

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan Teori

2.1.1 Konsep mahasiswa

2.1.1.1 Definisi Mahasiswa

Secara etimologis, mahasiswa adalah seorang yang sedang menjalani pendidikan di universitas. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) menjelaskan mahasiswa sebagai “seseorang yang menuntut ilmu di perguruan tinggi” pengertian ini sejalan dengan Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2021 tentang pendidikan tinggi yang menyatakan mahasiswa sebagai bagian dari sivitas akademik yang terdaftar di perguruan tinggi dan menjalin proses belajar untuk mengembangkan potensi akademik, ilmiah, dan profesional mereka.

Harapan dan tanggung jawab yang dihadapi mahasiswa sangatlah tinggi. Mahasiswa berperan sebagai penggerak perubahan. Menjadi individu yang mampu menawarkan solusi atas masalah yang dihadapi oleh masyarakat di berbagai [enjuru dunia. Mahasiswa tidak hanya mempelajari disiplin yang ditekuni, tetapi juga menerapkan serta mampu berinovasi dan berkreasi dengan tinggi dalam bidang itu. Memiliki gelar mahasiswa adalah suatu kebanggaan sekaligus tantangan karena mereka harus membentuk opini berpikir kritis dan beradaptasi dengan kemajuan teknologi pendidikan (Muldiah S, 2023).

Berdasarkan pemahaman diatas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa merupakan seseorang yang berpendidikan dan paham akan hak serta kewajiban yang harus dilaksanakan. Mahasiswa tidak hanya sebagai peserta didik di perguruan tinggi, tetapi juga sebagai individu yang memegang peran strategis agen perubahan sosial inovator pencari

kebenaran dan pemimpin masa depan, dengan kemampuan berpikir, kesadaran sosial, serta tanggung jawab moral yang melekat.

2.1.1.2 Sifat dan Karakter Mahasiswa

- a. Sifat ketekunan dan komitmen akademik, yaitu perilaku mahasiswa dalam menjaga kelangsungan studi hingga selesai tuntas yang tercermin dari konsisten belajar, motivasi, serta tanggung jawab terhadap pendidikan (Moesarofah, 2022).
- b. Sifat daya juang tinggi (resiliensi akademik) adalah kemampuan mahasiswa untuk terus bertahan, pulih, dan menghadapi tantangan dalam proses belajar serta tekanan akademik (Nuha, 2024).
- c. Sifat tanggung jawab akademik yang mana mencerminkan sikap mahasiswa dalam menjalankan kewajiban belajar secara mandiri, disiplin, konsisten dan kesinambungan untuk meraih keberhasilan akademik (Nisa et al., 2023).
- d. Karakter berpikir kritis yaitu kemampuan mahasiswa untuk menganalisis, mengevaluasi, dan membuat keputusan secara logis serta rasional berdasarkan informasi yang didapat (Nova, 2025).
- e. Karakter tanggung jawab sosial yang mana mencerminkan kepedulian mahasiswa terhadap lingkungan serta kontribusi yang positif bagi kehidupan sosial masyarakat (Utaminingsi, Shella, Amelia, 2024).
- f. Karakter komunikasi merupakan kemampuan mahasiswa untuk mengungkapkan ide secara efisien, serta menjalin interaksi dan kerjasama dengan individu lain (Fikkri, 2024).
- g. Karakter adaptif (*fleksibilitas*) adalah kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi dengan perubahan lingkungan, teknologi, dan sistem pendidikan (Fikkri, 2024).

2.1.1.3 Definisi Mahasiswa Rantau

Mahasiswa rantau merupakan mahasiswa yang melanjutkan studi di daerah yang berbeda dari daerah asalnya, baik diluar kota maupun pulau, sehingga harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang tak sama dengan tempat aslinya. Hal ini biasanya dipicu oleh hasrat untuk

mendapatkan akses pendidikan yang lebih baik dan kesempatan pengembangan diri yang lebih luas serta akibat dari ketidakseimbangan distribusi mutu perguruan tinggi di berbagai daerah. Keadaan ini mendorong mahasiswa untuk menghadapi berbagai tantangan, baik yang bersifat akademik maupun non-akademik, seperti adaptasi sosial, budaya, kemandirian, serta kerinduan terhadap keluarga dan tempat asal. Mahasiswa rantau juga mengalami berbagai tuntutan adaptasi yang rumit seperti perbedaan budaya, bahasa, dan lingkungan sosial yang berbeda. Keadaan ini sering kali menyebabkan tantangan dalam adaptasi yang dapat mempengaruhi semangat belajar dan kondisi mental mahasiswa. Mereka sering kali merasakan kerinduan terhadap keluarga, teman, dan kampung halaman, tapi disisi lain harus membangun hubungan sosial baru serta beradaptasi dengan norma dan tuntutan akademik dalam lingkungan yang berbeda (Waworuntu et al., 2025).

Dalam konteks sosial, mahasiswa rantau sering mengalami tantangan dalam interaksi interpersonal karena perbedaan budaya dan cara komunikasi. Perbedaan ini dapat menyebabkan rintangan dalam menciptakan hubungan sosial yang harmonis, sehingga memerlukan proses adaptasi lebih intensif. Mahasiswa rantau juga beresiko mengalami culture shock, yang dicirikan oleh perasaan tidak familiar dengan lingkungan baru, kesulitan dalam memahami norma sosial, dan perubahan gaya hidup yang signifikan (Ferdianti et al., 2024).

2.1.1.4 Tantangan Mahasiswa Baru (Datuchtidha & Huwae, 2024)

- a. Kesulitan adaptasi di lingkungan baru. Mahasiswa perantau perlu memulai hidup di tempat yang sangat berbeda dari tempat asalnya. Mereka menghadapi perbedaan budaya, bahasa, norma, sosial, serta tradisi sehari-hari. Proses adaptasi ini bukan hal yang mudah karena mereka harus memahami lingkungan baru sambil tetap melaksanakan peran sebagai mahasiswa.
- b. Jauh dari keluarga dan dukungan sosial. Berpisah dari orang tua menyebabkan mahasiswa rantau kehilangan sumber dukungan

emosional yang penting. Mereka harus menghadapi sejumlah masalah pribadi yang sering kali menimbulkan perasaan kesepian dan keterasingan, terutama di awal masa tinggal di perantauan.

- c. Masalah psikologis (stres, kecemasan, kesepian). Tekanan dari lingkungan yang berbeda, tuntutan pendidikan, dan kondisi sosial yang tidak stabil membuat mahasiswa perantau mudah mengalami stres, kecemasan, bahkan depresi. Perasaan tertekan ini muncul karena mereka harus menyesuaikan diri sambil menghadapi berbagai tuntutan secara bersamaan
- d. Kesulitan membangun hubungan sosial. Mahasiswa yang merantau kerap menghadapi kesulitan dalam membangun hubungan dengan orang lain. Perbedaan latar belakang dan kurangnya rasa percaya diri mengakibatkan mereka sulit berinteraksi, sehingga hubungan sosial yang terjalin menjadi terbatas dan tidak mendalam.
- e. Tuntutan kemandirian. Di perantauan, mahasiswa diharuskan untuk hidup secara mandiri, mulai dari pengelolaan keuangan, waktu, sampai mengambil keputusan. Bagi yang belum terbiasa, situasi ini menjadi beban tersendiri karena mereka tidak lagi mengandalkan orang tua dalam menjalin aktivitas sehari-hari.
- f. Permasalahan akademik. Mahasiswa rantau juga mengalami kesulitan dalam aspek akademik seperti banyaknya tugas, kesulitan dalam memahami pelajaran, serta minimnya keterampilan mengelola waktu. Keadaan ini sering menyebabkan kelelahan, kejenuhan, dan bahkan berkurangnya pencapaian belajar.
- g. Rendahnya regulasi diri. Banyak mahasiswa rantau menghadapi tantangan dalam mengatur diri, seperti mengelola emosi, menentukan tujuan hidup, dan mengatur perilaku. sebagai akibatnya, mereka merasa kehilangan tujuan hidup, tidak percaya diri, dan sulit untuk berkembang, yang pada akhirnya berpengaruh pada kesejahteraan mental mereka (Datuchtidha & Huwae, 2024).

2.1.1.5 Mahasiswa yang merantau di Yogyakarta

Yogyakarta dikenal secara luas sebagai kota pendidikan dan juga pusat kebudayaan. Gelar itu tidak diberikan tanpa alasan, kota ini menjadi pusat pendidikan tinggi dengan banyak universitas terkenal seperti UGM, UNY, UIN, serta berbagai kampus swasta berkualitas lainnya. Budaya lokal yang masih kuat dan atmosfer kehidupan yang lebih damai dibandingkan dengan kota besar lainnya menjadikan Yogyakarta sebagai lokasi belajar yang sempurna. Berdasarkan laporan, Yogyakarta menjadi tujuan migrasi utama karena menawarkan kualitas pendidikan yang lebih baik dibandingkan wilayah lain di luar Jawa (Goma et al., 2022).

Data menunjukkan bahwa setiap bulannya sekitar 1.320 orang pendatang baru di Yogyakarta, dan sekitar 78,8% diantaranya adalah pelajar dan mahasiswa baru dari berbagai wilayah di Indonesia. Jumlah mereka cenderung bertambah seiring berjalannya waktu. Faktor “push and pull” atau “dorong dan tarik” juga mempengaruhi arus migrasi menuju Yogyakarta. Banyak mahasiswa dari berbagai daerah memilih berangkat dan merantau ke Yogyakarta untuk mendapatkan peluang pendidikan yang lebih baik akibat keterbatasan fasilitas dan akses pendidikan yang lebih baik akibat keterbatasan fasilitas dan akses pendidikan di tempat asal. Banyaknya mahasiswa yang merantau di Yogyakarta biasanya menyebabkan banyak pula komunitas-komunitas mahasiswa dari berbagai wilayah yang ada di Yogyakarta (Goma et al., 2022).

Yogyakarta menjadi pilihan utama mahasiswa perantau karena kualitas pendidikan yang tinggi dan suasana kotanya yang mendukung proses belajar. Namun proses adaptasi tidak selalu mudah, terutama bagi mahasiswa baru yang berasal dari wilayah dengan perbedaan sosial budaya yang signifikan. Mahasiswa yang baru mulai memasuki kehidupan kampus, terutama di awal semester menghadapi berbagai kesulitan dalam proses penyesuaian. sebagai pendatang, mereka harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang berbeda dalam hal budaya, bahasa,

makanan, bahkan cara berpikir. Proses adaptasi seperti ini tidaklah mudah, seperti diketahui bahwa kebiasaan hidup di tempat asal yang berbeda dengan di Yogyakarta membuat setiap individu kadang merasa sulit dan bahkan sampai mengalami kegagalan adaptasi, sehingga dukungan dari teman sebaya dan orang tua sangat penting dan berpengaruh dalam hal ini.

2.1.2 Konsep adaptasi

2.1.2.1 Definisi Adaptasi

Adaptasi yaitu suatu proses atau langkah awal yang pasti selalu dilakukan oleh setiap orang sebelum mereka berinteraksi dan bersosialisasi. Adaptasi sendiri adalah proses penyesuaian terhadap lingkungan, pekerjaan, dan elemen lainnya saat seseorang tersebut berada di suatu tempat atau lingkungan baru (Agapa & Martiana, 2023). Menurut Soekarto yang merupakan seorang ahli mengatakan adaptasi sosial merupakan proses penyesuaian baik itu dalam bentuk individu, bentuk kelompok, atau unit sosial tertentu terhadap norma-norma, prosedur perubahan, dan kondisi yang terbentuk atau diciptakan (Halawa et al., 2022).

Menurut Kim dalam penelitian (Edy Sumaryanto & Malik Ibrahim, 2023) mengatakan bahwa ada dua proses atau tahap adaptasi yaitu cultural adaptation dan cross cultural adaptation (adaptasi budaya dan adaptasi lintas budaya). Culture adaptation merupakan proses mendasar dalam komunikasi, dimana dalam hal tersebut terdapat penyampaian pesan, media, dan penerimaan pesan sehingga terjadinya proses encoding dan decoding. Proses ini dipakai sebagai tingkat perubahan yang terjadi ketika individu berpindah atau bertransisi ke lingkungan yang berbeda. Proses pengiriman pesan oleh warga setempat di komunitas baru tersebut dapat dipahami oleh masyarakat pendatang, hal ini disebut enculturation. Enculturation berlangsung ketika sosialisasi berlangsung. Selanjutnya cross cultural adaptation yang mencakup tiga aspek utama yaitu acculturation, deculturation, dan akulturasi. Acculturation berlangsung ketika individu pendatang yang mana telah memulai atau menjalani proses sosialisasi awal seperti berinteraksi dengan budaya yang baru dan asing

bagi mereka. Seiring berjalannya waktu, imigran itu mulai mengerti budaya baru tersebut dan mengadopsi norma serta nilai-nilai lokal yang dianutnya. Meskipun begitu pola budaya yang dianut sebelumnya berpengaruh pada proses penyesuaian. Pola budaya masa lalu yang berpengaruh ini disebut *deculturation* yang menjadi salah satu proses dari adaptasi. Transformasi akulturasi ini mempengaruhi psikologi dan perilaku sosial para imigran dengan identitas baru serta nilai-nilai budaya yang baru. Hal ini kemudian memicu munculnya resistensi terhadap budaya baru, sehingga bukan tidak mungkin para pendatang akan mengasingkan diri dari masyarakat lokal (Edy Sumaryanto & Malik Ibrahim, 2023).

Jadi proses adaptasi merupakan suatu proses penting dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan atau pekerjaan serta norma dalam kondisi yang baru proses ini mencakup penyesuaian dan interaksi dengan budaya yaitu dimana individu mulai mengintegrasikan nilai-nilai baru (akulturasi) namun tetap mempertahankan pengaruh budaya lama (dekulturasi). Prosedur atau langkah tersebut menciptakan identitas baru dan memungkinkan individu untuk berinteraksi serta bersosialisasi dengan baik di lingkungan baru.

2.1.2.2 Tahap-tahap Adaptasi

Setiap individu perantauan biasanya mengalami 4 tahap adaptasi. Tahap-tahap tersebut yaitu:

- a. Tahap bulan madu (*honeymoon*) yaitu tahap awal dimana seseorang memiliki ekspektasi dan motivasi yang tinggi saat memulai aktivitas di perantauan.
- b. Tahap frustrasi (*frustration*) yaitu tahap dimana seseorang mulai mengalami kesulitan, seperti perbedaan budaya atau masalah kesehatan yang mengharuskan mereka melakukan penyesuaian
- c. Tahap penyesuaian kembali (*readjustment*) yaitu tahap dimana seseorang menemukan dan menentukan cara untuk beradaptasi dengan

lingkungan baru seperti mempelajari kebiasaan bahasa dan budaya setempat

- d. Tahap resolusi (*resolution*) yaitu tahap dimana individu merasa lebih nyaman di lingkungan baru dan memutuskan untuk tetap bertahan di perantauan hingga sesuatu yang ingin mereka capai ditempat baru tersebut tercapai (Khoirunnisa et al., 2025).

2.1.2.3 Tantangan atau hambatan adaptasi

Di Masa sekarang ini, dunia mengalami peningkatan keberagaman tantangan yang dihadapi seperti diskriminasi, stereotip, dan kesulitan dalam komunikasi lintas budaya semakin banyak ditemui, tentunya hal seperti ini akan menciptakan ketergantungan sosial yang perlu ditangani dengan serius (Irsyadul et al., 2025). Tantangan atau hambatan yang biasanya menjadi poin penting dan sulit dihindari yaitu stereotype, etnosentris, dan prejudice.

- a. Stereotype merupakan suatu pandangan tentang karakter suatu kelompok masyarakat atau etnis, yang didasarkan pada prasangka yang keliru bahkan sangat subjektif. Dengan kata lain, stereotype adalah keyakinan yang tidak menyamaratakan atau penilaian negatif yang berlebihan terhadap kelompok etnis tertentu. Hal ini mengakibatkan terjadinya ketidakseimbangan dalam relasi antar suku, yang mudah terpicu.
- b. Etnosentrisme adalah cara pandang dimana individu mempergunakan kelompok etnis atau budayanya sendiri sebagai acuan atau norma referensi untuk menilai budaya lain. Intinya, individu meyakini bahwa cara hidup, nilai-nilai, norma, dan tradisi budayanya sendiri adalah yang paling besar, unggul, atau normal. Sedangkan yang lain dianggap aneh, inferior, atau tidak benar.
- c. Prejudice merupakan sikap atau pandangan seseorang yang berdasarkan pada asumsi atau penilaian buruk terhadap individu atau kelompok yang dipengaruhi oleh faktor seperti ras, suku, agama, jenis kelamin, orientasi seksual, atau kewarganegaraan mereka, tanpa melihat individu secara adil. Prejudice melibatkan pemikiran yang

bercirikan stereotip atau asumsi yang tidak didasarkan pada pengalaman atau informasi yang benar (Irsyadul et al., 2025).

2.1.2.4 Teori Adaptasi Calista Roy

Proses penyesuaian yang dirumuskan oleh Calista Roy memandang individu sebagai makhluk biopsikososial yang utuh. Roy memandang individu sebagai makhluk biopsikososial yang utuh. Roy melihat manusia sebagai suatu sistem yang terlibat dalam interaksi dengan lingkungan baru. Transformasi dari proses adaptasi ini akan memaksa manusia untuk menjaga integritasnya dengan cara beradaptasi secara terus menerus terhadap perubahan lingkungan yang ada disekitarnya. Adaptasi dari Calista Roy menjelaskan bahwa lingkungan sekitar merupakan faktor penting yang mempengaruhi pandangan dan tingkah laku individu. Roy mendeskripsikan lingkungan sebagai sebuah keadaan yang dapat berasal dari dalam maupun luar diri manusia. Lingkungan eksternal mencakup aspek fisik, kimia, atau psikologis yang dialami oleh individu. Sementara itu, lingkungan internal mencakup kondisi proses mental dalam diri seseorang yang meliputi pengalaman, kemampuan emosional dan karakter. Manusia senantiasa berinteraksi secara terus-menerus dengan lingkungan berbagi informasi, materi, dan energi, sehingga mereka mempengaruhi dan dipengaruhi oleh lingkungan di sekitarnya.. keberhasilan seseorang dalam berinteraksi dengan lingkungan akan membuat mereka nyaman dalam menjalani proses adaptasi.(Roki Saputra et al., 2022)

a. komponen utama dalam sistem adaptif menurut Calista Roy

1. Input (stimulus): segala bentuk rangsangan yang berasal dari lingkungan baik internal maupun eksternal
2. Control process: mekanisme koping yang terdiri dari subsistem regulator (respon fisiologis) dan kongnator (respon psikologis, emosional, dan kognitif)
3. Output (response): respon individu yang dapat bersifat adaptif (mendukung integritas) atau maladaptif (mengganggu keseimbangan)

b. Respon adaptasi menurut Calista Roy

1. Mode fisiologis. Berkaitan dengan kebutuhan dasar fisik individu, seperti nutrisi, istirahat, dan fungsi tubuh. Dalam konteks mahasiswa. Mode ini dapat terlihat dari kemampuan menjaga kesehatan fisik selama menjalani perkuliahan
2. Mode konsep diri (*self-concept*). Berkaitan dengan persepsi individu terhadap dirinya sendiri, termasuk identitas, harga diri, dan citra diri. Mahasiswa rantau sering mengalami perubahan konsep diri akibat lingkungan baru.
3. Mode fungsi peran (*role function*). Berkaitan dengan peran sosial yang dijalankan individu dalam lingkungan, seperti peran sebagai mahasiswa, teman, atau anggota organisasi. Adaptasi dalam mode ini terlihat dari kemampuan mahasiswa menjalankan perannya secara efektif.
4. Mode interdependensi individu. Berkaitan dengan hubungan interpersonal dan dukungan sosial yang dimiliki individu. Mahasiswa rantau perlu membangun relasi baru sebagai sumber dukungan dalam proses adaptasi (Roki Saputra et al., 2022).

2.1.3 Adaptasi Mahasiswa

Mahasiswa yang biasanya pergi merantau untuk meneruskan pendidikan yang lebih tinggi sering kali menghadapi tantangan kompleks yang mana tidak hanya berkaitan dengan akademik, namun juga dengan psikologis dan kultural. Proses penyesuaian dengan lingkungan baru adalah tahap penting yang dapat mempengaruhi suksesnya studi serta kesehatan mental mahasiswa, terutama pada mahasiswa yang berada di tahun pertama. Mahasiswa yang merantau biasanya harus mampu beradaptasi dengan lingkungan baru yang belum ditempati sebelumnya, apalagi mahasiswa yang berada di semester awal biasanya harus berhadapan dengan perbedaan budaya, sistem pendidikan, serta lingkungan sosial. Seperti yang dikatakan dalam penelitian (Putri et al. 2025) bahwa perbedaan budaya setempat seperti bahasa, tradisi, dan norma sosial menjadi faktor utama tantangan adaptasi mahasiswa.

Mahasiswa yang datang dari luar daerah membutuhkan waktu untuk memahami dan mengakui nilai-nilai budaya agar bisa berinteraksi dengan baik di lingkungan sosial di kampus dan komunitas. Penyesuaian atau adaptasi diri memerlukan kemampuan dari setiap individu mahasiswa untuk hidup dan berinteraksi secara wajar dengan lingkungan yang mereka tempati sehingga bisa merasa puas dengan diri dan lingkungan sekitar. Mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan adaptasi yang baik karena mahasiswa perantau mengalami perubahan lingkungan baru yang memiliki adat, norma, dan kebudayaan yang berbeda, sehingga kemampuan adaptasi yang baik diperlukan untuk diterima oleh masyarakat sekitar.(Agapa & Martiana, 2023).

Selain hal tersebut diatas, mahasiswa di tahun pertama juga terkadang mengalami perubahan psikologis. Perubahan psikologis yang terjadi meliputi peningkatan kemandirian, tanggung jawab pribadi, kepercayaan diri, serta kemampuan berkolaborasi dengan orang lain. Kesulitan mahasiswa baru dalam menyesuaikan diri dengan kondisi dirinya yang tiba-tiba harus bertransformasi mengikuti perubahan hidup yang baru dan meninggalkan pola hidup biasa di zona nyaman untuk beralih ke perubahan yang baru.

Mahasiswa semester awal biasanya merasa tertekan, cemas, takut berpikir berlebihan, hingga menjauh dari interaksi sosialnya. Menarik diri dari interaksi sosial bertujuan untuk menciptakan jarak terhadap pola hubungan dan perbuatan hidup yang masih terasa asing baginya. Usaha perlindungan diri untuk menghindari kejutan-kejutan lain yang dapat melemahkan diri, sehingga membatasi diri dari interaksi sosial guna memberikan ruang bagi mahasiswa baru untuk memulai menerima, memilih, dan beradaptasi secara bertahap (Manery et al., 2023).

2.1.4 Adaptasi Sosial

Adaptasi sosial adalah proses psikologi dan perilaku yang dilakukan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan dari lingkungan

perguruan tinggi yang baru. Dalam situasi kehidupan kampus, adaptasi ini tidak hanya terbatas pada kemampuan berinteraksi dengan rekan-rekan tetapi juga mencakup kemampuan mahasiswa untuk menemukan posisi di tengah beragam norma dan nilai yang ada. Keberhasilan dalam adaptasi sosial dicirikan oleh kemampuan individu untuk menciptakan hubungan interpersonal yang baik serta terlibat aktif dalam berbagai aktivitas sosial di lingkungan perguruan tinggi tanpa mengorbankan integritas pribadi mereka (Asri, 2023).

Bagi mahasiswa, terutama mahasiswa baru atau mereka yang berasal dari luar daerah (perantau), proses adaptasi sosial sering kali mendapatkan tantangan yang rumit. Perbedaan latar belakang budaya, bahasa, dan gaya hidup dalam lingkungan baru memerlukan tingkat fleksibilitas diri yang tinggi. Rintangan dalam berkomunikasi atau rasa rindu akan rumah (*homesickness*) bisa menjadi penghalang bagi mahasiswa untuk bersikap terbuka. Oleh sebab itu, keterampilan dalam menjalankan negosiasi sosial dan mengatasi konflik antara pribadi menjadi elemen penting agar mahasiswa tidak merasakan isolasi sosial di perguruan tinggi.

Selain itu, penyesuaian sosial sangat berkaitan dengan kesejahteraan subjektif dan prestasi akademik mahasiswa. Mahasiswa yang bisa beradaptasi secara sosial biasanya mengalami tingkat stres yang lebih rendah karena mereka memiliki sistem dukungan yang baik lewat jaringan pertemanan. Dengan adanya rasa aman dalam berinteraksi, mahasiswa akan lebih gampang untuk bekerja sama, berdiskusi, dan terlibat dalam lingkungan belajar yang konstruktif. Oleh karena itu, penyesuaian sosial tidak hanya menjadi faktor pelengkap, tetapi juga merupakan dasar penting yang mendukung keberadaan mahasiswa dalam meraih tujuan-tujuan akademiknya.

2.1.4.1 Komponen Adaptasi Sosial

Adaptasi sosial (*social adjustment*) menggambarkan bagaimana mahasiswa dalam berinteraksi dengan lingkungan sosial di perguruan

tinggi. Adaptasi sosial mahasiswa rantau terdiri dari berbagai komponen utama yang saling berkaitan dan menentukan keberhasilan individu dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial baru. Komponen-komponen ini mencerminkan kemampuan mahasiswa dalam membangun hubungan sosial, berkomunikasi, secara efektif, serta memperoleh penerimaan dari lingkungan sekitar yang meliputi:

- a. Keterlibatan dalam kegiatan kampus. Keterlibatan dalam aktivitas kampus merupakan faktor penting yang mempengaruhi proses penyesuaian mahasiswa baru. Keikutsertaan dalam berbagai organisasi dan aktivitas ekstrakurikuler memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk menjalin hubungan sosial dan memperluas jaringan dengan teman-teman seangkatan. (Astin 1993 dalam Kaban, 2024) terkait teorinya tentang partisipasi mahasiswa, menjelaskan bahwa semakin aktif mahasiswa dalam kegiatan kampus, semakin besar ketertarikan mereka pada universitas, yang berdampak positif pada prestasi akademik dan pengembangan keterampilan sosial. Keterlibatan ini tidak hanya meliputi kegiatan akademik, tetapi juga pada organisasi mahasiswa, klub, atau kegiatan sosial yang mendukung mahasiswa agar merasa lebih diterima di komunitas kampus dan menurunkan rasa keterasingan (Kaban, 2024).
- b. Berelasi dengan orang baru. Kemampuan melibatkan diri dalam berelasi (*participation*) adalah usaha individu dalam membangun dan menjaga hubungan yang baik, bersifat melindungi dan berkontribusi secara aktif dalam aktivitas sosial serta menghormati nilai dan norma yang ada di sekitar lingkungan kampus atau lingkungan sosial (Hila, 2026) .
- c. Interaksi interpersonal, yaitu kemampuan seseorang dalam membangun hubungan dengan orang lain secara langsung. Interaksi interpersonal mencakup keterampilan dalam berkomunikasi, berkolaborasi, serta menciptakan hubungan yang baik dengan teman-teman dan komunitas kampus. Mahasiswa perantau yang memiliki kemampuan interaksi

sosial yang baik biasanya lebih mudah beradaptasi dan diterima di lingkungan komunitasnya (Kaban, 2024)

- d. Komunikasi lintas budaya, sangat penting dalam konteks mahasiswa perantau yang berasal dari berbagai latar belakang budaya. Perbedaan bahasa, gaya komunikasi, serta norma sosial dapat menjadi hambatan dalam proses komunikasi. Oleh sebab itu, mahasiswa harus meningkatkan keterampilan untuk memahami dan beradaptasi dengan perbedaan budaya yang ada agar dapat berkomunikasi dengan baik. Penelitian menunjukkan bahwa perbedaan budaya dan cara berkomunikasi adalah salah satu tantangan utama dalam proses penyesuaian sosial mahasiswa perantau (Ferdianti et al., 2024).
- e. Penerimaan sosial merupakan komponen penting dalam penyesuaian sosial. Penerimaan sosial berkaitan dengan tingkat penerimaan individu dalam lingkungan sosialnya, baik itu oleh teman sebaya, dosen, maupun komunitas sekitarnya. Mahasiswa yang merasa diterima agar memiliki tingkat percaya diri yang lebih tinggi dan lebih gampang terlibat dalam kegiatan sosial. Sebaliknya, minimnya penerimaan sosial dapat menimbulkan perasaan terasingi dan menghalang proses adaptasi.
- f. Relasi teman sebaya, yang menjadi sumber dukungan sosial utama bagi mahasiswa rantau. Teman sebaya berfungsi sebagai wadah untuk bertukar pengalaman, menawarkan dukungan emosional, serta membantu dalam proses adaptasi. Penelitian menunjukkan bahwa bantuan dari teman sebaya berperan penting dalam memperbaiki keberhasilan penyesuaian sosial mahasiswa perantau, khususnya dalam mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan rasa ketertarikan terhadap lingkungan (Naibaho & Murniati, 2023).

2.1.4.2 Faktor yang mempengaruhi adaptasi sosial

- a. Dukungan sosial mencakup dukungan dari keluarga, teman, dan institusi pendidikan. Dukungan sosial berperan sebagai sumber kekuatan emosional dan instrumental bagi mahasiswa dalam menghadapi tantangan beradaptasi. Penelitian menjelaskan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam kesuksesan adaptasi

mahasiswa perantauan, terutama dalam membantu individu menghadapi stres psikologis dan membina relasi sosial di lingkungan baru (Naibaho & Murniati, 2023). Dukungan keluarga memberikan rasa tenang dan kestabilan emosional, sedangkan dukungan dari teman sebaya mendukung mahasiswa dalam proses sosialisasi sehari-hari selain itu bantuan dari institusi pendidikan, seperti program orientasi dan bimbingan mahasiswa, juga berkontribusi dalam mendukung proses adaptasi dengan cara yang lebih terstruktur.

- b. Culture shock, yaitu keadaan psikologis yang dirasakan seseorang akibat perbedaan budaya antara tempat asal dan tempat baru yang ia tempati. Culture shock biasanya terjadi pada tahap awal penyesuaian dan ditandai dengan perasaan bingung, tidak nyaman, beserta kesulitan dalam mengerti norma-norma sosial yang ada. Mahasiswa rantau yang mengalami culture shock biasanya menghadapi kesulitan dalam berinteraksi sosial dan memerlukan waktu untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Penelitian menunjukkan bahwa culture shock berdampak negatif pada kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi, sehingga semakin besar culture shock yang dialami, semakin rendah pula kemampuan individu dalam beradaptasi secara sosial (Fitriani, 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian (Siregar, 2022) yang menemukan fenomena gegar budaya pada mahasiswa rantau asal Sumatera Utara yang menempuh pendidikan di Yogyakarta, di mana proses adaptasi budaya menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa yang tinggal jauh dari daerah asalnya.
- c. Latar belakang budaya juga merupakan faktor penting yang mempengaruhi proses penyesuaian sosial. Mahasiswa dari berbagai latar belakang budaya akan membawa nilai norma, dan kebiasaan yang telah ada sejak lama. Perbedaan ini dapat mempengaruhi cara seseorang berinteraksi, berkomunikasi, dan memahami lingkungan sosial di sekitarnya. Penelitian menunjukkan bahwa perbedaan budaya, termasuk bahasa, cara berkomunikasi, dan norma sosial, merupakan salah satu tantangan utama dalam proses penyesuaian mahasiswa perantau

(Aisyah et al., 2025). Oleh karena itu, kemampuan individu dalam memahami dan menyesuaikan diri dengan beragam budaya menjadi faktor kunci dalam keberhasilan adaptasi sosial.

- d. Perasaan kesepian. Kesepian diartikan sebagai perasaan emosional yang timbul akibat tidak terpenuhinya hubungan sosial yang diharapkan oleh individu, sehingga mengakibatkan rasa keterasingan dari lingkungan sekitarnya. Berpindah ke lingkungan baru dan tidak dikenal sering kali membuat mahasiswa baru mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial yang berarti, sehingga mereka menjadi rentan terhadap perasaan kesepian. Kesepian tidak hanya mempengaruhi penurunan kesejahteraan psikologis, tetapi juga berkaitan erat dengan munculnya gejala gangguan emosional, mental seperti depresi, kecemasan, stres, dan gangguan somatik. Mahasiswa yang mengalami kesepian cenderung lebih fokus pada hal-hal negatif, yang pada akhirnya dapat menyebabkan stres dan depresi jika tidak segera ditangani. Keadaan ini semakin memburuk disebabkan oleh beban akademik yang berat dan perubahan dalam interaksi sosial yang semakin meningkat, meningkatkan potensi timbulnya masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa baru (Adolf & Musak, 2025).
- e. Isolasi sosial. Selain rasa kesepian, kegagalan dalam beradaptasi sosial juga dapat mengakibatkan isolasi sosial, dimana mahasiswa menjauh dari lingkungan sosial dan kesulitan dalam menjalin hubungan antar pribadi. Isolasi sosial dapat mempengaruhi keadaan mental mahasiswa dan berpeluang mempengaruhi kinerja akademik mereka. Situasi ini semakin rumit jika tidak didukung oleh bantuan sosial yang tidak memadai (Clara et al., 2024).
- f. Kerinduan terhadap keluarga (*Homesickness*). *Homesickness* merupakan kondisi stres yang sering dirasakan oleh individu yang meninggalkan tempat tinggal atau berada di lingkungan yang baru dan tidak familiar. *Homesickness* juga diartikan sebagai perasaan yang dialami seseorang saat berjauhan dari tempat tinggalnya dan ditandai dengan emosi negatif, pemikiran yang berulang tentang lingkungan

rumah yang ditinggalkan, serta timbulnya gejala fisik. Respon ini adalah reaksi alami yang terjadi karena ketidakberadaan keluarga, sahabat, dan lingkungan yang asing. Mahasiswa perantau yang berjuan untuk beradaptasi dengan keadaan baru sering kali merasakan perasaan kehilangan dan duka yang mendalam. Lingkungan yang baru dan berbeda dari segi budaya, bahasa serta norma dapat mempengaruhi perasaan, mengakibatkan homesickness yang lebih parah dan berkepanjangan. Menyesuaikan diri dilingkungan baru membutuhkan usaha emosional dan mental. Selain itu sebagai mahasiswa baru harus belajar cara memahami sistem pendidikan yang berbeda yang mungkin tidak sama dengan system yang mereka kenal sebelumnya, membangun jaringan pertemanan yang baru. Proses ini tidak selalu lancar dan menyebabkan stres tambahan yang berkontribusi pada rasa rindu rumah (Afrilia et al., 2024).

2.1.5 Adaptasi Akademik

Penyesuaian akademik adalah kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi dengan kehidupan kampus dan meraih tingkat kepuasan terkait prestasi akademiknya. Penyesuaian akademik individu bergantung pada cara mereka menghadapi tantangan pendidikan dan pengalaman di kampus. Penyesuaian akademik menjadi aspek penting dari penyesuaian pribadi yang berkaitan dengan ketahanan akademik dan isu kesehatan mental selama studi. Ada sejumlah faktor yang mempengaruhi penyesuaian akademik seorang mahasiswa yaitu faktor internal yang berasal dari individu mencakup kondisi fisik psikis, kebutuhan, kematangan, intelektual, emosional, spiritual dan motivasi diri. Serta faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu itu sendiri. Lingkungan individu tersebut yang mencakup lingkungan rumah, keluarga, sekolah, dan masyarakat (Rahmadani & Rahmawati, 2022).

Penyesuaian akademik diri merupakan keseimbangan individu dan kesepakatan dengan diri sendiri, seperti kemampuan individu dalam menghadapi serta menyelesaikan konflik internal dan saat mengalami frustrasi, tingkat kebebasan dari stres dan kecemasan, keberhasilannya dalam

menyesuaikan motivasi dan keinginan, serta kesepakatan dengan lingkungan fisik dan sosial termasuk interaksinya dengan orang lain.

2.1.5.1 Komponen Adaptasi Akademik.

Dalam penyesuaian akademik (*akademik adjustment*) mencerminkan bagaimana mahasiswa telah menyesuaikan diri dengan trauma akademik di perguruan tinggi. hal-hal tersebut dapat dilihat dari

a. Sikap Terhadap Akademik.

Kesiapan akademik menjadi aspek penting yang menentukan kemampuan mahasiswa baru untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik di dunia perkuliahan. Sebelum melangkah ke dunia perkuliahan, mahasiswa baru harus memiliki persiapan yang meliputi kemampuan belajar secara mandiri, pengaturan waktu yang baik, dan pemahaman mengenai gaya belajar yang efektif. Berdasarkan (Pascarella dan Terenzini 2005 dalam Fadhilah, 2025) mengungkapkan mahasiswa dengan keterampilan akademik tinggi lebih mampu menghadapi tuntutan di perguruan tinggi dan lebih cepat menyesuaikan diri dengan kurikulum yang lebih sulit. Disamping itu, kesiapan akademik juga meliputi keterampilan untuk menghadapi tantangan dalam pembelajaran, seperti mencari sumber yang dibutuhkan atau meminta pertolongan saat mengalami kesulitan (Fadhilah, 2025).

Academic hardiness, yaitu kemampuan seseorang untuk terus berusaha berkomitmen dan memandang tantangan akademik sebagai kesempatan untuk bertumbuh. Ketahanan akademik mencerminkan sikap mental yang optimis dalam menghadapi tantangan akademik, sehingga mahasiswa dapat mengelola stres dengan baik dan tetap fokus pada tujuan belajar. Mahasiswa yang memiliki tingkat ketahanan akademik yang tinggi biasanya lebih tangguh dan tidak cepat putus asa saat menghadapi tantangan akademik (Waworuntu et al., 2025).

b. Sikap terhadap tugas sebagai mahasiswa.

Mahasiswa baru biasanya menunjukkan perilaku yang cenderung positif dan mampu beradaptasi dengan tugas-tugas perkuliahan. Di Awal

perkuliahan, mereka sendiri menyadari bahwa tuntutan akademik di perguruan tinggi jauh lebih rumit dibandingkan saat masih sekolah. Hal ini biasanya memotivasi mereka untuk menciptakan metode belajar yang lebih terstruktur supaya dapat menyesuaikan diri dengan baik. Mahasiswa baru biasanya mulai terbiasa mencatat poin-poin penting ketika dosen mengajar, merancang jadwal belajar, menyusun daftar tugas, serta menentukan skala prioritas agar semua tugas dapat diselesaikan sebelum deadline. Usaha-usaha ini mencerminkan sikap disiplin, rasa tanggung jawab, serta kesiapan mental dalam menghadapi tuntutan akademik yang lebih tinggi. Dalam mengerjakan tugas di masa perkuliahan, mahasiswa baru sering kali menunjukkan sikap terbuka untuk berkolaborasi. Mereka sering berbincang, belajar bersama, atau meminta pertolongan teman ketika merasa kesulitan memahami pelajaran (Prastiwi & Imanti, 2022).

Pengelolaan waktu dan tugas menjadi komponen penting dalam penyesuaian akademik. Mahasiswa diharuskan untuk dapat mengelola waktu dengan baik dalam menyelesaikan berbagai tugas akademik, mengikuti kelas, serta melakukan kegiatan lainnya. Kemampuan dalam mengatur waktu dan pekerjaan akan membantu mahasiswa mencegah penumpukan tugas serta menurunkan tingkat stres akademik. Bagi mahasiswa perantau. Keterampilan ini menjadi semakin penting karena mereka perlu mengatur kehidupan sehari-hari secara mandiri.

c. Keterlibatan dalam materi perkuliahan.

Keterlibatan mahasiswa baru dalam memahami materi kuliah tampak dari usaha mereka mengikuti proses belajar meskipun masih berada pada tahap penyesuaian awal. Mahasiswa menunjukkan ketertarikan untuk memahami materi, namun terkadang masih mengalami kesulitan karena cara penyesuaian materi yang dianggap belum sepenuhnya jelas. Situasi ini memaksa mahasiswa baru untuk beradaptasi dengan pola kuliah yang lebih rumit daripada saat sekolah. Disamping itu, kurangnya pengalaman dalam mengakses bahan bacaan akademik juga

menjadi hambatan, sehingga mereka berupaya mencari cara agar tetap dapat memahami materi dengan baik, seperti membaca dan memahami ulang atau bertanya kepada teman. Hal ini dapat menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengatur strategi belajar sangat mempengaruhi proses adaptasi akademik mereka agar tetap terlibat dengan materi yang disampaikan (Saidah et al., 2025).

d. Kecukupan usaha dalam belajar dan aktivitas akademik.

Kecukupan usaha mahasiswa baru dalam belajar terlihat dari komitmen mereka untuk menyelesaikan berbagai tuntutan akademik meskipun menghadapi berbagai hambatan. Mahasiswa terus menyesuaikan tugas yang diberikan, meskipun jumlah tugasnya cukup banyak dan beberapa diantaranya muncul berturut-turut sebelum tugas yang sebelumnya selesai. Sikap tanggung jawab ini menggambarkan bahwa mereka memiliki kesadaran untuk memenuhi kewajiban akademik sebagai bagian dari proses adaptasi diri. Usaha tersebut juga menunjukkan adanya motivasi dari dalam untuk terus mempertahankan kualitas pembelajaran meskipun tidak selalu gampang dimengerti dan jadwal kuliah lebih padat dibandingkan dengan masa sekolah sebelumnya (Saidah et al., 2025).

Selain upaya belajar secara mandiri, kecukupan aktivitas akademik mahasiswa juga tercermin dari kemampuan mereka bertahan dalam mengikuti kelas dan mempertahankan ketertiban di lingkungan kampus. Walaupun sejumlah mahasiswa mengalami kebosanan, tekanan psikologis, dan tantangan dalam mengatur waktu, mereka tetap berusaha untuk menjalankan proses akademik dengan mengatur tugas, berpartisipasi dalam kegiatan organisasi, dan membangun interaksi sosial mendukung. Konsisten ini mengindikasikan bahwa mahasiswa tidak hanya berkonsentrasi pada penyelesaian tugas, tetapi juga berusaha mengembangkan kebiasaan akademik yang lebih baik untuk dapat memenuhi tuntutan perkuliahan dengan lebih seimbangan.

2.1.5.2 Faktor Yang Mempengaruhi Adaptasi Akademik

- a. Stres akademik adalah tekanan yang timbul dari tuntutan akademik yang besar, seperti jumlah tugas, ujian, dan harapan terhadap pencapaian. Mahasiswa perantau, terutama di semester awal sering merasakan tekanan akademik akibat perlu menyesuaikan diri dengan metode pembelajaran yang baru sambil menghadapi perubahan lingkungan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berdampak buruk pada kemampuan adaptasi mahasiswa dalam berinteraksi sosial dan penyesuaian diri secara keseluruhan (Jayadi & Kurniawati, 2024). Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik tidak hanya mempengaruhi aspek akademik, tetapi juga berdampak pada sisi sosial mahasiswa.
- b. Motivasi belajar juga mempengaruhi faktor penting dalam membantu penyesuaian akademik. Motivasi belajar merupakan faktor internal yang mempengaruhi hasrat mahasiswa untuk meraih tujuan akademik. Mahasiswa dengan motivasi belajar yang kuat cenderung lebih terlibat dalam perkuliahan, memiliki dedikasi terhadap tugas-tugas, serta sanggup menghadapi berbagai tantangan akademik. Dalam konteks mahasiswa perantau, motivasi belajar berperan sebagai faktor yang mendorong individu untuk tetap terarah pada tujuan pendidikan meskipun menghadapi berbagai tantangan dalam proses penyesuaian (Jayanda & Alfita, 2025).
- c. Kemandirian adalah kemampuan seseorang untuk mengatur diri sendiri baik dalam bidang akademik maupun dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa perantau dituntut berinisiatif dalam mengelola waktu, menyelesaikan tugas, serta menuntut keputusan terkait proses pembelajaran. Penelitian menunjukkan bahwa kemandirian berhubungan erat dengan kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri, terutama dalam aspek akademik (Jayanda & Alfita, 2025). Mahasiswa dengan tingkat kemandirian tinggi biasanya lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan beradaptasi dengan lingkungan perguruan tinggi.

2.1.5.3 Dampak Adaptasi Akademik

Adaptasi akademik berpengaruh besar terhadap keberhasilan siswa dalam menjalin pendidikan di perguruan tinggi. Dampak tersebut bisa bersifat baik dan bersifat buruk, tergantung pada seberapa jauh mahasiswa dapat menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik yang dihadapi.

a. Prestasi akademik.

Mahasiswa yang bisa menyesuaikan diri dengan metode pembelajaran dan tuntutan akademik biasanya menunjukkan kinerja belajar yang lebih baik, tercermin dalam pencapaian nilai optimal serta kemampuan dalam memahami materi secara mendalam, kemampuan mengatur proses belajar, mengelola waktu, dan menjaga motivasi merupakan faktor penting dalam mendukung keberhasilan akademik mahasiswa (Malau, 2024).

b. Retensi mahasiswa merupakan kemampuan mahasiswa untuk tetap bertahan dan menyesuaikan studi hingga tuntas. Mahasiswa yang dapat beradaptasi dengan suasana akademik akan lebih berkomitmen terhadap pendidikan yang diambil, sehingga mengurangi kemungkinan putus kuliah. Dalam konteks mahasiswa rantau, retensi mahasiswa menjadi tolak ukur penting karena mereka menemui tantangan yang lebih rumit dibandingkan mahasiswa lokal (Nugraha et al., 2026).

c. Resiko kegagalan studi.

Mahasiswa yang tidak dapat beradaptasi dengan tuntutan akademik biasanya menghadapi masalah dalam memahami materi, menyelesaikan tugas, dan menjaga kinerja akademik. Situasi ini bisa mengakibatkan penurunan performa, ketidakpuasan dalam proses pembelajaran, sampai pada pilihan untuk menghentikan pendidikan. Selain itu, kegagalan dalam beradaptasi secara akademik juga bisa mempengaruhi aspek psikologis mahasiswa, seperti bertambahnya stres, kecemasan, dan menurunnya rasa percaya diri. Ini menjelaskan bahwa adaptasi akademik tidak hanya mempengaruhi hasil belajar, tetapi juga berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa secara menyeluruh (Nugraha et al., 2026).

2.1.6 Faktor Adaptasi Mahasiswa rantau

2.1.6.1 Faktor Internal

Faktor internal adalah aspek yang muncul dari dalam diri individu yang memiliki peran penting dalam menentukan suksesnya adaptasi mahasiswa

a. Kemandirian adalah kemampuan seseorang untuk mengatur hidupnya dalam membuat keputusan secara mandiri tanpa bergantung pada orang lain. Bagi mahasiswa rantau, kemandirian merupakan elemen penting karena mereka harus menjalani kehidupan terpisah dari keluarga dan mengatur aspek kehidupan sehari-hari secara mandiri, baik dalam bidang akademik, sosial, maupun finansial. penelitian menunjukan bahwa kemandirian berhubungan erat dengan kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri, dimana tingkat kemandirian yang tinggi menghasilkan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap lingkungan baru (Jayanda & Alfita, 2025).

a. Regulasi diri (*self-regulation*) juga merupakan faktor internal yang sangat berpengaruh. Regulasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengelola pikiran, perasaan, dan tindakan demi mencapai tujuan tertentu. Dalam dunia akademik, regulasi diri terkait dengan kemampuan mahasiswa untuk mengatur proses belajar, mengelola waktu, dan mengendalikan respon terhadap tekanan belajar. Mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri yang baik biasanya lebih efektif dalam menghadapi stres, menjaga motivasi, serta beradaptasi dengan tuntutan akademik yang rumit. Regulasi diri adalah aspek penting dalam self regulated learning yang membantu dalam pencapaian keberhasilan adaptasi akademik (Waworuntu et al., 2025). Hal ini didukung oleh penelitian (Bayantari et al., 2022) yang menemukan adanya keterkaitan antara regulasi diri dalam belajar dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama, sehingga kemampuan regulasi diri yang baik dapat membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara lebih efektif.

- b. Ketahanan (*resilience*) adalah kemampuan seseorang untuk bertahan dan pulih dari tekanan atau tantangan yang dihadapi. Mahasiswa rantau seringkali menghadapi berbagai tantangan, seperti guncangan budaya, kesepian, dan tekanan studi, sehingga memerlukan tingkat ketahanan yang tinggi untuk dapat bertahan dan berkembang. Ketahanan memungkinkan mahasiswa untuk menganggap tantangan sebagai kesempatan untuk belajar dan bertumbuh, serta membantu mereka dalam mengelola stres dengan lebih efisien. Dalam konteks ini, ketahanan terkait dengan konsep ketahanan akademik yaitu kemampuan seseorang dalam menghadapi stres akademik dengan sikap yang positif dan adaptif (Waworuntu et al., 2025).

2.1.6.2 Faktor Ekstrenal

Selain faktor internal, keberhasilan adaptasi mahasiswa rantau juga sangat dipengaruhi oleh faktor eksternal, yaitu kondisi lingkungan disekitar individu.

- a. Dukungan sosial adalah salah satu faktor eksternal yang paling penting dalam membantu adaptasi mahasiswa rantau. Dukungan ini bisa datang dari keluarga, teman sebaya, atau instansi pendidikan. Dukungan sosial berperan sebagai sumber bantuan emosional, informasi, dan instrumen yang mendukung mahasiswa menghadapi berbagai tantangan. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam keberhasilan adaptasi mahasiswa rantau, terutama dalam membantu individu menghadapi stres psikologi dan meningkatkan kemampuan beradaptasi (Naibaho & Murniati, 2023).
- b. Lingkungan kampus, yang meliputi metode pembelajaran, tradisi akademik, serta fasilitas yang ada. Suasana kampus yang mendukung dapat membantu mahasiswa dalam beradaptasi baik dalam hal sosial maupun akademik. Orientasi program, aktivitas kemahasiswaan, serta interaksi dengan dosen dan tenaga kependidikan dapat membantu mahasiswa dalam memahami sistem akademik dan membangun hubungan sosial. Sebaliknya, lingkungan kampus yang tidak

mendukung dapat menjadi kendala proses adaptasi (Naibaho & Murniati, 2023).

- c. Budaya lokal juga merupakan faktor penting yang mempengaruhi penyesuaian mahasiswa rantau. Mahasiswa yang datang dari berbagai latar budaya perlu beradaptasi dengan nilai, norma, dan kebiasaan yang ada di tempat baru. Kesenjangan budaya ini bisa menjadi sumber tantangan, terutama dalam hal komunikasi dan interaksi sosial. Penelitian menunjukkan bahwa perbedaan bahasa, cara berkomunikasi, dan norma sosial adalah faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian mahasiswa rantau (Aisyah et al., 2025). Oleh karena itu, kemampuan individu dalam memahami dan menyesuaikan diri dengan budaya lokal menjadi faktor penting dalam keberhasilan adaptasi sosial dan akademik.

2.1.7 Kegagalan Beradaptasi

Saat seseorang menghadapi yang namanya gegar budaya, biasanya rasa senang yang dialami pada awal datang di lingkungan yang berbeda sering kali menghilang, kemudian digantikan dengan prasangka atau bahkan sikap negatif terhadap budaya setempat. Keadaan seperti ini dapat menimbulkan sudut pandang buruk terhadap fenomena budaya setempat yang selanjutnya menyebabkan kebingungan dan frustrasi emosional. Culture shock atau yang biasanya dikenal dengan gegar budaya adalah keadaan stres yang dirasakan individu, baik secara fisik maupun mental, saat individu tersebut memasuki lingkungan budaya yang berbeda dari budaya tempat ia berasal. Hal ini disebabkan oleh adanya perbedaan dalam norma, nilai perilaku, bahasa, dan berbagai aspek budaya yang lama maupun yang baru (Pratama, Abd, 2022).

Kelompok pendatang yang berasal dari berbagai latar belakang budaya yang berbeda pastinya membawa tradisi-tradisi atau kebiasaan-kebiasaan asal yang tidak selalu dapat diterima dan diintegrasikan dalam kehidupan sehari-hari masyarakat setempat maupun dengan orang lain. Hal ini jelas dapat dipahami sebagai sebuah awal dari perbedaan pendapat diantara kedua kelompok. Apabila kedua belah pihak saling mengerti dan

menghargai satu sama lain, tentunya dalam perbedaan budaya yang ada tidak akan berkembang dan berubah menjadi sebuah konflik. Namun dalam beberapa kesempatan situasi konflik ini seringkali muncul, meskipun ketegangan konflik tidak terjadi secara signifikan setiap tahun tetap saja hal ini harus dipandang sebagai isu sosial yang perlu dicari solusinya.

2.1.8 Strategi Adaptasi Mahasiswa Rantau

Strategi mahasiswa dalam melakukan adaptasi dapat dibagi menjadi dua hal yaitu adaptasi dengan lingkungan tempat tinggal baru dan lingkungan tempat kuliah (Debora et al., 2021).

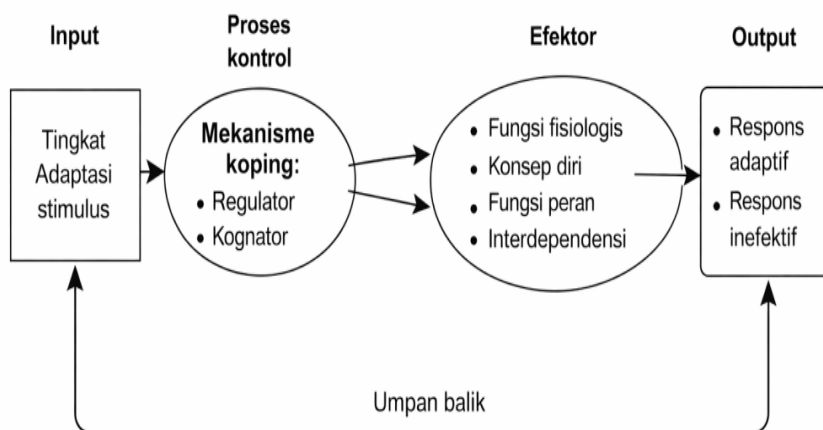
2.1.8.1 Strategi adaptasi di lingkungan tempat tinggal atau sosial

- a. Mempelajari cara hidup mandiri dengan memulai melakukan kegiatan yang jarang dilakukan sebelumnya di rumah seperti mencuci piring, mencuci baju, dan masak makanan sendiri
- b. Keterlibatan dengan komunitas lokal. Mahasiswa yang merantau aktif berupaya membangun koneksi sosial dengan para tetangga atau masyarakat disekitarnya hal ini dapat dimulai dengan aktivitas sederhana seperti menyapa, ikut kegiatan lingkungan contohnya gotong royong membersihkan lingkungan atau hanya mengobrol santai.
- c. Memahami nilai dan norma setempat. Mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah dan mencoba untuk rantau harus berupaya memahami nilai, etika, serta norma yang ada di wilayah itu. Hal ini dapat dilakukan dengan cara mengamati secara langsung perilaku mahasiswa disekitar atau dengan bertanya santun kepada tetangga atau teman sekolah.
- d. Adaptasi bahasa dan komunikasi. Selin berbicara dengan bahasa indonesia, mahasiswa perantau bisa mencoba mempelajari sejumlah kosakata atau ungkapan setempat. Ini dapat mendukung kelancaran komunikasi dan mencerminkan sikap menghormati budaya setempat.
- e. Sikap terbuka dan toleransi. Memiliki sikap terbuka dan siap menerima perbedaan budaya adalah kunci yang sangat penting. Mahasiswa harus menyadari setiap wilayah memiliki adat yang khas dan berbeda dari daerah tempat tinggalnya (Debora et al., 2021).

2.1.8.2 Strategi adaptasi di lingkungan tempat kuliah

- a. Menggunakan bahasa indonesia sebagai solusi untuk mengatasi masalah bahasa
- b. Sama halnya dengan lingkungan tempat tinggal, sebaiknya ketika berada di lingkungan kampus harus berupaya untuk mempelajari cara mendengarkan dan memakai dialek setempat, meski hanya beberapa kata, agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus dan lingkungan pertemanan
- c. Bergabung dengan komunitas atau lembaga mahasiswa yang dapat mendukung pertumbuhan diri dan penyesuaian
- d. Menunjukkan sikap terbuka dan mengakui semua perbedaan yang ada (Debora et al., 2021).

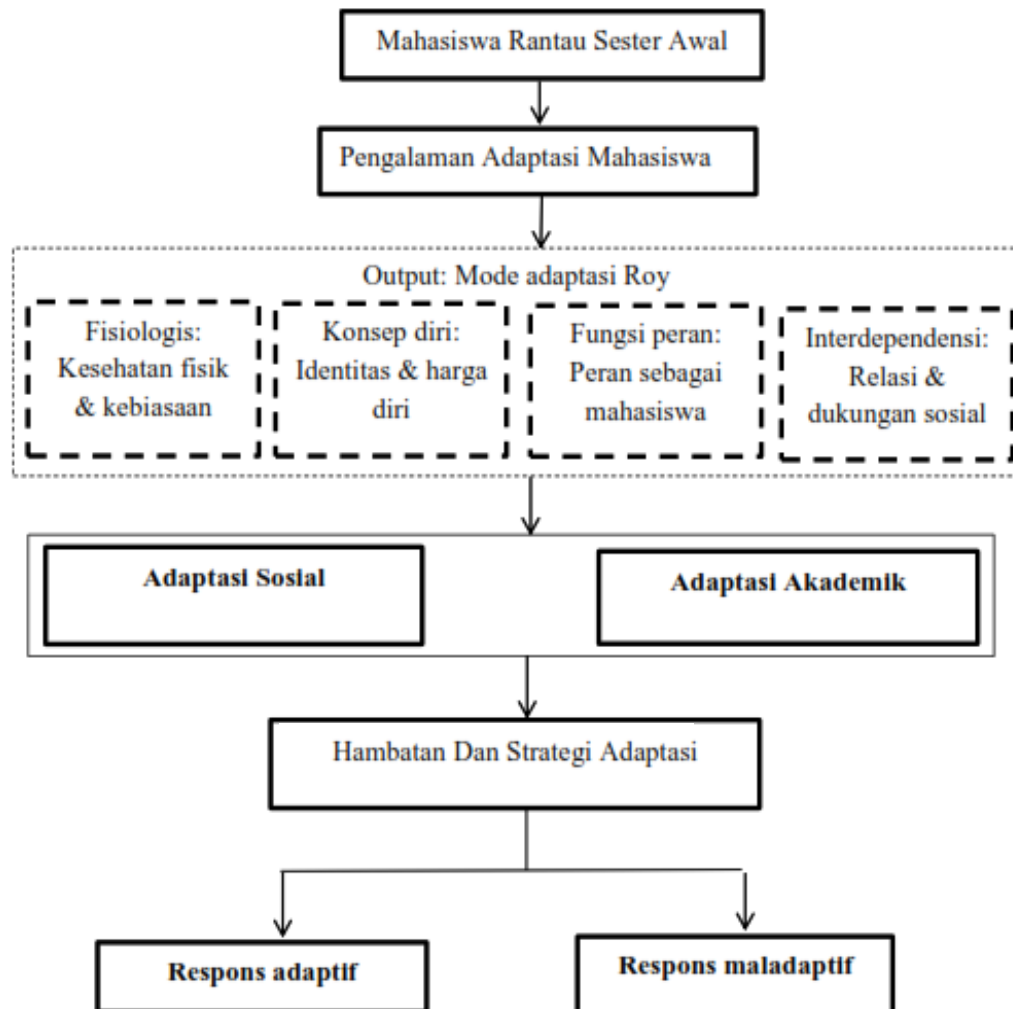
2.2 Kerangka Teori



Gambar 2 1 Kerangka teori

Sumber: (Roy, C. 1954 dalam (Mustika et al., 2025)

2.3 Kerangka Konsep



Gambar 2 2 Kerangka Konsep