

POLA ADAPTASI MAHASISWA RANTAU DALAM MENGHADAPI *CULTURE SHOCK*

Shabrina Khoirunnisa Andari¹, Lucky Ade Sessiani², Ikhrom³

Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Walisongo Semarang^{1,2,3}

e-mail: shabrinakhoirunnisaandari@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa rantau seringkali mengalami *culture shock* akibat perbedaan budaya, bahasa, dan norma sosial di lingkungan baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola adaptasi yang digunakan mahasiswa rantau dalam menghadapi *culture shock*, seperti menggambarkan pengalaman emosional, perilaku, dan perubahan persepsi budaya, serta mengeksplorasi peran dukungan sosial dalam proses adaptasi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif fenomenologi dengan pengambilan sampel menggunakan purposive sampling terhadap lima mahasiswa dari luar Pulau Jawa yang sedang menempuh pendidikan perkuliahan di Jawa dan telah tinggal di Jawa minimal selama satu tahun. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adaptasi berlangsung melalui aspek akademik, sosial, emosional, dan institusional, dukungan dari keluarga, teman sebaya, teman sesama perantau, komunitas kampus, serta kekuatan coping diri sendiri terbukti mempercepat proses adaptasi. Adaptasi bukan hanya bergantung pada dukungan eksternal, tetapi juga pada ketahanan pribadi dalam membangun rutinitas dan menerima perubahan budaya. Temuan ini menegaskan bahwa adaptasi mahasiswa rantau adalah proses bertahap, dinamis, dan multidimensional yang memerlukan keterbukaan, strategi coping yang baik, serta dukungan sosial yang berkelanjutan.

Kata Kunci: *Pola Adaptasi, Mahasiswa Rantau, Culture Shock, Dukungan Sosial, Strategi Coping.*

ABSTRACT

Inter-regional students often experience culture shock due to differences in culture, language, and social norms in a new environment. This study aims to identify adaptation patterns used by inter-regional students in dealing with culture shock, such as describing emotional experiences, behaviors, and changes in cultural perceptions, and exploring the role of social support in the adaptation process. This study uses a qualitative phenomenological method with purposive sampling of five students from outside Java who are studying in Java and have lived in Java for at least one year. The results of the study indicate that adaptation takes place through academic, social, emotional, and institutional aspects, support from family, peers, fellow inter-regional friends, campus communities, and one's own coping strengths have been shown to accelerate the adaptation process. Adaptation does not only depend on external support, but also on personal resilience in building routines and accepting cultural changes. These findings confirm that the adaptation of inter-regional students is a gradual, dynamic, and multidimensional process that requires openness, good coping strategies, and ongoing social support.

Keywords: *Adaptation Patterns, Out-of-town Students, Culture Shock, Social Support, Coping Strategies*

PENDAHULUAN

Di era globalisasi saat ini, minat siswa untuk menempuh pendidikan yang lebih baik terus meningkat, baik di dalam negeri maupun di luar negeri. Di Indonesia, banyak siswa yang merantau ke kota-kota besar atau daerah baru dengan lingkungan pendidikan yang lebih baik untuk melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi. Proses adaptasi ini mencakup perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti sosial, keagamaan, ekonomi, politik, dan lingkungan. Mahasiswa yang merantau harus menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat tinggal yang baru seperti bahasa, budaya, sistem pendidikan, bahkan kebiasaan-kebiasaan baru yang jauh berbeda dari tempat asalnya. Seperti yang dijelaskan oleh Olivia et al., (2024), Reaksi karena menemukan perbedaan budaya yang dapat menyebabkan kekacauan, mahasiswa perantauan mengalami shock budaya saat memulai kehidupan di lingkungan baru. Oleh karena itu, *culture shock* menjadi isu penting yang harus ditangani, karena bisa mempengaruhi kesehatan mental bahkan akademik mahasiswa.

Berdasarkan pada penelitian sebelumnya, fenomena mahasiswa rantau yang harus beradaptasi dengan lingkungan baru seringkali tidak lepas dari pengalaman *culture shock*. Menghadapi hal tersebut, mahasiswa rantau perlu mengembangkan pola adaptasi yang sesuai. Adaptasi ini mencakup penyesuaian perilaku, emosional, dan sosial. Hal ini senada dengan penelitian oleh (Handayani & Yuca 2018) menemukan bahwa mahasiswa tingkat pertama yang berasal dari luar daerah mengalami *culture shock* akibat perbedaan bahasa, kebiasaan, dan norma sosial di lingkungan barunya. Disisi lain, peran dukungan sosial juga tidak dapat diabaikan, dalam penelitian Budiono & Prihartanti (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mendapat dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan komunitas kampus, mengalami gejala *culture shock* yang lebih ringan dan proses adaptasi yang lebih cepat. Dengan demikian pentingnya pola adaptasi yang baik serta dukungan sosial agar proses adaptasi bisa berlangsung dengan cepat.

Tujuan dari penelitian ini yang pertama adalah untuk mengidentifikasi pola adaptasi yang diterapkan mahasiswa rantau dalam menghadapi *culture shock* di lingkungan barunya, kedua untuk mengetahui bagaimana mahasiswa rantau menghadapi *culture shock* dari aspek emosional, perilaku sosial, dan perubahan persepsi budaya, ketiga untuk menjelaskan peran dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, teman sesama perantau, komunitas kampus, dan diri sendiri dalam membantu mahasiswa rantau menghadapi lingkungan baru. menurut Andre & Huwae (2022) salah satu tujuan para mahasiswa indonesia untuk melanjutkan pendidikan tinggi adalah di pulau jawa. Maka dari itu penting juga untuk menyebutkan bahwa adaptasi ini dapat mempengaruhi kepercayaan diri, motivasi belajar, dan kesejahteraan mental mahasiswa karena tidak sedikit mahasiswa yang mengalami stres, cemas berlebihan, atau bahkan menarik diri dari pergaulan akibat ketidakmampuan beradaptasi dengan lingkungan baru.

Pola adaptasi memainkan peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi *culture shock*, terlebih jika lingkungan barunya memiliki tingkat perbedaan budaya yang tinggi dengan daerah asalnya. Mahasiswa rantau yang memiliki akses terhadap dukungan sosial yang kuat (keluarga, teman sebaya, teman sesama perantau, komunitas kampus) dan strategi coping yang kuat akan mengalami proses adaptasi yang lebih cepat dan efektif dalam menghadapi *culture shock* dibanding mahasiswa yang kurang mendapat dukungan sosial dan memiliki strategi coping yang pasif. Proses adaptasi ini akan berpengaruh secara signifikan terhadap kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik mahasiswa.

Menurut Kapplah & Manners (2001) menjelaskan bahwa konsep *adaptasi* maupun *adjustment* merupakan proses penyesuaian diri terhadap lingkungan fisik maupun sosial, di mana istilah *adaptasi* berasal dari ilmu biologi dan dalam ilmu sosial dikenal sebagai

adjustment”. Dalam hal ini, adaptasi maupun *adjustment* diartikan sebagai “penyesuaian diri”, baik dalam arti penyesuaian diri terhadap lingkungan alam, fisik maupun lingkungan sosial. Menurut Abdillah dan Purnomo (2022), penyesuaian diri mahasiswa baru dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kecemasan akademik, kompetensi dan motivasi, hambatan fisik dan psikologis, pertemanan, serta keterbukaan dan kepercayaan diri. Hal ini sejalan dengan Aminuddin (2000) menegaskan bahwa adaptasi bertujuan mengatasi hambatan, menyalurkan ketegangan sosial, dan mempertahankan eksistensi individu atau kelompok. Dalam Rahmadani dan Rahmawati (2020) kemampuan adaptasi di tahun pertama kuliah ditekankan oleh para ahli sebagai suatu proses yang sangat penting yang kemudian bagaimana para mahasiswa meletakkan fondasi yang akan menjadi dasar dari kehidupan kampus selama empat tahun. Sejalan dengan itu Af'idati (2022) berkata bahwa adaptasi dan komunikasi yang baik sangat diperlukan bagi mahasiswa perantau yang berasal dari luar daerah, terlebih lagi bagi mahasiswa yang berasal dari pulau yang berbeda. Maka dari itu, dengan pola adaptasi yang baik mahasiswa dapat dengan mudah beradaptasi sekaligus belajar banyak dari lingkungan atau tempat baru nya.

Shabrina dan Rahmah (2016) menyatakan bahwa adaptasi dalam dunia perkuliahan (*college adjustment*) terdiri dari empat dimensi utama. Pertama, adaptasi akademik mengacu pada kemampuan mahasiswa dalam memenuhi tuntutan akademik dan pendidikan yang dihadapi. Kedua, adaptasi sosial mencakup partisipasi mahasiswa dalam aktivitas sosial, kemampuan menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan, serta tingkat kepuasan terhadap lingkungan sosial di sekitarnya. Ketiga, adaptasi emosional berhubungan dengan kapasitas mahasiswa dalam mengelola permasalahan emosional, yang tercermin dari kondisi psikologis maupun fisik yang mereka alami. Terakhir, adaptasi institusional berkaitan dengan sejauh mana mahasiswa merasa puas terhadap pengalaman belajar dan kehidupan di institusi perguruan tinggi yang mereka jalani.

Menurut Hartaji dan Damar (2012) mahasiswa adalah individu yang sedang dalam proses menuntut ilmu atau belajar, serta terdaftar di suatu lembaga pendidikan seperti universitas, politeknik, atau institusi pendidikan lainnya. Sementara itu, Naim (2013) dalam karyanya Merantau: *Pola Migrasi Suku Minangkabau* mendefinisikan perantau sebagai seseorang yang meninggalkan kampung halamannya untuk tujuan tertentu, seperti menuntut ilmu atau mencari pengalaman, dengan niat suatu saat kembali ke daerah asalnya, sehingga keberadaannya di tempat baru bersifat tidak permanen. Berdasarkan pemahaman tersebut, mahasiswa rantau dapat diartikan sebagai individu yang berpindah dari daerah asal ke wilayah baru dalam rangka melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi.

Kriteria Perantau menurut Naim (2013) memiliki enam unsur utama. Pertama, individu yang merantau. Kedua, merantau atas kemauan sendiri. Ketiga, individu yang merantau untuk jangka waktu lama atau pendek. Keempat, individu yang merantau dengan tujuan mencari penghidupan. Kelima, individu yang merantau untuk menuntut ilmu dan mencari pengalaman. Dan keenam, biasanya individu yang merantau akan kembali ke kampung halamannya.

Menurut Bochner (2003) gegar budaya atau *culture shock* merupakan respons individu terhadap lingkungan baru yang masih asing baginya, yang kemudian dapat memunculkan kecemasan awal akibat kehilangan tanda-tanda familiar dari lingkungan sebelumnya. Sejalan dengan yang dikatakan oleh Ward et al (2005) dalam bukunya yang berjudul *The Psychology of Culture Shock* menjelaskan bahwa gegar budaya umumnya terjadi pada tahun pertama seseorang berpindah ke tempat baru, di mana individu tersebut mengalami tekanan akibat perbedaan budaya. Kemudian Zhou et al (2008) menambahkan bahwa kondisi ini bisa menjadi sumber stres psikososial yang menghambat komunikasi, pertukaran emosi, dan bahkan menimbulkan perasaan keterasingan yang dapat memperparah kecemasan, sebuah keadaan

yang mengindikasikan bahwa individu mengalami gegar budaya. Oleh karena itu adaptasi merupakan kunci utama bagi individu untuk mengatasi culture shock yang dialami saat memasuki lingkungan baru (Agestia, Safitri, & Sujarwo 2024).

Dalam buku *The Psychology of Culture Shock* karya Collen Ward, Stephen Bocher, dan Adrian Furnham (2001), konsep culture shock dijelaskan melalui model yang dikenal sebagai *ABCs of Intercultural Contact*, yang terdiri dari tiga dimensi utama:

Affective Dimension (A) - Penyesuaian Psikologis

Dimensi ini berkaitan dengan reaksi emosional individu terhadap lingkungan budaya baru. Perasaan seperti kebingungan, kecemasan, dan kerinduan terhadap rumah (*homesickness*) merupakan contoh dari respons afektif yang umum terjadi saat seseorang menghadapi budaya yang berbeda. Penyesuaian psikologis ini dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti kepribadian, strategi coping, dan dukungan sosial yang tersedia.

Behavioral Dimension (B) – Adaptasi Sosiokultural

Dimensi ini menyoroti kemampuan individu untuk menyesuaikan perilaku mereka dengan norma dan kebiasaan budaya baru. Ini mencakup keterampilan komunikasi antarbudaya, pemahaman etiket sosial, dan kemampuan menjalani interaksi sosial yang efektif. Adaptasi sosiokultural ini dipengaruhi oleh pengalaman lintas budaya sebelumnya, pengetahuan budaya, dan keterampilan komunikasi.

Cognitive Dimension (C) – Identitas Sosial dan Persepsi

Dimensi ini berfokus pada bagaimana individu memproses, memahami, dan menilai perbedaan budaya. Dalam dimensi ini melibatkan proses kognitif seperti stereotip, prasangka, dan persepsi terhadap kelompok budaya lain. Pengalaman budaya baru dapat memengaruhi cara berpikir dan identitas sosial individu, serta bagaimana mereka menyesuaikan identitas mereka dengan lingkungan multikultural.

Tujuan dari penelitian ini yang pertama adalah untuk mengidentifikasi pola adaptasi yang diterapkan mahasiswa rantau dalam menghadapi *culture shock* di lingkungan barunya, kedua untuk mengetahui bagaimana mahasiswa rantau menghadapi *culture shock* dari aspek emosional, perilaku sosial, dan perubahan persepsi budaya, ketiga untuk menjelaskan peran dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, teman sesama perantau, komunitas kampus, dan diri sendiri dalam membantu mahasiswa rantau menghadapi lingkungan baru. menurut Andre dan Huwae (2022) salah satu tujuan para mahasiswa indonesia untuk melanjutkan pendidikan tinggi adalah di pulau jawa. Maka dari itu penting juga untuk menyebutkan bahwa adaptasi ini dapat mempengaruhi kepercayaan diri, motivasi belajar, dan kesejahteraan mental mahasiswa karena tidak sedikit mahasiswa yang mengalami stres, cemas berlebihan, atau bahkan menarik diri dari pergaulan akibat ketidakmampuan beradaptasi dengan lingkungan baru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini berfokus pada bagaimana pola adaptasi mahasiswa rantau dalam menghadapi *culture shock*, dan untuk memahami secara mendalam pengalaman mahasiswa rantau selama berada di perantauan. Selain itu, peneliti juga meneliti mengenai bagaimana mahasiswa rantau menghadapi culture shock dari aspek emosional, perilaku sosial, dan perubahan persepsi budaya serta bagaimana dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas membantu mahasiswa menghadapi tantangan adaptasi. Penentuan subjek dalam penelitian ini menggunakan metode purposive sampling dengan kriteria: a) Mahasiswa yang berasal dari luar pulau jawa, b) Telah tinggal di Pulau Jawa minimal selama satu

tahun, sehingga dalam rentang waktu tersebut mahasiswa diasumsikan telah mengalami dan melewati masa *culture shock*.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 11, 12, dan 13 April 2025 dengan menggunakan metode wawancara secara *online* melalui *videocall* di aplikasi *whatsapp*. Wawancara dilakukan secara bergilir terhadap lima subjek penelitian, yakni satu informan pada tanggal 11 April, dua informan pada tanggal 12 April, dan dua informan pada tanggal 13 April. Setiap sesi wawancara berlangsung dalam rentang waktu antara satu jam hingga satu jam empat puluh menit, tergantung pada dinamika diskusi dan kelengkapan informasi yang disampaikan oleh masing-masing informan. Seluruh wawancara dilakukan pada rentang waktu sore hingga malam hari, sesuai dengan permintaan informan yang memilih waktu tersebut setelah menyelesaikan seluruh kegiatan mereka pada hari pelaksanaan penelitian.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi karena bertujuan untuk memperoleh pemahaman dari pengalaman para mahasiswa mengenai pola adaptasi mahasiswa, bagaimana *culture shock* yang dialami, serta dukungan sosial seperti apa yang dilakukan untuk membantu mahasiswa rantau beradaptasi. Selain itu, pendekatan ini dipilih untuk menggali makna mendalam dari pengalaman hidup yang dirasakan langsung oleh para mahasiswa rantau. Kemudian untuk jenis data yang digunakan, peneliti memerlukan : a) Data primer, yaitu data yang diperoleh langsung dari mahasiswa rantau melalui wawancara secara *online*. b) Data sekunder, yaitu data dari dokumen berupa jurnal, artikel, maupun penelitian terdahulu yang relevan dengan judul.

Teknik pengambilan informan menggunakan teknik *purposive sampling*, dimana peneliti memilih informan yang masuk dalam kriteria pengalaman dan fenomena *culture shock*. Informan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan kuliah, minimal telah tinggal selama satu tahun di Jawa yang berasal dari luar Jawa dan telah mengalami *culture shock*.

Proses penelitian melalui beberapa tahapan, yaitu : a) Perencanaan, melakukan persiapan sekaligus menyusun pedoman wawancara yang memuat rincian aspek yang akan diteliti. b) Pelaksanaan, melaksanakan wawancara dengan informan dalam waktu yang telah disepakati melalui *video call* di aplikasi *whatsapp*. c) Pengumpulan data, melalui *verbatim* yang diperoleh dari hasil wawancara.

Teknik analisis data menggunakan analisis tematik, dengan langkah-langkah sebagai berikut: a) Identifikasi tema, mengidentifikasi tema-tema utama yang muncul dari hasil wawancara. b) Reduksi data, menyortir dan memilih data yang relevan dengan fokus penelitian, c) Penyajian data, menyusun data yang telah didapatkan ke dalam bentuk naratif atau tabel. d) Penarikan kesimpulan, menyimpulkan hasil dari penyajian data untuk menjawab fokus penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan lima informan yakni mahasiswa rantau yang berasal dari luar Jawa yang merantau ke Pulau Jawa dengan kriteria telah tinggal selama satu tahun di tempat perantauan dan telah mengalami serta melewati *culture shock*. Dalam wawancara didapatkan hasil bahwa tiap individu memiliki caranya tersendiri untuk mengelola *culture shock* dan membuat pola adaptasi yang sesuai dengan diri mereka. Penelitian ini mengkaji pola adaptasi mahasiswa rantau terhadap *culture shock* berdasarkan empat aspek yakni, adaptasi akademik, adaptasi sosial, adaptasi emosional, dan adaptasi institusional. Mayoritas informan juga menyatakan bahwa adaptasi membutuhkan waktu yang berbeda-beda

tergantung dari latar belakang lingkungannya. Secara umum, proses adaptasi melibatkan usaha untuk memahami norma-norma lokal, memperluas jaringan sosial, menyesuaikan kebiasaan belajar, serta mengelola emosi homesick dan stres akademik. Untuk lebih rincinya, dapat dilihat pada tabel 1.1.

Tabel 1. Pola adaptasi mahasiswa rantau terhadap *culture shock*

Informan	Adaptasi Akademik	Adaptasi Sosial	Adaptasi emosional	Adaptasi Institusional
Informan 1	Menyesuaikan diri perlahan dengan metode belajar farmasi; membagi waktu tugas dan istirahat	Tidak mengalami kesulitan berinteraksi; beradaptasi dengan norma warga lokal	Mengelola homesick dengan menangis, menelepon orang tua; diam saat emosi	Menerima budaya akademik dan gaya hidup lokal; menerima fasilitas kampus sesuai ekspektasi
Informan 2	Bikin to-do list; membiasakan diri dengan tugas dan ujian mandiri	Awal canggung, belajar membuka diri lewat organisasi kampus	Homesick saat capek; dikelola dengan video call dan sibuk ikut kegiatan	Organisasi kampus membantu adaptasi budaya lokal dan memperluas relasi
Informan 3	Penyesuaian akademik cukup lancar karena terbiasa tugas saat MAN; adaptasi lintas jurusan (IPA-Ekonomi)	Tidak ada kesulitan sosial; warga welcome dengan pendatang	Homesick diatasi dengan kegiatan dan masak makanan sendiri	Adaptasi terhadap kondisi kampus sederhana; lebih banyak menerima keadaan
Informan 4	Belajar mandiri, susun jadwal sendiri; suka belajar di kelas, aktif bertanya	Awal takut karena bahasa, lambat laun berani berteman dan belajar bahasa sedikit-sedikit	Homesick diatasi dengan VC keluarga, kiriman makanan dari rumah	Adaptasi mandiri tanpa komunitas; menikmati proses akademik dan sosial
Informan 5	Mencatat materi kuliah, belajar fokus, mengatur waktu tugas sampai jam 9 malam	Adaptasi sosial lambat, dibantu teman sebaya yang humble dan suportif	Homesick diatasi dengan VC keluarga, memilih kos yang ada teman sekelas	Aktif di komunitas debat untuk memperluas relasi dan meningkatkan adaptasi institusional

Data hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa rantau melakukan berbagai cara dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru. Secara akademik, sebagian besar

mahasiswa mengalami kesulitan awal menyesuaikan gaya belajar mandiri, seperti yang diungkapkan Informan 2, "Awal-awal aku agak kaget karena semuanya serba mandiri." Sedangkan Informan 1 mengaku butuh waktu lama mengejar ketertinggalan materi farmasi dibanding teman dari SMF (Sekolah Menengah Farmasi). Dalam aspek sosial, beberapa informan seperti Informan 4 mengalami kecanggungan karena perbedaan bahasa, namun dapat diatasi dengan menjelaskan kepada warga lokal, "Saya bilang, 'Maaf Bu/Pak saya dari luar Jawa, jadi kurang paham'." Secara emosional, perasaan homesick menjadi tantangan utama, sebagaimana diakui Informan 3 yang berkata, "Homesick biasanya datang saat rindu masakan ibu atau lagi capek," dan diatasi dengan aktivitas memasak atau mencari kegiatan diluar. Dari sisi adaptasi institusional, peran komunitas terbukti penting bagi sebagian informan seperti Informan 5, yang merasa komunitas debat membantunya membangun relasi sosial dan memperluas wawasan budaya lokal.

Dalam hasil wawancara menunjukkan bahwa keberhasilan adaptasi akademik banyak dipengaruhi oleh adaptasi sosial dan emosional. Mahasiswa yang mampu membangun hubungan sosial yang baik, terutama dengan teman sebaya dan lingkungan sekitarnya, cenderung lebih cepat menyesuaikan diri dalam tugas-tugas akademik dan memahami culture dalam institusi. Selain itu, kemampuan mengelola emosi, khususnya homesick dan stres, berkontribusi besar terhadap ketahanan mental dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial. Proses adaptasi bersifat independen, di mana adaptasi pada satu aspek mempercepat adaptasi di aspek lain yang kemudian dapat menciptakan pola integrasi yang lebih stabil dalam kehidupan mahasiswa rantau.

Bagaimana mahasiswa rantau menghadapi culture shock dari Aspek *ABCs of Intercultural Contact*

Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan terhadap lima mahasiswa rantau yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia dan menempuh pendidikan di Pulau Jawa. Secara umum, seluruh informan mengalami culture shock dengan intensitas dan bentuk yang berbeda, yang meliputi perbedaan dalam aspek *Affect* (emosi), *Behavior* (perilaku), dan *cognitif* (kognisi) sesuai kerangka *ABCs of Intercultural Contact* dari Collen Ward et al. Aspek afeksi mencakup pengalaman homesick, stres adaptasi, dan perasaan canggung. Aspek perilaku meliputi upaya penyesuaian terhadap norma sosial baru, makanan, dan bahasa. Sementara itu, aspek kognitif meliputi pemahaman baru terhadap budaya lokal dan refleksi diri tentang identitas pribadi. Setiap mahasiswa memiliki strategi adaptasi unik, seperti membangun jaringan sosial, bergabung dalam komunitas, atau melakukan penyesuaian bertahap terhadap lingkungan sekitar. Selengkapnya dalam tabel 1.2.

Tabel 2. Bagaimana mahasiswa rantau menghadapi culture shock dari Aspek *ABCs of Intercultural Contact*

Nama Informan	Aspek ABCs	Contoh pengalaman	Strategi Adaptasi	Kutipan Langsung
Informan 1	Affect	Homesick saat malam, menangis	Menelepon orang tua, diam saat emosional	"Homesick terjadi malam hari... saya tipikal orang yang cepat habis energi dan malas bicara kalau lagi tidak enak perasaan."

	Behavior	Sulit makan makanan manis Jogja	Perlahan mencicipi makanan baru, mengikuti aturan lokal	"Pertama kali mencoba perlahan-lahan agar dibiasakan untuk suka makanan khas Jogja."
	Cognitive	Menyadari budaya sopan santun dan gotong royong	Belajar memahami gaya hidup lokal	"Saya mulai bisa memahami berbicara, makanan maupun budaya di sini."
Informan 2	Affect	Canggung membangun interaksi sosial	Membuka diri, bercerita ke teman sekamar	"Saya biasanya bercerita dengan teman sekamar supaya tidak stres."
	Behavior	Sulit beradaptasi rasa makanan manis	Coba makanan lokal sedikit-sedikit	"Saya mencoba perlahan-lahan mencicipi kuliner lokal."
	Cognitive	Menyadari perbedaan gaya komunikasi lebih halus	Belajar menyesuaikan diri, memperhatikan gaya bicara	"Saya belajar untuk lebih sensitif terhadap cara berbicara orang-orang di sini."
Informan 3	Affect	Kaget dengan kondisi lingkungan kos	Menerima kondisi perlahan	"Dengan berjalannya waktu lebih bisa menerima saja."
	Behavior	Sulit adaptasi transportasi umum	Belajar menggunakan transportasi umum	"Kebiasaan sulit itu kalau mau jalan-jalan ribet pakai transportasi umum."
	Cognitive	Menyadari perbedaan kebersihan kota	Berusaha menyesuaikan dan menerima realita	"Saya lihat kamar kos sesempit itu dan banyak tikus, tapi saya terima."
Informan 4	Affect	Takut tidak dimengerti karena beda bahasa	Jogging untuk menyegarkan diri, belajar bahasa	"Jogging itu bikin perasaan enak... aku mulai belajar bahasa Jawa sedikit-sedikit."
	Behavior	Tidak cocok makanan warteg	Cari makanan yang sesuai (Chinese food, sate, Padang)	"Kalau keluar makan nyari Chinese food, ayam bakar, atau Padang."
	Cognitive	Menyadari identitas diri berkembang	Belajar tetap menjadi diri sendiri sambil menerima budaya baru	"Aku tetap berpegang pada identitas lamaku, tapi aku belajar lebih banyak."
Informan 5	Affect	Homesick saat melihat	Mencari kegiatan bareng teman,	"Aku selalu setiap hari minimal sekali VC atau telepon ibu."

		perayaan di rumah	sering VC keluarga	
	Behavior	Sulit adaptasi suhu dingin dan lalu lintas padat	Membiasakan diri, memilih kos dekat teman	"Aku memilih kos yang ada teman sekelas agar tidak merasa sendiri."
	Cognitive	Menyadari keislaman kental di Malang	Menerima dan menikmati budaya lokal	"Sekarang saya lebih enjoy dengan diri sendiri, menikmati makanan, wisata budaya, dan bahasa."

Data hasil wawancara menunjukkan bahwa ketiga aspek ABCs saling berinteraksi dalam membentuk proses adaptasi mahasiswa rantau terhadap culture shock. Dari aspek afeksi, banyak informan mengalami homesick dan kesedihan, seperti yang diungkapkan Informan 1 "homesick terjadi yang pasti malam hari yaa, ketika sudah mulai lelah disitulah mulai sedih dan langsung menelfon orang tua". Dari aspek perilaku, para informan berusaha beradaptasi dengan lingkungan baru dari hal yang kecil, seperti Informan 2 "saya mencoba mencicipi makanan di sana, mulai dari yg rasanya mirip2 sama rasa makanan di daerahku dan sekarang sudah bisa makan semuanya". Upaya kognitif juga tercermin dalam refleksi terhadap perbedaan budaya dan bahasa, misalnya Informan 4 "Aku tetap berpegang pada identitas lamaku tapi aku terus berkembang dan belajar banyak dari sudut pandang mereka". Dengan demikian, adaptasi terhadap *culture shock* bukanlah proses linear, melainkan sirkuler dan dinamis, dimana pengalaman emosional, tindakan, dan refleksi kognitif terus berkembang seiring waktu.

Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas membantu mahasiswa menghadapi tantangan adaptasi.

Dari hasil wawancara, didapatkan bahwa dukungan sosial dari lingkungan mahasiswa yang merantau menjadi faktor penting dalam proses adaptasi. Ditemukan bahwa dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, serta komunitas memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan adaptasi terhadap perbedaan budaya, lingkungan, dan gaya hidup baru. Mahasiswa yang memperoleh dukungan emosional dan sosial dari lingkungan sekitarnya menunjukkan proses adaptasi yang lebih cepat dan merasa lebih nyaman berada di perantauan. Bentuk dukungan yang diterima bervariasi, mulai dari dukungan emosional (seperti memberikan semangat dan diterima dengan baik) hingga bantuan praktis (seperti membantu memahami budaya lokal dan bahasa). Maka dari itu, penting bagi mahasiswa rantau untuk mengeksplor lingkungan barunya agar bisa terbiasa dengan perubahan. Selengkapnya pada tabel 1.3.

Tabel 3. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas membantu mahasiswa menghadapi tantangan adaptasi.

No	Sumber Dukungan	Bentuk Dukungan	Dampak Terhadap Interaksi
1.	Keluarga	Komunikasi via whatsapp/video call	Meredakan homesick, merasa dipedulikan, membuat semangat mencari ilmu

2.	Teman Sebaya	Membantu mengenalkan budaya dan bahasa	Merasa diterima oleh masyarakat dan menambah wawasan
3.	Teman Sesama Perantau	Mencari makanan yang cocok bersama, belajar budaya bersama	Mengurangi rasa kesepian
4.	Komunitas Kampus	Interaksi lintas budaya	Menambah wawasan budaya dan jaringan sosial
5.	Diri Sendiri	Membangun rutinitas baru, menjelajah lingkungan sekitar	Meningkatkan rasa percaya diri, menerima diri

Dalam wawancara dengan Informan 1 “keputusan merantau adalah keputusan saya sendiri dan orang tua selalu mendukung ap yg saya putuskan”. Sejalan dengan informan Informan 5 “peran teman-teman saya sangat besar, mereka sangat welcome dan membantu saya belajar bahasa dan suka ngajak ke acara keagamaan, mereka sudah seperti keluarga kedua saya”. Dukungan dari teman sesama perantau juga penting karena merasa senasib, seperti yang dikatakan Informan 3 “banyak teman merantau juga disini, jadi bisa belajar berproses bareng”. Selain itu, keterlibatan dalam komunitas kampus turut mempercepat proses adaptasi, seperti yang dikatakan Informan 2 “saya bergabung dengan organisasi kampus, bertemu banyak teman dari berbagai latar belakang dan itu membuat saya belajar banyak dan saya merasa punya rumah kedua. Meski demikian, kemampuan mengandalkan diri sendiri juga menjadi strategi adaptasi penting, sebagaimana dinyatakan oleh Informan 4, "Aku menghadapi semuanya dengan diriku sendiri, seperti jogging keliling kota untuk mengenal lingkungan dan mencari tempat makan yang cocok, supaya perasaan lebih nyaman".

Dari hasil wawancara ditemukan bahwa semakin kuat dukungan sosial yang diterima mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat keberhasilan adaptasi mereka dalam menghadapi *culture shock*. Keluarga menjadi fondasi utama yang membantu mahasiswa mengelola rasa rindu dan stres, sementara teman sebaya berperan dalam penerimaan sosial serta pengenalan budaya baru. Menurut mereka memiliki teman sesama perantau dapat mengurangi rasa terasingkan karena dapat berbagi informasi seputar makanan hingga jadwal pulang bareng. Keberadaan komunitas kampus juga dapat membantu mereka menambah wawasan dan membangun relasi antar sesama secara luas. Dukungan dari diri sendiri juga tidak kalah penting karena dapat memotivasi diri menjadi pribadi yang kuat di perantauan. Dengan mendapatkan dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, teman sesama perantauan, komunitas kampus, bahkan diri sendiri dapat menjadikan mahasiswa perantau menjadi percaya diri akan keputusannya merantau.

Pembahasan

Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa mengalami *culture shock* dalam berbagai aspek, terutama dalam aspek bahasa, rasa makanan, cara berinteraksi, lingkungan, dan budaya. Setiap mahasiswa juga membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri di lingkungannya yang baru. Untuk mengatasi *culture shock* tersebut, mahasiswa mengembangkan pola adaptasi yang berbeda, meliputi adaptasi akademik, sosial, emosional, dan institusional. Proses adaptasi ini tidak hanya bergantung pada kemampuan individu saja, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, teman sesama perantau, komunitas kampus, dan usaha diri sendiri. Hasil penelitian memperlihatkan bahwa mahasiswa yang mendapatkan

dukungan emosional yang kuat dan mampu membangun rutinitas pribadi mengalami proses adaptasi yang lebih lancar dan cenderung lebih cepat menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. Dengan demikian, adaptasi mahasiswa rantau adalah proses dinamis yang dipengaruhi faktor eksternal (dukungan sosial) dan internal (strategi coping mandiri).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menyoroti pentingnya pola adaptasi dalam menghadapi *culture shock*. Dalam penelitian Lawrence et al., (2024) menjelaskan cara mahasiswa rantau beradaptasi dengan perbedaan bahasa dengan mau membuka diri terhadap orang lain dan mau belajar bahasa daerah tersebut dengan temannya. Selain itu, dukungan sosial juga sangat berpengaruh terhadap proses adaptasi mahasiswa rantau seperti pada penelitian Budiono & Prihartanti (2022) yang berisi jika dukungan sosial pada individu atau mahasiswa tinggi, maka *culture shock* nya rendah. Namun, berbeda dari penelitian-penelitian sebelumnya yang menitikberatkan peran eksternal, penelitian ini menekankan pentingnya kemampuan *coping* dari dalam diri sendiri sebagai faktor keberhasilan dalam adaptasi. Hal ini memperluas pemahaman tentang adaptasi yang tidak hanya dipengaruhi oleh jaringan sosial, tetapi juga oleh ketangguhan individu yang menjalankannya. Dapat diartikan bahwa pola adaptasi yang baik dan dukungan sosial yang tinggi dapat membantu proses adaptasi dengan cepat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *culture shock* merupakan pengalaman umum bagi setiap mahasiswa yang merantau dan proses adaptasi adalah kunci untuk dapat melewati *culture shock*. Meskipun terdapat perbedaan budaya yang beragam, hal ini juga dapat menjadi peluang untuk belajar mengenai daerah baru dan budaya baru di tempat perantauan. Penelitian ini juga menandai pentingnya penguatan keterampilan *coping* mandiri sebagai bagian dari strategi adaptasi, selain hanya mengandalkan dukungan eksternal. Dengan kata lain, hasil ini menegaskan bahwa kesiapan emosional, keterampilan sosial, dan kemampuan refleksi diri menjadi indikator penting yang perlu diperhatikan dalam memahami adaptasi mahasiswa rantau di era globalisasi yang penuh mobilitas ini.

Penelitian ini memiliki implikasi penting terhadap mahasiswa rantau mengenai pentingnya membangun pola adaptasi yang baik dalam menghadapi *culture shock*, termasuk mengembangkan coping mandiri, memperluas jaringan sosial, dan aktif mengikuti kegiatan di lingkungan baru. Bagi keluarga, hasil ini menekankan pentingnya peran dukungan emosional, di mana keluarga diharapkan terus menjaga komunikasi dan memberikan semangat kepada anak-anak yang sedang berjuang di perantauan agar mereka tetap termotivasi dan fokus pada pendidikan. Sementara itu, bagi masyarakat lokal, penelitian ini menggarisbawahi perlunya keterbukaan dalam membantu mahasiswa rantau beradaptasi, misalnya mengajak berpartisipasi dalam kegiatan sosial, serta menciptakan lingkungan yang ramah dan inklusif bagi para pendatang baru. Perguruan tinggi juga perlu memperkuat dukungan psikososial untuk mahasiswa rantau melalui program orientasi dan pendampingan.

Hasil penelitian ini terjadi karena adaptasi budaya adalah proses multidimensional yang tidak bisa hanya bergantung pada satu faktor saja. Lingkungan baru yang berbeda dalam aspek bahasa, kebiasaan, dan nilai sosial memaksa individu untuk tidak hanya bergantung pada dukungan eksternal, tetapi juga mengembangkan kemampuan internal untuk mengelola emosi, mengatur diri, dan menghadapi pengalaman baru. Mahasiswa yang berhasil beradaptasi bukan hanya yang mendapat dukungan sosial, melainkan juga mampu mengelola perbedaan tersebut menjadi bagian dari proses pertumbuhan diri. Selain itu, fakta bahwa mahasiswa dari luar Jawa harus menghadapi perbedaan budaya yang lebih tajam membuat kebutuhan akan coping mandiri menjadi semakin penting. Kompleksitas adaptasi ini juga menjelaskan mengapa

mahasiswa yang hanya mengandalkan dukungan tanpa usaha internal tetap mengalami kesulitan adaptasi.

Dari hasil penelitian, didapatkan bahwa proses adaptasi mahasiswa rantau memerlukan waktu yang tidak sebentar dan juga membutuhkan pendampingan, baik itu dari teman sebaya ataupun dari keluarga. Berdasarkan hasil penelitian, Mahasiswa juga perlu diberikan ruang refleksi diri melalui workshop pengembangan diri agar mampu membangun rutinitas adaptif. Dalam jangka panjang, perguruan tinggi harus membangun budaya kampus yang menghargai keberagaman dan mengembangkan layanan konseling berbasis *intercultural adjustment*. Di sisi mahasiswa, perlu ada dorongan untuk aktif mengeksplorasi lingkungan, membangun hubungan sosial lintas budaya, dan tidak takut untuk meminta bantuan saat menghadapi kesulitan emosional atau sosial di masa adaptasi. Selain dari pendampingan, mahasiswa rantau juga harus menyiapkan diri seperti mencari tau mengenai daerah yang akan menjadi lingkungan barunya agar nanti tidak terlalu kaget saat sudah berada disana.

KESIMPULAN

Dari hasil wawancara, yang paling menarik dari penelitian ini adalah peran besar dari "kemampuan diri sendiri" dalam keberhasilan adaptasi mahasiswa rantau. Sementara studi sebelumnya banyak menekankan pentingnya dukungan eksternal seperti keluarga dan teman, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ketahanan pribadi, strategi coping, dan inisiatif untuk membangun rutinitas pribadi ternyata menjadi faktor kunci yang tak kalah penting. Mahasiswa yang mampu mengambil inisiatif sendiri untuk beradaptasi, seperti membangun kebiasaan baru atau memperluas jaringan sosial tanpa harus bergantung penuh pada komunitas, memperlihatkan tingkat adaptasi yang lebih baik. Fakta ini menjadi semacam "wake-up call" bahwa pendidikan tinggi tidak bisa hanya mengandalkan bantuan formal, tetapi perlu memberdayakan mahasiswa untuk menjadi agen adaptasi bagi dirinya sendiri.

Hasil penelitian menyatakan bahwa budaya setiap daerah berbeda-beda. Secara mendalam, penelitian ini memberikan pemahaman tentang dinamika *culture shock* dan proses adaptasi dengan perbedaan budaya yang ada. Penelitian ini juga menyajikan model adaptasi yang unik: mahasiswa bukan hanya mengandalkan orang lain dalam proses adaptasi, tetapi menjadikan diri sendiri sebagai sumber dukungan melalui refleksi, eksplorasi lingkungan, dan penerimaan terhadap perbedaan yang ada. Nilai lebih dari riset ini terletak pada kontribusinya dalam memperkaya konsep adaptasi mahasiswa rantau. Tidak hanya mengonfirmasi peran dukungan sosial sebagaimana banyak ditemukan dalam penelitian lain, riset ini juga memperkenalkan pentingnya faktor internal, yakni coping mandiri, sebagai bagian tak terpisahkan dari adaptasi terhadap culture shock. Dari segi metode, penggunaan analisis tematik berbasis *ABCs of Intercultural Contact* (afeksi, perilaku, kognitif) memungkinkan pengungkapan pengalaman mahasiswa secara mendalam dan sistematis. Pendekatan ini memberikan gambaran utuh bahwa adaptasi bukan hanya soal "apa yang diterima dari luar," tetapi juga soal "bagaimana mahasiswa mengolah pengalaman itu secara internal."

Keterbatasan dalam penelitian ini terkait dengan lingkup penelitian dan jumlah partisipan. Lingkup penelitian yaitu mahasiswa dari Sulawesi yang merantau ke pulau Jawa dan juga jumlah partisipan hanya berjumlah lima informan. Kedepannya diharapkan untuk penelitian lanjutan melibatkan mahasiswa dari wilayah-wilayah yang lebih luas cakupannya dan juga untuk jumlah informan bisa di tambah. Selain itu, wawancara hanya dilakukan satu kali pada masing-masing informan, sehingga dinamika perubahan adaptasi seiring waktu belum tergambarkan sepenuhnya. Untuk penelitian lanjutan, disarankan memperluas jumlah dan variasi informan, serta melakukan studi longitudinal untuk melihat perubahan adaptasi

mahasiswa dari waktu ke waktu yang dapat dilakukan dalam penelitian kuantitatif. Selain itu, eksplorasi lebih mendalam tentang pengaruh kepribadian, strategi coping spesifik, dan peran digital support (seperti komunitas online) juga penting untuk memperkaya pemahaman tentang pola adaptasi mahasiswa rantau.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, N., & Purnomo, L. B. (2022). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Mahasiswa Baru*. Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (SNHPPM). Diakses dari <https://openjournal.unpam.ac.id/index.php/SNH/article/view/37461>
- Af'idiati, V. W. (2022). *Studi Pola Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau Luar Pulau Jawa Di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (Perspektif Teori Integratif Adaptasi Antar Budaya Kim Young Yun)*. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/59628>
- Agestia, E., Safitri, D., & Sujarwo, S. (2024). Adaptasi Mahasiswa Dalam Mengatasi Culture Shock Dalam Perkuliahan. *RISOMA : Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(4), 253–264. <https://doi.org/10.62383/RISOMA.V2I4.180>
- Aminuddin. (2000). *Teori adaptasi sosial*. Diakses dari <https://text-id.123dok.com/document/6qm01p09y-teori-adaptasi-sosial-kajian-pustaka.html>
- Andre, W., Ilmiah, A. H.-J. C., & 2022, undefined. (2022). Dukungan Sosial dan Culture Shock pada Mahasiswa Rantau Asal Kalimantan di Salatiga. *Bajangjournal.Com*, 2(4). <https://www.bajangjournal.com/index.php/JCI/article/view/4311>
- Bochner, S. (2003). *Culture Shock Due to Contact with Unfamiliar Cultures*. <https://doi.org/10.9707/2307-0919.1073>
- Budiono, B., & Prihartanti, N. (2022). *Hubungan Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Culture Shock Mahasiswa Rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta*. <https://eprints.ums.ac.id/id/eprint/106235>
- Handayani, P. G., & Yuca, V. (2018). Fenomena Culture Shock Pada Mahasiswa Perantauan Tingkat 1 Universitas Negeri Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 6(3), 198–204. <https://doi.org/10.29210/129000>
- Hartaji, D. A., & Damar. (2012). *Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa yang Berkuliah dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Jakarta: Gaung Persada Press. id.scribd.com+1uniad.ac.id+1
- Kaplah, & Manners. (2001). *Pola adaptasi (adjustment)*. Diakses dari <https://text-id.123dok.com/document/6qmdk85q8-pola-adaptasi-adjustment-tinjauan-pustaka.html>
- Lawrence, C. P., Moh, D., Mudzakkir, S., & Sos, M. A. (2024). Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau Indonesia Timur di Universitas Negeri Surabaya. *Paradigma*, 13(1), 11–20. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/paradigma/article/view/58494>
- Naim, M. (2013). *Merantau: pola migrasi suku Minangkabau*. 421. <https://books.google.com/books/about/Merantau.html?hl=id&id=FcuinQEACAAJ>
- Olivia, H., Budiman Sudarsono, A., & Sarasati, F. (n.d.). Fenomena Culture shock Mahasiswa Perantauan di Kabupaten Bekasi. *Maret*, 7(1), 174–184. <https://doi.org/10.32509/pustakom.v7i1.3741>
- Rahmadani, A., & Mukti, Y. R. (2020). Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional : studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 159. <https://doi.org/10.29210/145700>
- Shabrina Nur Aulia Sasongko1, R. H. (2016). *Gambaran College Adjustment Pada Mahasiswa: Studi Deskriptif Di Perguruan Tinggi Yang Menerapkan Hybrid Learning*. 4(4), 1–23.

- Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2020). The Psychology of Culture Shock. *The Psychology of Culture Shock*. <https://doi.org/10.4324/9781003070696>
- Zhou, Y., Jindal-Snape, D., Topping, K., & Todman, J. (2008). Theoretical models of culture shock and adaptation in international students in higher education. *Studies in Higher Education*, 33(1), 63–75. <https://doi.org/10.1080/03075070701794833>