

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Teori

2.1.1 Konsep Mahasiswa

2.1.1.1 Definisi Mahasiswa

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan tinggi dan berada pada fase transisi menuju dunia profesional. Mereka bukan hanya dituntut untuk mencapai keberhasilan akademik, tetapi juga diharapkan memiliki kepribadian yang matang secara moral dan sosial. Seorang mahasiswa yang dianggap unggul adalah mereka yang menguasai bidang keilmuannya secara mendalam, mampu mengaplikasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan nyata, aktif dalam kegiatan belajar, serta memiliki sikap positif seperti kejujuran, kerjasama, dan kemampuan merefleksikan diri (Mašková et al., 2024). Pendapat tersebut diperkuat oleh Zuhdi & Syarief (2023) yang menyatakan bahwa mahasiswa merupakan individu yang sedang berada pada jenjang pendidikan tinggi dan menjadi fokus utama dari proses pendidikan. Mereka tidak hanya diukur berdasarkan prestasi akademik, tetapi juga dari kesejahteraan holistik yang mencakup aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual. Kesejahteraan tersebut memungkinkan mahasiswa untuk tumbuh, berkembang, serta menunaikan tanggung jawab akademik dan sosial dengan seimbang dan bermakna.

Mahasiswa bukanlah sekedar subjek penerima pengetahuan, melainkan individu yang menginternalisasi nilai-nilai akademik, sosial, dan spiritual sebagai fondasi bagi keseimbangan hidup dan kesuksesan jangka panjang. Penelitian mengenai mahasiswa perlu menempatkan kesejahteraan holistik ini sebagai pusat analisis, karena keseimbangan antara pencapaian akademik dan kesejahteraan psikospiritual berperan penting dalam membentuk mahasiswa yang adaptif, berdaya saing, dan berintegritas tinggi di tengah dinamika pendidikan global.

2.1.1.2 Karakteristik Mahasiswa

a. Kreatif dan berpikir inovatif

Mahasiswa sekarang cenderung memiliki kompetensi berpikir kreatif yang mencakup keunikan ide, kepekaan terhadap konteks, kemampuan menggabungkan berbagai gagasan, dan tidak cepat menyerah atau memilih solusi terburu-buru (Tam et al., 2023).

b. Ideologi, Perilaku, dan Kesadaran Sosial

Mahasiswa masa kini menampilkan kesadaran tinggi terhadap diri sendiri dan cenderung kreatif/ingin berinovasi; sekaligus perilakunya beragam dan dipengaruhi oleh lingkungan, institusi, keluarga, dan kondisi pribadi (Dong & Hui, 2025).

c. Digitalisasi dan Era Masyarakat

Mahasiswa generasi saat ini semakin matang secara emosional/batin (lebih stabil), mulai memiliki pandangan realistis tentang dirinya dan lingkungan, dan sangat dipengaruhi oleh kemajuan teknologi serta digitalisasi dalam proses belajarnya (Paputungan et al., 2023).

d. Tantangan Praktik dan Kecenderungan Individu

Mahasiswa kini umumnya percaya diri dan memiliki identitas pribadi yang kuat, tetapi sering kali kurang dalam hal manajemen diri, kontrol emosional, dan penerapan praktik dalam kehidupan nyata (Liping, 2023).

e. Teknologi, Kewargaan Digital, dan Kompetensi Individu

Mahasiswa yang memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri dalam bidang digital dan memahami tanggung jawab digital sebagai warga dunia siber akan lebih mampu berperan efektif dalam konteks pembelajaran digital (Meekaew & Jongnimitsataporn, 2023).

2.1.1.3 Karakteristik Mahasiswa Baru Perantau Dari Papua

Mahasiswa perantau merupakan pribadi yang sedang menempuh pendidikan di suatu kota atau daerah yang berbeda dari tempat tinggalnya. Karakteristik mahasiswa perantau dapat dilihat dari berbagai aspek, seperti geografis, psikologis, sosiologis, dan ekonomi. Karakteristik utama mahasiswa perantau

adalah adalah menuntut ilmu di luar daerah asalnya. Mahasiswa hidup jauh dari orang tuanya. Ciri yang paling menonjol adalah kemandirian, karena mereka harus mengurus kebutuhan sendiri, mulai dari keuangan hingga pengambilan keputusan tanpa bantuan keluarga. Kondisi ini menuntut kemampuan adaptasi tinggi terhadap lingkungan, norma, dan budaya baru. Secara psikologis, mahasiswa perantau sering mengalami *homesickness* dan kesepian, tetapi hal ini juga membentuk daya juang dan ketahanan diri yang kuat. Dari sisi sosial, mereka perlu membangun jaringan pertemanan baru sebagai sumber dukungan emosional dan praktis. Dengan demikian, karakteristik mahasiswa perantau mencerminkan interaksi dinamis antara individu, lingkungan, dan tantangan yang dihadapi (Ningrum & Intansari, 2023)

Mahasiswa Perantau dari Papua merupakan individu yang berasal dari Papua. Mahasiswa Papua memiliki perbedaan yang lebih jauh dari dan kontras dari daerah lainnya. Memiliki perbedaan fisik dan sosial yang berbeda. Mereka mengandalkan solidaritas pertemanan dan komunitasnya. Menurut Gultom & Susanti (2025) latar belakang budaya siswa Papua berperan penting dalam pengalaman mereka saat bermigrasi ke luar daerah. Mereka memiliki adat, nilai, dan ikatan sosial yang kuat, serta menjunjung solidaritas dan saling membantu, terutama di komunitas mahasiswa Papua yang berfungsi sebagai keluarga kedua untuk dukungan emosional dan akademis. Identitas etnis yang diwujudkan melalui bahasa, seni, dan interaksi sosial sering membuat mereka bangga, namun juga menghadirkan tantangan dalam menyesuaikan diri dengan budaya mayoritas. Perbedaan dalam komunikasi dan interaksi sosial dapat menghambat sosialisasi, sehingga kemampuan beradaptasi menjadi kunci keberhasilan. Secara keseluruhan, kebanggaan budaya dan ikatan komunitas yang kuat menjadi sumber ketahanan utama mahasiswa Papua di lingkungan baru.

Menurut Azman & Suryandari (2022) mahasiswa Papua memiliki tantangan yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa dari daerah lain. Tantangan yang mereka hadapi tidak hanya bersifat umum seperti masalah finansial dan

proses adaptasi, tetapi juga mencakup aspek identitas, sosial, dan psikologis. Mereka sering berhadapan dengan masalah identitas dan stereotip, kesenjangan budaya dan komunikasi, serta kesenjangan akademik dan kurangnya dukungan yang memadai. Selain itu, tekanan sosial dan politik yang terkait dengan latar belakang mereka turut memperberat situasi, ditambah dengan keterbatasan akses dan kondisi ekonomi yang tidak selalu mendukung. Keseluruhan faktor ini menjadikan proses adaptasi mahasiswa Papua di lingkungan pendidikan luar daerah memerlukan ketahanan dan dukungan yang lebih besar dibandingkan mahasiswa lainnya.

Mahasiswa perantau dari Papua memiliki dinamika kehidupan yang penuh tantangan dan proses adaptasi yang tidak mudah. Mereka dituntut untuk mandiri dalam mengatur kebutuhan hidup, menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, serta menghadapi tekanan psikologis seperti kesepian dan rasa rindu terhadap keluarga. Bagi mahasiswa Papua, tantangan tersebut menjadi lebih kompleks karena dipengaruhi oleh latar belakang budaya dan identitas etnis yang kuat. Nilai-nilai solidaritas dan kekeluargaan yang melekat dalam budaya mereka menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi kesulitan, namun sekaligus dapat menimbulkan hambatan ketika berinteraksi dengan budaya mayoritas. Selain perbedaan budaya, mahasiswa Papua juga dihadapkan pada stereotip sosial, kesenjangan akademik, serta keterbatasan ekonomi yang memperberat proses adaptasi. Oleh sebab itu, perjalanan mereka dalam dunia pendidikan di luar daerah bukan hanya sekedar menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, melainkan juga perjuangan untuk mempertahankan identitas, membangun ketahanan diri, dan memperoleh penerimaan di lingkungan sosial serta akademik yang berbeda.

2.1.2 Peka Budaya

Peka budaya berarti memiliki sikap positif dalam memahami dan mempelajari budaya-budaya yang berbeda, dan hal ini mencerminkan sifat-sifat penting yang dibutuhkan orang untuk lebih memahami dan bekerja sama dengan orang-orang dari latar belakang yang berbeda (Berhanu et al., 2024). Peka budaya juga

dapat didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memahami budaya yang ada disekitar untuk mengurangi risiko konflik yang akan terjadi.

2.1.2.1.Aspek-aspek dalam Peka Budaya

a. Kesadaran Diri (Self-Awareness):

1. Kemampuan mengenali kekuatan diri
2. Kemampuan memahami kelemahan pribadi
3. Kesadaran terhadap emosi yang muncul
4. Pemahaman mengenai motivasi internal
5. Mendorong peningkatan kontrol
6. Menumbuhkan rasa tanggung jawab atas tugas yang diamanahkan
(Kusuma, 2025)

b. Kesadaran Sosial (Social Awareness)

1. Kemampuan untuk menangkap dan menafsirkan kondisi serta dinamika yang terjadi dalam lingkungan sosial.
2. Kesadaran untuk mengenali dan memahami emosi serta pengalaman psikologis orang lain.
3. Kemampuan memberikan tanggapan yang sesuai, penuh empati, dan relevan terhadap situasi sosial yang dihadapi.
4. Integrasi antara perasaan, pemikiran, dan tindakan dalam berinteraksi dengan orang lain.
5. Manfaat yang muncul berupa meningkatnya kepedulian, empati, dan kontribusi positif terhadap lingkungan sosial.
6. Tingkat kesadaran sosial seseorang dapat berubah tergantung pada kondisi dan pola interaksi di lingkungan tempat ia tumbuh(Aryani & Utami, 2025).

2.1.2.2.Hambatan Dalam Membangun Komunikasi Peka Budaya

- a. Minimnya pengetahuan dan pengalaman mengenai berbagai kelompok etnis dan budaya.
- b. Kurangnya minat atau motivasi untuk mempelajari budaya atau kelompok etnis lain yang berbeda.

- c. Etnosentrisme, yaitu kecenderungan alami untuk menilai budaya lain berdasarkan sudut pandang budaya sendiri.
- d. Stereotipe, yakni anggapan atau penilaian tertentu terhadap individu atau kelompok.
- e. Kendala psikologis dan perbedaan bahasa yang menghambat pemahaman.
- f. Perbedaan nilai dan etika yang tidak selaras satu sama lain (Setiawan et al., 2024).

2.1.3 Konsep Gegar Budaya

2.1.3.1 Definisi Gegar Budaya

Gegar budaya adalah kondisi mental yang terjadi ketika seseorang pindah dari lingkungan yang sudah dikenal ke lingkungan yang baru. Hal ini menyebabkan rasa tidak nyaman baik secara psikis maupun fisik karena cara-cara yang biasa dilakukan sehari-hari menjadi tidak lagi efektif. Gegar budaya juga dapat diartikan sebagai perasaan cemas akibat kehilangan simbol-simbol sosial yang biasa, seperti cara berinteraksi atau bertindak dalam kehidupan sehari-hari. Secara singkat, gegar budaya adalah kegelisahan yang muncul karena kehilangan rasa arah dalam budaya yang berbeda (Sumaryanto & Ibrahim, 2023).

Gegar budaya adalah perasaan psikologis yang terjadi ketika seseorang tiba-tiba pindah ke lingkungan dan budaya yang berbeda. Perbedaan dalam berbicara, cara berinteraksi sosial, nilai-nilai yang dianut, jenis makanan, serta gaya hidup yang baru bisa menyebabkan munculnya gejala *culture shock* ini. Adaptasi adalah proses di mana seseorang berusaha menyesuaikan diri dengan tuntutan dan perubahan lingkungan baru. Gegar budaya juga bisa terjadi karena rasa takut dan cemas akibat kehilangan beberapa hal yang dulu menjadi bagian dari cara seseorang berinteraksi dalam kehidupan sosial (Handaja et al., 2023). Gegar budaya merupakan kondisi psikologis yang muncul ketika individu berpindah dari lingkungan yang telah dikenal ke lingkungan baru yang memiliki perbedaan budaya, nilai, dan pola interaksi sosial. Kondisi ini ditandai dengan rasa tidak nyaman, cemas, serta kehilangan arah akibat hilangnya

simbol-simbol sosial dan kebiasaan yang biasa digunakan dalam kehidupan sehari-hari. Gegar budaya dapat muncul karena adanya perbedaan dalam bahasa, cara berkomunikasi, nilai-nilai sosial, gaya hidup, dan kebiasaan makan. Proses adaptasi kemudian menjadi upaya penting bagi individu untuk menyesuaikan diri terhadap tuntutan dan perubahan yang ada di lingkungan baru, agar dapat berfungsi secara optimal dan mengurangi tekanan psikologis yang timbul akibat gegar budaya

2.1.3.2 Faktor Yang Mempengaruhi Gegar budaya

Setiap individu memiliki pengalaman yang berbeda dalam menghadapi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan budaya baru. Berikut ini faktor-faktor yang mempengaruhi gegar budaya:

- a. Kemampuan bahasa yang buruk dapat mempengaruhi proses komunikasi (Kosic, 2025).
- b. Dukungan sosial penting untuk mengurangi stres dan mempercepat proses adaptasi (Aisy & Muslima, 2025).
- c. Kompetensi antarbudaya mempengaruhi proses adaptasi dikarenakan setiap mahasiswa memiliki kompetensi budaya yang berbeda (W. Chen et al., 2025).
- d. Kepribadian individu di mana biasanya mereka cenderung enggan untuk bersosialisasi atau kurang terbuka (Satheesan, 2025).
- e. Institusi seperti pembekalan yang dilakukan sebagai program orientasi untuk memperkuat adaptasi lintas budaya (Misnawati et al., 2025)
- f. Strategi Coping kurang efektif penting karena gegar budaya jika tidak diatasi akan berdampak pada psikologis dari mahasiswa baru (Setiawati & Rosyidah, 2025)
- g. Diskriminasi yang dialami mahasiswa bisa jadi pengalaman yang memperburuk gegar budaya yang dialaminya (Malota & Mucsi, 2025).

2.1.3.3 Tanda dan Gejala Gegar Budaya

Fenomena gegar budaya merupakan sebuah kondisi psikologis yang umum dialami individu ketika menghadapi lingkungan baru yang berbeda dari budaya

asalnya. Berikut ini yang merupakan tanda dan gejala gegar budaya yang dialami oleh mahasiswa perantau:

- a. Psikologis/emosi meliputi: cemas, sedih, mudah marah, frustrasi dan kehilangan motivasi (Ayub et al., 2024).
- b. Kognitif merupakan gejala yang sering kali dialami oleh mahasiswa seperti bingung, ragu dalam mengambil keputusan, sulit konsentrasi, dan prestasi menurun (V. A. Putri et al., 2023).
- c. Gejala Fisik antara lain gangguan tidur, nafsu makan menurun, gangguan pencernaan, dan mudah lelah (Ayub et al., 2024).
- d. Menarik diri sering kali dijumpai pada mahasiswa yang mengalami gegar budaya. Hal ini dikarenakan oleh perasaan rindu rumah bahkan enggan untuk berinteraksi dengan masyarakat setempat (Ahmed & Shahzeb, 2024).
- e. Penolakan terhadap kebiasaan lokal (makanan, aturan, gaya komunikasi) (Khotman et al., 2025).

2.1.3.4 Dampak Gegar Budaya

Gegar budaya sampai saat ini masih menjadi sebuah masalah yang sering dialami oleh mahasiswa perantauan. Hal ini terjadi karena terdapat perbedaan budaya yang sering menimbulkan ketegangan psikologis maupun sosial. Berikut ini beberapa dampak yang dapat timbul akibat gegar budaya yang dialami seseorang:

- a. Kesulitan dalam berkonsentrasi khususnya dalam hal akademik (Kelegun & Kusumiati, 2023).
- b. Cemas dan ketegangan saat berada dilingkungan baru al (Agestia et al., 2024).
- c. Ketakutdian karena merasa terintimidasi (Kelegun & Kusumiati, 2023).
- d. Kesepian karena kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang berujung pada isolasi sosial dan depresi (Ummah & Murdiana, 2024).
- e. Penurunan prestasi akademik mahasiswa (Agestia et al., 2024).

2.1.3.5 Strategi Mengatasi Gegar Budaya

Gegar budaya masih menjadi tantangan untuk beberapa mahasiswa karena perbedaan latar belakang budaya. Berikut ini merupakan strategi untuk mengatasi persoalan tersebut:

- a. Persiapan sebelum keberangkatan atau (*pre departure Training*) merupakan sebuah solusi untuk memberikan pembekalan meliputi: kebudayaan, sosial, dan pendidikan di lingkungan baru (Naufal & Sartika, 2026)
- b. Program Orientasi dan dukungan Kampus merupakan salah satu upaya untuk membantu mahasiswa mengenali lingkungan akademik, layanan kampus, dan dukungan psikososial untuk mempercepat proses adaptasi (Arrasyid & Banowo, 2025).
- c. Program Pendampingan Sebaya adalah upaya untuk memberikan dampak pada emosional. Memberikan dukungan emosional antara mahasiswa baru dengan mahasiswa lama untuk berbagi pengalaman (Aulia, 2025).
- d. Pengembangan kecerdasan budaya merupakan sebuah upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kualitas individu untuk memahami, menafsirkan, dan berinteraksi secara efektif dalam konteks budaya yang berbeda (Naufal & Sartika, 2026).

2.1.4 Konsep Adaptasi

2.1.4.1 Definisi Adaptasi

Dalam keperawatan terdapat sejumlah teori adaptasi yang dapat digunakan salah satunya dikembangkan oleh Suster Callista Roy. Berdasarkan teori adaptasi Roy merupakan pandangan kepada manusia sebagai sistem adaptif yang selalu berupaya mempertahankan keseimbangan saat menghadapi perubahan di lingkungannya (Kirana et al., 2023). Adaptasi merupakan proses penyesuaian diri agar bisa hidup baik di lingkungan tertentu. Penyesuaian ini bisa berarti mengubah diri sendiri agar cocok dengan lingkungan, atau juga bisa berarti mengubah lingkungan agar lebih sesuai dengan keinginan seseorang (Syafi'i & Sadewo, 2023). Pernyataan tersebut sejalan dengan Susan et al

(2023) adaptasi berarti kemampuan seseorang untuk berubah tingkah laku agar bisa memenuhi kebutuhan dan menghadapi tuntutan dari lingkungannya. Dalam proses adaptasi ini, manusia membutuhkan komunikasi sebagai cara untuk berinteraksi dan bersosialisasi dengan orang lain (Susana et al., 2023). Selain itu, adaptasi juga disebut suatu proses yang terus berlangsung di mana seseorang merespons tekanan dari luar dengan cara mengubah cara berperilaku dan mengelola perasaan (Hurriyati & Farza Marshela, 2025).

Adaptasi adalah suatu proses dinamis dan berkesinambungan di mana individu menyesuaikan pola pikir, emosi, dan perilakunya terhadap perubahan lingkungan baru agar dapat mencapai keseimbangan, kenyamanan, serta keberfungsian sosial. Adaptasi tidak hanya sekedar kemampuan bertahan terhadap tekanan atau perbedaan, tetapi juga mencerminkan upaya aktif individu untuk memahami, menerima, dan menginternalisasi nilai-nilai serta norma yang berlaku dalam lingkungan tempat ia berada. Selain itu, adaptasi dapat dipahami sebagai proses penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik, sosial, dan budaya yang berbeda dari lingkungan asalnya. Proses ini melibatkan kemampuan berpikir terbuka, kecerdasan emosional, serta keterampilan sosial untuk membangun hubungan yang harmonis dan efektif. Dengan demikian, adaptasi bukan hanya reaksi terhadap perubahan, tetapi juga strategi pembentukan identitas dan penyesuaian diri secara positif untuk mencapai keberhasilan dalam lingkungan baru.

2.1.4.2 Jenis Adaptasi Mahasiswa

Dalam proses perkuliahan mahasiswa sering kali mengalami salah adaptasi. Berikut ini beberapa jenis adaptasi yang dialami oleh mahasiswa selama masa perkuliahan yaitu:

a. Adaptasi akademik

Adaptasi akademik merupakan proses di mana mahasiswa internasional menyesuaikan diri dengan norma-norma dan ekspektasi akademik di institusi pendidikan yang baru. Proses ini melibatkan kemampuan mahasiswa untuk memahami, menerima, dan menyesuaikan perilaku

belajar, gaya interaksi akademik, serta tuntutan akademik yang berlaku di lingkungan perguruan tinggi tempat mereka belajar (Al Juboori et al., 2025). Adaptasi akademik merupakan suatu proses penyesuaian yang dilakukan oleh mahasiswa, khususnya mahasiswa daerah terpencil, terhadap sistem, norma, dan tuntutan akademik di lingkungan pendidikan yang baru. Proses ini tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam memahami dan mengikuti metode pembelajaran, pola evaluasi, serta hubungan akademik dengan dosen dan rekan sejawat, tetapi juga mencakup kemampuan untuk menyesuaikan diri secara sosial dan emosional dengan budaya akademik yang berbeda.

b. Adaptasi Sosial

Adaptasi sosial merupakan upaya seseorang untuk menyesuaikan diri dengan masyarakat atau kelompok sosial tempat ia berada, agar dapat diterima dan berinteraksi secara harmonis. Proses ini melibatkan kemampuan individu untuk memahami serta menyesuaikan perilaku dengan norma dan nilai yang berlaku di lingkungan sosial barunya. Dalam konteks mahasiswa perantau, adaptasi sosial berarti bagaimana mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial kampus, teman sebaya, budaya lokal, dan pola kehidupan masyarakat sekitar, sehingga dapat membentuk hubungan sosial yang positif dan mendukung keberhasilan akademiknya (Rustiyarso & Dewantara, 2022).

Adaptasi sosial merupakan proses penyesuaian individu terhadap lingkungan sosial yang melibatkan kemampuan untuk memahami, menerima, dan menyesuaikan diri dengan norma, nilai, serta kebiasaan yang berlaku di lingkungan baru. Proses ini bertujuan untuk mencapai keseimbangan dalam interaksi sosial, sehingga individu dapat diterima dan berfungsi secara efektif di dalam masyarakat untuk menghindari diskriminasi atau prasangka sosial.

c. Adaptasi Sosio budaya

Menurut Zaidah et al. (2023) adaptasi sosio budaya bersifat interaktif dan dinamis, di mana keberhasilannya bergantung pada kemampuan individu dalam berkomunikasi secara efektif dengan masyarakat lokal serta kesediaan untuk menerima perbedaan budaya. Adaptasi ini mencakup transformasi pribadi menuju keseimbangan antara identitas budaya asal dan budaya tuan rumah, sehingga individu dapat berfungsi secara sosial dan psikologis dalam konteks lintas budaya. Adaptasi sosio budaya merupakan proses penyesuaian yang terjadi ketika individu berinteraksi dengan lingkungan budaya yang berbeda dari budaya asalnya. Proses ini menuntut kemampuan untuk menyesuaikan pola pikir, sikap, perilaku, dan gaya komunikasi agar sesuai dengan norma dan nilai budaya masyarakat tempat tinggal baru.

d. Adaptasi Psikologis

Menurut Arslan (2023), adaptasi psikologis menjadi indikator penting dalam keberhasilan seseorang untuk menyesuaikan diri di konteks lintas budaya. Individu yang memiliki adaptasi psikologis yang baik mampu mengatasi tantangan akulturasi, menunjukkan daya tahan emosional, serta mencapai keseimbangan psikologis yang mendukung fungsi sosial dan akademiknya di lingkungan baru. Adaptasi psikologis merupakan proses penyesuaian diri seseorang terhadap lingkungan baru yang ditandai dengan kemampuan untuk mengelola emosi, stres, dan tekanan yang muncul akibat perbedaan budaya maupun sosial. Proses ini mencerminkan kesejahteraan mental individu dalam menghadapi perubahan lingkungan serta kemampuan untuk mempertahankan stabilitas emosional dan kepuasan hidup.

e. Adaptasi Pembelajaran

Menurut Tokhirovich (2025), keberhasilan adaptasi pembelajaran dipengaruhi oleh faktor internal seperti motivasi, ketahanan emosional, dan kemampuan regulasi diri, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial, kesiapan teknologi, dan kualitas interaksi dengan pengajar. Dengan

demikian, adaptasi pembelajaran menjadi indikator penting dalam menilai kesiapan dan efektivitas mahasiswa dalam menghadapi perubahan model pendidikan modern. Adaptasi pembelajaran merupakan suatu proses penyesuaian multidimensi yang mencakup aspek psikologis, sosial, akademik, dan teknologi dalam menghadapi perubahan sistem belajar, terutama pada konteks pembelajaran daring. Proses ini menggambarkan kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan strategi belajar, mengelola waktu, serta beradaptasi dengan media dan metode pembelajaran baru agar tetap mencapai tujuan akademik secara efektif.

2.1.4.3 Adaptasi budaya

Adaptasi budaya adalah proses yang memakan waktu, di mana seseorang mencoba merasa nyaman di lingkungan baru. Proses ini melibatkan rasa sakit, perubahan, dan pertumbuhan. Orang yang baru pindah harus menghadapi berbagai tantangan agar bisa berfungsi dengan baik, dan hal ini membutuhkan interaksi serta kemampuan berkomunikasi sesuai dengan aturan dan kebiasaan yang berlaku di tempat baru. Keterkaitan antara budaya asal dan budaya setempat dianggap sangat penting untuk berhasil dalam adaptasi, karena membantu seseorang mengatasi perbedaan budaya yang ada (Sumaryanto & Ibrahim, 2023). Adaptasi budaya dijelaskan sebagai proses yang memakan waktu untuk merasa nyaman di lingkungan yang baru, yang melibatkan rasa sakit, penyesuaian, dan pertumbuhan. Orang yang baru datang harus menghadapi berbagai tantangan agar bisa bekerja dengan baik, yang membutuhkan cara berinteraksi dan berkomunikasi sesuai dengan aturan dan kebiasaan masyarakat setempat. Keterkaitan antara budaya asal seseorang dengan budaya tempat mereka tinggal dianggap sangat penting untuk berhasil dalam adaptasi, karena membantu mereka mengatasi perbedaan budaya (Christianto et al., 2024).

Adaptasi lintas budaya adalah cara seseorang berusaha menyesuaikan diri dengan budaya baru agar merasa nyaman dan bahagia. Proses ini membutuhkan persiapan mental dan perasaan, seperti mempelajari bahasa atau mengerti cara-

cara hidup di budaya tersebut. Adaptasi ini pun memiliki dua aspek utama: adaptasi psikologis yang fokus pada kebahagiaan emosional dan penjelasan tentang diri sendiri, serta adaptasi sosial budaya yang berkaitan dengan cara berinteraksi sehari-hari dan menyelesaikan masalah. Meskipun kedua aspek ini saling terhubung, keduanya berbeda karena penyebabnya dan cara menganalisisnya berlainan. Faktor-faktor seperti kepribadian dan bantuan dari orang lain lebih berpengaruh terhadap adaptasi psikologis, sedangkan jarak budaya dan kemampuan berinteraksi antarbudaya lebih menentukan adaptasi sosial budaya (Naibaho & Murniati, 2022).

Proses adaptasi budaya merupakan perjalanan panjang yang melibatkan penyesuaian diri secara emosional, sosial, dan kognitif. Dalam tahap ini, individu berusaha untuk merasa nyaman di lingkungan baru melalui interaksi dan komunikasi yang sesuai dengan norma serta kebiasaan yang berlaku. Adaptasi bukan sekedar menyesuaikan perilaku, tetapi juga melibatkan perubahan cara berpikir dan penerimaan terhadap perbedaan. Menurut pandangan para ahli, proses ini sering kali diiringi dengan rasa tidak nyaman, kesulitan, bahkan konflik batin, namun pada akhirnya menghasilkan pertumbuhan pribadi dan kemampuan untuk berfungsi secara efektif di lingkungan baru. Dengan demikian, adaptasi budaya dapat dipahami sebagai proses belajar berkelanjutan yang menuntut kesabaran, keterbukaan, dan kemauan untuk berubah.

Selain itu, hubungan antara budaya asal dan budaya baru memegang peranan penting dalam keberhasilan proses adaptasi. Individu yang mampu menjaga keseimbangan antara nilai-nilai budaya asal dengan budaya tempat tinggalnya cenderung lebih mudah beradaptasi dan mengurangi potensi konflik internal. Keterikatan dengan budaya asal berfungsi sebagai identitas dan sumber kekuatan, sementara penerimaan terhadap budaya setempat memungkinkan terjalinnya hubungan sosial yang lebih baik. Keseimbangan ini menjadi kunci dalam mengatasi perbedaan budaya, karena membantu seseorang memahami konteks sosial baru tanpa kehilangan jati diri. Dengan demikian, kemampuan

menjembatani dua budaya tersebut tidak hanya mempercepat proses adaptasi, tetapi juga memperkaya pengalaman dan wawasan individu terhadap keberagaman.

Di sisi lain, proses adaptasi lintas budaya dapat dipahami melalui dua dimensi utama, yaitu adaptasi psikologis dan adaptasi sosial budaya. Adaptasi psikologis berkaitan dengan kesejahteraan emosional, perasaan diterima, serta kemampuan individu dalam mengelola stres akibat perbedaan budaya. Sementara itu, adaptasi sosial budaya berfokus pada kemampuan berinteraksi, bekerja sama, dan menyesuaikan perilaku dengan norma sosial yang berlaku di lingkungan baru. Kedua dimensi ini saling berkaitan, meskipun dipengaruhi oleh faktor yang berbeda. Kepribadian yang fleksibel, dukungan sosial, dan kesiapan mental menjadi faktor penting dalam keberhasilan adaptasi psikologis, sedangkan perbedaan bahasa, jarak budaya, dan keterampilan komunikasi antarbudaya lebih memengaruhi adaptasi sosial budaya. Dengan demikian, keberhasilan seseorang dalam beradaptasi tidak hanya bergantung pada kemampuan mengatasi tekanan emosional, tetapi juga pada kemampuannya membangun hubungan sosial yang positif dengan lingkungan sekitarnya.

2.1.4.4 Faktor-faktor Adaptasi budaya

Dalam perantauan mahasiswa baru sering mengalami beberapa hambatan dalam beradaptasi. Banyak faktor yang menjadi point utama untuk faktor dalam proses adaptasi (Gebregergis & Csukonyi, 2025; Guerriche & Grimshaw, 2024; Madeira et al., 2025; Wei, 2025). Berikut ini ada beberapa faktor yang mempengaruhi dalam proses adaptasi yaitu:

a. *Sense of humor*

Didefinisikan sebagai suatu kualitas atau disposisi yang memungkinkan seseorang tertawa pada dirinya sendiri dan menghargai sisi ringan dari situasi. Termasuk berbagai interpretasi seperti pola perilaku kebiasaan, kemampuan menemukan humor, temperamen yang secara alamiah ceria, respons estetis terhadap materi yang menghibur, sikap positif terhadap

komedi, dan strategi coping humor (Özdoğan et al., 2025). *Sense of humor* dianggap sebagai kualitas pribadi (personal trait) yang memiliki efek positif terhadap adaptasi interpersonal, berkaitan erat dengan empati kognitif dan emosional. Definisi implisitnya adalah bahwa sense of humor mencakup pengalaman dan perilaku yang membuat individu dapat menggunakan humor dalam interaksi sosial dan hubungan antarpribadi (Kim et al., 2022). Selain itu, humor juga dipandang sebagai konstruk psikologis multidimensional yang mencakup komponen kognitif, emosional, dan sosial yang membentuk kemampuan individu untuk mengatasi tantangan dan berinteraksi bermakna dengan orang lain (Fernández-León et al., 2025).

Sense of humor dapat dianalisis sebagai salah satu faktor psikologis yang memengaruhi kemampuan individu dalam beradaptasi secara sosial dan emosional. Secara analitis, humor tidak hanya berfungsi sebagai bentuk hiburan, tetapi juga sebagai mekanisme kognitif dan emosional yang membantu seseorang menafsirkan situasi dengan cara yang lebih positif. Individu dengan sense of humor yang tinggi cenderung memiliki fleksibilitas berpikir dan kemampuan regulasi emosi yang lebih baik, sehingga mampu mereduksi stres dan meningkatkan kualitas hubungan interpersonal. Dari sudut pandang sosial, humor berperan sebagai alat komunikasi yang memperkuat koneksi antarindividu, menciptakan suasana interaksi yang lebih terbuka, dan menumbuhkan empati. Dengan demikian, sense of humor dapat dipandang sebagai strategi adaptif yang mendukung keseimbangan psikologis dan efektivitas dalam interaksi sosial.

b. *Locus of control (LOC)*

Merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan hal yang terjadi di dalam hidup mereka sendiri. Selain itu, dapat mempengaruhi kesejahteraan individu rata-rata dan ketidaksetaraan kesejahteraan dalam populasi (Fernandez-Urbano & Royuela, 2024). *Locus of control* juga dapat didefinisikan sebagai kepercayaan seseorang bahwa hasil pendidikan dan

aspirasi perguruan tinggi dipengaruhi oleh usaha pribadi dan ekspektasi mereka sendiri, bukan dari faktor-faktor lain seperti kondisi sosial, keberuntungan, atau faktor eksternal diluar kontrol mereka. Locus of control juga berkorelasi kuat dengan aspirasi dan prestasi pendidikan (Szabó-Morvai & Kiss, 2024). LOC berfungsi sebagai orientasi internal di mana mahasiswa merasa bahwa mereka sendiri yang bertanggung jawab atas bagaimana mereka merespon stres yang mereka rasakan, dan bahwa perbedaan dalam *locus of control* (seberapa internal seseorang) berkaitan dengan seberapa baik kesejahteraan psikologis mereka (Mustafa et al., 2024). *Locus of control* merupakan kepribadian yang menunjukkan sejauh mana individu meyakini bahwa dirinya memiliki kendali atas hasil-hasil penting dalam kehidupan. Individu dengan *internal locus of control* percaya bahwa keberhasilan dan kegagalan merupakan hasil dari usaha, keputusan, serta tindakan pribadi, sehingga mereka cenderung lebih proaktif, bertanggung jawab, dan mampu mengelola stres dengan baik karena melihat tantangan sebagai sesuatu yang dapat dikendalikan. Sebaliknya, individu dengan *external locus of control* menganggap bahwa peristiwa hidup ditentukan oleh faktor luar seperti keberuntungan, nasib, atau kekuasaan orang lain, yang membuat mereka lebih mudah merasa tidak berdaya dan mengalami stres tinggi. Penelitian ini juga menjelaskan bahwa *locus of control* berperan sebagai faktor mediasi antara konflik peran kerja-keluarga dan stres kerja, di mana individu dengan orientasi internal lebih mampu menilai situasi secara rasional dan mencari solusi yang dapat dikendalikan, sedangkan mereka yang berorientasi eksternal cenderung merasa kewalahan. Dengan demikian, *locus of control* dipahami sebagai mekanisme psikologis yang berpengaruh besar terhadap cara individu mempersepsi, merespons, dan menyesuaikan diri terhadap tekanan kehidupan dan tuntutan peran yang kompleks (Indriani et al., 2024).

Selain itu, *locus of control* dijelaskan sebagai konsep psikologis yang mengacu pada kecenderungan individu menilai seberapa besar mereka memiliki kontrol atas kejadian-kejadian dalam hidup mereka sendiri (internal locus of control), dibandingkan dengan seberapa besar mereka merasa hasil-hasil itu ditentukan oleh faktor eksternal di luar kontrol mereka seperti keberuntungan, nasib, atau pengaruh orang lain (external locus). Konsep ini digunakan sebagai variabel yang memengaruhi motivasi kerja dan kinerja karyawan, di mana individu dengan locus of control internal lebih cenderung termotivasi dan memiliki kinerja yang lebih tinggi (Setyorini et al., 2024).

Secara konseptual, locus of control merupakan salah satu konstruk psikologis yang menggambarkan keyakinan individu mengenai sejauh mana mereka memiliki kendali atas peristiwa dan hasil dalam kehidupan mereka. Analisis terhadap berbagai penelitian terkini menunjukkan bahwa locus of control berperan penting dalam membentuk perilaku adaptif, motivasi, dan kesejahteraan psikologis individu. Studi yang dilakukan oleh peneliti dalam bidang kesejahteraan menunjukkan bahwa individu dengan internal locus of control cenderung memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi karena mereka percaya bahwa keberhasilan atau kegagalan merupakan hasil dari usaha dan keputusan pribadi. Pandangan ini menegaskan bahwa persepsi kontrol terhadap kehidupan berkorelasi positif dengan rasa kompetensi dan kepuasan diri.

Dalam konteks pendidikan locus of control memiliki hubungan yang signifikan dengan prestasi akademik dan aspirasi karier. Individu dengan orientasi internal menunjukkan kecenderungan untuk mengandalkan usaha pribadi dan memiliki ekspektasi yang realistis terhadap hasil belajar, sedangkan mereka yang berorientasi eksternal lebih mudah menyerahkan tanggung jawab kepada faktor di luar dirinya seperti keberuntungan atau kondisi sosial. Temuan ini memperkuat posisi locus of control sebagai

prediktor non-kognitif yang penting dalam pencapaian akademik dan perkembangan diri mahasiswa.

Dari perspektif psikologis locus of control dan stres menunjukkan bahwa individu dengan orientasi internal lebih mampu mengelola tekanan emosional dan mempertahankan kesejahteraan psikologis yang stabil. Hal ini dikarenakan mereka cenderung menafsirkan stres sebagai sesuatu yang dapat dikendalikan melalui tindakan dan strategi coping yang efektif. Sebaliknya, individu dengan orientasi eksternal lebih mudah mengalami stres karena mereka memandang penyebab tekanan sebagai sesuatu yang berada di luar kendali diri.

Dalam ranah organisasi dan pekerjaan, locus of control juga berfungsi sebagai variabel kepribadian yang memediasi hubungan antara konflik peran, stres kerja, dan kinerja. Individu dengan internal locus of control lebih mampu menyeimbangkan tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi, serta menunjukkan tingkat motivasi dan kinerja yang lebih tinggi. Hal ini terjadi karena keyakinan akan kontrol diri mendorong munculnya tanggung jawab pribadi dan orientasi terhadap pencapaian.

Secara umum, hasil analisis dari berbagai penelitian tersebut memperkuat argumen bahwa locus of control bukan hanya merupakan konsep kepribadian, melainkan juga faktor psikososial yang menentukan bagaimana individu menafsirkan, merespons, dan mengelola pengalaman hidupnya. Oleh karena itu, dalam konteks penelitian ini, locus of control dapat digunakan sebagai variabel yang menjelaskan perbedaan kemampuan adaptasi, motivasi, dan kesejahteraan antara individu, baik dalam lingkungan akademik maupun sosial. Dengan demikian, penguatan internal locus of control dapat menjadi strategi penting untuk meningkatkan efektivitas diri dan ketahanan psikologis dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan modern.

c. *Self regulation*

Kemampuan individu untuk mengatur kondisi fisik, afektif (emosi), kognitif, dan perilaku dirinya sendiri sehingga dapat bertindak secara terarah dalam menghadapi tuntutan lingkungan. Kemampuan ini meliputi pengenalan kondisi internal, penggunaan strategi pengaturan (mis. pengendalian impuls, reappraisal, perencanaan), serta pemantauan dan penyesuaian perilaku untuk mencapai tujuan kesehatan atau adaptasi (Warschburger et al., 2023). *Self regulation* kemampuan sentral dalam fungsi manusia yang mencakup kontrol terhadap perilaku, emosi, perhatian, dan proses berpikir untuk mencapai tujuan spesifik; kemampuan ini dianggap multidimensi (kognitif, emosional, dan perilaku) dan berhubungan positif dengan prestasi belajar, kesejahteraan, dan kesehatan mental. (Y. W. R. Chen et al., 2024). *Self regulation* didefinisikan sebagai proses aktif dan dinamis di mana pelajar mengatur kognisi, motivasi, dan tindakan mereka melalui perencanaan, pemantauan, dan refleksi untuk mencapai tujuan pembelajaran; kompetensi ini melibatkan metakognisi, penggunaan strategi, dan kontrol afektif yang dipengaruhi praktik pengajaran (Brenner, 2022). Selain itu, *self regulation* sebagai kemampuan untuk memilih dan mengaplikasikan strategi pengaturan diri yang kontekstual dan adaptif yang artinya bukan hanya kemampuan menahan impuls, tetapi juga kemampuan mendeteksi tuntutan situasi dan menyesuaikan strategi regulasi yang paling sesuai. Dalam definisi ini, fleksibilitas regulasi menjadi karakteristik penting dari *self regulation* yang efektif (Frieze et al., 2024).

Self regulation merupakan kemampuan individu untuk mengatur pikiran, emosi, perilaku, dan kondisi fisiknya secara sadar dan terarah agar dapat beradaptasi dengan tuntutan lingkungan serta mencapai tujuan yang diinginkan. Kemampuan ini mencakup proses mengenali keadaan internal diri, mengelola impuls dan emosi, merencanakan tindakan, serta melakukan pemantauan dan penyesuaian perilaku secara berkelanjutan. Dalam konteks pendidikan, *self regulation* menjadi dasar penting bagi

seseorang untuk mengatur proses belajar melalui perencanaan, pemantauan, dan refleksi terhadap strategi yang digunakan. Individu yang memiliki kemampuan *self regulation* yang baik mampu menyeimbangkan antara kebutuhan pribadi dan tuntutan eksternal, serta dapat menyesuaikan strategi pengendalian diri sesuai situasi yang dihadapi. Selain itu, fleksibilitas dalam pengaturan diri juga menjadi ciri penting dari kemampuan ini, karena individu perlu mampu menilai konteks dan memilih pendekatan pengaturan diri yang paling efektif. Secara keseluruhan, *self regulation* berperan penting dalam mendukung keberhasilan akademik, kesejahteraan emosional, serta kemampuan beradaptasi sosial, menjadikannya salah satu aspek kunci dalam perkembangan psikologis dan pendidikan manusia.

d. Budaya

Pola mendasar dari kepercayaan umum, asumsi, nilai, dan norma yang sangat tertanam dan dibagi oleh anggota sebuah kelompok. Ada dua aspek utama: isi budaya (*beliefs, values, norms*) dan struktur budaya (bagaimana isi-isi itu tersusun atau diorganisasikan). Budaya dianggap sebagai sistem yang relatif stabil namun mampu berubah melalui interaksi, inovasi, dan adaptasi (Y. J. Kim et al., 2022). Selain itu, budaya digambarkan sebagai ciri khas manusia yang mencakup penggunaan bahasa dan pikiran, pola mental dan sosial adaptasi manusia agar mampu menghadapi tantangan lingkungan mereka. Semua elemen budaya seperti objek materi, perilaku terstruktur, relasi antarpribadi, kepercayaan, nilai, ide, dan perasaan bersama yang berfungsi sebagai simbol yang memiliki makna dalam komunitas. Budaya dipandang sebagai sistem makna yang heterogen dan dinamis karena proses pewarisan, adaptasi, dan penciptaan baru (KEMALOGU-ER, 2022). Budaya juga didefinisikan sebagai konstruksi sosial yang muncul dari usaha kolektif komunitas, dicirikan oleh seperangkat norma dan nilai yang dibagi bersama. Budaya mencakup ide, kepercayaan, nilai, dan pengetahuan yang unik bagi suatu masyarakat,

yang membentuk cara pandang dan cara individu memahami lingkungan di sekitarnya. Interaksi sosial dan bahasa menjadi medium penting dalam pembentukan dan pemeliharaan budaya (Farida et al., 2024).

Budaya bukanlah entitas pasif, melainkan sebuah sistem nilai dan norma yang ada untuk membentuk interaksi sosial atau sebagai identitas individu dalam konteks perantauan. Karena budaya ini bersifat dinamis, hal inilah yang melatarbelakangi budaya Papua bukan hanya membawa budaya mereka, tetapi juga menyesuaikan dan mengkonstruksi kembali elemen budaya dalam lingkungan baru. Oleh karena itu, adaptasi mahasiswa perantau sangat penting untuk memahami struktur budaya seperti norma, nilai kolektivitas, simbol, dan bahasa. Hal ini menjadi penting karena faktor inilah yang mungkin menjadi tantangan atau sumber daya dalam adaptasi sosial dan psikologis. Budaya yang komprehensif memungkinkan peneliti untuk merancang instrumen pengukuran yang tidak hanya menangkap aspek materi seperti praktik budaya, bahasa, dan artefak. Akan tetapi juga aspek nilai, kepercayaan, dan makna simbolik serta fleksibilitas budaya.

e. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan sumber daya psikologis yang berasal dari jaringan relasional (pasangan, anak, teman, orang tua) yang memuaskan kebutuhan. Ada beberapa dasar psikologis individu seperti rasa keterhubungan, otonomi, dan kompetensi serta berkontribusi pada kesejahteraan subjektif (kebahagiaan, pengurangan gejala depresi). Selain itu, perbedaan efek dukungan menurut sumbernya dan peran mediasi kebutuhan psikologis dasar dalam hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan (Shin & Park, 2022). Menurut Acoba (2024) dukungan sosial didefinisikan sebagai perasaan dicintai dihargai, dan menjadi bagian dari sebuah jaringan sosial yang menyediakan bantuan timbal balik. Selain itu, dukungan ini mencakup komponen afektif (empati, penerimaan), instrumen al (bantuan praktis), informatif (nasihat/informasi), dan appraisal (umpan balik evaluatif).

Dukungan sosial dapat dipahami sebagai suatu sumber daya psikologis dan sosial yang berasal dari hubungan interpersonal yang bermakna, yang memungkinkan individu merasakan keterhubungan, penghargaan diri, dan kebermaknaan dalam jaringan sosialnya. Dukungan ini tidak hanya berfungsi sebagai bentuk bantuan eksternal, tetapi juga sebagai mekanisme internal yang memenuhi kebutuhan dasar psikologis seperti rasa memiliki, otonomi, dan kompetensi. Secara fungsional, dukungan sosial mencakup beberapa dimensi, yaitu dukungan afektif berupa empati dan penerimaan emosional, dukungan instrumen al berupa bantuan nyata dalam menghadapi kesulitan, dukungan informatif melalui pemberian nasihat dan bimbingan, serta dukungan appraisal berupa umpan balik evaluatif yang membantu individu menilai situasi secara lebih adaptif. Dalam konteks psikologis, keberadaan dan persepsi terhadap dukungan sosial ini berperan protektif terhadap stres dan berkontribusi signifikan terhadap kesejahteraan subjektif, termasuk dalam peningkatan kebahagiaan serta penurunan gejala depresi. Dengan demikian, dukungan sosial dapat dianggap sebagai konstruk multidimensi yang memiliki peran penting dalam menjaga stabilitas emosional, meningkatkan ketahanan psikologis, serta mendukung proses adaptasi individu terhadap berbagai tuntutan lingkungan sosialnya.

f. Efikasi diri

Efikasi diri merupakan keyakinan perseptual seorang mahasiswa terhadap kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan-tujuan tertentu di lingkungan pendidikan tinggi. Keyakinan ini memainkan peran penting dalam cara mahasiswa menangani tekanan akademik, menyelesaikan tugas, dan beradaptasi terhadap lingkungan pembelajaran yang berubah (Wardani et al., 2025). Efikasi diri juga didefinisikan sebagai keyakinan individu atas kemampuannya untuk melaksanakan tugas-tugas tertentu secara efektif, termasuk merencanakan, mengawasi, dan mengevaluasi proses belajar sendiri. Keyakinan tersebut dianggap menentukan seberapa besar usaha

yang dilakukan, kegigihan dalam menghadapi kesulitan, serta inisiatif untuk belajar secara mandiri (Salsabylla et al., 2023).

Efikasi diri dapat dipahami sebagai suatu konstruk psikologis yang merefleksikan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengatur, mengarahkan, dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu, khususnya dalam konteks pendidikan tinggi. Dalam ranah akademik, efikasi diri menjadi faktor kognitif yang memengaruhi cara mahasiswa merespons tuntutan dan tekanan akademik, termasuk dalam hal pengelolaan waktu, penyelesaian tugas, serta penyesuaian terhadap dinamika lingkungan belajar yang terus berkembang. Keyakinan ini berperan dalam menentukan tingkat usaha, ketekunan, serta strategi belajar yang digunakan mahasiswa untuk mempertahankan performa akademiknya. Mahasiswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung menunjukkan kemampuan regulasi diri yang lebih baik, berorientasi pada tujuan, serta mampu memandang tantangan sebagai peluang untuk berkembang. Dengan demikian, efikasi diri tidak hanya berfungsi sebagai faktor internal yang mendorong pencapaian akademik, tetapi juga sebagai mekanisme adaptif yang memediasi antara motivasi, perilaku belajar, dan hasil pendidikan secara keseluruhan.

2.1.4.5 Aspek Adaptasi budaya

- a. Aspek kognitif ini merujuk pada pengetahuan seseorang tentang budaya asing yang dihadapinya. Pengetahuan tersebut mencakup berbagai hal seperti budaya, bahasa, cara berbicara, kebiasaan, norma, agama yang umum dijalani, dan lainnya (Han et al., 2022; Listrikasari & Huda, 2024; Phiri et al., 2023). Dalam hal ini memungkinkan seseorang untuk mengidentifikasi hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku secara kontekstual terhadap keyakinan yang dianutnya.
- b. Afektif, yaitu aspek yang berkaitan dengan motivasi seseorang untuk terus beradaptasi. Misalnya, apa yang membuat seseorang tertarik dan nyaman saat beradaptasi. Motivasi yang kuat bisa membuat seseorang lebih aktif

dan terbuka dalam berinteraksi. Ketika seseorang lebih aktif dan terbuka, orang yang berbicara dengannya juga akan merasa lebih nyaman dan ikut terbuka. Hal ini membantu meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam berkomunikasi (Han et al., 2022; Listrikasari & Huda, 2024; Phiri et al., 2023). Aspek afektif memungkinkan seseorang untuk mengekspresikan emosi tanpa rasa bersalah dan menciptakan empati lintas budaya.

- c. Operasional adalah aspek keterampilan yang menerapkan kedua aspek sebelumnya sebagai dasar dalam menghadapi budaya asing di sekitar, yaitu bagaimana seseorang dapat menggunakan kedua aspek itu sebagai alat pribadi untuk dapat berkomunikasi (Han et al., 2022; Listrikasari & Huda, 2024; Phiri et al., 2023). Kemampuan mengatur emosi penting untuk menerima perbedaan tanpa resistensi emosional. Oleh karena itu, aspek ini merupakan gabungan dari aspek kognitif dan afektif dapat membantu seseorang membangun interaksi yang efektif dan diterima secara sosial oleh masyarakat lokal.

2.1.4.6 Strategi Adaptasi budaya yang Efisien

- a. Kesadaran Budaya

Kesadaran budaya merupakan landasan penting dalam membentuk kemampuan seseorang untuk berinteraksi secara efektif di lingkungan multibudaya. Beberapa pendapat menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat kesadaran budaya yang tinggi cenderung menunjukkan kompetensi antarbudaya yang lebih baik, karena pemahaman terhadap nilai dan norma budaya lain memungkinkan seseorang untuk bersikap lebih terbuka, empatik, dan adaptif. Kesadaran budaya tidak hanya membantu individu mengenali perbedaan antarbudaya, tetapi juga mendorong kemampuan berpikir kritis serta sikap toleran terhadap keragaman. Pengembangan kesadaran budaya menjadi faktor penting dalam membentuk karakter global yang mampu menghargai perbedaan dan berpartisipasi secara positif dalam masyarakat lintas budaya (Aminullah & Suryandari, 2025; Armayati et al., 2025; Djono et al., 2025).

b. Kompetensi interbudaya

Kompetensi interbudaya merupakan komponen dari kemampuan, pengetahuan, dan sikap yang memungkinkan individu untuk berinteraksi secara efektif dan etis dengan orang-orang dari budaya yang berbeda. Kompetensi ini tidak hanya berkaitan dengan pemahaman terhadap perbedaan budaya, tetapi juga mencakup kemampuan untuk menegosiasikan makna, membangun empati, serta menyesuaikan perilaku komunikasi sesuai konteks sosial budaya yang dihadapi. Di mana meskipun kesadaran akan pentingnya kompetensi antarbudaya semakin meningkat, tantangan dalam penerapannya masih sering muncul, seperti stereotip, etnosentrisme, dan kurangnya pemahaman lintas konteks budaya. Oleh karena itu, dalam pengembangan *interbudaya competence* harus bersifat dinamis dan berkelanjutan, dengan menekankan pentingnya refleksi diri, pengalaman langsung, dan pembelajaran interaktif agar individu mampu beradaptasi dengan kompleksitas hubungan antarbudaya di masa kini dan masa depan (Armayati et al., 2025; Jiménez & Torres, 2021).

c. Kompetensi komunikasi interbudaya

Kemampuan individu untuk berinteraksi secara efektif dan tepat dalam konteks lintas budaya. Kompetensi ini mencakup pemahaman terhadap perbedaan norma komunikasi, ekspresi nonverbal, nilai-nilai sosial, serta pola interaksi yang berlaku dalam budaya lain. Mahasiswa internasional di Indonesia menunjukkan bahwa tingkat kompetensi komunikasi antarbudaya masih tergolong rendah, yang berdampak pada munculnya kesalahpahaman dan hambatan dalam proses sosialisasi maupun kegiatan akademik. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan untuk menyesuaikan gaya komunikasi dan memahami konteks budaya mitra interaksi menjadi aspek krusial dalam mendukung keberhasilan adaptasi lintas budaya. Dengan demikian, pengembangan kompetensi komunikasi antarbudaya diperlukan untuk meningkatkan efektivitas interaksi sosial, memperkuat integrasi dalam lingkungan multibudaya untuk menerima

budaya baru, serta membangun hubungan yang harmonis antar individu dari latar belakang budaya yang berbeda (Aminullah & Suryandari, 2025; Armayati et al., 2025; Pinariya & Sutjipto, 2021).

2.1.4.7 Keberhasilan Adaptasi budaya

Menurut Pribadi yang berhasil beradaptasi mampu menyesuaikan diri secara fungsional dan memperoleh kenyamanan dalam lingkungan yang baru (Besliana et al., 2023; Debora et al., 2021; Humaidah et al., 2024). Ciri-ciri orang yang berhasil beradaptasi secara budaya ada 3 yaitu:

a. Mengalami kesejahteraan psikologis.

1. Mahasiswa merasa nyaman dan puas. Merasa tenang dan tidak mudah cemas terhadap perbedaan budaya. Kesejahteraan psikologis merupakan aspek penting yang menentukan keberhasilan mahasiswa baru dalam beradaptasi terhadap lingkungan akademik yang baru. Mahasiswa yang mampu mengelola stres dan tekanan selama proses transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik serta dapat menjalani kehidupan perkuliahan dengan lebih nyaman.
2. Mahasiswa memiliki optimisme tinggi dengan mampu melihat tantangan dan peluang dalam belajar dan berkembang. Mahasiswa yang berhasil menghadapi masalah adaptasi akan meningkatkan rasa percaya diri untuk menyelesaikan kuliah tepat waktu (Herdi & Ristianingsih, 2022).
3. Mahasiswa memiliki keseimbangan emosional dan dukungan sosial dari lingkungan kampus juga berperan dalam membantu mahasiswa mencapai stabilitas psikologis dan beradaptasi dengan baik terhadap kehidupan di lingkungan baru (Refnandes et al., 2024).
4. Mahasiswa nyaman terhadap lingkungan sekitarnya cenderung lebih tenang, nyaman, serta tidak mudah mengalami tekanan psikologis. Dengan demikian, kesejahteraan psikologis menjadi aspek penting yang membantu mahasiswa rantau mengelola stres dan menjalani kehidupan

di lingkungan baru dengan lebih nyaman serta adaptif (Melati & Barus, 2024).

b. Memiliki kemampuan sosial dan perilaku

1. Mahasiswa memiliki kemampuan komunikasi efektif terhadap orang berbeda budaya. Keberhasilan mahasiswa dalam beradaptasi terhadap lingkungan baru sangat dipengaruhi oleh kemampuan mereka dalam membangun dan mempertahankan relasi sosial yang positif. Perbedaan budaya yang teratasi membuat mahasiswa lebih nyaman dalam berpendapat.
2. Mahasiswa yang mampu menjalin hubungan baik dengan teman-teman dari berbagai latar belakang budaya menunjukkan proses adaptasi yang lebih cepat dan efektif. Akibatnya mahasiswa dapat bekerja sama dengan baik walaupun memiliki latar belakang budaya yang berbeda.
3. Mahasiswa memiliki pemahaman terhadap norma budaya. Memiliki relasi sosial yang luas memungkinkan mereka memperoleh dukungan emosional, informasi, serta rasa kebersamaan yang penting dalam mengurangi tekanan akibat gegar budaya. Hal itu tentunya menjadi sebuah koping mekanisme selama masa perkuliahan.
4. Mahasiswa memiliki keterbukaan terhadap perbedaan, kemampuan berinteraksi dengan mahasiswa lokal maupun perantau, serta kemauan untuk bergaul secara aktif merupakan faktor penting yang memperkuat proses penyesuaian diri di lingkungan akademik multibudaya. Dengan demikian, hubungan sosial yang baik tidak hanya berperan sebagai media integrasi sosial, tetapi juga sebagai mekanisme coping dalam menghadapi tantangan adaptasi budaya di perguruan tinggi (Agestia et al., 2024).

c. Kinerja fungsional

1. Mahasiswa dapat secara produktif menjalankan tugas atau tanggung jawabnya secara efektif tanpa mengalami hambatan budaya yang signifikan (Triwahyuni & Eko Prasetyo, 2021). Hal itu menjadi bukti

nyata bahwa mahasiswa berhasil mengatasi perbedaan budaya selama proses adaptasi.

2. Mahasiswa mampu mengintegrasikan kebudayaan yang ada di tempat yang memiliki latar budaya yang berbanding terbalik. Di mana mahasiswa mampu mempertahankan identitas budaya asli sambil mengambil atau mengadopsi elemen positif budaya tuan rumah (budaya tempat mereka merantau) sehingga mencapai integrasi sosial. Mahasiswa yang berhasil mengadopsi elemen positif itu juga akan memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik karena berhasil mengkombinasikan kebudayaan yang dimiliki dengan budaya di tempat perantauan.
3. Mahasiswa mampu melihat suatu hal dari berbagai perspektif dan tidak lagi menggunakan kebudayaan asal sebagai satu-satunya standar penilaian.

Berdasarkan hasil analisis berbagai penelitian, dapat disimpulkan bahwa keberhasilan adaptasi mahasiswa di lingkungan baru sangat bergantung pada kemampuan mereka dalam membangun relasi sosial yang positif, berkomunikasi secara efektif, dan menjaga kesejahteraan psikologis. Mahasiswa yang terbuka terhadap perbedaan budaya dan mampu berinteraksi dengan teman dari berbagai latar belakang menunjukkan proses adaptasi yang lebih cepat serta memiliki rasa kebersamaan yang kuat dalam menghadapi tekanan akademik maupun sosial. Komunikasi yang sopan, empatik, dan sensitif terhadap konteks budaya berperan penting dalam menghindari kesalahpahaman antarbudaya serta menciptakan hubungan harmonis yang mendukung integrasi sosial. Selain itu, kesejahteraan psikologis menjadi aspek fundamental dalam menjaga stabilitas emosi dan kemampuan mahasiswa mengelola stres akibat perubahan lingkungan. Individu dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi mampu menerima diri, berfungsi secara positif, dan mencapai keseimbangan emosional, yang pada akhirnya memperkuat kapasitas adaptasi mereka di lingkungan multibudaya. Dukungan

sosial dari teman sebaya dan lingkungan kampus juga menjadi faktor protektif yang membantu mahasiswa rantau mengurangi tekanan psikologis, meningkatkan resiliensi, serta menumbuhkan kenyamanan dalam menjalani kehidupan di tempat baru. Dengan demikian, integrasi antara kemampuan sosial, komunikasi antarbudaya, dan kesejahteraan psikologis merupakan fondasi utama keberhasilan adaptasi mahasiswa di lingkungan pendidikan yang beragam secara budaya.

2.1.4.8 Kegagalan Adaptasi budaya

Kegagalan adaptasi sering ditandai dengan menetapnya gejala gegar budaya tanpa adanya kemajuan menuju penyesuaian diri. Mahasiswa bisa disebut menolak budaya baru atau separasi (Besliana et al., 2023; Debora et al., 2021; Humaidah et al., 2024). Ciri-ciri orang yang gagal beradaptasi secara budaya ada 3 yaitu:

a. Kesejahteraan Psikologis (Afektif)

1. Mahasiswa mengalami stres dan kecemasan tinggi. Mahasiswa mengalami tingkat kecemasan, kebingungan, frustrasi, atau bahkan depresi yang berkepanjangan akibat perbedaan budaya.
2. Mahasiswa merasa terisolasi dan kesepian. Mereka merasa kehilangan, rindu rumah (*homesick*) yang ekstrem, dan merasa terasing atau terisolasi dari lingkungan baru.
3. Mahasiswa mengalami reaksi kritis berlebihan. Mereka Mengembangkan pandangan negatif atau stereotip yang berlebihan terhadap budaya tuan rumah, dan terus menerus membandingkannya dengan budaya asal.

b. Kemampuan Sosial dan Perilaku

1. Mahasiswa melakukan penarikan diri secara sosial. Memiliki kecenderungan menghindari interaksi sosial, kesulitan mendapatkan teman baru, atau hanya berinteraksi dengan orang dari kelompok asal saja.

2. Mahasiswa memiliki ketidakmampuan komunikasi. Mereka mengalami kesulitan dalam memahami atau menggunakan bahasa lokal, isyarat, dan norma-norma sosial, yang menyebabkan kesalahpahaman.
3. Mahasiswa gagal memahami norma yang berlaku di tempat perantauan. Mereka terus menerus melanggar peraturan tidak tertulis atau norma sosial yang berlaku karena kurangnya usaha untuk belajar.

c. Kinerja Fungsional

1. Mahasiswa mengalami produktivitas menurun. Kesulitan mempertahankan fokus, mengalami manajemen waktu yang buruk, dan terjadi penurunan performa akademik atau kerja.
2. Mahasiswa melakukan penolakan budaya. Mereka secara aktif menolak nilai, tradisi, atau kebiasaan budaya tuan rumah, dan hanya berpegangan pada budaya asalnya (separasi).
3. Mahasiswa ingin kembali ke daerah asalnya. Mereka memiliki keinginan kuat untuk kembali ke lingkungan asal karena tidak mampu menanggulangi tekanan adaptasi.

2.1.4.9 Masalah Psikologis dan Emosional

Gegar budaya merupakan suatu respon psikologis dan sosial yang dialami individu ketika menghadapi perbedaan signifikan antara budaya asal dan budaya baru yang ditemui. Fenomena ini muncul akibat ketidaksesuaian antara nilai, norma, serta pola interaksi yang sebelumnya dikenal dengan yang berlaku di lingkungan baru, sehingga menimbulkan disorientasi, kecemasan, dan ketegangan emosional. Individu yang mengalami gegar budaya umumnya menunjukkan gejala seperti stres, kebingungan, dan kesulitan dalam menyesuaikan perilaku terhadap tuntutan sosial yang berbeda. Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga dapat memengaruhi kesejahteraan fisik dan kemampuan berfungsi sosial individu. Akibat tekanan tersebut, seseorang sering kali mengalami stres, kecemasan, dan frustrasi, terutama ketika realitas yang dihadapi tidak sesuai dengan ekspektasi atau

ketika mereka merasa tidak mampu beradaptasi dengan kebiasaan baru di lingkungan sekitar. Dalam konteks akademik, hal ini dapat memicu stres akademik yang meningkat, perasaan terasing, kehilangan motivasi, bahkan kecenderungan menarik diri secara sosial. Oleh karena itu, proses adaptasi budaya menjadi mekanisme penting dalam mengatasi gegar budaya, karena melalui proses tersebut individu belajar menyesuaikan diri secara bertahap terhadap sistem nilai, norma, dan kebiasaan baru yang berlaku di lingkungan sosialnya (Handaja et al., 2023; Sumaryanto & Ibrahim, 2023).

Selain itu, faktor lain yang menjadi masalah dalam adaptasi budaya adalah kesalahpahaman komunikasi. Kesalahpahaman komunikasi tidak hanya berdampak pada hubungan sosial, tetapi juga berimplikasi langsung terhadap motivasi individu dalam beradaptasi dan melanjutkan pendidikan di lingkungan multibudaya. Rendahnya kompetensi komunikasi antarbudaya dapat menimbulkan rasa terisolasi, kesalahpahaman, dan ketegangan sosial yang membuat mahasiswa kesulitan menjalin hubungan interpersonal yang sehat. Kondisi ini menyebabkan mereka merasa tidak diterima di lingkungan akademik, kehilangan kepercayaan diri, serta mengalami tekanan psikologis yang berujung pada penurunan motivasi untuk melanjutkan studi. Komunikasi lintas budaya yang tidak efektif dapat memicu gegar budaya dan keterasingan sosial, yang kemudian menghambat proses adaptasi dan partisipasi akademik (Ahmad et al., 2024). Pernyataan tersebut diperkuat oleh Rehman et al (2025) menegaskan bahwa kegagalan komunikasi pragmatik, baik *pragmalinguistic failure* maupun *sociopragmatic failure*, dapat menimbulkan salah tafsir dan konflik interpersonal yang memperburuk kondisi psikologis mahasiswa. Ketidakmampuan memahami konteks sosial dan norma kesopanan dalam komunikasi lintas budaya sering membuat individu merasa canggung, salah ucap, atau tidak dihargai, sehingga memperkuat rasa frustrasi dan keinginan untuk menarik diri dari lingkungan akademik. Dengan demikian, kegagalan komunikasi bukan hanya menghambat proses adaptasi budaya, tetapi juga dapat

menurunkan motivasi belajar serta meningkatkan risiko putus studi akibat tekanan sosial dan emosional yang tidak tertangani.

Hasil analisis menunjukkan bahwa gegar budaya dan kesalahpahaman komunikasi merupakan dua faktor utama yang memengaruhi keberhasilan proses adaptasi budaya, khususnya dalam konteks pendidikan multibudaya. Gegar budaya muncul sebagai respon psikologis dan sosial ketika individu menghadapi perbedaan nilai, norma, dan pola interaksi antara budaya asal dengan budaya baru. Ketidaksesuaian tersebut sering menimbulkan disorientasi, stres, kecemasan, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri terhadap tuntutan sosial yang berbeda. Dalam konteks akademik, kondisi ini dapat memperburuk stres akademik, menimbulkan rasa terasing, menurunkan motivasi belajar, bahkan menyebabkan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial.

Selain itu, kesalahpahaman komunikasi juga berperan signifikan dalam memperburuk proses adaptasi budaya. Rendahnya kompetensi komunikasi antarbudaya dapat menyebabkan individu mengalami kesulitan memahami ekspresi nonverbal, norma sosial, dan gaya komunikasi yang berbeda, sehingga memunculkan salah tafsir dan ketegangan interpersonal. Kegagalan komunikasi pragmatik, baik *pragmalinguistic failure* maupun *sociopragmatic failure*, sering menimbulkan pelanggaran kesopanan, konflik sosial, serta perasaan tidak diterima di lingkungan baru. Akibatnya, individu kehilangan kepercayaan diri dan motivasi untuk berpartisipasi secara aktif dalam proses akademik maupun sosial. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keberhasilan adaptasi budaya sangat bergantung pada kemampuan individu dalam mengelola dampak psikologis dari gegar budaya serta meningkatkan kompetensi komunikasi lintas budaya guna membangun hubungan yang efektif dan harmonis di lingkungan multibudaya.

Dalam konteks pendidikan multibudaya, proses adaptasi budaya menjadi tantangan signifikan bagi mahasiswa yang berpindah ke lingkungan dengan sistem nilai dan norma sosial yang berbeda. Gegar budaya merupakan salah

satu respon psikologis yang umum terjadi ketika individu mengalami ketidaksesuaian antara budaya asal dan budaya baru. Kondisi ini memunculkan disorientasi, kecemasan, stres, dan kebingungan akibat perubahan nilai serta pola interaksi yang tidak familiar. Tekanan psikologis yang muncul dapat berdampak pada penurunan kesejahteraan emosional, munculnya perasaan terasing, hingga kehilangan motivasi dalam menjalani aktivitas akademik. Dalam situasi yang lebih kompleks, mahasiswa dapat mengalami kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, sehingga menghambat proses sosial maupun akademik mereka. Selain itu, kesalahpahaman komunikasi juga menjadi faktor krusial yang memengaruhi keberhasilan adaptasi budaya. Rendahnya kompetensi komunikasi antarbudaya menyebabkan mahasiswa kesulitan memahami norma sosial, ekspresi nonverbal, dan gaya komunikasi yang berbeda, sehingga menimbulkan kesalahpahaman dan ketegangan interpersonal. Hal ini dapat menimbulkan rasa tidak diterima, menurunkan kepercayaan diri, dan memicu penurunan motivasi akademik.

2.1.4.10 Hambatan Sosial dan Perilaku

Etnosentrisme tidak hanya memengaruhi cara pandang terhadap budaya lain, tetapi juga berdampak langsung pada perilaku sosial individu dalam konteks adaptasi budaya. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan etnosentrisme tinggi cenderung memandang budaya asalnya sebagai yang paling benar, sehingga sulit menerima perbedaan nilai, norma, dan cara berinteraksi di lingkungan baru. Sikap ini menimbulkan hambatan sosial, di mana mahasiswa kesulitan membangun relasi dengan teman dari latar belakang budaya berbeda karena adanya rasa superioritas atau ketidakpercayaan terhadap kelompok lain. Akibatnya, mereka cenderung menutup diri, membatasi interaksi sosial, dan menunjukkan perilaku menghindar dalam situasi yang menuntut keterlibatan lintas budaya. Dalam jangka panjang, hal ini dapat memunculkan konflik budaya, terutama ketika nilai dan kebiasaan yang dibawa dari budaya asal berbenturan dengan norma sosial di lingkungan akademik. Kondisi tersebut tidak hanya menghambat proses adaptasi, tetapi juga dapat menimbulkan

perilaku bermasalah, seperti resistensi terhadap aturan kampus, kurangnya partisipasi sosial, hingga ketegangan dalam hubungan antarindividu. Dengan demikian, etnosentrisme berperan sebagai penghalang penting dalam integrasi sosial dan keberhasilan mahasiswa beradaptasi di lingkungan multibudaya (Aminullah & Suryandari, 2025; L. Putri & Kuwantono, 2025).

Para peneliti berpendapat bahwa etnosentrisme memiliki pengaruh signifikan terhadap keberhasilan adaptasi sosial dan budaya mahasiswa di lingkungan multibudaya. Menurut mereka, kecenderungan etnosentris yang tinggi dapat menghambat kemampuan individu untuk berinteraksi secara terbuka dengan kelompok lain karena adanya pandangan bahwa budaya asal dianggap lebih unggul dibandingkan budaya lain. Pandangan ini mendorong munculnya hambatan sosial berupa kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal, rasa enggan untuk berbaur, dan kecenderungan menutup diri dari lingkungan baru. Lebih jauh, sikap tersebut dapat memicu konflik budaya ketika nilai-nilai dan kebiasaan individu berbenturan dengan norma sosial di lingkungan akademik. Peneliti juga menyoroti bahwa etnosentrisme tidak hanya berdampak pada kesulitan adaptasi, tetapi juga dapat menimbulkan perilaku bermasalah, seperti resistensi terhadap aturan institusi, rendahnya partisipasi sosial, serta ketegangan antarindividu dalam komunitas kampus. Oleh karena itu, etnosentrisme dipandang sebagai salah satu faktor penghambat utama dalam proses integrasi sosial dan keberhasilan mahasiswa beradaptasi di lingkungan pendidikan yang beragam secara budaya.

2.2. Penelitian Sebelumnya

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu

No	Penelitian Terdahulu
1.	Studi Fenomenologi Gegar Budaya Mahasiswa Asal Sumatra Di Untirta (Rahma, 2016)
2.	Adaptasi Budaya dalam Menghadapi Gegar Budaya di Kampus (Pengalaman Alumni dan Eks Mahasiswa Flores di Universitas Multimedia Nusantara (Mbupu, 2023)
3.	Fenomena Gegar Budaya dan Adaptasi Budaya Mahasiswa Perantau (Siregar, 2022)

2.3. Kerangka Konsep



2.1. Gambar Kerangka Konsep