

## Stres dan Dukungan Sosial pada Mahasiswa Perantauan yang Bekerja

**Yuerita Sarumaha**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Sahat Saragih**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Eko April Ariyanto**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail : [yueritasarumaha@gmail.com](mailto:yueritasarumaha@gmail.com)

### **Abstract**

*This study aims to determine the relationship between social support and stress in overseas students who work in the city of Surabaya. The research used a random sampling technique carried out on 100 university students on 17 August 1945, Surabaya City. This study used a correlational quantitative approach. This correlational study aims to determine whether there is a relationship between social support and stress in overseas students who work. The retrieval instrument in this study used questionnaires distributed to students using Likert scales. Data analysis using the Spearman's Rho correlation test technique. Spearman's Rho is a non-parametric statistical section that aims to determine the relationship between variables. with the help of the SPSS computer program version 25.0.*

**Keywords:** Stress, Social Support, Students

### **Abstract**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan stres pada mahasiswa perantauan yang bekerja di kota Surabaya. Penelitian menggunakan teknik Random sampling yang dilakukan pada 100 mahasiswa universitas 17 Agustus 1945 Kota Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Penelitian korelasional ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dukungan sosial dan stress pada mahasiswa perantauan yang bekerja. Instrumen pengambilan dalam penelitian ini dengan menggunakan kuesioner yang disebarkan kepada mahasiswa dengan menggunakan skala likert. Analisis data menggunakan teknik uji korelasi Spearman's Rho. Spearman's Rho merupakan bagian statistik non parametrik yang bertujuan mengetahui hubungan antar variabel dengan bantuan program computer SPSS versi 25.0.  
Kata kunci: Stres, Dukungan Sosial, Mahasiswa*

## Pendahuluan

Mahasiswa perantauan adalah seorang mahasiswa yang menempuh pendidikannya dengan merantau. Pasti akan meninggalkan kampung halamannya dengan menjalani kehidupan sendiri tanpa ada keluarga disampingnya. Di tempat perantauan, ketika dihadapi situasi dan kondisi apapun, seorang mahasiswa dituntut untuk bisa menanganinya sendiri. Hal itu dikarenakan di tempat perantauan situasinya berbeda. Peluang untuk bergantung pada orang lain sangatlah minimal dan pemenuhan kebutuhan hidupnya haruslah ditanggulangi sendiri.

Mahasiswa perantau memiliki tujuan untuk meraih kesuksesan melalui kualitas pendidikan yang lebih baik pada bidang yang diinginkan. Mahasiswa ingin merantau untuk mencari pendidikan yang lebih baik dibandingkan daerah asalnya, bebas kendali dari orang tua mereka, merasakan pengalaman yang baru di daerah baru, mengenal adat dan budaya daerah lain, ingin menyesuaikan diri dengan lingkungan juga ingin melatih kemandirian diri mereka. Fenomena mahasiswa merantau sebagai proses untuk meningkatkan kualitas pendidikan, serta bentuk usaha membuktikan kualitas diri sebagai orang dewasa yang mandiri dan bisa bertanggung jawab dalam membuat keputusan. Mahasiswa perantau memiliki penyesuaian yang baru seperti ketidakhadiran orang tua, perbedaan sistem pertemanan, komunikasi yang berbeda dengan teman baru, dan penyesuaian terhadap norma sosialisasi warga di lingkungan tersebut (Hediati & Nawangsari, 2020).

Pada saat seseorang yang telah menyelesaikan pendidikan di bangku sekolah dan melanjutkan pendidikannya akan mengalami perubahan yang akan menyebabkan stress. Hal ini disebabkan perubahan struktur dan adanya interaksi dari orang-orang yang berbeda latar belakang yang beragam (Santrock, 2012). Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Samovar, Richard & Edwin (2010) individu yang mengalami perubahan dan menyebabkan stres tersebut disebut gegar budaya, yaitu ketidaknyamanan yang dirasakan individu yang termanifestasikan sebagai perasaan terasing, menonjol, dan berbeda sehingga memunculkan kesadarannya akan adanya ketidakefektifan pola perilaku yang dahulu diterapkan pada lingkungan lamanya untuk diterapkan di lingkungan yang baru.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap mahasiswa perantauan yang kuliah sambil kerja tersebut ditemukan efek negatif di antaranya yaitu penurunan nilai, tugas dan jadwal kuliah yang terbengkalai, dan jarang bergaul teman dan stamina yang mudah lelah. Adapun gejala stres yang mereka rasakan diantaranya merasa bingung merasa tertekan dengan deadline kuliah, sering merasa cemas ketika menghadapi ujian semester, sering mengkhawatirkan berbagai hal, Faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres yaitu karena banyaknya pekerjaan yang dilakukan, dan tekanan, baik dalam pekerjaan maupun perkuliahan, sehingga mahasiswa merasa lelah dan cemas yang dapat berdampak pada kegiatan perkuliahannya.

Toomey; Marshall, & Mathias, (2016) mengungkapkan proses yang biasa dialami mahasiswa perantauan ketika beralih dari keadaan familiar setting ke

keadaan yang unfamiliar setting. Seorang mahasiswa perantauan atau orang asing masuk ke dalam lingkungan akademis baru akan mengalami ketegangan dan stres karena memiliki budaya berbeda, seperti perbedaan, cara komunikasi, cara belajar, cara penggunaan bahasa dan berinteraksi (Aguilera & Guerrero, 2016).

Stres dalam kadar yang cukup sebetulnya diperlukan individu untuk mampu berusaha secara optimal. Namun stres yang berlebihan dapat mengganggu fungsi pribadi individu. Faktor yang banyak disarankan untuk menanggulangi stres adalah dukungan sosial (Evianty, 1997). Jika mengacu pada faktor yang mempengaruhi tingkat stres, yakni kondisi fisik, kepribadian dan ada tidaknya dukungan sosial (Yusuf dalam Asmarasari 2010), maka tingkat stres kemungkinan bisa ditekan dengan cara mengoptimalkan potensi dukungan sosial yang ada di sekitar individu.

Selama mengalami stres, banyak mahasiswa mungkin mencari dukungan sosial dan emosional dari keluarga dan teman-teman mereka (Smith & Renk, 2007). Dukungan sosial telah dikaitkan secara positif dengan pemeliharaan kesehatan fisik selama situasi yang penuh tekanan. Selain itu, persepsi terhadap dukungan sosial mungkin lebih penting dalam melindungi individu dari efek berbahaya ketika menghadapi situasi stres (Holahan & Moos, 1987).

Terdapat beberapa dimensi dari dukungan sosial pasangan yaitu: 1) Dukungan emosional, dukungan ini adalah bentuk ekspresi yang mencakup cinta, perhatian, kepedulian dan empati. Dukungan emosional tidak secara langsung memecahkan masalah tetapi suami dapat menjadi tempat yang menenangkan suasana dan perasaan serta membantu ibu bekerja dalam mengendalikan emosinya. 2) Dukungan penilaian, yaitu bentuk interaksi di mana suami mempengaruhi dalam bentuk memberi penguatan terhadap pandangan atau pilihan ibu bekerja dan memberikan umpan balik untuk bahan evaluasi. 3) Dukungan instrumental, yaitu dukungan yang bersifat bantuan secara langsung dan paling konkret. Suami sebagai sumber bantuan praktis untuk meringankan beban yang dialami ibu bekerja secara langsung dalam bentuk yang bisa dirasakan secara fisik meliputi bantuan dalam bentuk tenaga, waktu atau bentuk nyata lainnya. 4) Dukungan informasi, yaitu suami sebagai sumber yang menyediakan informasi berguna atau diperlukan meliputi nasehat, saran atau arahan untuk membantu ibu bekerja dalam merespon tuntutan pribadi atau situasional (Utami & Wijaya, 2018).

Dukungan sosial adalah pertukaran interpersonal dimana salah seorang memberikan bantuan atau pertolongan kepada yang lain (Taylor, 1995). Smet (1994) menjelaskan bahwa dukungan sosial melindungi individu dari efek stres berat. sumber stres akademik muncul, maka sosial akan sangat membantu dalam penyesuaian diri mahasiswa ketika menjalani aktivitas akademis. Semakin besar dukungan sosial yang didapatkan maka akan semakin rendah tingkat depresi yang dirasakan, peristiwa yang mengakibatkan stres akan terasa lebih sedikit, merasakan lebih Ketikasumber banyak mood positif, dan tingkat kepuasan hidup meningkat (Wilks, 2008).

## Metode

### Populasi dan Partisipan

Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Dikota Surabaya yang merantau kuliah sambil kerja dengan populasi sebanyak 100- 150 mahasiswa. Dalam penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *Random sampling*. Dalam pengambilan teknik *Random sampling* ini peneliti memperoleh jumlah sampel sebanyak 100 subjek dengan karakteristik populasi yang sudah diketahui sebelumnya

### Instrumen Pengumpul Data

Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner berdasarkan aitem dari masing-masing dimensi setiap variabel penelitian. Skala likert bersifat favorable dan unfavorable. Kisi-kisi kuesioner merupakan kisi-kisi yang diambil dari dimensi maupun aspek variabel dukungan sosial dan stress.

### Desain Penelitian

Desain Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang menekankan analisis pada data-data *numerical* (angka) yang diolah menggunakan statistika Pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional

### Hasil

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah dukungan sosial sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres. analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan teknik *Spearman Rho* yang terdapat pada program IBM SPSS versi 25. Berdasarkan hasil uji asumsi, yakni uji normalitas sebaran dan uji linearitas hubungan, maka didapatkan bahwa asumsi linearitas tidak terpenuhi. Oleh karena itu langkah selanjutnya adalah melakukan analisis data dengan menggunakan analisis non parametrik Spearman's Rho.

**Tabel 1. Hasil uji korelasi *Spearman Rho* Dukungan Sosial dengan Stres**

Variabel	Rho	p	Keterangan
Dukungan Sosial Stres	0,071	0,486	Tidak Signifikan

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan teknik korelasi Spearman Rho Di ketahui nilai signifikansi atau Sig (2-tailed) sebesar  $p=0,486$  karena nilai Sig.(2-tailed)  $p=0,486 >$  lebih besar dari 0,05, maka artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara variable dukungan social dan stress.

## PEMBAHASAN

Penelitian dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan stress pada mahasiswa perantauan yang bekerja di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Pengambilan data dilakukan melalui kuesioner (Angket) yang disebar oleh peneliti dengan terjun langsung kelapangan. Hasil dari analisis yang telah di uji menggunakan SPSS. Hasil dari penelitian yang dilakukan pada 100 subyek mahasiswa perantauan menunjukkan hubungan yang tidak signifikan antara dukungan sosial dengan stress pada mahasiswa perantauan di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang kuliah sambil bekerja.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan stress pada mahasiswa perantauan yang bekerja di Universitas 17 Agustus 1945. Dari hasil analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa hipotesis tidak diterima atau ditolak.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang hipotesisnya ditolak, Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Stres Akademik pada Mahasiswa terdapat uji hipotesis yang ketiga dengan signifikansi 0,271 ( $p > 0,05$ ), menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang tidak signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan stress akademik, artinya hipotesis ketiga dalam penelitian ditolak.

Selanjutnya Penelitian hubungan antara dukungan sosial dengan stress kerja. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik analisis product moment, Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai koefisien korelasi ( $r$ ) sebesar -0,088;  $p = 0,552$  ( $p > 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan tidak ada hubungan antara dukungan sosial dengan stress kerja. artinya dukungan sosial tidak memberikan pengaruh terhadap stress kerja dan diperoleh nilai koefisien determinan ( $r^2$ ) sebesar 0,008;  $p = 0,552$  ( $p > 0,05$ ) hasil tersebut menyebutkan bahwa dukungan sosial tidak memiliki sumbangan efektif terhadap stress kerja, karena nilai ( $p > 0,05$ ) yang mempunyai arti tidak signifikan. Sehingga hipotesis dalam penelitian ini ditolak.

Dukungan sosial merupakan hadirnya orang-orang tertentu yang secara pribadi memberikan nasehat, motivasi, arahan dan menunjukkan jalan keluar ketika individu mengalami masalah (Bastaman, dalam Fatwa, 2014). Dukungan sosial sangatlah penting dan sangat berharga ketika individu mengalami suatu masalah oleh karena itu individu yang bersangkutan membutuhkan orang-orang terdekat yang dapat dipercaya untuk membantu dalam mengatasi permasalahannya tersebut. Dengan adanya dukungan sosial yang telah diberikan, menunjukkan hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi stress. menekan perasaan emosi negatif maupun positif dan mengurangi kecemasan. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten.

Hubungan sosial yang supportif secara sosial juga meredakan efek stress, membantu orang mengatasi stress dan menambah kesehatan. Dukungan sosial mempunyai pengaruh yang kuat dalam keberlangsungan hidup seseorang, dukungan sosial dapat diperoleh dari berbagai sumber seperti, teman, keluarga,

sahabat, guru, tetangga. adanya dukungan sosial dapat mengurangi kecemasan, dimana kecemasan tersebut merupakan faktor munculnya stress. Tetapi situasi berbeda terjadi pada populasi mahasiswa perantauan ketika mendapatkan dukungan social mahasiswa menjadi stress dikarenakan merasa takut ketikan orang-orang disekitarnya, keluarga atau teman-temannya menanyakan tentang perkembangan studinya ,misalnya keluarga atau teman-temannya menanyakan kapan kuliah selesai kuliah atau kapan di wisuda. Ini adalah bentuk dukungan social perhatian, dan kepedulian seseorang. Tetapi sebaliknya menimbulkan atau menyebabkan stress pada mahasiswa perantauan.

Dari penelitian yang sudah pernah dilakukan stres ini dipengaruhi paling kuat adalah variable-variabel seperti berikut: (1) Self efficacy menurut Bandura dalam Assaat (2007) menyatakan bahwa Self-Efficacy mempengaruhi besarnya usaha dan berapa lama seseorang akan bertahan saat menghadapi rintangan atau pengalaman negatif yang dapat menyebabkan stress. (2) Kontrol diri menurut Tangney et al., 2004 bahwa kontrol diri adalah suatu kemampuan untuk mengesampingkan atau mengubah respon di dalam diri seseorang, serta menghilangkan kecenderungan perilaku yang tidak diinginkan dan menahan diri dari suatu tindakan. (3) Kematangan emosi. Salah satu faktor yang memengaruhi stress adalah kematangan emosi. menurut Singh (dalam Maharani 2020), "Kematangan emosi bukan hanya penentu pola kepribadian yang efektif tetapi juga membantu mengendalikan pertumbuhan suatu perkembangan emosi. Seseorang yang mampu menjaga emosinya terkendali, untuk dapat menyalurkan emosinya pada waktu yang tepat dan mampu diterima orang lain dengan baik, memiliki emosi yang stabil sehingga akan memiliki penyesuaian yang lebih baik dengan dirinya sendiri maupun dengan orang lain. Tidak mudah berubah karena adanya tekanan, karena individu yang matang secara emosional akan memiliki lebih banyak kepuasan dalam hidup, dia akan puas dengan apa adanya dan memiliki sikap yang seimbang. Selama masa remaja, perubahan perilaku fisik, emosional, psikologis, budaya, dan intelektual dan sosial terjadi dalam kehidupan. (4) Motivasi sangat diperlukan dikalangan pekerja untuk membuat para pekerja lebih giat dalam melakukan pekerjaannya. Motivasi merupakan suatu aktivitas yang menempatkan seseorang atau kelompok yang mempunyai kebutuhan tertentu dan pribadi, untuk bekerja menyelesaikan tugasnya. Selain itu motivasi merupakan kekuatan, dorongan, kebutuhan, tekanan dan mekanisme psikologis yang dimaksudkan merupakan akumulasi faktor-faktor internal (berasal dari individu seperti kepribadian) dan eksternal (berasal dari lingkungan fisik maupun sosial). Motivasi juga sebagai suatu proses dimana kebutuhankebutuhan mendorong seseorang untuk melakukan serangkaian kegiatan yang mengarah ke tercapainya tujuan tertentu. Tujuan yang jika berhasil dicapai, maka akan memuaskan atau memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut. (Munandar, 2014).

Berpikir positif menurut Elfiky (dalam Nurcahyani & Prastuti, 2021) menjelaskan bahwa berpikir positif berkaitan erat dengan konsentrasi, perasaan, sikap, dan perilaku, serta berpikir positif dapat dideskripsikan sebagai suatu cara berpikir yang lebih menekankan pada sudut pandang dan emosi yang positif, baik

terhadap diri sendiri, orang lain maupun situasi yang dihadapi. Menurut Naseem dan Khalid (dalam Herman & Setiawati, 2022) seseorang yang berpikir positif dapat menilai situasi yang menekan sebagai situasi yang kurang mengancam. Sebab ketika seorang tersebut mampu berpikir positif, maka alasan-alasan atas kegagalan yang dialaminya tidak akan dimunculkan. Oleh karena itu, pikiran yang positif akan sangat membantu seseorang mengatasi situasi atau masalah yang dialaminya.

Dari penelitian yang sudah dilakukan ternyata yang paling tinggi yang memberi pengaruh terhadap stress adalah variable Self efficacy, karna ada sekitar 54% mempengaruhi stres.

## Kesimpulan

Tujuan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara hubungan dukungan sosial dengan stress. Dalam penelitian menganalisis tujuan tersebut dalam uji prasyarat tidak memenuhi, maka peneliti menggunakan analisis data dengan Spearman Rho yang merupakan bagian statistik non parametrik yg bertujuan untuk mengungkap hubungan antara dukungan sosial dengan stres. Hasil penelitian ditemukan tidak terdapat signifikan hubungan antara dukungan sosial dengan stress pada mahasiswa perantauan di universitas 17 Agustus 1945.

Kepada peneliti selanjutnya, disarankan penelitian ini dijadikan acuan untuk memperluas lingkup penelitian dan lebih menyempurnakan penelitian, selanjutnya dengan mencari factor lain yang terkait dengan stres dan dukungan social dan mengingat ada banyak kekurangan maka untuk peneliti selanjutnya dalam pengambilan data diharapkan subjeknya satu persatu agar bisa mendapatkan hasil yang maksimal dan lebih sempurna lagi dari segi tata bahasa aspek atau faktor lainnya.

## Referensi

- Atmaja, J. A. & Chusairi, A. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Pada Karyawan Kontrak Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*. 1(6). 1588-1597.
- Azmy, T. N. N., & Hartini, N. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial dan Harapan terhadap Resiliensi pada Remaja dengan Latar Belakang Keluarga Bercerai. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 621–628.
- Da'awi, M. M. & Nisa, W. I. (2021). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Tingkat Stres dalam Penyusunan Tugas Akhir Skripsi. *Psikodinamika: Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Dewi, L. E. (2018). *Coping Stress* pada Mahasiswa Rantau Tingkat Pertama Ditinjau dari Tingkat Religiusitas. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Dewi, M. P. (2009). Studi Metaanalisis: Musik Untuk Menurunkan Stres.
- Diaz, AB, & Budiman, A. (2019). Hubungan Efikasi Diri Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Unisba Yang Mengambil Metodologi Penelitian III. *Prosiding Psikologi*, 638-644.

- Dini, P. R. & Iswanto, A. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir pada Mahasiswa STIKES Ngudi Waluyo Ungaran.
- Dodiansyah, K. A. (2014). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres kerja pada karyawan solopos . *Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Faqih, M. F. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Stres Akademik Mahasiswa Malang yang Bekerja. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Fauzia, N. dkk. (2020). Dinamika Kemandirian Mahasiswa Perantauan. *Jurnal Al Husna*. 1(3). 167-181.
- Hasan, M. dkk. (2020). Pengaruh Status Kerja terhadap Tingkat Stress Belajar Mahasiswa Semester VIII. *The Indonesian Journal of Health Science*. 12(1). 91-99.
- Hayati, H. dkk. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres Mahasiswa Prodi Matematika Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Menggunakan Confirmatory Factor Analysis. *Jurnal Matematika dan Statiska serta Aplikasinya*. 9(1). 37-52.
- Harlan, J & Sutjiati, R. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Depok: Universitas Gunadarma
- Hasanah, S. N., Noor, I., & Komalasari, S. (2020). Dukungan Sosial pada Anak dengan Autisme Dari Orang Tua yang Memiliki Lembaga Pendidikan dan Pelayanan Anak Bekebutuhan Khusus (ABK). *Jurnal Al-Husna*, 1(3), 207–223.
- Hediati, H. D. (2020). *Perilaku Adaptif Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*. Artikel Ilmiah thesis, UNIVERSITAS AIRLANGGA.