37,753$; $SD = 5,636$). Namun, hasil uji independent samples t-test pada Tabel 4 menunjukkan bahwa perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik ($t = -1,748$; $p = 0,083$).

Pada variabel stres akademik, mahasiswa asal Jawa Timur memiliki skor rata-rata sebesar $M = 62,200$ ($SD = 12,050$), sedangkan mahasiswa asal luar Jawa Timur memiliki skor rata-rata

sebesar $M = 62,154$ ($SD = 15,303$). Hasil uji perbedaan menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ($t = 0,020$; $p = 0,984$).

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa asal daerah tidak menjadi faktor pembeda yang signifikan terhadap tingkat perceived social support maupun stres akademik pada mahasiswa rantau tingkat akhir di Universitas Negeri Surabaya.

Uji Normalitas Data

Berdasarkan uji normalitas Shapiro-Wilk, variabel dukungan sosial menunjukkan nilai $W = 0,859$ dengan $p < 0,001$, sedangkan variabel stres akademik menunjukkan nilai $W = 0,927$ dengan $p < 0,001$. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa kedua variabel tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis hubungan antarvariabel dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi non-parametrik (Spearman).

Tabel 5. Hasil uji normalitas shapiro-wilk

Variabel	Valid	SD	Shapiro-Wilk	P-value of Shapiro-Wilk	Min	Max
<i>Perceived Social Support</i>	169	5.451	0.859	< .001	12.000	48.000
Stres Akademik	169	13.611	0.927	< .001	34.000	85.000

Sumber: Data primer diolah, 2026.

Analisis Korelasi Spearman

Analisis korelasi Spearman menghasilkan koefisien korelasi $\rho = -0,214$ dengan $p\text{-value} = 0,005$, menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan secara statistik antara *perceived social support* dan stres akademik. Arah negatif ini menunjukkan bahwa saat persepsi terhadap *perceived social support* semakin tinggi, maka tingkat tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa luar kota yang sudah menjelang akhir studi akan semakin rendah.. Nilai $p = 0,005$ ($p < 0,01$) menunjukkan bahwa hubungan ini sangat signifikan secara statistik, dengan probabilitas kurang dari 0,5% bahwa hasil ini terjadi karena kebetulan semata. Berdasarkan konvensi interpretasi kekuatan korelasi (J. Cohen, 1988), koefisien $\rho = -0,214$ termasuk dalam kategori korelasi lemah (0,10-0,29), namun mendekati batas bawah kategori korelasi sedang (0,30). Meskipun kekuatan hubungan tergolong lemah, signifikansi statistik yang tinggi ($p = 0,005$) mengindikasikan bahwa hubungan ini konsisten dan dapat diandalkan dalam populasi penelitian. Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang nyata namun terbatas dalam mengurangi stres akademik mahasiswa rantau tingkat akhir.

Tabel 6. Hasil uji korelasi spearman

Variable		Social Support	Stress Academic
<i>Perceived Social Support</i>	n	—	—
	Spearman's rho	—	—
	p-value	—	—
Stres Akademik	n	169	—
	Spearman's rho	-0.214	—
	p-value	0.005	—

Sumber: Data primer diolah, 2026

Pembahasan

Hubungan *Perceived Social Support* dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau Tingkat Akhir

Temuan utama penelitian ini mengungkapkan adanya hubungan negatif yang signifikan secara statistik ($\rho = -0,214$, $p = 0,005$) antara *perceived social support* dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tingkat akhir di Universitas Negeri Surabaya. Nilai p yang sangat signifikan ($p = 0,005$) menunjukkan bahwa meskipun kekuatan hubungan tergolong lemah, hubungan ini konsisten dan dapat diandalkan, bukan hasil kebetulan semata. Arah negatif dari korelasi ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi persepsi mahasiswa rantau terhadap ketersediaan dukungan sosial dari keluarga, teman, dan *significant others*, semakin rendah tingkat stres akademik yang mereka alami dalam menyelesaikan tugas akhir.

Temuan ini konsisten dengan penelitian (Nabiilah & Dewi, 2025) yang mengungkapkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial yang dirasakan dan stres akademik pada mahasiswa semester akhir. Artinya, semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang dirasakan, semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Kesesuaian hasil ini semakin menegaskan bahwa persepsi terhadap ketersediaan dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif penting bagi mahasiswa tingkat akhir dalam menghadapi tuntutan akademik. Selain itu, Penelitian (Nadira et al., 2024) pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir juga menemukan hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan burnout akademik dengan kekuatan korelasi yang cukup kuat ($r = -0,346$), yang menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya berkontribusi dalam menurunkan stres sesaat, tetapi juga berperan dalam mencegah kelelahan akademik jangka panjang.

Namun, kekuatan korelasi yang lemah ($\rho = -0,214$) dalam penelitian ini menunjukkan bahwa *perceived social support* hanya menjelaskan sebagian kecil varians stres akademik. Hal ini berbeda dengan penelitian (Riski & Mudhar, 2025) yang menemukan hubungan negatif yang cukup kuat antara resiliensi akademik dengan stres akademik ($r = -0,508$). Perbedaan ini dapat dijelaskan melalui beberapa kemungkinan. Pertama, pada mahasiswa rantau tingkat akhir, faktor internal seperti *academic self-efficacy* dan resiliensi mungkin memiliki peran yang lebih dominan dibandingkan faktor eksternal seperti dukungan sosial. Kedua, kondisi pandemi dan pembelajaran daring yang berkepanjangan mungkin telah mengubah dinamika dukungan sosial, dimana mahasiswa lebih mengandalkan sumber daya internal dalam menghadapi stres akademik.

Secara teoretis, hubungan antara *perceived social support* dengan stres akademik dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Pertama, berdasarkan *stress-buffering hypothesis* (S. Cohen & A Wills, 1985), dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga yang melindungi individu dari dampak negatif stresor. Ketika mahasiswa rantau merasakan bahwa mereka memiliki orang-orang yang dapat diandalkan, hal ini memberikan rasa aman psikologis yang membantu mereka menginterpretasi tuntutan akademik sebagai tantangan yang dapat dikelola, bukan sebagai ancaman yang mengancam. Kedua, dukungan sosial yang dipersepsikan memberikan sumber

daya emosional dan instrumental yang memfasilitasi *coping* adaptif. Mahasiswa yang merasa didukung cenderung lebih mampu mengatur emosi negatif, mencari solusi konstruktif, dan mempertahankan motivasi dalam menghadapi kesulitan akademik.

Penelitian (Hou & Phromphithakkul, 2024) memberikan bukti empiris tentang mekanisme kerja dukungan sosial. Mereka menemukan bahwa *perceived social support* berpengaruh positif terhadap keterlibatan akademik ($\beta = 0,32$; $p < 0,01$) melalui mediasi *academic buoyancy* dan emosi akademik positif. Temuan ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial tidak hanya bekerja secara langsung dalam menurunkan stres, tetapi juga melalui jalur tidak langsung dengan meningkatkan ketahanan akademik dan regulasi emosi mahasiswa. Dalam konteks mahasiswa rantau, penelitian (Qudri et al., 2025) juga mengkonfirmasi bahwa *perceived social support* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *academic buoyancy* ($\tau = 0,337$; $p = 0,000$), yang menunjukkan bahwa siswa yang merasakan dukungan sosial yang kuat biasanya memiliki daya tahan akademik yang lebih baik saat menghadapi kesulitan.

Temuan bahwa sebagian besar responden memiliki *perceived social support* pada tingkat sedang hingga tinggi ($M = 38,314$; $SD = 5,451$) menunjukkan bahwa mahasiswa rantau di UNESA umumnya merasakan adanya dukungan dari lingkungan sosial mereka. Hal ini dapat dikaitkan dengan perkembangan teknologi komunikasi yang memudahkan mahasiswa rantau untuk tetap terhubung dengan keluarga meskipun terpisah jarak geografis. Penelitian (Ardi et al., 2025) mendukung pandangan ini dengan menjelaskan bahwa dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa rantau, baik melalui komunikasi jarak jauh dengan keluarga maupun interaksi langsung dengan teman sebaya di lingkungan kampus, dapat membantu mengurangi beban dalam menghadapi tuntutan perkuliahan dan menurunkan tingkat stres akademik.

Perbedaan *Perceived Social Support* dan Stres Akademik Berdasarkan Asal Daerah

Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam tingkat *perceived social support* ($t = -1,748$; $p = 0,083$) maupun stres akademik ($t = 0,020$; $p = 0,984$) antara mahasiswa rantau yang berasal dari Jawa Timur dan luar Jawa Timur. Temuan ini menunjukkan bahwa asal daerah tidak menjadi faktor pembeda yang signifikan terhadap kedua variabel penelitian. Meskipun secara deskriptif mahasiswa dari luar Jawa Timur memiliki skor *perceived social support* yang sedikit lebih tinggi ($M = 39,365$) dibandingkan mahasiswa asal Jawa Timur ($M = 37,753$), perbedaan ini tidak cukup besar untuk mencapai signifikansi statistik.

Penelitian ini berbeda dengan hipotesis awal yang mengasumsikan bahwa mahasiswa dari luar Jawa Timur akan mengalami lebih banyak kesulitan adaptasi dan oleh karenanya memiliki stres akademik yang lebih tinggi. Beberapa faktor dapat menjelaskan hasil ini. Pertama, mahasiswa dari Jawa Timur yang memilih untuk merantau (tinggal jauh dari keluarga meskipun masih dalam provinsi yang sama) mungkin menghadapi tantangan yang tidak jauh berbeda dengan mahasiswa dari luar Jawa Timur. Jarak geografis dan keterbatasan interaksi langsung dengan keluarga tetap menjadi faktor yang mempengaruhi pengalaman merantau, terlepas dari seberapa jauh jarak tersebut. Kedua, dalam era digital saat ini, komunikasi dengan keluarga dan

teman lama dapat dilakukan dengan mudah melalui berbagai platform komunikasi, sehingga mengurangi dampak jarak geografis terhadap persepsi dukungan sosial.

Selain itu, tidak adanya perbedaan stres akademik berdasarkan asal daerah mengindikasikan bahwa tuntutan akademik tingkat akhir, khususnya dalam penyusunan tugas akhir, bersifat universal dan mempengaruhi seluruh mahasiswa rantau tanpa memandang asal daerah. Penelitian (Lidia Danu et al., 2024) mendukung pandangan ini dengan melaporkan bahwa hampir setengah mahasiswa tingkat akhir (48%) mengalami stres akademik tinggi akibat kesulitan menentukan topik penelitian, tekanan orang tua, dan keterbatasan waktu bimbingan. Faktor-faktor ini merupakan stresor akademik yang dialami oleh seluruh mahasiswa tingkat akhir, terlepas dari latar belakang geografis mereka. Temuan ini menegaskan bahwa pengalaman mahasiswa rantau dalam menghadapi stres akademik lebih ditentukan oleh fase studi dan tuntutan akademik spesifik yang mereka hadapi, dibandingkan oleh asal daerah mereka.

Meskipun demikian, komposisi sampel yang relatif seimbang antara mahasiswa asal Jawa Timur (50,3%) dan luar Jawa Timur (49,7%) dalam penelitian ini memberikan representasi yang baik untuk membandingkan karakteristik kedua kelompok. Hasil yang menunjukkan kesetaraan antara kedua kelompok dapat menjadi informasi berharga bagi institusi pendidikan dalam merancang program dukungan yang inklusif dan tidak diskriminatif berdasarkan asal daerah. Program intervensi yang dikembangkan sebaiknya berfokus pada karakteristik umum mahasiswa rantau tingkat akhir, seperti tuntutan penyelesaian tugas akhir, keterbatasan dukungan langsung dari keluarga, dan kebutuhan akan jaringan dukungan sosial yang kuat di lingkungan kampus.

Implikasi Teoritis dan Praktis

Temuan penelitian ini memberikan beberapa kontribusi teoretis dalam kajian psikologi pendidikan. Pertama, hasil ini memperkuat *stress-buffering hypothesis* yang menyatakan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai penyangga terhadap dampak negatif stresor, meskipun dengan efek yang terbatas. Kedua, kekuatan korelasi yang lemah mengindikasikan perlunya model teoretis yang lebih komprehensif yang mengintegrasikan berbagai faktor internal dan eksternal dalam menjelaskan stres akademik pada mahasiswa rantau tingkat akhir. Model multifaktor yang mengkombinasikan dukungan sosial, *academic self-efficacy*, resiliensi, dan strategi *coping* mungkin lebih tepat untuk menjelaskan dinamika stres akademik pada populasi ini.

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi berbagai pemangku kepentingan. Bagi institusi pendidikan, temuan ini menekankan pentingnya mengembangkan sistem dukungan yang multidimensional. Program dukungan sebaya (*peer support program*) dapat dikembangkan untuk memfasilitasi mahasiswa rantau dalam membentuk jaringan dukungan sosial di lingkungan kampus. Layanan konseling dan pendampingan akademik perlu diperkuat dan dibuat lebih mudah diakses, terutama bagi mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan penyelesaian tugas akhir. Penelitian (Maharaj et al., 2025) menunjukkan bahwa

mahasiswa internasional dan perantau yang memiliki akses ke layanan dukungan psikologis menunjukkan tingkat kesejahteraan mental yang lebih baik.

Bagi mahasiswa rantau sendiri, hasil penelitian ini mengindikasikan pentingnya secara aktif membangun dan memelihara jaringan dukungan sosial. Mahasiswa didorong untuk tidak mengisolasi diri dan memanfaatkan berbagai sumber dukungan yang tersedia, baik dari keluarga melalui komunikasi jarak jauh, teman sebaya di kampus, maupun dosen pembimbing. Namun, mahasiswa juga perlu mengembangkan sumber daya internal seperti *self-efficacy* dan keterampilan manajemen stres, mengingat bahwa dukungan sosial saja tidak cukup untuk sepenuhnya mengatasi stres akademik. Program pelatihan keterampilan *coping*, manajemen waktu, dan regulasi emosi dapat menjadi pelengkap yang penting untuk program dukungan sosial.

Penelitian (Kristiana et al., 2022) menekankan bahwa mahasiswa rantau menghadapi tantangan ganda yang memerlukan pendekatan intervensi yang holistik. Selain dukungan emosional, mahasiswa juga memerlukan dukungan instrumental seperti informasi tentang cara mengelola keuangan, akses ke fasilitas belajar yang memadai, dan panduan praktis dalam menyelesaikan tugas akhir. Institusi pendidikan dapat mengembangkan program orientasi khusus untuk mahasiswa rantau tingkat akhir yang mencakup informasi tentang sumber daya kampus yang tersedia, strategi mengelola stres akademik, dan cara membangun jaringan dukungan yang efektif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *perceived social support* memiliki hubungan dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tingkat akhir di Universitas Negeri Surabaya. Mahasiswa yang memersepsikan adanya dukungan sosial yang lebih baik dari keluarga, teman, dan significant others cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dipersepsikan merupakan salah satu faktor protektif penting dalam pengelolaan stres akademik, meskipun bukan satu-satunya penentu. Hal ini karena stres akademik juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti tuntutan penyelesaian tugas akhir, kemampuan manajemen waktu, keyakinan terhadap kemampuan diri, serta kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosial dan budaya yang baru. Oleh karena itu, upaya penurunan stres akademik pada mahasiswa rantau tingkat akhir perlu dilakukan secara komprehensif dengan mengintegrasikan penguatan dukungan sosial, pengembangan sumber daya psikologis internal, dan dukungan institusional yang memadai.

Saran

Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal untuk memahami dinamika kausal *perceived social support* dan stres akademik, serta memasukkan variabel mediator atau moderator seperti efikasi diri akademik, resiliensi, dan strategi coping melalui analisis *structural equation modeling*, atau pendekatan kualitatif untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa rantau. Bagi universitas, perlu dikembangkan program dukungan holistik seperti layanan konseling psikologis yang mudah diakses, program mentoring sebaya, workshop manajemen waktu dan penulisan ilmiah, serta platform daring untuk berbagi pengalaman dan dukungan emosional guna memperkuat jaringan sosial mahasiswa rantau. Mahasiswa rantau tingkat akhir disarankan aktif membangun dan memelihara jaringan dukungan sosial dengan keluarga, teman sebaya, dan dosen pembimbing, serta mengembangkan sumber daya internal seperti efikasi diri akademik dan keterampilan coping adaptif, dengan memanfaatkan layanan konseling dan kegiatan pengembangan diri yang disediakan Universitas untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, M. W., & Deastuti, P. W. P. (2022). Hardiness dan stres akademik pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 34-45.
- Ardi, L. A., Handayani, P. G., Yendi, F. M., & Putriani, L. (2025). Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 13(1), 49-58.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*.
- Cohen, S., & A Wills, T. (1985). *Stress, social support, and the buffering hypothesis*.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Gabriela G.A. Linggi, Ferdinandus Hindiarto, & Maria Y. Roswita. (2021). Efikasi Diri Akademik, Dukungan Sosial, Dan Resiliensi Akademik Mahasiswa Perantau Pada Pembelajaran Daring Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 2, 217-231.
- Gutiérrez-Sánchez, B., López-Martínez, C., da-Silva-Domingues, H., & del-Pino-Casado, R. (2024). Relationship Between Perceived and Received Social Support in Family Caregivers: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Nursing Reports*, 14(4), 3466-3475.
<https://doi.org/10.3390/nursrep14040252>
- Hou, B., & Phromphithakkul, W. (2024). ... support and university students' academic engagement in Shanxi, China: The chain mediating effect of academic buoyancy and academic emotion, the moderating *วารสาร วิทยาลัย นครราชสีมา สาขา ...*, October 2023.
<https://so03.tci-thaijo.org/index.php/hsjournalnmc/article/view/274400>
- Kristiana, I. F., Karyanta, N. A., Simanjuntak, E., Prihatsanti, U., Ingarianti, T. M., & Shohib, M. (2022). Social Support and Acculturative Stress of International Students. *International*

- Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11).
<https://doi.org/10.3390/ijerph19116568>
- Lidia Danu, Afrona E. L. Takaeb, & Sarci Magdalena Toy. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 408–416.
<https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3526>
- Maharaj, R., Ndwiga, D., & Chutiyami, M. (2025). Mental health and wellbeing of international students in Australia: a systematic review. *Journal of Mental Health*, 34(4), 431–449.
<https://doi.org/10.1080/09638237.2024.2390393>
- Nabiilah, N. A., & Dewi, D. K. (2025). Hubungan antara self efficacy dan perceived social support dengan academic stress pada mahasiswa semester akhir. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 518–531.
- Nadira, F., Novitasari, A., & Romadhoni. (2024). Hubungan Locus of Control dengan Academic Burnout pada Mahasiswa Tahap Akhir Studi S1 Kedokteran Universitas Muhammadiyah Semarang. *Ejournal Kedokteran Indonesia*, 12(2), 175.
<https://doi.org/10.23886/ejki.12.636.175>
- Nugroho, M. A., & Soetjningsih, C. H. (2023). Social Support and Academic Stress for Overseas Students : Case Study of Students from Outside Java Island Hubungan Antara Dukungan Sosial dan Stres Akademik pada Mahasiswa Rantau: Studi Kasus Mahasiswa dari Luar Pulau Jawa. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 12(3), 362–368.
<http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v12i3>
- Pérez-Jorge, D., Boutaba-Alehyan, M., González-Contreras, A. I., & Pérez-Pérez, I. (2025). Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1), 1–13. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04698-y>
- Qudri, T., Ulfa, F., Susanti, R., & Agustin, L. (2025). Perceived Social Support dan Academic Buoyancy: Studi Korelasi Pada Mahasiswa Rantau. *Global Perspectives in Education Journal*, 1(2), 23–37. <https://doi.org/10.64008/gpej.v1i2.17>
- Riski, S. F. E., & Mudhar, M. (2025). Hubungan Resiliensi Akademik dengan Stres Akademik Mahasiswa Akhir di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. *Jurnal Simki Pedagogia*, 8(1), 205–214. <https://doi.org/10.29407/jsp.v8i1.1036>
- Said, A. A., Rahmawati, A., & Supraba, D. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi akademik pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16(1), 32–44.
- Sulistiani, W., Fajrianthi, F., & Kristiana, I. F. (2022). Validation of the Indonesian Version of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): A Rasch Model Approach. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 89–103. <https://doi.org/10.14710/jp.21.1.89-103>
- Yuhuan, Z., Pengyue, Z., Dong, C., Qichao, N., Dong, P., Anqi, S., Hongbo, J., & Zhixin, D. (2022). The association between academic stress, social support, and self-regulatory fatigue among

nursing students: a cross-sectional study based on a structural equation modelling approach. *BMC Medical Education*, 22(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03829-2>