

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Bahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan stres akulturatif. Berdasarkan hasil penelitian ini, hipotesis penelitian terbukti. dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan stres akulturatif pada mahasiswa rantau di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Hasil uji hipotesis menggunakan korelasi Kendall Tau-B menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,265 dengan nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menyatakan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah stres akulturatif yang dialami oleh mahasiswa rantau, kenaikan variabel dukungan sosial akan diikuti oleh penurunan variabel stres akulturatif.

Hasil berikut sejalan dengan penelitian Pramithadewi dan Yanuvianti (2017, dalam Keo, Kristinawati, Setiawan, 2020) menunjukkan bahwa 51% mahasiswa perantau yang menjadi partisipan penelitian tersebut memiliki skor stres akulturasi yang tergolong tinggi. Melalui wawancara terhadap 16 mahasiswa asal Nusa Tenggara Timur yang berkuliah di Universitas X di Salatiga pada 20 April 2019, ditemukan bahwa hambatan bahasa menjadi salah satu tantangan utama yang sering mereka hadapi. Hal ini dipengaruhi oleh penggunaan bahasa sehari-hari di Salatiga yang merupakan campuran antara bahasa Indonesia baku dan bahasa Jawa, sehingga muncul istilah-istilah yang sulit dipahami oleh mahasiswa perantau. Kondisi tersebut kemudian menghambat proses komunikasi mereka dengan masyarakat setempat. Penelitian itu juga mengungkap bahwa rendahnya dukungan sosial dapat memperburuk tingkat stres pada mahasiswa, sedangkan dukungan sosial yang tinggi membantu mereka dalam menghadapi stres.

Penelitian lain oleh Ramania, Andayani, dan Saniatuzzulfa (2019) yang meneliti peran dukungan sosial terhadap stres akulturatif pada mahasiswa asing di salah satu Universitas di Jawa Tengah juga menunjukkan hasil yang serupa. Studi

tersebut menemukan hubungan signifikan antara dukungan sosial dan stres akulturatif, di mana semakin besar dukungan sosial yang diterima mahasiswa asing maka semakin rendah tingkat stres akulturatif yang mereka alami. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial, semakin tinggi stres akulturatif yang muncul. Berdasar juga pada penelitian-penelitian terdahulu menunjukkan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai faktor pelindung (*protective factor*) yang memitigasi tekanan akibat adaptasi budaya. Dukungan dari keluarga, teman, maupun lingkungan kampus membantu mahasiswa merasa lebih tenang dan diterima, sehingga kecemasan terhadap perbedaan budaya dapat diminimalisir.

Meskipun berhubungan secara signifikan, dukungan sosial dalam penelitian ini memberikan sumbangan efektif hanya sebesar 7%, sedangkan 93% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun dukungan sosial memiliki peran dalam menurunkan stres akulturatif, terdapat berbagai faktor lain yang juga dapat memengaruhi tingkat stres akulturatif mahasiswa rantau.

Berdasarkan teori dari Sarafino dan Smith (2011), faktor-faktor lain tersebut dapat berasal dari faktor lingkungan, faktor individu, dan faktor sosial. Faktor lingkungan meliputi kondisi situasi dan lokasi tempat tinggal mahasiswa selama merantau, seperti peristiwa kehidupan baru, tingkat kebisingan, maupun kondisi lingkungan fisik lainnya yang dapat menjadi sumber stres. Selain itu, mahasiswa rantau juga dapat mengalami *perceived discrimination* apabila mereka merasa diperlakukan secara tidak adil atau kurang diterima oleh lingkungan barunya. Kondisi ini dapat meningkatkan stres akulturatif meskipun individu memiliki dukungan sosial yang cukup.

Faktor individu juga berperan penting dalam menentukan bagaimana mahasiswa memaknai pengalaman akulturasi. Pola pikir, persepsi terhadap lingkungan baru, serta karakteristik kepribadian akan memengaruhi kemampuan individu dalam beradaptasi dengan budaya baru. Mahasiswa yang memiliki kemampuan adaptasi personal yang rendah cenderung lebih mudah mengalami

*homesickness* atau kesulitan dalam menghadapi perbedaan budaya. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki persepsi positif terhadap pengalaman merantau akan lebih mampu menyesuaikan diri sehingga tingkat stres akulturatifnya lebih rendah.

Faktor sosial lain di luar dukungan sosial yang diteliti juga dapat memengaruhi stres akulturatif, seperti adanya *perceived hate* atau perasaan ditolak oleh kelompok sosial di lingkungan baru. Hubungan interpersonal yang kurang harmonis atau adanya benturan nilai budaya dapat menciptakan tekanan psikologis yang signifikan. Oleh karena itu, dukungan sosial dari lingkungan terdekat tidak selalu mampu sepenuhnya meredakan stres yang muncul akibat pengalaman sosial yang negatif.

Temuan pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa kondisi stres akulturatif mahasiswa rantau di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya didominasi oleh kategori rendah (45,4%). Hasil ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa rantau memiliki kemampuan yang cukup baik dalam mengelola tekanan psikologis akibat proses adaptasi budaya. Stres akulturatif sendiri ditandai oleh reaksi psikologis negatif seperti kecemasan, ketegangan, atau kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan budaya baru. Rendahnya tingkat stres akulturatif pada penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa mampu menyeimbangkan perbedaan antara budaya asal dengan budaya yang ada di Surabaya.

Salah satu faktor yang dapat menjelaskan kondisi ini adalah karakteristik latar belakang responden dalam penelitian. Sebagian besar responden berasal dari daerah di Jawa Timur (34%), sehingga jarak budaya yang mereka alami relatif tidak terlalu besar. Hal ini sejalan dengan teori Cultural Distance dari Ward & Kennedy (2001) yang menyatakan bahwa semakin dekat jarak geografis antar daerah, maka semakin kecil pula perbedaan budaya yang dirasakan. Kesamaan dalam aspek bahasa, makanan, maupun kondisi cuaca membuat proses adaptasi budaya menjadi lebih mudah sehingga tingkat stres yang muncul relatif lebih rendah.

Selain faktor jarak budaya, perkembangan teknologi informasi juga dapat menjadi faktor yang mendukung rendahnya tingkat stres akulturatif pada mahasiswa rantau di zaman sekarang. Kemajuan teknologi komunikasi seperti video call memungkinkan mahasiswa untuk tetap menjaga hubungan emosional dengan keluarga dan orang-orang terdekat meskipun terpisah jarak. Kemudahan ini berpotensi mengurangi perasaan *homesickness* serta memberikan rasa aman secara psikologis. Di sisi lain, teknologi navigasi seperti *Google Maps* juga membantu mahasiswa dalam beradaptasi dengan lingkungan baru karena mereka dapat dengan mudah menemukan berbagai fasilitas yang dibutuhkan, seperti tempat makan, tempat ibadah, toko swalayan, maupun layanan kebutuhan sehari-hari lainnya. Kemudahan akses informasi ini dapat meningkatkan kemandirian mahasiswa dalam menjalani kehidupan perantauan sehingga ketergantungan terhadap dukungan sosial fisik secara langsung menjadi relatif lebih kecil. Berry (2005) menjelaskan bahwa strategi akulturasi integrasi terjadi ketika individu tetap mempertahankan identitas budaya asalnya sekaligus berpartisipasi aktif dalam budaya baru. Temuan penelitian ini menunjukkan kondisi yang sejalan dengan strategi tersebut, bahwa mereka juga secara aktif dapat berpartisipasi dan berinteraksi dengan budaya baru di tempat mereka tinggal dalam konteks penelitian ini adalah budaya, bahasa, makanan, cuaca di Kota Surabaya ini yang kemudian dapat dikaitkan dengan hasil stres akulturatif yang terbentuk akan cenderung rendah.

Selain itu, kesamaan identitas religius juga dapat menjadi faktor protektif yang membantu mahasiswa rantau dalam mengurangi stres akulturatif. Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya sebagai institusi pendidikan yang berlandaskan nilai-nilai Katolik menyediakan berbagai kegiatan kerohanian seperti misa kampus, komunitas kerohanian, serta kegiatan spiritual lainnya. Lingkungan kampus yang memiliki nilai-nilai religius yang sama memungkinkan mahasiswa rantau untuk menemukan kesamaan identitas dengan komunitas di sekitarnya. Kesamaan identitas ini dapat memberikan rasa diterima dan rasa memiliki dalam lingkungan sosial baru. Dengan demikian, nilai-nilai kebersamaan, kasih, dan solidaritas yang tercermin dalam kehidupan kampus dapat berfungsi sebagai faktor protektif yang

membantu menurunkan perasaan terasing serta mengurangi dampak stres akulturatif yang mungkin dialami oleh mahasiswa rantau.

Pada penelitian ini juga terdapat keterbatasan-keterbatasan yang ditemui yaitu adanya faktor-faktor lain dalam penelitian ini dikarenakan penelitian ini hanya berfokus pada variabel dukungan sosial, padahal terdapat 93% faktor lain yang belum dieksplorasi secara mendalam yang memengaruhi stres akulturatif. Keseimbangan Responden yang tidak merata dari mayoritas responden masih didominasi oleh Fakultas Psikologi (34,5%), dan (34%) responden masih berasal dari daerah Jawa Timur, sehingga gambaran stres akulturatif fakultas dan daerah lain masih mungkin belum terwakili secara merata.

## **5.2 Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa hipotesis penelitian ini diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara Dukungan Sosial dan Stres Akulturatif pada mahasiswa rantau yang berkuliah di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Kedua variabel ini memiliki arah hubungan negatif yang artinya apabila dukungan sosial tinggi, maka stres akulturatif akan rendah, begitupun sebaliknya. Tingkat dukungan sosial pada penelitian ini didominasi oleh kategori tinggi, sedangkan tingkat stres skulturatif didominasi oleh kategori rendah. Sumbangan efektif dari dukungan sosial terhadap stres akulturatif adalah sebesar 7 %.

## **5.3 Saran**

Terdapat beberapa saran yang dapat diberikan untuk beberapa pihak, diantaranya yaitu:

### **1. Bagi Universitas**

Dari penelitian ini, diharapkan pihak universitas dapat lebih memahami kondisi psikologis mahasiswa rantau, terutama mengenai stres akulturasi yang mereka alami. Universitas dapat mengadakan program penguatan dukungan sosial seperti kegiatan gathering lintas daerah, pembentukan komunitas mahasiswa rantau yang lebih solid, hingga sosialisasi mengenai layanan konseling kampus. Pihak

universitas juga disarankan untuk memfasilitasi mahasiswa rantau yang memiliki tingkat dukungan sosial rendah melalui program *peer-mentoring* (mentoring teman sebaya) untuk membantu mereka beradaptasi dengan budaya lokal Surabaya dan lingkungan akademik.

## 2. Bagi Mahasiswa Rantau

Dari penelitian ini, mahasiswa rantau disarankan untuk lebih terbuka dalam menjalin relasi sosial dan mencari dukungan dari lingkungan sekitar, baik dari teman sejawat, senior, maupun organisasi kemahasiswaan. Mahasiswa disarankan untuk merefleksikan kondisi diri terkait kesulitan adaptasi yang dialami seperti kendala bahasa atau kerinduan pada rumah agar dapat mencari bantuan yang tepat, sementara itu bagi mahasiswa yang sudah memiliki dukungan sosial yang baik, diharapkan dapat mempertahankannya dan membantu sesama rekan perantau dalam proses penyesuaian budaya di Surabaya.

## 3. Bagi Orang Tua dan Keluarga

Melalui penelitian ini, orang tua diharapkan memahami bahwa dukungan emosional dari keluarga tetap menjadi faktor penting dalam menekan stres akulturatif anak meskipun terpisah jarak. Disarankan bagi orang tua untuk tetap menjalin komunikasi yang intens dan suportif serta memberikan kepercayaan kepada anak dalam mengeksplorasi lingkungan barunya. Dukungan dari keluarga akan memberikan rasa aman bagi mahasiswa sehingga mereka lebih percaya diri dalam menghadapi perbedaan budaya di perantauan.

## 4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti faktor-faktor lain yang memberikan kontribusi sebesar 93% terhadap stres akulturatif di luar dukungan sosial. Selain itu, disarankan untuk memperluas jangkauan responden agar lebih merata di setiap daerah dan fakultas guna mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif dan tidak hanya didominasi oleh fakultas dan daerah tertentu, melainkan lebih representatif mencakup mahasiswa dari luar pulau yang memiliki perbedaan budaya yang lebih ekstrem.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, N., Masita, Ardiawan, K. N., & Sari, M. E. (n.d.). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Berry, J. W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 29(6 SPEC. ISS.), 697–712. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2005.07.013>
- Fuadah, F. I., & Sari, M. M. K. (2023). Persepsi Mahasiswa Aktivistis Fakultas Ilmu Sosial dan Hukum Universitas Negeri Surabaya terhadap Keterlibatan Kiai pada Politik Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 14360–14368. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/8673>
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Relationship between psychological well-being and loneliness among migrant students. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170–181.
- Jemryes Keo, J., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Dukungan Sosial, Ketangguhan Pribadi, dan Stres Akulturasi Mahasiswa Nusa Tenggara Timur di Salatiga. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 25(1), 15–28. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss1.art2>
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Naim, D. M. (1979). *Merantau: Pola Migrasi Suku Minangkabau*. Gadjah Mada University Press.
- Namira Basri, C., & Ahmad Ridha, A. (2020). Gegar Budaya dan Motivasi Belajar pada Mahasiswa yang Merantau di Kota Makassar. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 25(1), 1–14. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss1.art1>
- Niam, E. K. (2009). *Koping terhadap stress*. 11(1), 69–77.
- Olani, A. (2017). Predicting First Year University Students' Academic Success. *Electronic Journal of Research in Education Psychology*, 7(19), 1053–1072. <https://doi.org/10.25115/ejrep.v7i19.1351>
- Pallant, J. (2011). *SPSS Survival Manual website*. Open University Press.

- Pratama, D. W., & Rusmawati, D. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Motivasi Belajar Dalam Program Sekolah Lima Hari Di Sman 5 Semarang. *Jurnal EMPATI*, 6(4), 231–235. <https://doi.org/10.14710/empati.2017.20059>
- Pratiwi, D., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2019). Pengaruh Self-Compassion Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 88–97. <https://doi.org/10.17509/insight.v3i2.22349>
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama Di Perguruan Tinggi: Studi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Ukw. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Ramania, B. P., Andayani, T. R., & Saniatuzzulfa, R. (2019). Peran dukungan sosial pada stres akulturatif mahasiswa asing di Universitas Sebelas Maret [The role of social support on the acculturative stress of foreign students at Sebelas Maret University]. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), 118–124.
- Rasyidi, S. N. A., Akhmad, S. N., Sudrajat, D., & Nadhirah, N. A. (2021). The Career adaptability among Young Adulthood: A Systematic Literature Review. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 2(1), 14–19. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v2i1.39472>
- Sandhu, D. S., & Asrabadi, B. R. (1994). Development of an Acculturative Stress Scale for International Students: preliminary findings. *Psychological Reports*, 75(1 Pt 2), 435–448. <https://doi.org/10.2466/pr0.1994.75.1.435>
- Santrock. (2019). *John w . santrock*.
- Sarafino, E. P. S. (2011). *Interactions, Health Psychology: Biopsychosocial Interactions 7th* (7th ed.). Library of Congress Cataloging.
- Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The Psychology of Culture Shock* (2nd ed.). Routledge.
- Winahyu, K. M., & Hemchayat, M. (2015). Factors Affecting Quality of Life among Family Caregivers of Patients with Schizophrenia in Indonesia Type 2 Diabetes Mellitus View project Older Adult with Chronic Illness View project. *Article in Journal of Health Research*, 29(January), 77–82.

<https://doi.org/10.14456/jhr.2015.52>

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2)