

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Adaptasi merupakan proses penyesuaian diri yang dialami setiap individu ketika menghadapi lingkungan baru yang berbeda secara budaya, sosial, maupun kebiasaan hidup. Proses ini membentuk karakter dan kepribadian seseorang dalam berinteraksi dengan orang-orang baru serta situasi yang belum pernah dihadapi sebelumnya (Andini M, Ayu, Addiniah, 2025). Setiap individu yang datang ke tempat baru diharapkan mampu beradaptasi secara emosional maupun sosial demi keberhasilan hidupnya di lingkungan yang baru tersebut.

Pertumbuhan pendidikan tinggi di Indonesia mendorong mobilitas mahasiswa antar daerah yang semakin meningkat. Ketimpangan distribusi kualitas perguruan tinggi yang masih terpusat di Pulau Jawa mendorong mahasiswa dari berbagai wilayah, seperti Sumatera, Kalimantan, Sulawesi, Nusa Tenggara, hingga Papua, untuk merantau ke kota-kota pendidikan termasuk Yogyakarta (Waworuntu et al., 2025). Keadaan tersebut membuat mahasiswa perantau menjadi kelompok yang semakin dominan di lingkungan perguruan tinggi.

Periode transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan tahap kritis yang penuh tantangan, terutama bagi mahasiswa rantau yang harus menghadapi tantangan dalam beradaptasi, baik secara akademik maupun secara sosial, perpisahan dengan keluarga, perbedaan budaya dan bahasa, serta tuntutan kemandirian secara bersamaan.. Fenomena ini semakin kompleks pada mahasiswa generasi Z yang cenderung mengutamakan komunikasi virtual, sehingga rentan mengalami isolasi sosial, hambatan dalam komunikasi secara langsung dan kesepian. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa rantau yang kesulitan beradaptasi secara sosial cenderung mengalami tingkat

keseharian lebih tinggi yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental mereka (Adolf & Musak, 2025).

Selain permasalahan sosial, mahasiswa rantau juga mengalami tantangan dalam penyesuaian akademik, perbedaan metode pembelajaran antara pendidikan menengah dan perguruan tinggi, tuntutan berpikir kritis, serta beban akademik yang lebih berat seringkali menyebabkan stres akademik. Penelitian mengungkapkan bahwa stres akademik berdampak negatif terhadap kemampuan mahasiswa untuk berinteraksi secara sosial, sehingga semakin besar stres akademik yang dialami, semakin rendah pula kemampuan adaptasi sosial mahasiswa (Jayadi & Kurniawati, 2024). Ini menunjukkan bahwa adaptasi akademik dan adaptasi sosial adalah dua aspek yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan..

Baker dan Stryk (1984) dalam (Nugraheni et al., 2022) menjelaskan bahwa subskala penyesuaian sosial menggambarkan tingkat dan keberhasilan mahasiswa dalam keterlibatan sosial dan kemampuan berfungsi secara umum, interaksi dengan individu lain di kampus, serta kepuasan mahasiswa terhadap lingkungan sosial di lingkungan perguruan tinggi. Sedangkan subskala penyesuaian akademik mencerminkan motivasi mahasiswa untuk tetap berkuliah dan menyelesaikan tugas, mengubah motivasi kedalam usaha akademik yang nyata, keyakinan dan pencapaian dari usaha yang dilakukan, serta kepuasan mahasiswa terhadap suasana akademik (Nugraheni et al., 2022).

Kesulitan beradaptasi berimplikasi serius terhadap kesehatan mental mahasiswa baru. Gangguan emosional atau mental yang muncul dapat memengaruhi penurunan fungsi sosial, akademik, bahkan fisik, serta meningkatkan risiko kegagalan relasi. Prevalensi kesehatan mental emosional di kalangan mahasiswa baru dilaporkan cukup tinggi, yaitu berkisar antara 12% hingga 50% (Endrata et al., 2025).

Isu kesehatan mental di kalangan mahasiswa, terutama bagi mahasiswa perantauan telah menarik perhatian global. Melalui World Mental Health Internasional College Student (WMH-ICS) yang melibatkan 72.288 mahasiswa dari 18 negara menemukan bahwa sekitar 65,2% mahasiswa memiliki riwayat gangguan mental sepanjang hidup dan 57,4% mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Gangguan yang paling didominasi berasal dari kategori internalizing, dengan prevalensi gangguan seperti depresi mayor sebesar 23,3% (*lifetime*) dan 20,5% (12 bulan) serta gangguan kecemasan umum (GAD) sebesar 12,8% (*lifetime*) dan 11,5% (12 bulan) . Selain itu, gangguan stres terkait trauma seperti PTSD bahkan menunjukkan prevalensi yang tinggi, yaitu 46,5% sepanjang hidup dan 33,5% dalam 12 bulan terakhir (Mason, 2025) .

Sejalan dengan itu, penelitian (Calleja et al., 2024) pada mahasiswa tahun pertama di Ekuador menunjukkan bahwa sebesar 24,7% mahasiswa mengalami depresi dan 19,7% mengalami kecemasan. Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru merupakan kelompok yang rentan mengalami gangguan psikologis akibat proses penyesuaian diri terhadap lingkungan baru, tuntutan akademik, serta perubahan sosial (Calleja et al., 2024).

Di Indonesia sendiri, hasil Indonesia National Adolescent mental Health Survey (I-NAHS) per 2025 mencatat sekitar 15,5 juta remaja berusia 10-17 tahun mengalami masalah kesehatan mental, 2,45 juta diantaranya memenuhi kriteria gangguan mental klinis. Di tingkat mahasiswa, penelitian terbaru menunjukkan 86,8% mengalami kecemasan tinggi dan 54,6% persen menunjukkan gejala depresi. Tekanan akademik, masalah keuangan, konflik sosial, dan minimnya dukungan psikologis menjadi faktor utama.

Selain itu, terdapat penelitian mengungkapkan bahwa penyesuaian mahasiswa perantau adalah sebuah proses dinamis dan multidimensional, mencakup interaksi antar faktor-faktor individu, sosial dan budaya, norma sosial, serta cara berinteraksi, dan menciptakan strategi adaptasi melalui pembelajaran

sosial dan penyesuaian tingkah laku (Aisyah et al., 2025). Meskipun begitu, pengalaman penyesuaian masing-masing individu bersifat unik dan dipengaruhi oleh latar belakang budaya serta konteks lingkungan yang berbeda.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut diatas, dapat disimpulkan bahwa proses adaptasi mahasiswa baru memiliki peran penting dalam menentukan kondisi psikologis mereka. Ketidakmampuan dalam beradaptasi dalam meningkatkan resiko stres, kecemasan, dan depresi. Sedangkan kemampuan adaptasi yang baik dapat membantu mahasiswa menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan secara lebih optimal.

Daerah Istimewah Yogyakarta dikenal sebagai kota budaya dan kota pendidikan yang telah lama menjadi pusat pembelajaran di Indonesia (Pharmacytha & Nayati, 2024). Berbagai studi atau penelitian lokal di Yogyakarta banyak membuktikan bahwa mahasiswa di luar kota terutama semester awal rawan mengalami kesulitan dalam beradaptasi. (Hapsari, Bagus, 2024) menyebutkan bahwa guncangan budaya yang mencakup perbedaan bahasa, norma dan kebiasaan secara signifikan mempengaruhi kinerja akademik dan kesehatan mental. Selanjutnya dari penelitian (Febrianty, Ayu, Muhammad, 2022) menemukan adanya hubungan signifikan antara culture shock dan kehidupan sosial mahasiswa, dimana culture shock berkontribusi sebesar 29,2% terhadap interaksi sosial.

Lalu penelitian yang dilakukan oleh (Agapa & Martiana, 2023) mengenai mahasiswa asal Dogiyai yang berkuliah di Yogyakarta menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki berbagai hambatan seperti bahasa, budaya, dan adanya stereotip negatif, namun mereka mampu mengatasinya melalui strategi adaptasi seperti menahan diri, mencari alternatif pemenuhan kebutuhan, serta membangun relasi sosial dengan teman kampus dan masyarakat sekitar. Dengan demikian, keberhasilan adaptasi mahasiswa Dogiyai di Yogyakarta

sangat ditentukan oleh kemampuan individu dalam menyesuaikan diri serta membangun hubungan sosial yang positif di lingkungan baru.

Walaupun penelitian tentang adaptasi mahasiswa rantau telah banyak dilakukan, sebagian besar masih mengandalkan pendekatan kuantitatif yang belum mampu menggali pengalaman subjektif secara mendalam (Adolf & Musak, 2025). Penelitian-penelitian tersebut juga cenderung mengkaji adaptasi sosial dan akademik secara terpisah. Rekomendasi dari berbagai peneliti menekankan pentingnya eksplorasi mendalam tentang pengalaman adaptasi mahasiswa serta pengembangan intervensi berbasis dukungan sosial dan psikologis dalam konteks yang lebih spesifik (Naibaho & Murniati, 2023), (Aisyah et al., 2025). Ini menunjukkan bahwa dibutuhkan penelitian yang dapat memberikan pemahaman menyeluruh tentang pengalaman adaptasi mahasiswa, terutama dalam konteks yang lebih spesifik.

Berdasarkan data-data dari penelitian sebelumnya di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait Gambaran Analisis Adaptasi Sosial dan Adaptasi Akademik Mahasiswa Rantau Semester awal di STIKes Panti Rapih Yogyakarta. STIKes Panti Rapih Yogyakarta adalah Sekolah Tinggi di bidang kesehatan yang diadakan oleh yayasan Panti rapih. Sama dengan beberapa perguruan tinggi di Yogyakarta lainnya STIKes Panti Rapih Yogyakarta merupakan salah satu karya suster-suster cinta kasih St. carolus Borromeus yang terletak di Sleman Yogyakarta. Sebagai salah satu sekolah tinggi di bidang kesehatan banyak mahasiswa-mahasiswi di luar Yogyakarta bahkan luar pulau jawa (berbagai daerah) yang datang dan berkuliah di perguruan tinggi ini, sehingga mereka harus beradaptasi dengan perubahan yang ada, baik itu adaptasi sosial maupun adaptasi akademik.

Studi pendahuluan dilakukan oleh peneliti di STIKes Panti Rapih Yogyakarta dengan mengkaji data akademik mahasiswa tingkat pertama (TK 1) tahun akademik 2025. Berdasarkan data tersebut, tercatat sebanyak 299 mahasiswa baru tersebar pada tiga program studi, yaitu S1 keperawatan reguler (137

mahasiswa, S1 gizi (59 mahasiswa), dan D3 keperawatan (33 mahasiswa). Dari total keseluruhan sebanyak 131 mahasiswa berasal dari luar Daerah Istimewah Yogyakarta dan Jawa Tengah. Mahasiswa rantau tersebut berasal dari berbagai provinsi di seluruh Indonesia, antara lain Papua Selatan (45 mahasiswa), Papua (18 mahasiswa), Nusa Tenggara Timur (15 mahasiswa), Lampung (13 mahasiswa), Kalimantan Barat (5 mahasiswa), Sumatera Utara, Maluku, Jawa Barat, dan Kalimantan Tengah masing-masing 4 mahasiswa, Kalimantan Timur dan Sumatera Selatan masing-masing 4 mahasiswa, serta Banten dan Jawa Timur masing-masing 2 mahasiswa. Selain itu, terdapat pula mahasiswa yang berasal dari Bali, Maluku Utara, Kepulauan Riau, Sulawesi Utara, Kalimantan Utara, Bengkulu, Papua Barat, dan Sulawesi Tenggara masing-masing 1 mahasiswa. Keberagaman asal daerah mencakup 21 provinsi dari berbagai pulau besar di Indonesia, mulai dari Sumatera, Jawa, Kalimantan, Bali, Sulawesi, Nusa Tenggara, Maluku hingga Papua.

Data akademik dari Bidang Akademik dan Administrasi Kemahasiswaan (BAAK, April 2026) juga menunjukkan adanya tantangan nyata yang dihadapi mahasiswa di semester awal. Terdapat 5 mahasiswa tidak aktif, 3 mahasiswa dikeluarkan, dan 1 mahasiswa mengundurkan diri. Seluruh (9) mahasiswa tersebut berasal dari luar pulau Jawa, yakni dari Papua Selatan (4 mahasiswa), Papua (1 mahasiswa), Nusa Tenggara Timur (1 mahasiswa), Maluku Utara (1 mahasiswa), Sumatera Utara (1 mahasiswa), dan Sumatera Selatan (1 mahasiswa). Sebanyak 8 mahasiswa berasal dari program studi S1 Gizi dan satu mahasiswa dari S1 Keperawatan reguler.

Data yang bersumber dari BAAK tersebut juga mengidentifikasi bahwa 49,6% atau sebanyak 65 mahasiswa tercatat memiliki Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) dibawah 2,75 pada semester awal, dengan kondisi paling banyak ditemukan pada program studi S1 Keperawatan Reguler sebanyak 34 mahasiswa, S1 Gizi sebanyak 28 mahasiswa, dan D3 Keperawatan sebanyak 3 mahasiswa. Mahasiswa dengan IPK sangat rendah, bahkan di bawah 2,00, sebagian besar berasal dari luar Yogyakarta dan Jawa Tengah. Kondisi ini

menjelaskan bahwa adanya hambatan serius dalam proses adaptasi akademik pada mahasiswa yang datang dari wilayah dengan latar belakang pendidikan dan budaya yang berbeda secara signifikan dari lingkungan Yogyakarta.

Hasil wawancara langsung kepada empat mahasiswa rantau semester 2 di STIKes Panti Rapih Yogyakarta pada April 2026 mengungkapkan hambatan adaptasi sosial berupa kesulitan berkomunikasi akibat perbedaan bahasa, perasaan canggung saat berinteraksi, kesepian, dan kerinduan terhadap keluarga yang bahkan mengganggu pola tidur. Merespons kondisi ini, STIKes Panti Rapih Yogyakarta menyelenggarakan program matrikulasi selama dua bulan bagi mahasiswa asal MAPPI, Papua Selatan, yang mencakup pendampingan kebiasaan hidup sehari-hari dan evaluasi kemampuan akademik awal. Namun, bagaimana proses adaptasi sosial dan akademik mahasiswa secara menyeluruh, baik sebelum maupun sesudah program, masih memerlukan kajian yang lebih mendalam.

Penelitian ini penting dilakukan karena perbedaan budaya, bahasa, norma, sosial, serta sistem pendidikan yang baru sering menjadi sumber tekanan terutama bagi mahasiswa semester awal. Selain itu, urgensi penelitian ini semakin kuat ketika mempertimbangkan dampak jangka panjang yang mungkin muncul jika mahasiswa rantau tidak mampu beradaptasi sejak awal. Ketidakmampuan beradaptasi secara sosial dan akademik tidak hanya menyebabkan penurunan dalam prestasi belajar, tetapi juga dapat memicu masalah psikologis yang lebih serius seperti stres berkepanjang, kecemasan, dan depresi. Keadaan ini pada akhirnya bisa memperburuk angka putus studi (*drop out*) dan menghalangi proses pembentukan tenaga kesehatan yang berkualitas, terutama di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan seperti STIKes Panti Rapih Yogyakarta.

Penelitian ini menawarkan kebaruan melalui pendekatan kualitatif fenomenologi yang mengintegrasikan adaptasi sosial dan akademik dalam satu kerangka pengalaman komprehensif, berfokus pada mahasiswa semester

awal di STIKes Panti Rapih Yogyakarta sebagai fase kritis dalam proses adaptasi, dimana mahasiswa berada pada masa transisi yang rentan terhadap berbagai tantangan. Penelitian ini penting dilakukan karena pada perguruan tinggi, yaitu Stikes Panti Rapih Yogyakarta, yang hingga saat ini masih jarang menjadi fokus kajian penelitian sejenis. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan ilmu keperawatan dan pendidikan kesehatan, serta menjadi dasar dalam merancang intervensi yang tepat untuk mendukung keberhasilan adaptasi mahasiswa rantau.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran adaptasi sosial dan adaptasi akademik pada mahasiswa rantau semester awal di STIKes Panti Rapih Yogyakarta

1.3 Tujuan penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran pengalaman adaptasi sosial dan adaptasi akademik pada mahasiswa rantau semester awal di STIKes Panti Rapih Yogyakarta.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi karakter mahasiswa rantau

1.3.2.2 Mengidentifikasi pengalaman adaptasi sosial mahasiswa rantau semester awal di STIKes Panti Rapih Yogyakarta.

1.3.2.3 Mengidentifikasi pengalaman adaptasi akademik mahasiswa rantau semester awal di STIKes Panti Rapih Yogyakarta.

1.3.2.4 Mendeskripsikan Faktor-faktor yang mempengaruhi adaptasi sosial pada mahasiswa rantau Semester awal

1.3.2.5 Mendeskripsikan faktor-faktor yang mempengaruhi adaptasi akademik pada mahasiswa rantau semester awal

1.3.2.6 Mengidentifikasikan kemampuan adaptasi sosial dan akademik terhadap prestasi akademik

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan bacaan dan referensi di bidang keperawatan dan psikologi pendidikan, terutama yang berkaitan dan adaptasi sosial dan akademik mahasiswa rantau. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa

1.4.2 Manfaat Praktis

1.4.2.1 Bagi Institusi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi bagi STIKes Panti Rapih Yogyakarta dalam mengembangkan program pembinaan, bimbingan, dan pendampingan bagi mahasiswa baru, khususnya mahasiswa rantau agar dapat membantu mereka dalam menghadapi tantangan selama masa perkuliahan.

1.4.2.2 Bagi Mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan bagi mahasiswa rantau mengenai pentingnya kemampuan adaptasi sosial dan akademik, sehingga dapat membantu mereka dalam menghadapi tantangan selama masa perkuliahan.

1.4.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi sumber referensi dan bahan perbandingan untuk penelitian selanjutnya baik dalam bentuk intervensi model mahasiswa maupun penelitian kuantitatif untuk menguji hubungan antara variabel yang ditemukan.