

Dukungan Sosial, Ketangguhan Pribadi, dan Stres Akulturasi Mahasiswa Nusa Tenggara Timur di Salatiga

Jitro Jemrys Keo, Wahyuni Kristinawati, Adi Setiawan

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga

Abstrak. Penelitian yang berfokus pada pengaruh dukungan sosial dan ketangguhan pribadi (*hardiness*) terhadap stres akulturasi masih perlu dikaji lebih lanjut. Hipotesis penelitian ini adalah adanya pengaruh simultan dan parsial antara dukungan sosial dan ketangguhan pribadi terhadap stres akulturasi pada mahasiswa perantau asal Nusa Tenggara Timur (NTT) di Salatiga. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala Stres Akulturasi, skala Ketangguhan Pribadi, dan skala Dukungan Sosial. Hasil pengumpulan data penelitian ini dianalisis menggunakan analisis regresi linier. Penelitian ini melibatkan 85 orang mahasiswa asal NTT. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa secara simultan, ketangguhan pribadi dan dukungan sosial berpengaruh terhadap stres akulturasi dengan nilai $F = 5.32$ dan tingkat signifikansi $0,007$ ($p < .05$); tampak secara parsial, ketangguhan pribadi tidak berpengaruh terhadap stres yang ditunjukkan dari nilai $t = -1.74$ dan $p > .05$. Di sisi lain, dukungan sosial memberikan pengaruh yang signifikan terhadap stres akulturasi yang ditunjukkan dari nilai $t = -2.33$ dan $p < .05$. Selanjutnya, berdasarkan analisis koefisien determinasi ($R^2 = .115$), variabel ketangguhan pribadi dan dukungan sosial berpengaruh sebesar 11.50% terhadap stres akulturasi dengan sumbangan efektif variabel ketangguhan pribadi sebesar 4.39%, dukungan sosial sebesar 7.12%, dan sisanya sebesar 89.50% dipengaruhi oleh variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran yang penting dalam menurunkan stres akulturasi.

Kata Kunci: dukungan sosial, ketangguhan pribadi, stres akulturasi

Social Support, Hardiness, and Acculturation Stress among East Nusa Tenggara's Students in Salatiga

Abstract. This research related to the influence between social support and hardiness on acculturative stress is still need to be examined further. The hypothesis of this study indicated that there was a simultaneous and partial influence between social support and hardiness on acculturative stress among overseas students from East Nusa Tenggara (NTT) in Salatiga. The data is collected by using Acculturation Stress scale, Hardiness scale, and Social Support scale as well as analyzed by linear regression analysis. This study involved 85 students from NTT. Statistical test results indicate that simultaneous hardiness and social support affect the acculturative stress with a value of $F = 5.32$ with a significance level of $.007$ ($p < .05$); and it appears that partially hardiness has no effect on stress as indicated by the value of $t = -1.74$ and $p > .05$. On the other hand, social support has a significant influence on acculturation stress as indicated by the value of $t = -2.33$ and $p < .05$. Furthermore, based on the analysis of the coefficient of determination ($R^2 = .115$), hardiness and social support variables influence 11.50% on acculturative stress with an effective contribution of hardiness variables at 4.39%, social support at 7.12%, and the remaining 89.50% were influenced by other variables which were not examined in this study. The results indicate that social support contributed greater on acculturative stress compared to hardiness.

Keywords: hardiness, social support, stress acculturation

Korespondensi: Jitro Jemrys Keo. Email: jitrojemryskeo@gmail.com

Kota Salatiga merupakan tempat berkumpulnya mahasiswa dari berbagai daerah, baik dalam maupun luar negeri. Setiap tahunnya, kota Salatiga selalu didatangi oleh banyak pelajar yang ingin melanjutkan studi di kota ini. Salah satu universitas yang dipilih adalah Universitas X yang dikenal dengan sebutan "Indonesia Mini" (Haris, 2019; Munir, 2018). Universitas X memiliki mahasiswa dari berbagai suku dan daerah, salah satunya adalah suku dari bagian timur Indonesia yaitu Nusa Tenggara Timur (NTT).

Mahasiswa NTT yang baru pertama kali meninggalkan daerah asal dan menetap untuk beberapa waktu di Salatiga akan mengalami proses penyesuaian diri pada lingkungan baru. Mahasiswa yang tidak mengenal budaya Indonesia, khususnya budaya Jawa di Salatiga, dapat mengalami stres akulturasi. Menurut Dayaksini dan Yuliardi (2012), stres akulturasi yaitu proses penyesuaian individu ke kultur baru, di mana seseorang akan mengalami suatu penyesuaian yang terkadang bagi beberapa orang dirasa cukup sulit, sehingga tidak jarang beberapa orang mengalami stres akulturasi atau sering kali disebut dengan istilah gegar budaya (*culture shock*).

Proses di mana orang-orang saling beradaptasi dengan perbedaan sistem budaya disebut sebagai akulturasi (Matsumoto & Juang, 2008). Proses penyesuaian diri dalam konteks sosial budaya, di mana individu mengalami kesulitan dan tekanan mental dapat mengakibatkan stres akulturasi (Xia, 2009).

Hal ini senada dengan pernyataan Dayaksini dan Yuliardi (2012) bahwa individu yang mengalami perpindahan dari daerah asalnya ke daerah lain di dalam negerinya sendiri, hingga individu yang berpindah dari negara asalnya ke negara lain dapat mengalami stres akulturasi (Dayaksini & Yuniardi, 2012).

Stres akulturasi menurut Wei *et al.* (2007) adalah suatu reaksi stres dalam menanggapi peristiwa kehidupan yang berakar pada pengalaman akulturasi, kesulitan psikologis dalam beradaptasi dengan budaya baru, atau stresor psikososial akibat dari keasingan dengan hal dan norma-norma sosial yang baru. Sumber stres akulturasi sering meliputi tekanan akademik, kesulitan bahasa, perasaan rendah diri, kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan makanan baru atau nilai-nilai budaya, kurangnya dukungan, diskriminasi yang dirasakan, dan kerinduan. Lebih lanjut, Crockett *et al.* (2007) mengatakan bahwa ketika ada tekanan untuk melakukan asimilasi, kurangnya kompetensi antarbudaya atau diskriminasi dianggap melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasi akulturasi, maka akan mengarah pada persepsi subjektif dari stres sampai pada emosi negatif. Menurut Veling *et al.* (2007), kelompok masyarakat yang berbeda etnis sangat berisiko mengalami berbagai macam hambatan komunikasi. Dalam hal ini, kendala bahasa sebagai salah satu sarana komunikasi aktif yang sangat penting. Oleh karena itu, hal ini

dapat menjadi salah satu masalah bagi mahasiswa NTT di Salatiga.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pramithadewi dan Yanuvianti (2017) menemukan sebanyak 51% mahasiswa perantauan yang diteliti memiliki skor stres akulturasi pada tingkat tinggi. Berdasarkan hasil wawancara dengan 16 mahasiswa asal NTT yang belajar di Universitas X di Salatiga yang dilakukan pada tanggal 20 April 2019, diperoleh informasi bahwa bahasa menjadi salah satu kendala yang dialami selama berada di Salatiga. Hal ini terjadi karena bahasa sehari-hari yang digunakan merupakan bahasa Indonesia baku yang dikombinasikan dengan bahasa daerah Jawa. Oleh karena itu, terdapat beberapa istilah yang tidak dapat dipahami sehingga menjadi salah satu hambatan dalam berkomunikasi dengan penduduk lain di Salatiga.

Terdapat banyak pengalaman dari orang-orang yang baru menginjakkan kaki pertama kali di lingkungan baru. Meskipun mereka merasa sudah siap, namun mereka tetap merasa terkejut begitu mereka berada di lingkungan yang berbeda (Mulyana, 2006). Ketika seseorang meninggalkan lingkungannya yang nyaman dan masuk ke dalam suatu lingkungan baru, masalah komunikasi akan dapat terjadi. Berdasarkan hasil wawancara dengan narasumber lainnya diperoleh informasi bahwa permasalahan yang dialami adalah kesulitan beradaptasi dengan makanan, kebiasaan sehari-hari, gaya hidup

dan hal-hal yang berbeda dari kebiasaan di tempat asal. Salah satu contohnya yaitu pada makanan. Mereka merasa bahwa makanan di Salatiga cenderung manis, kurang sesuai dengan lidah mereka yang terbiasa dengan makanan pedas dan sedikit asin. Selain itu, mereka mengatakan bahwa kedekatan mereka dengan keluarga dan teman-teman di NTT menjadi berkurang selama berada di Salatiga. Hal ini seringkali menyebabkan perasaan rindu pada keluarga, teman-teman, dan aktivitas yang biasa dilakukan sebelumnya di tempat asal (*homesick*).

Kenyataan yang dialami oleh mahasiswa NTT memberikan dampak psikologis tertentu. Mahasiswa tersebut mengakui bahwa timbul perasaan cemas akibat kekhawatiran akan ketidakmampuan beradaptasi dengan lingkungan serta bergaul dengan teman-teman mahasiswa di Salatiga. Beberapa mahasiswa NTT merasa diejek dan ditertawakan karena dialek yang berbeda dengan mahasiswa dari Jawa. Hal tersebut berdampak negatif bagi mahasiswa NTT yang cenderung membatasi diri untuk berbicara atau bergaul dengan mahasiswa dari daerah Jawa. Sebagai akibatnya mahasiswa cenderung berteman atau bergaul dengan sesama mahasiswa satu etnis.

Apabila stres akulturasi terjadi secara terus menerus dan tidak mendapat penanganan maka dapat berdampak pada penurunan status kesehatan mental, terutama kecemasan dan depresi (Berry, 2008). Penelitian lainnya menyebutkan bahwa stres

akulturasi berkaitan dengan gejala menyendiri, masalah somatis, depresi dan gejala kecemasan (Sirin *et al.*, 2013). Pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Atri *et al.* (2006) yang menyatakan bahwa stres akulturasi memiliki hubungan negatif dengan kesehatan mental.

Shen dan Takeuchin (2001) dalam penelitiannya yang berkaitan dengan akulturasi dan kesehatan mental menemukan adanya hubungan yang signifikan yang dimediasi oleh variabel lain, yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial didefinisikan sebagai penyediaan sumber daya psikologis dan materi jejaring sosial yang dimaksudkan untuk memberi kemampuan pada individu untuk mengatasi stres (Cohen, 2004). Menurut Sarafino (2008), dukungan sosial adalah perasaan nyaman, diperhatikan, dan dihormati yang diterima individu dari individu atau kelompok lain. Saputri dan Indrawati (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial sering didapatkan dari relasi yang terdekat, yaitu keluarga atau sahabat. Aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino (2008) adalah dukungan emosional (*emotional support*) dan dukungan informasi (*informational support*). Dukungan emosional merupakan dukungan yang berupa rasa empati, perhatian, dan semangat kepada individu. Selanjutnya, dukungan informasi merupakan dukungan berupa saran, nasihat, dan pengarahan mengenai apa yang dikerjakan individu.

Kajian psikologi kesehatan menyatakan bahwa hubungan yang baik secara sosial juga bisa meredam efek stres akulturasi, membantu orang mengatasi stres, dan menambah kesehatan (Taylor *et al.*, 2009). Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh (Kanekar *et al.*, 2010) yang mengungkapkan bahwa ketika individu mengalami stres akulturasi, maka dukungan sosial dapat menekan stres dan memberi kemampuan pada individu untuk mengatasi stres akulturasi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Kawachi dan Berkman (2001) menyatakan bahwa dukungan sosial sangat berperan penting bagi kesehatan mental dan mampu menekan stres. Berbeda dengan hasil penelitian Solberg *et al.* (1994) yang dilakukan pada mahasiswa Latin. Penelitian tersebut mengungkapkan jika tidak ditemukan bukti bahwa dukungan sosial berhubungan dengan stres psikologis maupun penyesuaian diri pada mahasiswa Latin.

Romas dan Sharma (2017) menekankan bahwa variabel lain yang memiliki pengaruh pada kesehatan mental dan stres akulturasi adalah sifat ketangguhan pribadi (*hardiness*). Hadjam *et al.* (2004) menyebut ketangguhan pribadi mengacu pada kemampuan individu yang bertahan dalam menghadapi stres tanpa mengakibatkan gangguan yang berarti, lebih lanjut dikatakan bahwa ketangguhan pribadi sangat berperan dalam menentukan tingkah laku penyesuaian individu dalam menghadapi stres. Hadjam *et al.*

(2004) menunjukkan bahwa ketangguhan pribadi mengurangi pengaruh kejadian-kejadian hidup yang mencekam dengan meningkatkan penggunaan strategi penyesuaian, antara lain dengan menggunakan sumber-sumber sosial yang ada di lingkungannya untuk dijadikan tameng, motivasi, dukungan dalam menghadapi masalah ketegangan yang dihadapinya, dan memberikan kesuksesan. Nevid *et al.* (2005) memberi definisi ketangguhan pribadi sebagai suatu kelompok sifat (*trait*) penahan stres yang ditandai dengan adanya komitmen, tantangan, dan pengendalian.

Ketangguhan pribadi terdiri dari tiga aspek untuk mencegah efek buruk yang diakibatkan oleh berbagai situasi kehidupan yang penuh dengan tekanan (Romas & Sharma, 2017). Tiga aspek tersebut adalah: (1) Kontrol, yaitu kepercayaan memiliki kontrol pribadi atas peristiwa yang dialami; (2) Komitmen, yaitu melibatkan diri dengan aktivitas-aktivitas yang seharusnya dilakukan; dan (3) Tantangan, yaitu menerima perubahan sebagai bagian dari kehidupan yang normal dan wajar serta melihat perubahan sebagai keuntungan untuk pengembangan pribadi.

Beberapa referensi yang dikutip dari Sheard (2009) menyebutkan bahwa ketangguhan pribadi yang kuat memudahkan mahasiswa untuk mengubah stres menjadi keuntungan, meningkatkan kinerja yang meliputi kreativitas serta kebijaksanaan, dan mempertahankan atau meningkatkan

kesehatan fisik dan mental. Mahasiswa yang memiliki ketangguhan pribadi tinggi akan menunjukkan pola tindakan koping untuk mengatasi situasi stres yang ditandai dengan adanya komitmen, pengendalian diri, dan memperlakukan perubahan sebagai suatu tantangan. Nurtjahjanti dan Ratnaningsih (2011) serta Shriatnia *et al.* (2013) menyatakan bahwa, individu dengan ketangguhan pribadi tinggi akan tetap mengharapkan hasil yang positif meskipun situasi yang dihadapi cukup berat, sehingga semakin tinggi ketangguhan pribadi pada diri individu, maka semakin baik pula status kesehatan mental individu tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chincholikar dan Kulkarini (2017) yang mengungkapkan hasil bahwa individu dengan ketangguhan pribadi tinggi cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah.

Berbeda dengan hasil penelitian Eschleman *et al.* (2010) yang mengatakan bahwa, meskipun ketangguhan pribadi diyakini menjadi prediktor utama dalam mengurangi stres, namun beberapa kriteria ketangguhan pribadi masih diperdebatkan karena secara positif, ketangguhan pribadi terkait dengan sifat-sifat kepribadian lain yang diharapkan melindungi orang dari stres, seperti dukungan sosial, koping aktif, dan kinerja. Sementara secara negatif, ketangguhan pribadi terkait dengan sifat-sifat kepribadian yang diharapkan memperburuk efek stres,

seperti stresor, tekanan, dan koping regresif. Secara khusus, para peneliti telah menyarankan bahwa aspek tantangan dari ketangguhan pribadi dapat dijatuhkan dari konseptualisasi ketangguhan pribadi karena tidak berkontribusi pada prediksi hasil kesehatan (Hull *et al.*, 1987). Pendapat ini mengandung arti bahwa tidak selamanya ketangguhan pribadi dapat menahan efek stres, sehingga masih perlu dilakukan penelitian lebih lanjut.

Perbedaan hasil penelitian dan pendapat tokoh di atas menunjukkan belum jelasnya peran dukungan sosial dan ketangguhan pribadi dalam menekan stres akulturasi. Perbedaan inilah yang menjadi dasar bahwa hubungan antara dukungan sosial dan ketangguhan pribadi terhadap stres akulturasi perlu dikaji lebih lanjut. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dan ketangguhan pribadi terhadap stres akulturasi pada mahasiswa perantau asal (NTT) di Salatiga.

Metode

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jenis metode penelitian kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah korelasional, yaitu untuk mengetahui hubungan atau pengaruh dari variabel yang diteliti. Analisis data pada penelitian ini menggunakan metode analisis statistik untuk menguji hubungan antar variabel. Analisis data yang digunakan untuk menguji hubungan

antara ketangguhan pribadi dan dukungan sosial terhadap stres akulturasi menggunakan teknik analisis regresi linier. Pengujian hubungan antara ketangguhan pribadi dan stres akulturasi, serta hubungan antara dukungan sosial dan stres akulturasi adalah dengan menggunakan teknik analisis korelasi *Product Moment* dari Pearson. Populasi dalam penelitian ini adalah 85 orang mahasiswa asal NTT yang diambil secara acak.

Penelitian ini menggunakan tiga skala untuk mengukur tingkat stres akulturasi, ketangguhan pribadi, dan dukungan sosial. Stres akulturasi dalam penelitian ini diukur menggunakan skala *Acculturative Stress Scales for International Student* (ASSIS) yang terdiri dari 36 butir. Setelah dilakukan uji coba kepada 65 orang mahasiswa, terdapat 30 butir yang lolos dan 6 butir yang gugur dengan nilai koefisien validitas menunjukkan angka .652 dan nilai reliabilitas sebesar .859. Setiap butir dinilai pada skala Likert 7 poin, dimulai dari 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 7 (Sangat Setuju). Selanjutnya, untuk mengukur tingkat ketangguhan pribadi, peneliti menggunakan skala *Hardiness* yang terdiri dari 24 butir. Setelah dilakukan uji coba kepada 65 orang mahasiswa, terdapat 18 butir yang lolos dan 6 butir yang gugur. Nilai koefisien validitas menunjukkan angka .541 dan nilai reliabilitas sebesar .661. Setiap butir dinilai pada skala Likert 7 poin, dimulai dari 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 7 (Sangat Setuju). Terakhir, variabel dukungan sosial diukur dengan menggunakan skala dukungan sosial yang terdiri dari 24 butir. Setelah dilakukan uji coba kepada 65 orang mahasiswa, terdapat 22 butir yang lolos

dan 2 butir yang gugur. Nilai koefisien validitas menunjukkan angka .669 dan nilai reliabilitas sebesar .782. Setiap butir dinilai pada skala Likert 7 poin, dimulai dari 1 (Sangat Tidak Setuju) hingga 7 (Sangat Setuju).

Tahap analisis data dilakukan dengan menggunakan uji asumsi, diawali dengan melakukan uji normalitas, uji linieritas, uji heteroskedastisitas, dan uji multikolinieritas. Uji normalitas menggunakan *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* untuk mengetahui apakah data telah terdistribusi secara normal atau tidak. Data dikatakan normal jika nilai deviasi dari linieritas menunjukkan signifikansi $> .05$.

Tabel 1

Uji Normalitas

Variabel	KS-Z	<i>p</i>	Keterangan
Stres akulturasi	.509	.958	Normal
Ketangguhan pribadi	.675	.752	Normal
Dukungan sosial	.532	.940	Normal

Tabel 2

Hasil Uji Multikolinieritas

Model	<i>B</i>	<i>SE</i>	β	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Collinearity statistics</i>	
						<i>Tolerance</i>	VIF
(Constant)	198.005	14.666		13.501	.000		
Ketangguhan pribadi	-.246	.142	-.185	-1.741	.086	.956	1.046
Dukungan sosial	-.306	.131	-.248	-2.331	.022	.956	1.046

Uji multikolinieritas dilakukan untuk menguji ada atau tidaknya hubungan linier secara sempurna atau mendekati sempurna pada variabel independen. Hasil uji multikolinieritas variabel independen disajikan pada data Tabel 2.

Hasil

Analisis yang pertama adalah analisis deskriptif. Tujuan adanya statistik deskriptif ialah untuk memberikan gambaran mengenai penelitian dilihat dari data variabel yang diperoleh dari subjek penelitian.

Uji statistik

Uji normalitas dilakukan untuk melihat apakah suatu data terdistribusi normal atau tidak. Berdasarkan data yang disajikan pada Tabel 1, diunjukkan bahwa data dari semua variabel penelitian (stres akulturasi, ketangguhan pribadi, dan dukungan sosial) pada mahasiswa asal NTT terdistribusi normal, karena nilai $p > .05$

Melalui Tabel 2 di atas, terlihat pada kelompok mahasiswa asal NTT pada kedua variabel independen yaitu ketangguhan pribadi dan dukungan sosial memperoleh nilai toleransi lebih dari .10 dan nilai VIF kurang dari 10, maka dapat

disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas antar kedua variabel independen.

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui linieritas hubungan antara variabel independen dan variabel dependen. Berdasarkan hasil uji linieritas pada Tabel 3, dapat diketahui bahwa kedua hubungan

variabel independen terhadap variabel dependen pada kelompok mahasiswa asal NTT adalah bersifat linier karena nilai $p < .05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa ketangguhan pribadi dan stres akulturasi memiliki hubungan yang linier, demikian pula dukungan sosial dan stres akulturasi.

Tabel 3

Uji Linieritas

Hubungan	F	p	Keterangan
Ketangguhan pribadi – Stres akulturasi	5.289	.026	Linier
Dukungan aosial – Stres akulturasi	8.997	.004	Linier

Uji Signifikansi Simultan (Uji F) pada ketangguhan pribadi dan dukungan sosial terhadap stres akulturasi terlihat pada Tabel 4. Kesimpulan hasil analisis menunjukkan bahwa

secara simultan, ketangguhan pribadi dan dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap stres akulturasi. Oleh karena itu, hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Tabel 4

Hasil Statistik Signifikan Simulan (Uji F)

Model	SS	df	M ²	F	p
Regression	2227.678	2	111.839	5.324	.007 ^a
Residual	17155.498	82	209.213		
Total	19383.176	84			

Tabel 5

Hasil Uji Statistik Korelasi Parsial (Uji t)

Model	B	SE	β	t	p	r	R ²
(Constant)	198.005	14.666		13.501	.000	.339 ^a	.115
Ketangguhan pribadi	-.246	.142	-.185	-1.741	.086		
Dukungan sosial	-.306	.131	-.248	-2.331	.022		

Uji korelasi parsial dilakukan pada ketangguhan pribadi dan dukungan sosial terhadap stres akulturasi. Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh hasil pada data Tabel 5.

Analisis secara parsial menunjukkan bahwa ketangguhan pribadi tidak berpengaruh terhadap stres akulturasi pada mahasiswa asal NTT. Di sisi lain, dukungan sosial secara parsial

berpengaruh secara signifikan terhadap stres akulturasi mahasiswa asal NTT.

Analisis koefisien determinasi (R^2) dilakukan dengan maksud untuk mengetahui seberapa besar sumbangan dari variabel ketangguhan pribadi dan dukungan sosial terhadap stres akulturasi. Berdasarkan data pada Tabel 5, diketahui nilai koefisien korelasi (r) sebesar .339; artinya terdapat pengaruh secara simultan antara ketangguhan pribadi dan dukungan sosial terhadap stres akulturasi mahasiswa asal NTT di Salatiga. Sementara itu, nilai koefisien determinasi (R^2) yang diperoleh sebesar .115 menggambarkan sumbangan pengaruh ketangguhan pribadi dan dukungan sosial terhadap stres akulturasi mahasiswa asal

NTT di Salatiga sebesar 11.5%; sedangkan sisanya 88.5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Sumbangan efektif tiap variabel digunakan untuk mengetahui seberapa besar variabel independen (ketangguhan pribadi dan dukungan sosial) berpengaruh terhadap variabel dependen (stres akulturasi). Berdasarkan data Tabel 6, ditunjukkan bahwa ketangguhan pribadi memberikan pengaruh signifikan terhadap stres akulturasi sebesar 4.39% dan dukungan sosial juga memberikan pengaruh signifikan terhadap stres akulturasi sebesar 7.12%. Hasil ini menunjukkan bahwa sumbangan variabel dukungan sosial lebih besar dibandingkan pengaruh ketangguhan pribadi.

Tabel 6

Analisis Koefisien Determinasi (R^2)

Variabel	β	Sumbangan Efektif (%)
Ketangguhan pribadi	.185	4.39 %
Dukungan sosial	.248	7.12 %

Pembahasan

Uraian hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa ketangguhan pribadi dan dukungan sosial berpengaruh terhadap stres akulturasi pada mahasiswa asal NTT di Salatiga. Semakin tinggi ketangguhan pribadi dan dukungan sosial, semakin rendah tingkat stres akulturasi pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat ketangguhan pribadi dan dukungan sosial, semakin tinggi tingkat stres akulturasi pada mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa

asal NTT memiliki stres akulturasi yang tinggi, dan stres tersebut dapat diatasi jika mahasiswa memiliki ketangguhan pribadi serta mendapat dukungan sosial yang baik dari lingkungan sekitarnya. Adanya ketangguhan pribadi dan dukungan sosial tersebut dapat digunakan individu dalam menahan atau meminimalkan efek stres akulturasi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Eschleman *et al.* (2010) yang menyatakan bahwa ketangguhan pribadi dan dukungan sosial memberi dampak positif serta mampu menetralkan stres.

Apabila individu memasuki suatu budaya asing, ia akan merasa kehilangan pegangan lalu mengalami frustrasi dan kecemasan (Mulyana, 2006). Pertama-tama, individu akan menolak lingkungan yang menyebabkan ketidaknyamanan dan menganggap kampung halamannya lebih baik dan terasa sangat penting. Individu cenderung mencari perlindungan dengan berkumpul bersama teman-teman satu daerah. Meski demikian, Siswanto (2007) mengatakan bahwa mencari teman yang cocok bukan hal yang mudah, mengingat latar belakang budaya yang berbeda.

Mahasiswa dengan dukungan sosial yang tinggi akan cenderung mengalami stres yang lebih sedikit daripada individu yang memiliki dukungan sosial rendah. Stres akulturasi akan cenderung semakin berkurang ketika individu tersebut merasa didukung dan menerima dukungan sosial yang baik dari lingkungan. Begitu pula sebaliknya, stres akulturasi akan cenderung semakin tinggi ketika individu tersebut kurang menerima dukungan sosial dari lingkungan di sekitarnya. Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pemberian dukungan sosial dapat menurunkan stres akulturasi pada mahasiswa (Handono *et al.*, 2013; Hyung-Chul *et al.*, 2015). Sumber dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga (Gunandar & Utami, 2019) dan pihak universitas (Bai, 2016) dapat membantu mahasiswa menurunkan stres akultasinya.

Di sisi lain, semakin tinggi ketangguhan pribadi yang dimiliki individu, maka akan semakin membantu dalam mengatasi masalah stres akulturasi. Penelitian sebelumnya telah membuktikan peran ketangguhan pribadi dalam menurunkan distres psikologis (Mak *et al.*, 2005). Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kanekar *et al.* (2010) yang mengungkapkan bahwa individu dengan ketangguhan pribadi tinggi memiliki komitmen dan kontrol diri yang baik serta melihat perubahan dalam hidup sebagai sebuah tantangan dan peluang. Hal ini berarti mahasiswa dengan ketangguhan pribadi yang baik cenderung fokus pada “pikiran yang membahagiakan” dari situasi apapun, bahkan ketika dihadapkan dengan lingkungan asing yang tidak menguntungkan. Jadi, stres akulturasi yang dialami mahasiswa asal NTT di Salatiga dapat diminimalkan jika mahasiswa memiliki ketangguhan pribadi yang baik.

Meski demikian, hasil penelitian menunjukkan bahwa secara parsial, ketangguhan pribadi tidak berpengaruh terhadap stres akulturasi pada mahasiswa asal NTT. Di sisi lain, dukungan sosial secara parsial berpengaruh signifikan terhadap stres akulturasi mahasiswa dan mampu membantu mengatasi masalah stres yang dialami oleh mahasiswa asal NTT. Hal tersebut dapat dipahami melalui penjelasan teori bufer stres (*stress buffering*), yaitu ketika individu mengalami kondisi yang menekan, dukungan sosial hadir sebagai bufer atau pelindung dari

efek-efek negatif yang ditimbulkan dari situasi stres tersebut baik secara langsung maupun tidak langsung (Cohen & Wills, 1985). Hal yang sama juga disampaikan oleh Bromman (Taylor *et al.*, 2009) bahwa dukungan sosial secara efektif dapat mengatasi tekanan psikologis pada masa-masa sulit dan menekan. Oleh karena itu, dukungan sosial dibutuhkan mahasiswa asal NTT untuk mengatasi tekanan atau sebagai koping stres dalam mengatasi masalah stres akulturasi.

Telaah lebih lanjut pada mahasiswa asal NTT menginformasikan bahwa ketangguhan pribadi memberikan pengaruh signifikan terhadap stres akulturasi sebesar 4,39% dan dukungan sosial juga memberikan pengaruh signifikan terhadap stres akulturasi sebesar 7,12%. Hasil ini menunjukkan bahwa sumbangan variabel dukungan sosial lebih besar terhadap stres akulturasi dibandingkan pengaruh ketangguhan pribadi. Hal ini disebabkan karena banyaknya mahasiswa yang berasal dari daerah yang sama yaitu NTT, sehingga membuat individu merasa nyaman dan tidak sungkan untuk saling berbagi cerita mengenai segala kesulitan yang dialami oleh individu ketika berada di lingkungan yang baru. Adanya dukungan sosial yang baik dari teman atau keluarga dari daerah yang sama, serta rasa diterima dan diperhatikan inilah yang membuat individu dapat lebih mudah menyesuaikan diri di lingkungan yang baru.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh secara simultan antara ketangguhan pribadi dan dukungan sosial terhadap stres akulturasi pada mahasiswa asal NTT di Salatiga. Namun, hasil uji parsial menunjukkan bahwa variabel ketangguhan pribadi tidak berpengaruh terhadap stres akulturasi pada mahasiswa asal NTT, sedangkan secara paraisal, variabel dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap stres akulturasi pada mahasiswa asal NTT. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi ketangguhan pribadi dan dukungan sosial, maka semakin rendah pula stres akulturasi yang dialami oleh mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah tingkat ketangguhan pribadi dan dukungan sosial, maka semakin tinggi pula tingkat stres akulturasi yang dialami oleh mahasiswa asal NTT.

Saran

Terdapat beberapa saran dari peneliti berdasarkan hasil-hasil penelitian. Penelitian ini menyadarkan pentingnya pemberian dukungan sosial pada mahasiswa perantau yang sedang menempuh studi di kota lain. Dukungan sosial ini dapat diberikan oleh keluarga maupun lembaga pendidikan. Peneliti berharap keluarga dapat menjalin komunikasi yang rutin dengan mahasiswa untuk memberikan dukungan fisik dan psikologis yang dapat membantu mahasiswa melakukan penyesuaian diri dan

menjalankan studinya. Kemudian, bagi lembaga pendidikan agar dapat membuat program-program yang membantu mahasiswa untuk mengenali dan beradaptasi dengan budaya setempat. Selain itu, penting untuk menguatkan ketangguhan pribadi pada mahasiswa dalam menghadapi situasi yang menekan, berkomitmen serta kontrol diri yang baik, kreatif dalam mengelola stres, dan bijaksana dalam mengambil keputusan. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan topik yang sama dan melibatkan lebih banyak subjek penelitian, sehingga hasil penelitian tersebut dapat digeneralisasi dalam kelompok subjek yang lebih luas. Bila perlu, peneliti selanjutnya menambahkan beberapa variabel lain, seperti usia dan jenis kelamin. Peneliti selanjutnya juga dapat meneliti stres akulturasi melalui pendekatan kualitatif, sehingga akan diperoleh gambaran dan bentuk yang lebih lengkap mengenai stres akulturasi.

Referensi

- Atri, A., Sharma, M., & Cottrell, R. (2006). Role of social support, hardiness, and acculturation as predictors of mental health among international students of Asian Indian origin. *International Quarterly of Community Health Education*, 27(1), 59–73. <https://doi.org/10.2190/IQ.27.1.e>
- Bai, J. (2016). Perceived support as a predictor of acculturative stress among international students in the United States. *Journal of International Students*, 6(1), 93–106.
- Berry, J. W. (2008). *Psikologi lintas budaya*. Gramedia Pustaka Utama.
- Chincholikar, S. V., & Kulkarni, S. (2017). An insight into hardiness status of medical undergraduates. *Indian Journal of Community Health*, 29(2), 191–193. <https://www.iapsmupuk.org/journal/index.php/IJCH/article/view/745>
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676–684. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis: A theoretical analysis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Crockett, L., Iturbide, M., Stone, R., Mcginley, M., Raffaelli, M., & Carlo, G. (2007). Acculturative stress, social support, and coping: Relations to psychological adjustment among Mexican American college students. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 13(4), 347–355. <https://doi.org/10.1037/1099-9809.13.4.347>
- Dayaksini, T., & Yuniardi, S. (2012). *Psikologi lintas budaya*. UMM Press.
- Eschleman, K. J., Bowling, N. A., & Alarcon, G. M. (2010). A meta-analytic examination of hardiness. *International Journal of Stress Management*, 17(4), 277–307. <https://doi.org/10.1037/a0020476>
- Gunandar, M. S., & Utami, M. S. (2019). Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau. *Journal of Psychology Gadjah Mada (GamaJoP)*, 3(2), 98. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/gamajop.43441>
- Hadjam, M. N. R., Martaniah, S. M., & Prawitasari, J. E. (2004). Peran kepribadian tahan banting pada gangguan somatisasi. *Indonesian Psychological Journal*, 19(2), 122–135.
- Handono, O. T., Psikologi, F., Ahmad, U., & Yogyakarta, D. (2013). Hubungan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial

terhadap stres lingkungan pada santri baru. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 1(2), 79–89.

- Haris, M. N. (2019). *Pertegas Sebagai Kampus Indonesia Mini, UKSW Salatiga Gelar Pertunjukkan Budaya Indonesia*. Tribun Jateng.Com. <https://jateng.tribunnews.com/2019/09/17/pertegas-sebagai-kampus-indonesia-mini-uksw-salatiga-gelar-pertunjukkan-budaya-indonesia>.
- Hull, J. G., Van Treuren, R. R., & Virnelli, S. (1987). Hardiness and health: A critique and alternative approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(3), 518–530. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.3.518>
- Hyung-Chul, J., Ji-Young, K., Soon-Jeong, C., & Harry, K. H. (2015). The relationship among social support, acculturation stress and depression of Chinese multi-cultural families in leisure participations. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 205, 201–210. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.059>
- Kanekar, A., Sharma, M., & Atri, A. (2010). Enhancing social support, hardiness, and acculturation to improve mental health among Asian Indian international students. *International Quarterly of Community Health Education*, 30(1), 55–68. <https://doi.org/10.2190/IQ.30.1.e>
- Kawachi, I., & Berkman, L. F. (2001). Social ties and mental health. *Journal of Urban Health*, 78(3), 458–467. <https://doi.org/10.1093/jurban/78.3.458>
- Mak, W. W. S., Chen, S. X., Wong, E. C., & Zane, N. W. S. (2005). A psychosocial model of stress-distress relationship among Chinese Americans. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(3), 422–444. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.3.422.65618>
- Matsumoto, D., & Juang, L. (2008). *Culture and psychology* (Fourth Edi). Thomson Higher Education.
- Mulyana, D. (2006). *Komunikasi antar budaya/ : Panduan berkomunikasi dengan orang-orang berbeda budaya*. Remaja Rosdakarya.
- Munir, S. (2018). *Indonesia Mini di “Kampus Toleransi” Salatiga*. Kompas.Com. <https://regional.kompas.com/read/2018/02/24/23103881/indonesia-mini-di-kampus-toleransi-salatiga?page=all>
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Psikologi abnormal*. Erlangga.
- Nurtjahjanti, H., & Ratmaningsih, I. Z. (2011). Hubungan kepribadian hardiness dengan optimisme pada Calon Tenaga Kerja Indonesia (CTKI) wanita di BLKLN Disnakertrans Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 10(2), 126–132. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jpu.10.2.126-132>
- Pramithadewi, D. A., & Yanuvianti, M. (2017). Studi deskriptif mengenai stres akulturatif pada mahasiswa perantau angkatan 2015 di Universitas Islam Bandung. *Prosiding Psikologi*, 3(1), 19–23.
- Romas, J. A., & Sharma, M. (2017). *Practical stress management: A comprehensive workbook*. Academic Press.
- Saputri, M. A. W., & Indrawati, E. S. (2011). Hubungan antara dukungan sosial dengan depresi pada lanjut usia yang tinggal di Panti Wreda Wening Wardoyo Jawa Tengah. *Jurnal Psikologi Undip*, 9(1), 65–72.
- Sarafino, E. P. (2008). *Health biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sheard, M. (2009). Hardiness commitment, gender, and age differentiate university academic performance. *British Journal of Educational Psychology*, 79(1), 189–204. <https://doi.org/10.1348/000709908X304406>
- Shen, B.-J., & Takeuchi, D. T. (2001). A structural model of acculturation and mental health status among Chinese Americans.

- American Journal of Community Psychology*, 29(3), 387–418. <https://doi.org/10.1023/A:1010338413293>
- Shriatnia, K., Mirdoraghi, F., Pakmehr, H., & Iravani, M. R. (2013). A study of relationship between hardiness and self-efficacy with mental health in Iran. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 3(7), 760–764.
- Sirin, S. R., Ryce, P., Gupta, T., & Rogers-Sirin, L. (2013). The role of acculturative stress on mental health symptoms for immigrant adolescents: A longitudinal investigation. In *Developmental Psychology* (Vol. 49, Issue 4, pp. 736–748). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/a0028398>
- Siswanto. (2007). *Kesehatan mental: Konsep, cakupan, dan perkembangan*. ANDI.
- Solberg, V. S., Valdez, J., & Villarreal, P. (1994). Social support, stress, and Hispanic college adjustment: Test of a diathesis-stress model. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 16(3), 230–239. <https://doi.org/10.1177/07399863940163002>
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial*. Kencana Prenada Media Group.
- Veling, W., Selten, J., Susser, E., Laan, W., Mackenbach, J., & Hoek, H. (2007). Discrimination and the incidence of psychotic disorders among ethnic minorities in the Netherlands. *International Journal of Epidemiology*, 36(4), 761–768. <https://doi.org/10.1093/ije/dym085>
- Wei, M., Mallen, M. J., Heppner, P. P., Ku, T. Y., Liao, K. Y. H., & Wu, T. F. (2007). Acculturative stress, perfectionism, years in the United States, and depression among Chinese international students. *Journal of Counseling Psychology*, 54(4), 385–394. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.54.4.385>
- Xia, J. (2009). Analysis of impact of culture shock on individual psychology. *International Journal of Psychological Studies*, 1(2), 97–101. <https://doi.org/10.5539/ijps.v1n2p97>



Received 6 November 2019
Revised 24 February 2020
Accepted 30 May 2020