

Gambaran Resiliensi pada Mahasiswa Rantau Tingkat Akhir di Kota Malang dan Surabaya

Nine Auliya Maharani, Muhammad Syifaul Muntafi, Malikah
 Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Sunan Ampel Surabaya
 Jln. Dr. Ir. H. Soekarno No. 682, Gunung Anyar, Surabaya
 E-mail: nineauliya123@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini mengkaji resiliensi mahasiswa rantau tingkat akhir di Malang dan Surabaya, dengan fokus faktor-faktor yang mempengaruhi ketahanan mental dalam menghadapi tekanan akademik. Melalui wawancara mendalam dengan lima responden, ditemukan bahwa pengalaman awal adaptasi memainkan peran kunci dalam pembentukan resiliensi. Mahasiswa di Surabaya lebih cenderung mengembangkan keterampilan multitasking, sementara di Malang lebih fokus pada refleksi diri. Dukungan sosial, kontrol diri, dan spiritualitas terbukti sebagai pendorong utama resiliensi, sesuai dengan teori resiliensi yang menekankan kemampuan individu untuk bangkit dari stress melalui sumber daya internal dan eksternal. Temuan ini menyoroti pentingnya pendekatan holistik dalam mendukung kesejahteraan mahasiswa, diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan program dukungan yang lebih efektif.

Kata Kunci: Resiliensi; Mahasiswa; Rantau; Tekanan; Akademik; Strategi Koping.

PENDAHULUAN

Fenomena mahasiswa rantau semakin meningkat, seiring dengan bertambahnya mahasiswa yang memilih melanjutkan kuliah di luar daerah asal untuk mencari pengalaman baru dan pendidikan berkualitas (Tengku Muhammad Hilal Alquzairi, 2024). Keputusan ini membawa pada tantangan adaptasi yang beragam, mulai dari perbedaan budaya, lingkungan, hingga kebiasaan sehari-hari. Mahasiswa rantau harus menyesuaikan diri dengan pola hidup baru, mengatasi perbedaan bahasa, dan membangun jaringan pertemanan di tempat yang jauh dari rumah (Thahir, 2022). Meski penuh tantangan, pengalaman ini menjadi proses penting dalam mengasah kemandirian, ketahanan, dan keterampilan sosial.

Malang dan Surabaya adalah dua kota tujuan populer bagi mahasiswa rantau di Indonesia (Handaja et al., 2023). Malang dikenal dengan suasana sejuk, tenang, dan atmosfer kota pendidikan yang ramah, menjadikannya pilihan ideal bagi mahasiswa yang mencari lingkungan belajar yang nyaman (Tomy Taroreh, Antonius Denny Firmanto, 2021). Sebaliknya, Surabaya, sebagai kota terbesar kedua di Indonesia, menawarkan kehidupan perkotaan yang dinamis, modern, dan penuh peluang karier (Prakosa & Handoyo, 2023). Perbedaan budaya dan lingkungan sering dirasakan oleh mahasiswa rantau, terutama yang datang dari daerah yang lebih kecil atau berbeda secara sosial (Dwiyanto et al., 2022). Malang yang lebih tradisional dan santai berbeda kontras dengan ritme hidup cepat dan hiruk-pikuk urban di Surabaya.

Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi tekanan yang meningkat seiring dengan bertambahnya beban akademik, seperti penyusunan skripsi dan tugas akhir yang menuntut fokus dan dedikasi penuh (Prasetio et al., 2020). Selain itu, harus bersiap menghadapi dunia kerja yang kompetitif, mulai dari mencari peluang karier hingga meningkatkan keterampilan. Di tengah semua itu, ekspektasi dari keluarga dan lingkungan sosial kerap menambah beban, dengan harapan segera lulus dan sukses dalam karier (Prayoga & Handoyo, 2023). Kombinasi berbagai tekanan ini menjadikan tahun terakhir

kuliah sebagai periode yang menantang namun penting dalam perjalanan hidup mahasiswa.

Resiliensi, atau kemampuan untuk bangkit dan beradaptasi dalam menghadapi tekanan, menjadi kunci penting bagi mahasiswa dalam dunia pendidikan tinggi. Di tengah tuntutan akademik, tekanan sosial, dan tantangan hidup mandiri, resiliensi membantu mahasiswa tetap fokus dan tidak mudah menyerah. Faktor-faktor seperti dukungan sosial, kepercayaan diri, dan kemampuan mengelola stres berperan besar dalam membentuk resiliensi. Kemampuan ini tidak hanya membantu mahasiswa mengatasi kesulitan, tetapi juga memperkuat mentalitas untuk sukses di masa depan (Dwi & Savitri, 2024).

Penelitian tentang resiliensi mahasiswa rantau tingkat akhir sangat penting, karena beban akademik yang berat dan tantangan adaptasi di lingkungan baru. Memahami resiliensi dapat memberikan wawasan tentang bagaimana kemampuan bangkit dari tekanan memengaruhi kesuksesan akademik dan kesejahteraan mental (Silvia AR, 2023). Resiliensi yang kuat berpotensi membantu mahasiswa mengelola stres, menjaga motivasi, dan mencapai hasil yang lebih baik, sekaligus mengurangi risiko masalah kesehatan mental (Afrilia, Dinda Fuad, Mhd Siregar, 2024). Dengan pemahaman ini, dapat dirumuskan strategi dukungan yang lebih efektif untuk membantu mahasiswa rantau dalam menghadapi tantangan.

Kesenjangan penelitian mengenai resiliensi mahasiswa rantau tingkat akhir di Indonesia masih cukup besar, terutama dalam konteks kota-kota seperti Malang dan Surabaya yang memiliki karakteristik unik. Meskipun banyak studi membahas resiliensi secara umum, tantangan spesifik dan kemampuan adaptasi mahasiswa rantau belum banyak dijelajahi (Said et al., 2021). Padahal, memahami konteks budaya dan lingkungan setempat sangat penting, karena perbedaan ini dapat memengaruhi bagaimana mahasiswa rantau membangun ketahanan mental (Said et al., 2021). Penelitian lebih mendalam akan berkontribusi pada pengembangan program dukungan yang efektif, serta membantu institusi pendidikan merancang kebijakan yang lebih responsif, seperti layanan konseling dan program orientasi yang lebih terarah untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa rantau.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan studi kasus, yang bertujuan untuk menggali lebih dalam pengalaman dan resiliensi mahasiswa rantau tingkat akhir di Malang dan Surabaya (Assyakurrohim et al., 2022). Subjek penelitian adalah lima mahasiswa rantau yang dipilih secara purposive sampling, yaitu berdasarkan kriteria tertentu, seperti berkuliah di kampus negeri dan berada di tahap akhir studi. Data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur, memungkinkan eksplorasi lebih luas mengenai gambaran resiliensi.

Analisis data dilakukan menggunakan metode tematik, yang mengidentifikasi pola dan tema dari hasil wawancara. Untuk menjaga validitas data, digunakan triangulasi, yaitu pendekatan multi metode yang memastikan informasi akurat dari berbagai perspektif (Santoso, 2022). Peneliti juga menjaga etika dengan memperoleh informed consent dan menjaga kerahasiaan data partisipan untuk menjamin keamanan dan kenyamanan.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil penelitian ini mengungkapkan dinamika resiliensi yang kompleks di kalangan mahasiswa rantau tingkat akhir di Kota Malang dan Surabaya. Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan bahwa kondisi psikologis yang dihadapi mahasiswa rantau mencakup emosi yang beragam, mulai dari kegembiraan, kesedihan,

kekhawatiran hingga kecemasan. Emosi merupakan sesuatu hal yang penting dalam diri seorang manusia atau setiap individu. Sebagaimana yang diungkapkan oleh subjek J, "Perasaan saya ketika sudah menjadi mahasiswa tingkat akhir tentu merasa khawatir," sementara subjek A merasakan sebaliknya, "Saya merasa senang karena nantinya saya akan banyak belajar hal baru yang saya pelajari." Emosi senang juga dirasakan subjek AY dimana dirinya menjadi mahasiswa rantau tingkat akhir "Perasaan saya ya sangat senang karena ga kerasa sudah sejauh ini saya melewati kehidupan saya dalam berkuliah ini ya menjadi mahasiswa akhir yang pasti saya lakukan dengan senang hati"

Emosi ini kemudian berkembang seiring bertambahnya tekanan akademik sehingga menghasilkan stress, seperti halnya pada hasil penelitian subjek J mengalami stress saat menjadi mahasiswa rantau tingkat akhir hal ini dibuktikan dari hasil wawancara yang mengatakan "saya pribadi merasakan ketika sudah menjadi mahasiswa tingkat akhir, pasti makin banyak tekanan dan makin banyak hal yang harus dipikirkan". Seperti halnya pada subjek AY yang mengatakan "walaupun banyak tekanan yang saya hadapi dengan tugas-tugas yang ada". Adanya perasaan tertekan atau stress juga dirasakan oleh subjek A "Haduh, jadi mahasiswa tingkat akhir itu kalau buat saya agak sedikit beban ya berat karena kita harus menghadapi entah itu tugas atau mata kuliah yang masih ada belum lagi tugas akhir ini saya sedikit tertekan". Dengan seiring bertambahnya tekanan akademik dengan beberapa mahasiswa, seperti subjek AY, juga mengakui bahwa walaupun ada kegembiraan, tetap harus menghadapi "tekanan dari tugas-tugas akhir yang semakin berat."

Di sisi lain, dukungan sosial terbukti menjadi salah satu aspek paling penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan ini. Sosial merupakan hubungan individu dengan orang-orang di sekitar atau kehidupan di luar. Dalam hasil penelitian rata-rata subjek memiliki hubungan sosial yang baik seperti halnya pada hasil wawancara subjek NB yang mengatakan "saya menjalin hubungan dengan teman lingkungan kampus saya". Subjek A menggambarkan pentingnya hubungan dengan teman-teman di lingkungan baru: "proses perkuliahan juga beradaptasi di kota rantau itu tentu Kita harus berhubungan dengan orang lain agar kehidupan di kota rantau berjalan dengan lancar. Agar lingkungan dan kehidupan di kota rantau berjalan karena kita sebagai manusia sosial juga tidak bisa apa-apa sendiri. Apa-apa mengerjakan sendiri itu menurut saya agak mustahil ya karena kita itu bagaimanapun membutuhkan bantuan orang lain. Jadi, sangat-sangat penting untuk berhubungan atau ya intinya mengenal mencari teman lah dengan orang baru gitu". Dari hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwasannya peran dukungan sosial sangat penting dilakukan ketika menjadi mahasiswa rantau tingkat akhir. Dukungan dari teman, keluarga, dan lingkungan sekitar memberikan rasa aman yang membantu mereka tetap bertahan di tengah kesulitan.

Spiritualitas juga memainkan peran signifikan dalam membentuk ketahanan mental. Subjek J menekankan, "Spiritual menjadi faktor nomor satu dan sangat penting," menggambarkan bagaimana keyakinan menjadi landasan utama dalam menghadapi tantangan hidup sebagai mahasiswa rantau. Hal tersebut juga dikuatkan oleh hasil wawancara subjek A yang mengatakan "menjadi mahasiswa rantau tingkat akhir serta di lingkungan rantau di perlukan kepercayaan spiritual yang kuat dalam diri untuk menjadi pedoman". Subjek NB juga menyatakan bahwa keyakinan spiritual memberikan panduan dan pedoman dalam menjalani kehidupan perantauan yang penuh tekanan "Menurut saya dalam menjalani tantangan menjadi mahasiswa Tingkat akhir serta di lingkungan rantau di perlukan kepercayaan spirual yang kuat dalam diri untuk menjadi pedoman kita menjalani kehidupan di perkuliahan dan lingkungan rantau itu sendiri"

Pengelolaan emosi juga menjadi kunci resiliensi, kemampuan mengatur emosi sangat penting dalam menjalin hubungan interpersonal dan intrapersonal bagi mahasiswa rantau. Dari hasil tersebut didapatkan beberapa mahasiswa menggunakan strategi seperti meditasi dan refleksi diri. Subjek J, misalnya, mengatasi tekanan dengan "menangis dan bercerita ke orang terdekat sampai lega," sementara subjek AA lebih memilih meditasi sebagai cara untuk menenangkan diri "saya lebih banyak-banyak meditasi aja buat menenangkan diri". Pengelolaan emosi yang baik ini memungkinkan untuk menghadapi berbagai tantangan dengan lebih tenang dan terkontrol.

Pada penelitian ini juga ditemukan karakteristik resiliensi yang dimana rata-rata subjek menjelaskan bahwasannya karakteristik resiliensi yaitu bertahan dan bangkit. Pada hasil wawancara subjek J menjelaskan bahwa definisi dari resiliensi adalah "kemampuan diri untuk bertahan dan bangkit dari suatu masalah yang dihadapi". Definisi tersebut tidak jauh juga dari definisi yang dikatakan subjek NB "bagaimana cara seseorang dalam menjalani tantangan yang di lewati serta bagaimana cara dia bangkit untuk mengatasi tantangan". Subjek AY juga berpendapat bawah definisi dari resiliensi "menurut aku resiliensi itu kemampuan aku untuk ee bertahan atau beradaptasi dari situasi sulit yang aku alami. Ya bisa dikatakan kemampuan aku untuk mengatasi masalah dan trauma yang terjadi dalam kehidupan ini lah".

Tabel 1. Hasil Temuan

<i>Variabel</i>	<i>Subjek J</i>	<i>Subjek A</i>	<i>Subjek AA</i>	<i>Subjek NB</i>	<i>Subjek AY</i>
Emosi	Perasaan khawatir menjadi mahasiswa Tingkat akhir	Perasaan senang menjadi mahasiswa Tingkat akhir	Perasaan tidak senang karena perbedaan dengan kota asal	Perasaan senang menjadi mahasiswa Tingkat akhir	Perasaan sangat senang menjadi mahasiswa Tingkat akhir
Stress	Banyak tekanan dan banyak hal yang harus dipikirkan	Beban berat dan adanya sedikit tekanan	Sedikit tekanan dan beban	Beban dan tekanan	Banyak tekanan
Peran Dukungan Sosial	Menjalin hubungan sosial dan memiliki sosial support orang-orang di sekitar	Menjalin hubungan sosial dan memahami pentingnya dukungan sosial dalam proses perkuliahan	Menjalin hubungan baik dengan teman di lingkungan kampus	Menjalin hubungan sosial dan menjalin relasi	Menjalin hubungan sosial dan memahami pentingnya dukungan sosial
Kekuatan Spiritual	Factor spiritual menjadi factor utama dan yang	Perlunya kepercayaan spiritual yang kuat	Factor spiritual merupakan factor yang penting	Perlunya kepercayaan spiritual yang kuat	Menganggap pentingnya factor spiritual

	sangat penting				
Regulasi Emosi yang Efektif	Melakukan regulasi emosi dengan menangis dan bercerita ke orang lain	Melakukan regulasi emosi dengan menenangkan diri, tidak berkomunikasi atau berinteraksi dengan orang lain	Melakukan regulasi emosi dengan menenangkan diri dan meditasi	Melakukan regulasi emosi dengan berkumpul, berbincang, hingga mengunjungi tempat yang disukai	Melakukan regulasi emosi dengan istirahat
Karakteristik Resiliensi	Kemampuan diri untuk bertahan dan bangkit dari suatu masalah yang dihadapi	Suatu kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk bangkit ataupun pulih dari situasi yang sebelumnya	Kekuatan untuk bangkit dari keterpurukan	Bagaimana cara seseorang dalam menjalani tantangan yang dilewati cara dia bangkit untuk mengatasi tantangan	Kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi dari situasi sulit

Oleh karena, secara keseluruhan penelitian ini menegaskan bahwa resiliensi mahasiswa rantau terbentuk dari kombinasi berbagai faktor, termasuk dukungan sosial, spiritualitas, dan kemampuan mengelola emosi. Pendekatan holistik yang melibatkan keseimbangan antara kebutuhan akademik, sosial, dan emosional sangat penting dalam memastikan ketahanan mental (Pambudhi, 2021). Temuan ini memberikan wawasan penting bagi pengembangan program dukungan bagi mahasiswa rantau, terutama dalam membantu menghadapi tantangan kehidupan akademik dan perantauan dengan lebih baik.

PEMBAHASAN

Teori resiliensi relevan dalam konteks mahasiswa rantau tingkat akhir menjelaskan individu mampu beradaptasi dan bangkit dari tekanan serta tantangan yang di hadapi, seperti beban akademik dan penyesuaian sosial di lingkungan baru (Pambudhi, 2021) . Resiliensi mencakup kemampuan untuk mengelola stres, mengatasi emosi negatif, dan memanfaatkan dukungan sosial serta spiritual sebagai sumber kekuatan. Dalam situasi ini, teori resiliensi membantu memahami faktor-faktor yang mempengaruhi ketahanan mental mahasiswa, sehingga dapat tetap teguh dan sukses meskipun berada dalam kondisi sulit (Juliantika & Darmawanti, 2024).

Dukungan sosial, seperti teman dan komunitas, terbukti menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa rantau bertahan dan beradaptasi. Selain itu, aspek spiritualitas juga memainkan peran signifikan dalam memperkuat resiliensi mereka. Hasil penelitian ini menekankan pentingnya pendekatan holistik yang menggabungkan dukungan sosial, kontrol diri, dan spiritualitas untuk membentuk ketahanan yang kuat,

memastikan mahasiswa tidak hanya sukses secara akademis, tetapi juga sejahtera secara emosional dan mental (Juliantika & Darmawanti, 2024). Fenomena ini tidak hanya berdampak pada bidang pendidikan, tetapi juga memberikan pengaruh sosial dan ekonomi yang signifikan. Kehadiran ratusan ribu mahasiswa di kedua kota ini memperkuat dinamika sosial, mempengaruhi ekonomi lokal, serta mendorong pengembangan infrastruktur kota (Venanda, 2022).

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi kesejahteraan mahasiswa, terutama bagi yang menempuh pendidikan jauh dari kampung halaman (Laili, 2023). Dalam konteks populasi mahasiswa yang besar, seperti di Malang dengan 255.481 mahasiswa dan Surabaya dengan 273.229 mahasiswa, akses terhadap komunitas pendukung seperti organisasi kemahasiswaan atau jaringan teman dapat bervariasi antara kedua kota dikutip dalam (Juliantika & Darmawanti, 2024). Di Malang, yang dikenal dengan suasana kotanya yang lebih tenang dan komunitas pelajarnya yang erat, mahasiswa mungkin lebih mudah membentuk jaringan sosial yang akrab dan mendalam melalui organisasi kampus atau kelompok studi (Supriyati, 2023). Sementara itu, Surabaya, sebagai kota metropolitan yang lebih dinamis, menawarkan lebih banyak peluang bagi mahasiswa untuk bergabung dalam berbagai jenis komunitas, mulai dari yang berbasis minat hingga jaringan profesional (Juliantika & Darmawanti, 2024).

Namun, karakteristik kota besar juga dapat membuat interaksi sosial terasa lebih anonim dan kompetitif. Oleh karena itu, meskipun kedua kota menawarkan berbagai jenis dukungan sosial, perbedaan dalam budaya dan lingkungan kota dapat mempengaruhi seberapa mudah mahasiswa membangun hubungan yang bermakna dengan komunitas di sekitar (Moch. Saufi, Arifin Nur Budiono, 2020).



Sumber: <https://jatim.bps.go.id/.html> (diakses 20 Juli 2023)

Gambar 1. Data Jumlah Mahasiswa (Negeri dan Swasta) di Bawah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Tahun 2022

Melalui data yang ditampilkan dalam tabel tersebut memberikan gambaran menarik tentang populasi mahasiswa di berbagai kota di Jawa Timur, dengan fokus khusus pada Malang dan Surabaya sebagai pusat pendidikan tinggi yang signifikan. Malang, kota yang terkenal dengan julukannya sebagai "Kota Pendidikan", membuktikan reputasinya dengan jumlah mahasiswa yang mencapai 255.481 orang (Salim & Fakhrurrozi, 2020). Angka ini menunjukkan peningkatan dari tahun sebelumnya, mencerminkan daya tarik Malang yang terus tumbuh bagi para pencari ilmu dari berbagai penjuru Indonesia.

Sementara itu, Surabaya, sebagai ibu kota provinsi dan kota terbesar kedua di Indonesia, menunjukkan perannya yang tak kalah penting dalam lanskap pendidikan tinggi (Salim & Fakhurrozi, 2020). Dengan 273.229 mahasiswa, Surabaya memimpin dalam jumlah populasi mahasiswa di Jawa Timur. Hal ini mencerminkan tidak hanya ukuran kota yang lebih besar, tetapi juga keragaman dan kualitas institusi pendidikan tinggi yang ditawarkan. Menariknya, meskipun Surabaya memiliki jumlah mahasiswa yang lebih banyak, pertumbuhan relatif populasi mahasiswa di Malang tampak lebih tinggi. Ini mungkin menandakan bahwa Malang sedang mengalami fase pertumbuhan yang dinamis dalam sektor pendidikan tingginya (Dewita Sari, Ahmad Razak, 2024).

Data ini tidak hanya menarik dari perspektif pendidikan, tetapi juga memiliki implikasi sosial dan ekonomi yang luas. Kehadiran ratusan ribu mahasiswa di kedua kota ini tentunya membawa dampak signifikan pada dinamika sosial, ekonomi lokal, dan pengembangan infrastruktur kota (Irianto et al., 2021). Fenomena ini juga menggambarkan betapa pentingnya peran Jawa Timur, khususnya Malang dan Surabaya, dalam membentuk masa depan sumber daya manusia Indonesia melalui pendidikan tinggi. Strategi coping mahasiswa sangat dipengaruhi oleh lingkungan tempat tinggal yang menghadapi ritme kehidupan urban yang lebih sibuk dan penuh tekanan, mungkin lebih sering mengandalkan strategi coping yang praktis dan cepat seperti mengatur waktu secara ketat, multitasking, atau mencari pelarian melalui hiburan dan aktivitas sosial di tengah hiruk-pikuk kota besar (Dewita Sari, Ahmad Razak, 2024).

Sebaliknya, mahasiswa di Malang yang berada dalam suasana kota pendidikan yang lebih tenang cenderung memiliki ruang lebih luas untuk refleksi diri, serta mungkin lebih sering menggunakan strategi coping seperti meditasi, olahraga, atau berpartisipasi dalam kegiatan komunitas yang mendukung keseimbangan emosional (Natalia Evitasari, 2023). Lingkungan yang berbeda ini menciptakan dinamika yang unik dalam cara mahasiswa menghadapi tantangan, baik secara akademis maupun personal. Karakteristik personal seperti efikasi diri dan optimisme dapat sangat dipengaruhi oleh kondisi akademik dan sosial yang dihadapi mahasiswa di Surabaya dan Malang (Ansyah, 2024). Mahasiswa di Surabaya, dengan tekanan kompetisi yang lebih tinggi dalam suasana urban yang dinamis, mungkin mengembangkan efikasi diri yang kuat untuk bertahan dan bersaing, namun di sisi lain juga bisa lebih rentan terhadap stres (Ansyah, 2024).

Optimisme mahasiswa dapat dibangun melalui kesempatan yang lebih luas untuk mengembangkan karier dan jaringan profesional. Sementara itu, mahasiswa di Malang, yang berada di lingkungan akademis yang lebih tenang dan suportif, mungkin merasa lebih nyaman dan optimis dalam menghadapi tantangan, dengan efikasi diri yang tumbuh melalui keterlibatan dalam komunitas yang lebih erat dan kolaboratif (Kusnadi, 2023). Kondisi ini menunjukkan bagaimana perbedaan kota memengaruhi keyakinan diri dan pandangan optimis mahasiswa dalam menghadapi kehidupan akademik dan sosial.

Perbedaan Tingkat Resiliensi

Dengan populasi mahasiswa yang besar di kedua kota, penelitian ini berpotensi menemukan variasi tingkat resiliensi yang dipengaruhi oleh lingkungan kota. Di Surabaya, yang memiliki karakteristik urban yang kompetitif, mahasiswa mungkin menghadapi tekanan lebih besar terkait persaingan akademik, kehidupan sosial, dan karier (Afra Ulfatihah Nur Erwantoa, Istiqomah, 2022). Tantangan ini menuntut untuk mengembangkan resiliensi yang lebih tangguh, menggunakan strategi coping untuk mengatasi tuntutan yang datang dari berbagai arah. Sementara itu, mahasiswa di Malang, meskipun juga menghadapi tekanan akademik, mungkin merasakan stres yang lebih terfokus pada pencapaian akademik di lingkungan yang lebih suportif dan kolaboratif (Afra Ulfatihah Nur Erwantoa, Istiqomah, 2022).

Suasana kota pendidikan yang lebih tenang ini memungkinkan mereka mengembangkan resiliensi dengan pendekatan yang lebih stabil dan berorientasi pada dukungan komunitas. Variasi ini mencerminkan bagaimana lingkungan kota dapat membentuk pola resiliensi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan (Untung Wiyono, Henny Indreswari, 2023). Perbedaan resiliensi di kalangan mahasiswa juga bisa dipengaruhi oleh jenis program studi yang mereka ambil, terutama dengan mempertimbangkan intensitas dan tuntutan akademik yang berbeda antara kota besar seperti Surabaya dan kota pendidikan seperti Malang.

Mahasiswa di Surabaya yang mengambil program studi dengan orientasi praktis dan karier, seperti bisnis atau teknik, mungkin menghadapi tekanan lebih besar untuk segera terjun ke dunia kerja atau menghadapi persaingan profesional (Annisa Hermawan, 2023). Hal ini dapat mendorong untuk mengembangkan resiliensi yang lebih berfokus pada kemampuan adaptasi cepat dan manajemen stres (Annisa Hermawan, 2023). Sementara itu, mahasiswa di Malang yang menempuh program studi di bidang-bidang seperti pendidikan atau ilmu sosial, dalam lingkungan akademis yang lebih mendukung, mungkin memiliki resiliensi yang lebih terbangun melalui proses belajar yang mendalam dan kolaboratif, dengan tekanan yang lebih berpusat pada prestasi akademik. Variasi ini menunjukkan bagaimana jenis program studi dan karakteristik kota memengaruhi pola resiliensi yang berkembang di kalangan mahasiswa.

Perbedaan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dalam menghadapi tekanan akademik dan sosial di Surabaya dan Malang, dengan karakteristik kotanya yang berbeda, juga berpotensi menonjol (Purnamasari, 2024). Mahasiswa laki-laki di Surabaya, yang terbiasa dengan lingkungan urban yang kompetitif, mungkin lebih cenderung mengandalkan strategi koping yang berorientasi pada tindakan langsung, seperti bekerja lebih keras atau mencari solusi cepat (Prames Berliana Dania, 2024). Di sisi lain, mahasiswa perempuan di kota ini mungkin menghadapi tekanan sosial tambahan untuk menjaga keseimbangan antara akademik dan kehidupan pribadi, mendorong untuk mengembangkan resiliensi melalui dukungan sosial dan jaringan pertemanan (Prames Berliana Dania, 2024). Sementara itu, di Malang yang lebih tenang dan suportif, mahasiswa perempuan mungkin lebih mudah membentuk hubungan sosial yang kuat untuk menghadapi tekanan, sementara mahasiswa laki-laki mungkin mengadopsi pendekatan yang lebih kolaboratif dalam menghadapi tantangan akademik (Nuraini, Paramita Ramli, 2022). Perbedaan ini mencerminkan faktor gender dan karakteristik lingkungan kota dapat mempengaruhi cara mahasiswa menghadapi tekanan dan mengembangkan resiliensinya.

Manifestasi Resiliensi Dalam Kehidupan Akademik

Kemampuan mengatasi stres akademik, terutama saat menghadapi tugas akhir, bisa sangat berbeda antara mahasiswa di Malang dan Surabaya, mengingat perbedaan akses ke fasilitas dan sumber daya (Purnamasari, 2024). Di Surabaya, sebagai kota metropolitan dengan infrastruktur pendidikan yang lebih maju, mahasiswa memiliki akses lebih baik ke perpustakaan besar, pusat riset, serta bimbingan dari dosen-dosen yang sering kali lebih terhubung dengan jaringan akademik dan industri (Prames Berliana Dania, 2024).

Hal ini memungkinkan untuk mengelola stres akademik dengan lebih mudah, karena dukungan fasilitas yang memadai dan peluang untuk mengembangkan kualitas tugas akhir secara lebih optimal. Meskipun Malang dikenal sebagai kota pendidikan yang suportif, akses terhadap fasilitas riset mungkin lebih terbatas, membuat mahasiswa di sana harus mengandalkan kreativitas dan kolaborasi dengan teman sebaya untuk mengatasi tekanan (Hartanti et al., 2023). Namun, suasana yang lebih tenang di Malang juga dapat mengurangi tingkat stres, memungkinkan mahasiswa fokus secara mendalam pada tugas akhir.

Variasi ini menunjukkan bagaimana lingkungan kota dan ketersediaan sumber daya dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik besar seperti tugas akhir (Primasari et al., 2022). Adaptasi terhadap perubahan sistem pembelajaran, seperti yang terjadi selama pandemi, mengungkap variasi resiliensi mahasiswa yang dipengaruhi oleh dukungan teknologi dan infrastruktur di Surabaya dan Malang (Purnamasari, 2024). Di Surabaya, dengan infrastruktur teknologi yang lebih maju dan akses lebih mudah ke internet cepat serta perangkat pembelajaran daring, mahasiswa mungkin lebih cepat beradaptasi dengan peralihan ke pembelajaran online (Salim, J.T.F., & Sarajar, 2024). Dengan memanfaatkan teknologi ini untuk tetap terhubung dengan dosen, mengikuti kelas virtual, dan mengakses materi akademik tanpa banyak kendala.

Di sisi lain, mahasiswa di Malang mungkin menghadapi tantangan yang lebih besar terkait akses teknologi, terutama di daerah yang infrastrukturnya belum sebaik di kota metropolitan (Salim, J.T.F., & Sarajar, 2024). Namun, dukungan sosial dan suasana kota yang lebih tenang mungkin membantu mereka mengembangkan strategi resiliensi yang lebih kuat melalui kolaborasi dengan teman-teman dan komunitas, sehingga mampu beradaptasi meski dengan keterbatasan teknologi. Perbedaan ini menyoroti bagaimana resiliensi mahasiswa dalam menghadapi perubahan sistem pembelajaran sangat dipengaruhi oleh kualitas infrastruktur di masing-masing kota.

Dalam hal keseimbangan antara tuntutan akademik dan kehidupan pribadi, mahasiswa di Malang, dengan ritme kehidupan yang lebih santai, mungkin menunjukkan kemampuan yang berbeda dibandingkan dengan rekan-rekan di Surabaya. Suasana kota pendidikan yang lebih tenang di Malang memberikan mahasiswa kesempatan untuk lebih menikmati waktu luang dan membangun hubungan sosial yang lebih kuat, memungkinkan mereka untuk mengelola stres akademik dengan lebih baik (Julianti & Hidayati, 2020).

Dengan lebih banyak ruang untuk berinteraksi dengan teman dan terlibat dalam kegiatan komunitas, cenderung memiliki pendekatan yang lebih seimbang dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Pambudhi, 2021). Mahasiswa di Surabaya, yang berada di tengah dinamika kota besar yang cepat dan kompetitif, sering kali terjebak dalam tekanan untuk berprestasi dan memenuhi ekspektasi yang tinggi, dalam menjaga keseimbangan antara studi dan kehidupan pribadi. Dengan demikian, perbedaan lingkungan ini dapat membentuk cara mahasiswa masing-masing kota dalam menavigasi tantangan hidup, mengembangkan strategi unik untuk mencapai keseimbangan yang lebih baik (Hartanti et al., 2023)..

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini mengungkap bahwa resiliensi mahasiswa rantau tingkat akhir di Malang dan Surabaya dibentuk oleh faktor internal, seperti strategi koping, serta faktor eksternal, seperti dukungan sosial dan karakteristik kota. Malang yang kondusif secara akademik dan Surabaya yang dinamis menawarkan tantangan berbeda bagi mahasiswa.

Oleh karenanya, institusi pendidikan di Malang dan Surabaya perlu mengembangkan program dukungan resiliensi yang sesuai. Di Malang, penguatan jaringan alumni dan kolaborasi dengan industri penting untuk persiapan dunia kerja. Di Surabaya, program manajemen stres diperlukan untuk membantu mahasiswa menyeimbangkan tekanan kota besar. Platform digital untuk memperkuat dukungan sosial dan kolaborasi antar sektor juga dapat meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang mendalam kepada semua pihak yang berkontribusi dalam penelitian ini. Terima kasih kepada para mahasiswa rantau di

Malang dan Surabaya yang berbagi pengalaman, serta institusi pendidikan yang mendukung proses penelitian. Kami juga berterima kasih kepada Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, Badan Pusat Statistik Jawa Timur, serta keluarga dan rekan peneliti atas dukungan dan masukan berharga. Semoga penelitian ini memberikan kontribusi nyata bagi peningkatan resiliensi mahasiswa rantau dan membuka jalan bagi penelitian lebih lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Afra Ulfatihah Nur Erwantoa, Istiqomah, R. F. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Yang Menempuh Skripsi. *Jurnal Psikohumanika*, XIV(2), 77–94. <https://doi.org/10.31001/j.psi.v14i2.1533>
- Afrilia, Dinda Fuad, Mhd Siregar, Z. (2024). Pengaruh Homesickness Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau. *Jurnal Studi Islam Indonesia (JSII)*, 2(1), 176–188. <https://doi.org/10.61930/jsii.v2i1>
- Annisa Hermawan, H. (2023). Hubungan Antara Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Resiliensi Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Riset Mahasiswa Psikologi*, 2(3), 169–176. <https://jom.uin-suska.ac.id/index.php/persepsi/article/view/1670/302>
- Ansyah, E. H. (2024). WELL-BEING IN STUDENTS OF THE FACULTY OF PSYCHOLOGY AND. *Journal of Social Science*, 1(June), 95–100. <https://doi.org/10.17509/jpki.v10i1>
- Assyakurrohman, D., Ikhran, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 1–9. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1951>
- Dewita Sari, Ahmad Razak, N. M. J. (2024). The Relationship Between Social Support and Academic Resilience In First-Year Migrant Students at Universitas Negeri Makassar Dewita. *Madani : Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 172–184. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11083513>
- Dwi, A., & Savitri, D. (2024). Dukungan sosial teman sebaya dan resiliensi dengan stres akademik pada mahasiswa rantau tahun pertama. *Jurnal Cognicia*, 12(1), 15–20. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v12i1.29740>
- Dwiyanto, F. V., Wibowo, G. A., Abdilah, S. B., & Saputra, M. W. A. (2022). Fenomena Mahasiswa “ Kuliah Sambil Kerja ” Di Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 1(1), 476–480. <https://doi.org/10.26905/enjourme.v8i2.10997>
- Handaja, E. K., Irgamsyah, I. Z., & Fadhillah, R. (2023). Fenomena Culture Shock Mahasiswa Baru Rantau Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Surabaya dalam Proses Adaptasi di Surabaya. *Jurnal Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, 12(1), 1449–1457. <https://proceeding.unesa.ac.id/index.php/sniis/article/view/921>
- Hartanti, J., Prayogo, P., & Winarno, A. (2023). *Academic Resilience of Madurese Students at Universitas PGRI Adi Buana Surabaya*. Atlantis Press SARL. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-184-5_3
- Irianto, M. A., Rahman, F., & Abdillah, H. Z. (2021). Konsep Diri Sebagai Prediktor Resiliensi Pada Mahasiswa. *Psikostudia Jurnal Psikologi*, 10(1), 1–10. <https://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.4120>
- Julianti, M., & Hidayati, F. (2020). The Effect of Quotient Adversity on Culture Shock for Overseas Java Student's in the First Period Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang. *Proceeding of International Conference on Engineering, Technology, and Social Sciences (ICONETOS)*, 1(1), 6. <https://doi.org/10.18860/iconetos.v1i1.1146>

- Juliantika, R. D., & Darmawanti, I. (2024). The Relationship between Culture Shock and Self-Resilience in Primary Level Students Outside Java Abstrak. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(02), 829–931. <https://doi.org/10.53713/nhs.v1i1.4>
- Khotimah, K., Sarmini, S., & Imron, A. (2020). Family Based Social Capital in Handling of Covid-19 Prevention in Blitar District. *Jurnal Partisipatoris*, 2(2), 84–95. <https://doi.org/10.22219/jp.v2i2.12975> <https://doi.org/10.22219/jp.v2i2.12975>
- Kusnadi, A. P. (2023). The Related Factors for Academic Resilience among University Students: Systematic Review. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 4(3), 401–414. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v4i3.254>
- Laili, A. (2023). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Akademik Mahasiswa saat Penyelesaian Skripsi. *Jurnal Ecogen*, 6(4), 542–550. <http://dx.doi.org/10.24036/jmpe.v6i4.15468>
- Moch. Saufi, Arifin Nur Budiono, F. M. (2020). Korelasi Self Regulated Learning Dengan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 2(1), 67–75. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v5i1.1244>
- Natalia Evitasari, C. W. (2023). The Relationship Of Social Support With Psychological Well- Being In Overseas Students: Literature Study. *PROSIDING SEMINAR NASIONAL SOSIAL DAN HUMANIORA*, 21(2), 596–600. <https://e-conf.usd.ac.id/index.php/usdbsh/usdbsh2023/paper/view/2354>
- Nuraini, Paramita Ramli, M. (2022). Solution Focus Brief Counseling Strategi Meningkatkan Resiliensi Mahasiswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling Theory and Application*, 11(2), 122–129. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v11i2.60857>
- Pambudhi, Y. A. (2021). College Students Academic Resilience During Online Lectures. *Proceeding International Seminar of Multicultural Psychology (ISMP 1st) Faculty of Psychology Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*, 1(1), 271–280. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/ISMP/issue/archive>
- Prakosa, I., & Handoyo, P. (2023). Gaya Hidup Konsumsi Fashion Mahasiswa Rantau Bangkinang di Kota Surabaya. *Jurnal Paradigma*, 12(01), 190–200. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/paradigma/article/view/55808/44048>
- Prames Berliana Dianta, S. K. K. (2024). Resiliensi Akademik Mahasiswa Akhir: Peran Optimisme Dan Dukungan Teman Sebaya. *Psikosains: Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi*, 19(117), 45–55. <http://dx.doi.org/10.30587/psikosains.v19i1.7167>
- Prasetio, C. E., Gustara, E., Sirait, N., & Hanafitri, A. (2020). Rumah , Tempat Kembali : Pemaknaan Rumah pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Mediapsi*, 6(2), 132–144. [10.21776/ub.mps.2020.006.02.7](https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.02.7)
- Prayoga, A. P., & Handoyo, P. (2023). Pola Adaptasi Mahasiswa Rantau Luar Surabaya Dalam Menghadapi Culture Shock. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 25(2), 153–158. <https://doi.org/10.26623/jdsb.v25i3.6974>
- Primasari, I., Hoeboer, C. M., Bakker, A., & Olff, M. (2022). Validation of the Indonesian resilience evaluation scale in an undergraduate student population. *BMC Public Health*, 22(1), 1–10. [10.1186/s12889-022-14769-3](https://doi.org/10.1186/s12889-022-14769-3)
- Said, A. A., Rahmawati, A., & Supraba, D. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan resiliensi akademik pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16(April), 32–44. <https://doi.org/10.26905/jpt.v16i1.7710>
- Salim, J.T.F., & Sarajar, D. . (2024). Social support and academic resilience in ethnic minahasa overseas students. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 5(1), 46–55. <https://doi.org/10.36728/cijgc.v5i1.3578>
- Salim, F., & Fakhurrozi, M. (2020). Academic Self-Efficacy and Resilience on

- Undergraduate Students. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 175–187. <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v16i2.9718>
- Santoso, T. (2022). *Metodologi penelitian kualitatif. Metodologi Penelitian Kualitatif*. https://repository.petra.ac.id/19963/1/Publikasi1_85005_8485.pdf
- Silvia AR. (2023). Gambaran Fenomena Gegar Budaya Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 9(1), 77–82. <http://dx.doi.org/10.31602/jbkr.v9i1.11682>
- Supriyati. (2023). Pengaruh dukungan sosial dan harga diri terhadap resiliensi mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Malahayat*, 5(1), 15–21. [10.33024/jpm.v5i1.8896](https://doi.org/10.33024/jpm.v5i1.8896)
- Tengku Muhammad Hilal Alquzairi, M. R. (2024). Analisis Fenomena Culture Shock dan Proses Adaptasi Mahasiswa Rantau Pasca Pandemi Covid-19. *Jurnal JTIK (Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi)*, 8(4), 996–999. <https://doi.org/10.35870/jtik.v8i4.2447>
- Thahir, A. Z. (2022). Stress Akulturatif pada Individu Mahasiswa Rantau di Surabaya. *JlIP (Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan)*, 5(November), 4909–4916. [10.54371/jiip.v5i11.1124](https://doi.org/10.54371/jiip.v5i11.1124)
- Tomy Taroreh, Antonius Denny Firmanto, N. W. A. (2021). Gereja mengummat di masa pandemi covid-19 bagi kehidupan beriman mahasiswa rantau di malang (dalam terang lumen gentium art. 13). *Jurnal Pendidikan Ilmu Katolik*, 21(1), 74–96. <https://doi.org/10.34150/jpak.v21i2.300>
- Untung Wiyono, Henny Indreswari, M. (2023). Hubungan Antara Keterampilan Koping dan Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Akademik Mahasiswa Tingkat Awal Sekolah Tinggi Teologi Satyabhakti Malang dan Rekomendasi Bagi Layanan Bimbingan dan Konseling. *G-COUNS: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 209–231. [10.31316/gcouns.v8i01.5101](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i01.5101)
- Venanda, Y. A. (2022). Hubungan efikasi diri (self efficacy) dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 17(1), 40–55. <https://doi.org/10.26905/jpt.v17i1.8090>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur (Juli 2023). *Jumlah Mahasiswa (Negeri dan Swasta) di Bawah Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Menurut Kabupaten/Kota, 2021 dan 2022*. <https://jatim.bps.go.id/id/statistics-table/1/MjkzOCMx/jumlah-mahasiswa-negeri-dan-swasta-di-bawah-kementerian-pendidikan-dan-kebudayaan-menurut-kabupaten-kota-2021-dan-2022.html>