

MAKNA ADAPTASI DAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA PERANTAU

Febrica Putri Nabir¹, Nasichah², Najwa Aliea³, Nazhifa Nurul 'Aini⁴

^{1, 2, 3, 4} UIN Syarif Hidayatullah Jakarta

¹ febrica.putri24@mhs.uinjkt.ac.id, ² nasichah@uin.jkt.ac.id,

³ najwa.aliea24@mhs.uinjkt.ac.id, ⁴ nazhifa.nurul24@mhs.uinjkt.ac.id

ARTICLE INFO

History

Published: 01 Oct 2026

Keywords:

adaptasi, penyesuaian diri, mahasiswa perantau, dukungan sosial, perspektif Islam.

adaptation, adjustment, migrant students, social support, Islamic perspective.



© Author(s) 2026

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



ABSTRACT

Merantau untuk melanjutkan pendidikan merupakan pengalaman yang banyak dialami oleh mahasiswa di Indonesia. Mahasiswa perantau tidak hanya menghadapi perubahan tempat tinggal, tetapi juga harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, budaya, bahasa, kebiasaan, serta tuntutan akademik yang berbeda dari daerah asalnya. Kemampuan adaptasi dan penyesuaian diri menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan mahasiswa dalam menjalani kehidupan perkuliahan dan kehidupan sosial di lingkungan baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji makna adaptasi dan penyesuaian diri mahasiswa perantau, proses yang dilalui dalam menyesuaikan diri, faktor-faktor yang menghambat dan mendukung keberhasilan adaptasi, serta peran nilai-nilai Islam dalam proses tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif. Data diperoleh melalui observasi dan wawancara terhadap mahasiswa perantau yang sedang menempuh pendidikan di berbagai perguruan tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adaptasi dan penyesuaian diri merupakan proses yang berlangsung secara bertahap melalui interaksi dengan lingkungan baru. Mahasiswa perantau menghadapi berbagai hambatan, seperti perbedaan budaya dan bahasa, homesick, kesepian, serta culture shock. Namun, keberhasilan adaptasi didukung oleh adanya dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan kampus, serta kesiapan mental dan kemampuan mengelola emosi. Selain itu, nilai-nilai Islam seperti sabar, tawakal, dan syukur turut berperan dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan selama masa perantauan. Keberhasilan adaptasi dapat membentuk mahasiswa menjadi pribadi yang lebih mandiri, bertanggung jawab, dan mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan secara positif.

Relocating to pursue higher education is a common experience for university students in Indonesia. These students face not only a change in residence but also the need to adjust to a new social environment, culture, language, customs, and academic demands that differ from those of their hometowns. Adaptability and the ability to adjust are crucial factors determining a student's success in navigating both academic and social life in a new setting. This study aims to examine the meaning of adaptation and adjustment for these students, the

adjustment process itself, the factors that hinder or facilitate successful adaptation, and the role of Islamic values in this process. A qualitative approach using a descriptive method was employed. Data were gathered through observations and interviews with students pursuing higher education at various institutions. The findings indicate that adaptation and adjustment occur gradually through interaction with the new environment. Students encounter various obstacles, such as cultural and linguistic differences, homesickness, loneliness, and culture shock. However, successful adaptation is supported by social backing from family, friends, and the campus community, as well as by mental readiness and emotional management skills. Furthermore, Islamic values—such as patience (sabar), reliance on God (tawakal), and gratitude (syukur)—play a role in helping students cope with the challenges of living away from home. Successful adaptation can shape students into individuals who are more independent and responsible, and who are capable of facing life's challenges with a positive mindset.

PENDAHULUAN

Menjadi mahasiswa perantau merupakan pengalaman yang tidak hanya berkaitan dengan perpindahan tempat tinggal, tetapi juga melibatkan proses penyesuaian diri terhadap lingkungan yang baru. Mahasiswa yang merantau untuk melanjutkan pendidikan tinggi harus menghadapi berbagai perubahan, seperti perbedaan budaya, bahasa, kebiasaan masyarakat, sistem pembelajaran, serta pola interaksi sosial yang berbeda dari daerah asalnya. Kondisi tersebut menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan adaptasi yang baik agar dapat menjalani kehidupan akademik dan sosial secara optimal.

Dalam psikologi, adaptasi dipahami sebagai kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan, tuntutan sosial, maupun situasi yang menimbulkan tekanan. Adaptasi tidak hanya bertujuan untuk mempertahankan diri, tetapi juga membantu individu mencapai keseimbangan psikologis sehingga dapat berfungsi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang mampu beradaptasi dengan baik akan lebih mudah menghadapi berbagai tantangan dan perubahan yang terjadi di lingkungannya.

Selain adaptasi, penyesuaian diri juga menjadi aspek penting dalam kehidupan mahasiswa perantau. Menurut Schneiders, penyesuaian diri merupakan proses mental dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi kebutuhan, konflik, ketegangan, dan frustrasi sehingga tercipta hubungan yang harmonis antara diri sendiri dan lingkungan. Penyesuaian diri yang baik ditandai dengan kemampuan menerima diri, mengendalikan emosi, berpikir realistis, serta mampu menjalin hubungan sosial yang positif dengan orang lain.

Bagi mahasiswa perantau, proses penyesuaian diri sering kali tidak berjalan dengan mudah. Pada masa awal perkuliahan, mahasiswa harus berhadapan dengan lingkungan yang asing, sehingga muncul berbagai tantangan seperti kesulitan berkomunikasi karena perbedaan bahasa dan logat, rasa canggung saat berinteraksi dengan orang baru, serta kesulitan memahami kebiasaan yang berlaku di daerah tempat mereka merantau. Selain itu, mahasiswa juga dituntut untuk menjadi lebih mandiri dalam mengatur waktu, keuangan, dan kebutuhan sehari-hari tanpa pendampingan langsung dari keluarga.

Tidak sedikit mahasiswa perantau yang mengalami hambatan dalam proses adaptasi. Hambatan tersebut antara lain perbedaan budaya, keterbatasan relasi sosial, rasa kesepian,

serta kerinduan terhadap keluarga atau homesick. Dalam perspektif psikologi, kondisi tersebut dapat dikategorikan sebagai culture shock, yaitu reaksi psikologis yang muncul ketika seseorang berada dalam lingkungan budaya yang berbeda dengan lingkungan asalnya. Culture shock dapat menimbulkan perasaan bingung, cemas, kurang percaya diri, hingga kesulitan membangun hubungan sosial dengan lingkungan sekitar.

Meskipun demikian, berbagai penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan adaptasi mahasiswa perantau dapat dipengaruhi oleh sejumlah faktor pendukung. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan kampus menjadi faktor yang sangat penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai kesulitan selama masa perantauan. Selain itu, keterlibatan dalam organisasi kampus, kegiatan sosial, serta kemampuan mengelola emosi dan memiliki sikap terbuka terhadap lingkungan baru juga dapat mempercepat proses penyesuaian diri mahasiswa.

Dalam perspektif Islam, proses adaptasi dan penyesuaian diri tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial, tetapi juga oleh faktor spiritual. Nilai-nilai seperti sabar, tawakal, syukur, dan menjaga hubungan baik dengan sesama menjadi bekal penting bagi mahasiswa dalam menghadapi berbagai tantangan di perantauan. Aktivitas keagamaan seperti salat, membaca Al-Qur'an, mengikuti kajian, dan berdoa dapat memberikan ketenangan batin serta membantu menjaga kesehatan mental mahasiswa. Islam juga mengajarkan bahwa setiap kesulitan yang dihadapi manusia sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya, sehingga mahasiswa diharapkan mampu menghadapi berbagai tantangan dengan penuh keyakinan dan usaha yang maksimal.

Berdasarkan uraian tersebut, adaptasi dan penyesuaian diri merupakan aspek yang sangat penting bagi mahasiswa perantau. Kemampuan beradaptasi yang baik akan membantu mahasiswa menjalani kehidupan akademik dan sosial secara lebih efektif, meningkatkan kemandirian, serta mendukung keberhasilan studi selama berada di lingkungan baru. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji makna adaptasi, proses penyesuaian diri, faktor-faktor yang menghambat dan mendukung keberhasilan adaptasi mahasiswa perantau, serta peran nilai-nilai Islam dalam membantu mahasiswa menghadapi kehidupan di perantauan.

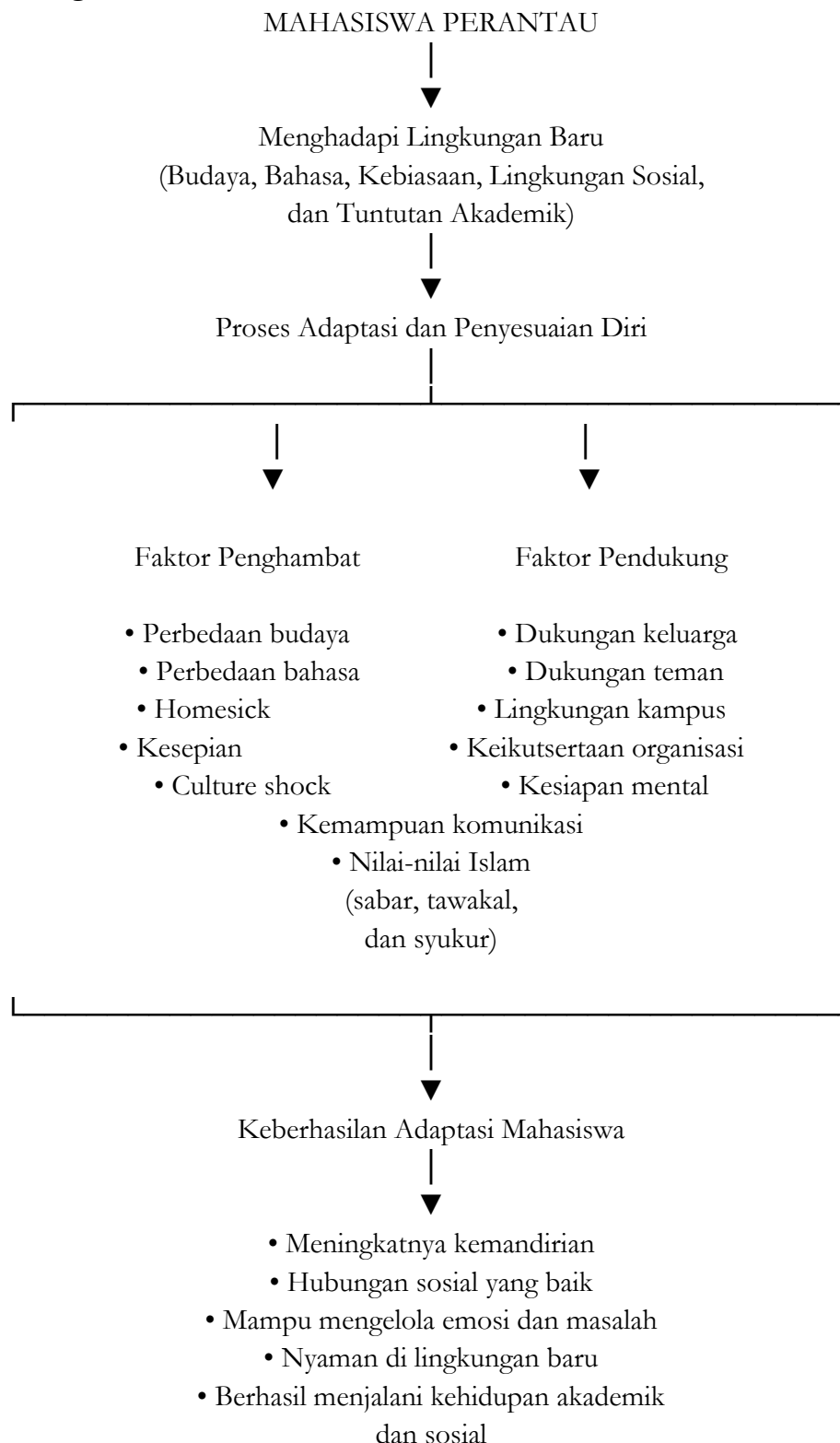
Kerangka Berpikir

Mahasiswa perantau harus menghadapi lingkungan baru yang berbeda dari daerah asalnya, baik dari segi budaya, bahasa, kebiasaan, maupun lingkungan sosial. Kondisi tersebut menuntut mahasiswa untuk melakukan proses adaptasi dan penyesuaian diri agar dapat menjalani kehidupan akademik dan sosial dengan baik.

Dalam proses adaptasi, mahasiswa dapat menghadapi berbagai hambatan seperti perbedaan budaya, homesick, kesepian, dan culture shock. Namun, keberhasilan adaptasi dapat didukung oleh adanya dukungan keluarga, teman, lingkungan kampus yang positif, kesiapan mental, serta nilai-nilai keislaman seperti sabar, tawakal, dan syukur.

Semakin baik kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dan memanfaatkan faktor pendukung yang ada, maka semakin besar peluang keberhasilan adaptasi yang ditandai dengan meningkatnya kemandirian, kemampuan bersosialisasi, serta kenyamanan dalam menjalani kehidupan di lingkungan baru.

Bagan Kerangka Berfikir



METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman, proses adaptasi, serta faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan mahasiswa perantau dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Melalui pendekatan ini, peneliti dapat memperoleh gambaran yang lebih utuh mengenai fenomena yang dialami subjek penelitian berdasarkan pengalaman dan pandangan mereka sendiri.

Menurut Moleong (2018), penelitian kualitatif merupakan penelitian yang bertujuan memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan pengalaman secara menyeluruh yang disajikan dalam bentuk deskripsi kata-kata pada suatu konteks alamiah. Oleh karena itu, pendekatan ini dianggap sesuai untuk mengkaji proses adaptasi mahasiswa perantau yang tidak dapat diukur hanya dengan angka, tetapi perlu dipahami melalui pengalaman langsung para informan.¹

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa perantau yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan tinggal jauh dari daerah asalnya. Pemilihan informan dilakukan menggunakan teknik pengumpulan data yang dilakukan peneliti pada penelitian ini menggunakan teknik observasi dengan melakukan pengamatan secara langsung ke lokasi yang diteliti, wawancara mendalam terhadap informan, melalui panggilan video dari face time, dan melalui pesan suara dari whatsapp.

Penentuan subyek berdasarkan dari teknik Purposive Sampling, karnateknik ini dapat memberikan keleluasaan dan kemudahan peneliti dalam penelitian. Teknik pengambilan sampel non-acak dan menentukan karakteristik informan penelitian, peneliti mempunyai pertimbangan tertentu dalam menentukan sampling dan tujuan tertentu. Penentuan informan ini dilakukan dengan alasan agar informan yang berkaitan dengan penelitian ini sesuai dengan kebutuhan.

Landasan Teori

1. Teori Adaptasi

Adaptasi dalam psikologi modern dipahami sebagai kemampuan individu untuk menyesuaikan diri terhadap perubahan lingkungan, tuntutan sosial, maupun kondisi yang menimbulkan tekanan. Adaptasi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan bertahan hidup, tetapi juga kemampuan individu dalam mencapai keseimbangan psikologi sehingga dapat berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari.²

Adaptasi adalah suatu penyesuaian pribadi terhadap lingkungan. Penyesuaian ini dapat berarti mengubah diri pribadi dengan keadaan lingkungan, juga dapat berarti mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan pribadi.³

Adaptasi Sosial menurut Soerjono Soekanto merupakan hubungan antara suatu lembaga atau kelompok dengan lingkungan fisik yang mendukung eksistensi kelompok

¹ Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

² <https://sumberajar.com/kamus/konsep-adaptasi-psikologis#section-0-konsep-adaptasi-psikologis>

³ *Kamus Sosiologi Antropologi*, (penerbit Indah Surabaya, 2011), hal. 10.

atau lembaga tersebut.⁴ Menurut Soejono Soekanto, beberapa batasan pengertian dari adaptasi, yakni :⁵

- 1) Proses mengatasi halangan-halangan dari lingkungan.
- 2) Penyesuaian terhadap norma-norma untuk menyalurkan
- 3) Proses perubahan untuk menyesuaikan dengan situasi yang berubah.
- 4) Mengubah agar sesuai dengan kondisi yang diciptakan.
- 5) Memanfaatkan sumber-sumber yang terbatas untuk kepentingan lingkungan dan sistem
- 6) Penyesuaian budaya dan aspek lainnya sebagai hasil seleksi alamiah.

Secara historis adaptasi disamakan dengan penyesuaian diri, karena kuatnya pengaruh pemikiran evaluasi pada psikologi, penyesuaian diri diartikan suatu proses di mana organisme yang agak sederhana mematuhi tuntutan-tuntutan lingkungan. Adaptasi merupakan respon individu terhadap suatu perubahan yang ada di lingkungan yang dapat memengaruhi keutuhan tubuh. Secara umum tujuan adaptasi adalah agar individu mampu menghadapi tuntutan keadaan secara sadar, realistik, objektif, dan rasional.⁶

2. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri (Adjustment) merupakan proses yang dilakukan individu untuk mencapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi dengan tuntutan lingkungan. Penyesuaian diri tidak hanya berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menghadapi perubahan situasi, tetapi juga mencakup kemampuan mengelola emosi, pikiran, serta perilaku agar dapat diterima oleh lingkungan sosial tempat ia berada.

Menurut Schneiders (1964), penyesuaian diri adalah suatu proses mental dan perilaku yang dilakukan individu untuk mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik, dan frustrasi sehingga tercipta hubungan yang harmonis antara diri dengan lingkungan. Individu yang mampu menyesuaikan diri dengan baik akan menyesuaikan diri dengan baik akan menunjukkan sikap realistis, serta mampu menjalin hubungan sosial yang positif.⁷

Dalam konteks pendidikan tinggi, penyesuaian diri menjadi hal yang penting bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa perantau. Mahasiswa yang berpindah dari daerah asal ke daerah lain untuk menempuh pendidikan akan menghadapi berbagai perubahan, seperti lingkungan sosial baru, budaya yang berbeda, pola komunikasi yang tidak sama, hingga tuntutan akademik yang lebih kompleks. Oleh karena itu, kemampuan beradaptasi menjadi salah satu faktor yang menentukan keberhasilan mahasiswa menjalani kehidupan perkuliahan.

Menurut Haber dan Runyon (1984), individu yang memiliki penyesuaian yang baik ditandai dengan kemampuan menerima diri sendiri, memiliki hubungan

⁴ Soerjono Soekanto, *Sosiologi Suatu Pengantar*, (Jakarta: Rajawali Press. 2009), hal. 10

⁵ *Ibid.*, Hal. 10

⁶ Dudi Hartono, *Modul Bahan Ajar Cetak: PSIKOLOGI*, (Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan, 2016), hal.

⁷ Schneiders, A. A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

interpersonal yang sehat, mampu mengontrol emosi, serta mampu menghadapi masalah secara rasional. Sebaliknya kegagalan dalam penyesuaian diri dapat menimbulkan stres, kecemasan, dan berbagai masalah psikologi lainnya. Kemudian penyesuaian diri menurut Katkovsky dan Gorlow (1976), kemampuan seseorang untuk dapat menyeimbangkan antara kebutuhannya dengan lingkungannya. Penyesuaian diri pada dasarnya melibatkan individu dengan lingkungannya.⁸

Aspek-Aspek Penyesuaian Diri yang Sehat, penyesuaian diri yang baik berkaitan dengan kepribadian yang sehat. Menurut Lazarus, penyesuaian diri yang sehat lebih baik merujuk pada konsep sehatnya kehidupan pribadi seseorang, baik dalam hubungannya dengan dirinya sendiri, dengan orang lain, maupun dengan lingkungannya. Seseorang dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik (*well adjustment person*) Penyesuaian diri yang baik ditandai oleh kemampuan individu dalam memberikan respons yang matang, efektif, memuaskan, dan sehat terhadap tuntutan lingkungan. Respons yang efisien mengacu pada kemampuan individu dalam menghadapi situasi dengan penggunaan waktu dan energi yang optimal. Adapun respons yang sehat mencerminkan kesesuaian perilaku dengan karakteristik diri individu, norma sosial yang berlaku, hubungan antar manusia, serta hubungan manusia dengan Tuhan. Oleh karena itu, aspek kesehatan dalam penyesuaian diri menjadi salah satu indikator utama untuk menilai keberhasilan proses penyesuaian diri seseorang.⁹

HASIL DAN PEMBAHASAN

Keseluruhan subyek pada penelitian ini terdapat 7 informan yaitu mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di berbagai perguruan tinggi dari data yang sudah dilakukan ini. Dari hasil wawancara yang sudah dilakukan ini dari tujuh informan mahasiswa rantau, yang memiliki niat awal berkuliah di luar daerah asal mereka atau melakukan rantau. Kemudian menurut Naim (2013) menjelaskan bahwa merantau tidak hanya bertujuan memperoleh pendidikan, tetapi juga pembentukan karakter, kemandirian dan kedewasaan seseorang. Oleh karena itu pengalaman merantau dapat menjadi sarana pembelajaran yang berharga bagi mahasiswa dalam mengembangkan kemampuan sosial maupun emosional.¹⁰

Makna Adaptasi Mahasiswa Perantau

Berdasarkan hasil penelitian, adaptasi merupakan proses yang harus dilalui oleh setiap mahasiswa perantau ketika memasuki lingkungan baru. Adaptasi tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menyesuaikan diri terhadap tempat tinggal yang berbeda, tetapi juga mencakup kemampuan memahami budaya, kebiasaan, pola komunikasi, serta tuntutan akademik yang ada di lingkungan perkuliahan.

⁸ Clarisa P.L., (2024) Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau Indonesia Timur di Universitas Negeri Surabaya.13(1) hal 13-14

⁹ Mohammad Ali dan Mohammad Asrori, *Psikologi Remaja...*, hal. 195

¹⁰ Naim, M. (2013). Merantau: Pola Migrasi Suku Minangkabau. Jakarta: RajaGrafindo Persada.

Sebagai mahasiswa yang berada jauh dari keluarga, informan menunjukkan bahwa proses adaptasi menjadi salah satu tantangan utama pada masa awal perkuliahan. Perubahan lingkungan yang cukup signifikan membuat mahasiswa perlu belajar menjadi lebih mandiri dalam mengatur kehidupan sehari-hari, mulai dari mengelola waktu, keuangan, hingga menyelesaikan berbagai persoalan tanpa pendampingan langsung dari keluarga.

"Setelah merantau, aku merasa ada banyak perubahan sikap dan pola pikir yang aku rasakan. Aku jadi lebih mandiri, lebih menghargai waktu, dan lebih bertanggung jawab sama diri sendiri. Banyak hal yang dulu biasanya dibantu keluarga, sekarang harus bisa aku kerjakan sendiri, jadi secara nggak langsung aku belajar buat lebih dewasa dalam menghadapi keadaan." (subyek, Z 2026)

Temuan tersebut sejalan dengan pendapat Schneiders (1964) yang menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan proses individu dalam mencapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan lingkungan. Kemampuan menyesuaikan diri menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari di lingkungan yang baru.¹¹

Proses Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau di Lingkungan baru

Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses penyesuaian diri mahasiswa perantau berlangsung secara bertahap. Pada masa awal perkuliahan, sebagian mahasiswa mengalami kesulitan dalam memahami budaya, bahasa, maupun kebiasaan yang berlaku di lingkungan baru. Perbedaan tersebut sering menimbulkan perasaan canggung, bingung, bahkan tidak percaya diri ketika berinteraksi dengan masyarakat sekitar maupun teman-teman di kampus.

"Cara aku beradaptasi biasanya dimulai dari mencoba membiasakan diri sedikit demi sedikit dengan lingkungan baru. Aku berusaha lebih terbuka buat kenalan sama orang" baru, baik teman kampus maupun masyarakat di sekitar tempat tinggal. Menurut aku, dengan mulai berinteraksi dan ngobrol sama orang lain, suasana jadi terasa lebih nyaman dan nggak terlalu asing." (subyek Z 2026)

Seiring berjalannya waktu, mahasiswa mulai melakukan berbagai upaya untuk menyesuaikan diri, seperti memperluas pergaulan, mengikuti kegiatan organisasi, berinteraksi dengan mahasiswa lokal, dan mempelajari kebiasaan yang berlaku di lingkungan sekitar. Interaksi yang semakin intens membantu mahasiswa memahami karakter masyarakat setempat sehingga proses adaptasi menjadi lebih mudah.

Temuan ini sejalan dengan teori adaptasi Piaget yang menjelaskan bahwa individu melakukan proses asimilasi dan akomodasi ketika menghadapi lingkungan baru. Melalui

¹¹ Schneiders, A. A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.

proses tersebut, mahasiswa belajar memahami pengalaman baru dan menyesuaikan perilakunya agar dapat diterima oleh lingkungan sosial.¹²

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Helmi (2022) yang menunjukkan bahwa komunikasi antarbudaya memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa perantau beradaptasi dengan lingkungan kampus maupun masyarakat sekitar.¹³

Faktor yang Menghambat Keberhasilan Adaptasi Mahasiswa Perantau

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa faktor yang menjadi hambatan dalam proses adaptasi mahasiswa perantau. Hambatan yang paling sering muncul adalah perbedaan budaya dan bahasa. Mahasiswa yang berasal dari daerah berbeda sering mengalami kesulitan memahami logat maupun istilah yang digunakan masyarakat setempat sehingga komunikasi menjadi kurang efektif.

“kalau homesick pasti sering banget ini udah jadi kebiasaan anak rantau, apalagi kalo lagi sakit atau lagi capek sama keadaan. buat penyesuaiannya biasanya aku coba cerita ke teman atau keluarga (via call), yang paling sering aku lakuin sii dengan cara me time yaa, terus belajar ketika ada masalah ga dipendem sendiri. kalo untuk soal keuangan juga aku mulai belajar bikin catatan pengeluaran supaya ga boros. intinya pelan belajar kuat dan menikmati proses jadi anak rantau!”
(subyek, A 2026)

Selain itu, rasa rindu kepada keluarga (homesick), kesepian, serta keterbatasan relasi sosial juga menjadi hambatan yang cukup sering dirasakan oleh mahasiswa perantau. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kenyamanan mahasiswa selama menjalani kehidupan di daerah rantau.

Dalam perspektif psikologi, kondisi tersebut dapat dikategorikan sebagai bentuk culture shock. Oberg (1960) menjelaskan bahwa culture shock merupakan reaksi psikologis yang muncul ketika seseorang berada dalam lingkungan budaya yang berbeda dengan lingkungan asalnya. Gejala yang muncul dapat berupa kebingungan, kecemasan, kesepian, hingga kesulitan membangun hubungan sosial.¹⁴

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Marisa dkk. (2024) yang menemukan bahwa hambatan komunikasi, perbedaan budaya, dan keterbatasan interaksi sosial menjadi tantangan utama yang dihadapi mahasiswa perantau pada masa awal adaptasi.¹⁵

Faktor yang Mempengaruhi Keberhasilan Adaptasi Mahasiswa Perantau

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan adaptasi mahasiswa perantau dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik yang berasal dari diri individu maupun lingkungan

¹² Piaget, J. (1977). *The Development of Thought: Equilibration of Cognitive Structures*. New York: Viking Press

¹³ Helmi, F. (2022). *Proses Adaptasi Mahasiswa Perantau di UIN Ar-Raniry*. *Sadida Islamic Communications Media Studies*, 2(1), 63–64.

¹⁴ Oberg, K. (1960). *Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments*. *Practical Anthropology*, 7(4), 177–182.

¹⁵ Marisa, A., dkk. (2024). *Adaptasi Komunikasi Mahasiswa Perantauan di Lingkungan Universitas Negeri Padang*. *Journal of Education, Cultural and Politics*, 4(1), 92–98.

sekitar. Salah satu faktor yang paling dominan adalah dukungan sosial dari keluarga dan teman.

“Aku juga mencoba ikut beberapa kegiatan kampus supaya punya pengalaman baru dan relasi yang lebih luas. Selain itu, aku tetap sering komunikasi sama keluarga lewat chat atau video call supaya rasa kangen nggak terlalu terasa dan tetap merasa ada dukungan walaupun jauh dari rumah. Dan aku juga bersyukur banget karena orang-orang yang aku temuin di perantauan ternyata baik” banget sama aku, jadi aku merasa lebih nyaman dan nggak terlalu sendirian di sini.” (subyek, Z 2026)

Komunikasi yang terjalin secara rutin dengan keluarga memberikan rasa aman dan dukungan emosional bagi mahasiswa. Selain itu, keberadaan teman yang membantu memahami lingkungan baru juga memberikan pengaruh positif terhadap proses adaptasi.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang aktif mengikuti organisasi, kegiatan kampus, maupun aktivitas sosial lainnya cenderung lebih cepat beradaptasi dibandingkan mahasiswa yang kurang terlibat dalam lingkungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa interaksi sosial memiliki peran penting dalam membangun rasa nyaman dan meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa perantau.¹⁶

Temuan tersebut sesuai dengan penelitian Naibaho dan Murniati (2023) yang menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan faktor penting dalam keberhasilan adaptasi mahasiswa perantau. Dukungan sosial dapat membantu individu mengurangi stres, meningkatkan rasa percaya diri, serta mempercepat proses penyesuaian diri terhadap lingkungan baru.¹⁷

Selain dukungan sosial, kesiapan mental dan kemampuan mengelola emosi juga menjadi faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan adaptasi mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki sikap terbuka terhadap perbedaan budaya dan mampu menghadapi tantangan secara positif cenderung lebih mudah menyesuaikan diri dibandingkan mereka yang kurang siap secara psikologis.

Adaptasi Mahasiswa Perantau dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif Islam, proses adaptasi dapat dipahami sebagai bagian dari ikhtiar manusia dalam menghadapi perubahan kehidupan. Mahasiswa perantau dituntut untuk memiliki kesabaran, keteguhan hati, serta kemampuan mengelola berbagai tantangan yang muncul selama berada di lingkungan baru.

“Selain itu, aku juga sekarang mengajar ngaji anak-anak di dekat kost aku. Dari situ aku jadi lebih dekat sama lingkungan sekitar dan merasa punya kegiatan yang bermanfaat. Menurut aku, hal kecil seperti itu juga membantu banget buat proses adaptasi karena jadi lebih sering berinteraksi dan merasa punya keluarga baru di perantauan.” (subyek Z 2026)

¹⁶ Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

¹⁷ Naibaho, S. L., & Murniati, J. (2023). Dukungan sosial sebagai faktor pendukung keberhasilan adaptasi mahasiswa perantau yang tinggal di asrama Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(1), 114–130.

Nilai-nilai keislaman seperti sabar, tawakal, syukur, dan menjaga hubungan baik dengan sesama menjadi modal penting dalam membantu mahasiswa menghadapi berbagai kesulitan selama masa perantauan. Aktivitas keagamaan seperti salat, membaca Al-Qur'an, mengikuti kajian, dan berdoa dapat memberikan ketenangan batin serta membantu menjaga kesehatan mental mahasiswa.

Terdapat dalam Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 286

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إَصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٢٨٦﴾

Hal ini sejalan dengan QS. Al-Baqarah ayat 286 yang menjelaskan bahwa Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kemampuannya. Ayat tersebut memberikan pemahaman bahwa setiap kesulitan yang dihadapi manusia, termasuk dalam proses adaptasi di lingkungan baru, dapat diatasi dengan usaha dan pertolongan Allah Swt.¹⁸

Dengan demikian, adaptasi mahasiswa perantau tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial, tetapi juga dipengaruhi oleh aspek spiritual yang berfungsi sebagai sumber kekuatan dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa adaptasi di kalangan mahasiswa perantau merupakan proses bertahap yang melibatkan penyesuaian psikologis, sosial, budaya, dan praktis. Memasuki lingkungan baru menuntut mahasiswa untuk memahami norma budaya, pola komunikasi, ekspektasi akademik, dan hubungan sosial yang berbeda, sambil secara bersamaan mengembangkan kemandirian yang lebih besar dalam mengelola waktu, keuangan, serta tanggung jawab sehari-hari.

Temuan penelitian mengindikasikan bahwa periode awal merantau merupakan salah satu tahapan penyesuaian yang paling menantang. Perbedaan budaya dan bahasa dapat menimbulkan ketidaknyamanan, ketidakpastian, dan kesulitan dalam interaksi sosial. Rasa rindu rumah (*homesickness*), kesepian, hubungan sosial yang terbatas, dan gegar budaya (*culture shock*) juga muncul sebagai tantangan penting yang dapat memengaruhi kenyamanan emosional serta rasa percaya diri mahasiswa di lingkungan baru mereka.

Meskipun menghadapi berbagai tantangan tersebut, mahasiswa mengembangkan beragam strategi penyesuaian. Secara bertahap, mereka menjadi lebih terbuka untuk berinteraksi dengan orang-orang baru, menjalin hubungan dengan mahasiswa lokal dan masyarakat sekitar, berpartisipasi dalam organisasi kampus serta kegiatan sosial, serta

¹⁸ <https://quran.nu.or.id/al-baqarah/286>

mempelajari kebiasaan dan pola komunikasi setempat. Pengalaman-pengalaman ini berkontribusi pada kemandirian yang lebih besar, rasa tanggung jawab, kedewasaan emosional, dan rasa percaya diri dalam menjalani kehidupan jauh dari rumah.

Dukungan sosial juga memegang peranan penting dalam proses adaptasi. Komunikasi yang teratur dengan keluarga memberikan rasa aman secara emosional, sementara pertemanan dan partisipasi dalam kegiatan kampus membantu mahasiswa membangun rasa memiliki (*sense of belonging*) di lingkungan yang baru. Kesiapan mental, keterbukaan terhadap perbedaan budaya, pengelolaan emosi, serta kesediaan untuk mencari bantuan saat menghadapi kesulitan semakin memfasilitasi keberhasilan penyesuaian diri.

Dari perspektif Islam yang dikembangkan dalam penelitian ini, nilai-nilai dan kegiatan keagamaan dapat berfungsi sebagai sumber daya tambahan dalam menghadapi tantangan merantau. Kesabaran, rasa syukur, tawakal, shalat, interaksi dengan Al-Qur'an, dan kegiatan sosial yang konstruktif dapat berkontribusi pada ketenangan batin dan koneksi sosial yang bermakna. Secara keseluruhan, adaptasi yang berhasil tampaknya muncul melalui interaksi antara kesiapan pribadi, dukungan sosial, keterlibatan aktif dengan lingkungan baru, peningkatan kemandirian, dan sumber daya spiritual. Penelitian di masa mendatang dapat melibatkan informan yang lebih beragam serta menguji variasi adaptasi berdasarkan durasi merantau, jarak budaya, dukungan sosial, dan koping religius (*religious coping*).

Kebaruan Penelitian

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada pengkajian adaptasi mahasiswa perantau sebagai proses multidimensi yang mengintegrasikan penyesuaian psikologis, interaksi sosial, kemandirian praktis, dan sumber daya spiritual-Islam. Dibandingkan hanya memandang adaptasi sekadar sebagai kemampuan untuk mengakomodasi perbedaan budaya, penelitian ini menyoroti bagaimana mahasiswa secara bersamaan menegosiasikan tantangan komunikasi, rasa rindu kampung halaman (*homesickness*), tuntutan akademik, tanggung jawab sehari-hari, dan pengembangan hubungan sosial yang baru.

Kontribusi lebih lanjut adalah penekanan pada interaksi antara dukungan sosial dan partisipasi aktif di lingkungan baru. Komunikasi keluarga memberikan rasa aman secara emosional, sementara pertemanan, organisasi kampus, dan keterlibatan masyarakat menciptakan peluang bagi mahasiswa untuk mengembangkan rasa percaya diri secara sosial dan rasa memiliki (*sense of belonging*). Dengan demikian, adaptasi muncul bukan sekadar melalui ketahanan individu, melainkan melalui hubungan dan keterlibatan aktif dengan lingkungan sekitar.

Penelitian ini juga memperkenalkan dimensi interpretatif Islam dengan memposisikan kesabaran, rasa syukur, tawakal, praktik keagamaan, dan kegiatan sosial yang bermanfaat sebagai sumber daya spiritual potensial selama masa penyesuaian. Perspektif ini memperluas diskusi konvensional mengenai adaptasi mahasiswa perantau dengan mempertimbangkan spiritualitas berdampingan dengan faktor psikologis dan sosial, sambil tetap mengakui bahwa bukti empiris yang lebih kuat masih diperlukan untuk menentukan peran spesifik dari setiap praktik keagamaan.

Implikasi Penelitian

Secara teoritis, temuan ini mengimplikasikan bahwa adaptasi mahasiswa harus dipahami sebagai proses dinamis yang melibatkan interaksi antara sumber daya pribadi, sosial, budaya, dan spiritual. Oleh karena itu, model penyesuaian psikologis dapat memperoleh manfaat dari pengintegrasian dukungan sosial, keterbukaan budaya, kemandirian, regulasi emosi, dan koping religius (*religious coping*), dibandingkan mengkaji faktor-faktor tersebut secara terpisah.

Secara praktis, perguruan tinggi dapat memperkuat dukungan bagi mahasiswa perantau melalui program orientasi, pendampingan sebaya (*peer mentoring*), organisasi kemahasiswaan, kegiatan lintas budaya, dan layanan konseling yang mudah diakses. Peluang untuk interaksi sosial menjadi sangat penting selama periode awal perkuliahan karena dapat membantu mengurangi perasaan asing, kesepian, dan isolasi sosial, sekaligus memfasilitasi pemahaman mahasiswa terhadap lingkungan budaya yang baru.

Bagi perguruan tinggi keagamaan Islam dan layanan kemahasiswaan yang berbasis pendekatan keagamaan, dukungan spiritual dapat melengkapi bantuan psikologis dan sosial. Kegiatan keagamaan, kajian Al-Qur'an, pendampingan, dan kegiatan berbasis komunitas dapat menyediakan ruang untuk refleksi, koneksi sosial, dan dukungan emosional. Namun, program-program ini harus tetap bersifat mendukung serta sukarela, dan harus diintegrasikan dengan layanan psikososial yang lebih luas daripada diperlakukan sebagai pengganti bantuan profesional ketika mahasiswa mengalami kesulitan penyesuaian yang substansial.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Mohammad, dan Mohammad Asrori. *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Clarisa, P. L. 2024. *Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau Indonesia Timur di Universitas Negeri Surabaya*. 13(1), 13–14.
- Hartono, Dudi. 2016. *Psikologi: Modul Bahan Ajar Cetak*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.
- Helmi, F. 2022. “Proses Adaptasi Mahasiswa Perantau di UIN Ar-Raniry.” *Sadida Islamic Communications Media Studies*, 2(1), 63–64.
- Kamus Sosiologi Antropologi. 2011. Surabaya: Indah.
- Lazarus, Richard S., dan Susan Folkman. 1984. *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Marisa, A., dkk. 2024. “Adaptasi Komunikasi Mahasiswa Perantauan di Lingkungan Universitas Negeri Padang.” *Journal of Education, Cultural and Politics*, 4(1), 92–98.
- Moleong, Lexy J. 2018. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Naibaho, S. L., dan J. Murniati. 2023. “Dukungan Sosial sebagai Faktor Pendukung Keberhasilan Adaptasi Mahasiswa Perantau yang Tinggal di Asrama Jakarta.” *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(1), 114–130.
- Naim, Mochtar. 2013. *Merantau: Pola Migrasi Suku Minangkabau*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- NU Online. n.d. “Surat Al-Baqarah Ayat 286.” Diakses 10 Juni 2026, dari [Quran NU Online – Al-Baqarah Ayat 286](#)
- Oberg, Kalervo. 1960. “Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments.” *Practical Anthropology*, 7(4), 177–182.
- Piaget, Jean. 1977. *The Development of Thought: Equilibration of Cognitive Structures*. New York: Viking Press.
- Schneiders, A. A. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Soekanto, Soerjono. 2009. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Rajawali Press.
- Sumberajar.com. n.d. “Konsep Adaptasi Psikologis.” Diakses dari <https://sumberajar.com/kamus/konsep-adaptasi-psikologis>