



# Academic Resilience and Social Support as Predictors of Academic Stress Among Out-of-Town Students at Universitas Negeri Malang

Adjie Satrio Ambawani<sup>1</sup>, Nur Hidayah<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Guidance and Counselig, Faculty of Education, Universitas Negeri Malang, Malang, Indonesia

\* Correspondence: [nur.hidayah.fip@um.ac.id](mailto:nur.hidayah.fip@um.ac.id)

## ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between academic resilience and social support with academic stress among migrant students at Universitas Negeri Malang. The research employed a descriptive correlational design. The population of this study consisted of migrant students at Universitas Negeri Malang, with a sample of 175 respondents selected using a simple random sampling technique. Data were collected using standardized scales. Data analysis was conducted through descriptive analysis and correlational analysis using the Pearson Product Moment correlation test, as well as multiple linear regression analysis. The results of the correlational analysis indicated that academic resilience was negatively and significantly correlated with academic stress ( $r = -0.990$ ;  $p < 0.01$ ).

## Article Info

Submitted Jul 10, 2025

Revised Sep 15, 2025

Accepted Oct 28, 2025

## Keywords:

academic\_stress;  
academic\_resilience;  
social\_support;  
out-of-town\_students;

## PENDAHULUAN

Mahasiswa perantau merupakan kelompok mahasiswa yang menghadapi tantangan akademik dan non-akademik secara bersamaan. Selain dituntut untuk memenuhi berbagai tuntutan akademik, mahasiswa perantau juga harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan budaya yang baru, hidup jauh dari keluarga, serta menjalani kehidupan yang lebih mandiri. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa perantau lebih rentan mengalami tekanan psikologis, salah satunya stres akademik, apabila tidak didukung oleh sumber daya internal dan eksternal yang memadai.

Stres akademik adalah persepsi individu terhadap stressor akademik serta reaksi yang muncul sebagai respons terhadap stressor tersebut, yang mencakup reaksi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif. Stressor akademik dapat berupa tekanan tugas, tuntutan prestasi, konflik akademik, frustrasi, serta perubahan lingkungan belajar (Gadzella 1994). Pada mahasiswa perantau, stres akademik dapat menjadi lebih kompleks karena dipengaruhi oleh keterbatasan dukungan keluarga dan tuntutan adaptasi sosial yang lebih besar. Salah satu sumber daya internal yang berperan penting dalam menghadapi stres akademik adalah resiliensi akademik.

Menurut (Grotberg 1999), resiliensi merupakan kapasitas individu untuk bertahan, bangkit, dan beradaptasi secara positif ketika menghadapi kesulitan. Grotberg menjelaskan bahwa resiliensi terbentuk melalui tiga sumber utama, yaitu dukungan eksternal, kekuatan personal, dan kemampuan sosial dan pemecahan masalah. Dalam konteks akademik, resiliensi akademik memungkinkan mahasiswa untuk tetap bertahan dan berfungsi secara optimal meskipun menghadapi tekanan dan tantangan akademik.

Benard dalam (Desmita 2007) mengemukakan bahwa individu yang resilien memiliki beberapa ciri utama, antara lain kompetensi sosial, kemampuan pemecahan masalah, otonomi, serta tujuan hidup dan harapan yang jelas. Mahasiswa dengan resiliensi akademik yang tinggi cenderung mampu mengelola emosi, mempertahankan motivasi belajar, serta memandang kesulitan akademik sebagai tantangan yang dapat diatasi, sehingga tingkat stres akademik yang dialami menjadi lebih rendah. Selain faktor internal, faktor eksternal berupa dukungan sosial juga berperan penting dalam menghadapi stres akademik. Menurut House dalam (Smet, 1994), dukungan sosial merupakan bantuan yang diterima individu dari lingkungan sosialnya yang mencakup dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasional. Dukungan sosial

berfungsi sebagai penyangga terhadap stres dengan memberikan rasa aman, penerimaan, serta bantuan nyata dalam menghadapi permasalahan.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh resiliensi dan dukungan sosial. Hardiansyah et al. (2020) menyatakan bahwa individu dengan kemampuan adaptasi dan daya lenting yang baik cenderung mampu mengelola tekanan akademik secara lebih efektif sehingga tingkat stres akademik yang dialami menjadi lebih rendah. Faktor lain yang dapat mendukung terbentuknya resiliensi akademik adalah dukungan sosial dari teman sebaya (Riddle & Romans, 2012). Selain itu, Ruswahyuningsih dan Afiatin (2015) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang berasal dari teman sebaya, keluarga, dan lingkungan merupakan faktor yang dapat memperkuat dan membentuk resiliensi akademik mahasiswa. Berdasarkan kajian latar belakang mengenai hubungan resiliensi akademik dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau peneliti mempunyai sebuah hipotesis mengenai adanya hubungan antara resiliensi akademik dan dukungan sosial terhadap stres akademik..

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional. Metode ini dipilih untuk mengetahui hubungan antara resiliensi akademik dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau Universitas Negeri Malang. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa perantau Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang yang berjumlah 3490 Mahasiswa. Sampel penelitian diambil 5% dari jumlah populasi berjumlah 175 mahasiswa perantau yang ditentukan menggunakan teknik simple random sampling, sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi responden.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen skala yang disusun berdasarkan landasan teori masing-masing variabel. Skala stres akademik disusun berdasarkan konsep stres akademik menurut Gadzella, yang mencakup reaksi fisik, emosional, perilaku, dan kognitif. Skala resiliensi akademik disusun berdasarkan konsep resiliensi Grotberg yang dengan ciri-ciri individu resilien sebagaimana dikemukakan oleh Benard. Sementara itu, skala dukungan sosial disusun berdasarkan konsep dukungan sosial menurut House yang mencakup dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasional. Skala instrumen dalam penelitian ini menggunakan model skala likert yang pilihan jawabannya terdiri dari sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai. Teknik analisis yang digunakan pada penelitian adalah analisis deskriptif dan korelasional menggunakan Pearson Correlation Product Moment.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### 3.1 Hasil Analisis Deskriptif

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menggunakan bantuan SPSS, diperoleh gambaran umum mengenai resiliensi akademik, dukungan sosial, dan stres akademik pada mahasiswa perantau Universitas Negeri Malang. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa rata-rata skor (mean) resiliensi akademik sebesar 107,02 dengan standar deviasi sebesar 16,035. Selanjutnya, rata-rata skor dukungan sosial diperoleh sebesar 93,41 dengan standar deviasi sebesar 14,245. Adapun rata-rata skor stres akademik mahasiswa perantau sebesar 79,17 dengan standar deviasi sebesar 33,552.

Selanjutnya, dilakukan pengelompokan kategori berdasarkan kelas interval masing-masing variabel. Pada variabel resiliensi akademik, responden yang termasuk dalam kategori tinggi tidak ada, kategori sedang sebanyak 157 mahasiswa (89,7%), dan kategori rendah sebanyak 10 mahasiswa (10,3%). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa perantau Universitas Negeri Malang memiliki tingkat resiliensi akademik dalam kategori tinggi. Pada variabel dukungan sosial, tidak ada responden yang berada pada kategori tinggi, kategori sedang sebanyak 157 mahasiswa (89,7%), dan kategori rendah sebanyak 18 mahasiswa (10,3%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa perantau Universitas Negeri Malang memiliki tingkat dukungan sosial dalam kategori sedang.

Sementara itu, pada variabel stres akademik, tidak ada responden dengan kategori rendah, kategori sedang sebanyak 157 mahasiswa (89,7%), dan kategori tinggi sebanyak 18 mahasiswa (10,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa perantau Universitas Negeri Malang cenderung berada pada kategori sedang. Berdasarkan hasil analisis deskriptif tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa perantau Universitas Negeri Malang secara umum

memiliki resiliensi akademik dan dukungan sosial yang relatif memadai, sehingga tingkat stres akademik yang dialami berada pada kategori sedang.

### 3.2 Analisis Korelasional

Sebelum melakukan uji korelasi, peneliti melakukan beberapa uji diantaranya uji normalitas dan uji linearitas. Hasil uji normalitas bertujuan untuk dapat mengetahui apakah data terdistribusi normal atau tidak. Variabel dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikan  $> 0,05$  sedangkan tidak berdistribusi normal apabila nilai signifikan  $< 0,05$ . Hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi  $0,200 > 0,05$  atau nilai signifikansi lebih besar daripada  $0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa variabel telah berdistribusi normal.

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui bentuk hubungan antar variabel yang memiliki garis lurus atau menunjukkan hubungan yang linier. Apabila nilai signifikansi  $> 0,05$  maka dapat dikatakan kedua variabel tidak memiliki hubungan linier, sedangkan jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka hubungan kedua variabel linier. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  atau nilai signifikansi lebih kecil daripada  $0,05$  maka dapat diambil kesimpulan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linear.

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi yang tinggi antar variabel independen dalam model regresi. Berdasarkan hasil uji multikolinearitas, diperoleh nilai tolerance sebesar  $0,055 (< 0,10)$  dan nilai Variance Inflation Factor (VIF) sebesar  $18,136 (> 10)$  pada variabel resiliensi akademik dan dukungan sosial. Hal ini menunjukkan adanya indikasi multikolinearitas dalam model regresi. Namun demikian, multikolinearitas ini dapat diterima secara teoritis karena variabel resiliensi akademik dan dukungan sosial merupakan konstruk psikologis yang secara konseptual saling berkaitan.

Uji korelasi Pearson Product Moment digunakan untuk mengetahui derajat keeratan dan arah hubungan antara dua variabel yang memiliki data berdistribusi normal dan berskala interval atau rasio. Dalam penelitian ini, uji korelasi Pearson dilakukan untuk menguji hubungan antara variabel independen dan variabel dependen secara parsial. Hasil uji korelasi Pearson ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi ( $r$ ) dan nilai signifikansi (Sig.). Apabila nilai signifikansi kurang dari  $0,05$  (Sig.  $< 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel yang diuji. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih dari  $0,05$  (Sig.  $> 0,05$ ), maka hubungan antar variabel dinyatakan tidak signifikan. Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan bahwa resiliensi akademik memiliki hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan dengan stres akademik ( $r = -0,990$ ;  $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi akademik yang dimiliki mahasiswa perantau, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Selanjutnya, dukungan sosial juga menunjukkan hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan dengan stres akademik ( $r = -0,987$ ;  $p < 0,01$ ). Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa perantau, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan.

Uji regresi linier berganda merupakan teknik analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui pengaruh dua atau lebih variabel independen terhadap satu variabel dependen secara simultan maupun parsial. Berdasarkan hasil uji regresi linier berganda melalui uji ANOVA, diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,001 < 0,05$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Hal ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap stres akademik mahasiswa perantau. Dengan demikian, model regresi linier yang digunakan dalam penelitian ini dinyatakan layak dan signifikan untuk menjelaskan pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Uji  $t$  merupakan salah satu analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen secara parsial terhadap variabel dependen dalam model regresi. Uji ini bertujuan untuk melihat apakah setiap variabel independen memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen ketika variabel independen lainnya dikendalikan. Hasil uji  $t$  menunjukkan bahwa resiliensi akademik secara parsial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik dengan nilai  $t$  sebesar  $-17,828$  dan  $p < 0,001$ . Dukungan sosial juga secara parsial berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik dengan nilai  $t$  sebesar  $-14,752$  dan  $p < 0,001$ . Dengan demikian, masing-masing variabel independen memiliki kontribusi yang signifikan terhadap variabel dependen..

### Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, sebagian besar mahasiswa perantau Universitas Negeri Malang memiliki tingkat resiliensi akademik dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa perantau pada umumnya telah memiliki kemampuan untuk bertahan, beradaptasi, serta bangkit kembali ketika menghadapi tekanan dan tuntutan akademik. Temuan ini sejalan dengan teori resiliensi yang dikemukakan oleh Grotberg (1999) yang menyatakan bahwa resiliensi merupakan kemampuan individu untuk menghadapi kesulitan melalui kekuatan internal (*I am*), dukungan eksternal (*I have*), dan keterampilan pemecahan masalah (*I can*). Selain itu, ciri-ciri resiliensi menurut Benard dalam (Desmita, 2017) seperti kompetensi sosial, kemampuan memecahkan masalah, dan tujuan hidup yang jelas tampak pada mahasiswa perantau yang mampu bertahan dalam kondisi akademik yang menantang.

Pada variabel dukungan sosial, hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa perantau berada pada kategori sedang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa perantau memperoleh dukungan sosial yang cukup, baik dari teman sebaya maupun lingkungan sekitar. Dukungan sosial sebagaimana dikemukakan oleh House dalam (Smet, 1994) meliputi dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informasional, yang berperan sebagai sumber bantuan psikologis bagi individu. Bagi mahasiswa perantau yang jauh dari keluarga, keberadaan teman sebaya dan lingkungan kampus menjadi sumber dukungan yang penting dalam menghadapi tuntutan akademik.

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa resiliensi akademik memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan stres akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat resiliensi akademik yang dimiliki mahasiswa perantau, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dialami. Temuan ini mendukung penelitian Hardiansyah et al. (2020) yang menyatakan bahwa resiliensi akademik berperan sebagai faktor protektif dalam menghadapi stres akademik. Individu dengan resiliensi tinggi cenderung mampu mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif.

Selain itu, dukungan sosial juga menunjukkan hubungan negatif dan signifikan dengan stres akademik. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa perantau, maka semakin rendah tingkat stres akademik yang dirasakan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Riddle dan Romans (2012) serta Ruswahyuningsih dan Afiatin (2015) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan lingkungan berperan penting dalam memperkuat resiliensi serta menurunkan tingkat stres individu.

Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa resiliensi akademik dan dukungan sosial secara simultan berpengaruh signifikan terhadap stres akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa kedua variabel independen tersebut saling melengkapi dalam memengaruhi stres akademik mahasiswa perantau. Resiliensi akademik berperan sebagai sumber kekuatan internal, sedangkan dukungan sosial berfungsi sebagai sumber kekuatan eksternal yang bersama-sama membantu mahasiswa perantau dalam menghadapi tekanan akademik.

Berdasarkan hasil uji *t*, diketahui bahwa baik resiliensi akademik maupun dukungan sosial secara parsial berpengaruh signifikan terhadap stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa masing-masing variabel independen memiliki kontribusi yang nyata dalam menjelaskan variasi stres akademik mahasiswa perantau. Dengan demikian, peningkatan resiliensi akademik dan dukungan sosial secara individual maupun bersama-sama dapat menjadi strategi efektif dalam menurunkan stres akademik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat temuan penelitian sebelumnya dan memberikan bukti empiris bahwa resiliensi akademik dan dukungan sosial merupakan faktor penting dalam menekan stres akademik pada mahasiswa perantau. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan program pendampingan akademik dan layanan konseling yang berfokus pada penguatan resiliensi serta perluasan jejaring dukungan sosial di lingkungan perguruan tinggi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik dan dukungan sosial memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa perantau Universitas Negeri Malang. Mahasiswa perantau yang memiliki tingkat resiliensi akademik dan dukungan sosial yang lebih tinggi cenderung mengalami tingkat stres akademik yang lebih rendah. Hasil analisis korelasi dan regresi menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut berperan

penting, baik secara simultan maupun parsial, dalam memengaruhi stres akademik mahasiswa perantau.

Temuan ini menunjukkan bahwa resiliensi akademik sebagai faktor internal dan dukungan sosial sebagai faktor eksternal merupakan sumber daya penting bagi mahasiswa perantau dalam menghadapi tuntutan akademik. Oleh karena itu, upaya penguatan resiliensi akademik serta peningkatan dukungan sosial dari lingkungan kampus dan teman sebaya perlu mendapat perhatian dalam rangka menekan tingkat stres akademik dan mendukung keberhasilan akademik mahasiswa perantau..

#### DAFTAR PUSTAKA

- Hardiansyah, H., Putri, A. P., Wibisono, M. D., Utami, D. S., & Diana, D. (2020). Penyusunan Alat Ukur Resiliensi Akademik. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(3), 185.
- Stumblingbear-Riddle, G., & Romans, J. S. C. (2012). Resilience among urban American Indian adolescents: exploration into the role of culture, self-esteem, subjective well-being, and social support. *American Indian and Alaska Native Mental Health Research (Online)*, 19(2), 1-19.
- Ruswahyuningsih, M. C., & Afiatin, T. (2015). Resiliensi pada Remaja Jawa. *Journal of Psychology*, 1(2), 96-105.
- Gadzella, B. M. (1991). Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, 68(3), 979-985.
- Gadzella, B. M. (1994). STUDENT-LIFE STRESS INVENTORY: IDENTIFICATION OF AND REACTIONS TO STRESSORS'. 1984, 395-402.
- Desmita. 2017. Psikologi Perkembangan Peserta Didik (Panduan Bagi Orang Tua dan Guru dalam Memahami Psikologi Anak Usia SD, SMP, SMA). Bandung : PT Remaja Rosdakarya
- Grotberg. (1999). *Tapping Your Inner Strength: How to Find the Resilience to Deal with Anything*. New Harbinger.
- Smet, B. (1994). Psikologi Kesehatan. Penerjemah: Bagus Wismanto. Jakarta: PT. Grasindo.
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.