

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai gambaran pengalaman adaptasi sosial dan adaptasi akademik mahasiswa rantau semester awal di STIKes Panti Rapih Yogyakarta, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

5.1.1 Karakteristik Mahasiswa Rantau.

Partisipan penelitian ini terdiri dari 12 mahasiswa rantau semester awal yang berasal dari berbagai wilayah di luar Daerah Istimewa Yogyakarta dan Jawa Tengah, mencakup Program Studi S1 Keperawatan dan S1 Gizi. Keputusan mereka melanjutkan studi di STIKes Panti Rapih Yogyakarta terbentuk dari kombinasi motivasi eksternal, seperti penugasan lembaga, beasiswa, serta pengaruh keluarga atau alumni, dan motivasi personal yang telah dipertimbangkan sejak duduk di bangku SMA. Sebagian partisipan menghadapi kenyataan bahwa institusi ini bukan merupakan pilihan utama mereka, sehingga proses adaptasi yang dijalani berawal dari kondisi psikologis yang berbeda-beda sejak awal kedatangan.

5.1.2 Pengalaman Adaptasi Sosial Mahasiswa Rantau Semester Awal.

Pengalaman adaptasi sosial mahasiswa rantau diawali oleh fase kedatangan yang diwarnai gejolak emosi, mulai dari kecemasan berpisah dengan keluarga hingga kesedihan mendalam yang diperberat oleh benturan budaya berupa ketidakcocokan cita rasa makanan lokal, perbedaan iklim/cuaca, dan ketidakpahaman terhadap bahasa Jawa. Rasa rindu terhadap keluarga (*homesickness*) pada sebagian partisipan bahkan bermanifestasi menjadi gangguan kesehatan fisik. Jenis tempat tinggal turut mempengaruhi kualitas dukungan sosial yang diterima partisipan sehari-hari, di mana partisipan yang tinggal di asrama cenderung memperoleh

dukungan komunitas yang lebih konsisten dibandingkan partisipan yang tinggal mandiri di kos. Pola tersendiri juga ditemukan pada partisipan yang tinggal di komunitas religius (biara), yang memperoleh dukungan sosial yang konsisten dari sesama anggota komunitas sejak awal kedatangan, meski keterikatan pada jadwal komunitas turut membatasi keterlibatannya dalam kegiatan kemahasiswaan umum. Seiring waktu, partisipan mengambil inisiatif membangun relasi baru, memanfaatkan dukungan komunitas kampus seperti UKM dan komunitas spiritual, serta merasakan keramahan masyarakat lokal sebagai penyeimbang atas pengalaman negatif yang sesekali dialami. Dukungan keluarga, meski berjarak jauh secara fisik, tetap menjadi sumber kekuatan sosial-emosional yang paling konsisten disebut partisipan sebagai alasan mereka bertahan. Di sisi lain, sebagian partisipan juga mengalami hambatan berupa stereotip, perlakuan diskriminatif berbasis identitas kedaerahan, serta kesepian yang muncul dari kualitas relasi yang dangkal, yang menunjukkan bahwa proses adaptasi sosial tidak selalu berjalan searah menuju penerimaan.

5.1.3 Pengalaman Adaptasi Akademik Mahasiswa Rantau Semester Awal.

Transisi dari SMA ke perkuliahan memunculkan kejutan akademik yang hampir universal dialami partisipan, baik dari sisi sarana belajar, volume tugas, maupun tuntutan kemandirian dalam mengelola proses belajar. Mata kuliah dasar kesehatan yang bersifat hafalan menjadi titik kesulitan yang paling sering disebut, terutama bagi partisipan dengan latar belakang pendidikan SMA yang tidak linear dengan bidang kesehatan. Sebagai respons, partisipan membangun strategi belajar kolektif, seperti belajar kelompok dan konsultasi dengan dosen Pembimbing Akademik. Tekanan terkait nilai atau Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) juga dimaknai bukan sekadar sebagai capaian akademik pribadi, melainkan sebagai bentuk tanggung jawab moral terhadap keluarga yang telah mendukung mereka merantau.

5.1.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Adaptasi Sosial dan Akademik.

Adaptasi sosial dan adaptasi akademik mahasiswa rantau tidak berlangsung sebagai dua proses yang terpisah, melainkan saling mempengaruhi.

Dukungan keluarga yang menjadi sumber kekuatan utama dalam adaptasi sosial juga menjadi alasan yang sama yang mendorong partisipan bertahan menghadapi tekanan akademik. Sebaliknya, kesepian dan hambatan sosial yang dialami sebagian partisipan berkelindan dengan pengalaman stres akademik, karena berkurangnya relasi sosial turut mengurangi akses terhadap jaringan dukungan belajar. Keterkaitan ini sejalan dengan prinsip Roy's Adaptation Model, yang memandang keempat mode adaptasi, yaitu fisiologis, konsep diri, fungsi peran, dan interdependensi, sebagai satu kesatuan yang saling mempengaruhi, sehingga gangguan pada satu mode turut memengaruhi mode lainnya, sebagaimana keberhasilan pada satu mode turut menopang mode yang lain.

5.1.5 Strategi Adaptasi Mahasiswa rantau.

Dalam menghadapi berbagai tantangan tersebut, partisipan mengembangkan strategi yang dapat dipetakan ke dalam dua ranah, yaitu strategi sosial yang menyeimbangkan keterbukaan dengan kehati-hatian dalam memilih relasi, serta strategi akademik yang berpusat pada penyesuaian ekspektasi dan disiplin belajar. Kedua ranah tersebut didukung oleh mekanisme koping emosional, seperti komunikasi jarak jauh dengan keluarga dan dukungan sesama penghuni asrama, dan bermuara pada transformasi diri yang secara konsisten dilaporkan oleh seluruh partisipan, berupa peningkatan kemandirian, kepercayaan diri, dan kemampuan mengelola diri, termasuk keuangan pribadi. Keberhasilan adaptasi pada mahasiswa rantau tidak diukur dari hilangnya kesulitan yang dihadapi, melainkan dari kemampuan individu menemukan makna dan pertumbuhan di tengah kesulitan tersebut.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

5.2.1 Bagi STIKes Panti Rapih Yogyakarta.

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi bagi institusi dalam mengembangkan program pembinaan, bimbingan, dan pendampingan bagi mahasiswa baru, khususnya mahasiswa rantau, agar dapat membantu

mereka menghadapi tantangan pada masa transisi awal perkuliahan. Institusi dapat mempertimbangkan perluasan program orientasi atau matrikulasi bagi mahasiswa rantau secara umum, tidak terbatas pada kelompok daerah tertentu saja, serta menghadirkan pendampingan akademik tambahan bagi mahasiswa dengan latar belakang pendidikan SMA yang tidak linear dengan bidang kesehatan pada mata kuliah dasar yang dirasa sulit. Institusi juga dapat mempertimbangkan kembali kebijakan penempatan asrama bagi mahasiswa rantau, mengingat temuan penelitian ini menunjukkan bahwa partisipan yang tinggal di asrama cenderung memperoleh dukungan sosial yang lebih konsisten dibandingkan partisipan yang tinggal mandiri di kos.

5.2.2 Bagi Mahasiswa Rantau.

Mahasiswa rantau disarankan untuk berani mengambil inisiatif dalam membangun relasi sosial serta aktif mengikuti kegiatan kemahasiswaan atau Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) sebagai sarana memperluas dukungan sosial. Menjaga komunikasi dengan keluarga secara rutin serta menemukan strategi belajar yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing juga penting dilakukan untuk mendukung proses adaptasi sosial dan akademik selama menjalani perkuliahan di perantauan. Mahasiswa rantau juga disarankan untuk mencari mentor dari kakak tingkat yang berasal dari daerah yang sama atau yang telah lebih dahulu melalui proses adaptasi serupa, agar dapat memperoleh bimbingan, berbagi pengalaman, serta arahan praktis dalam menghadapi tantangan sosial maupun akademik di lingkungan baru.

5.2.3 Bagi Peneliti selanjutnya.

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjangkau partisipan dari wilayah asal maupun program studi yang belum terwakili dalam penelitian ini, mengingat keterbatasan penelitian ini dalam menjangkau seluruh keragaman populasi mahasiswa rantau di STIKes Panti Rapih Yogyakarta. Selain itu, penelitian lanjutan dapat dilakukan secara longitudinal untuk melihat perkembangan proses adaptasi mahasiswa rantau pada semester-semester berikutnya, atau menggunakan desain kualitatif lain seperti studi

kasus untuk mendalami pengalaman kelompok tertentu secara lebih mendalam, misalnya mahasiswa yang mengalami hambatan bahasa atau stereotip yang berkelanjutan. Pendekatan mixed-method juga dapat dipertimbangkan sebagai pelengkap, misalnya untuk memetakan sebaran tema-tema yang ditemukan pada populasi mahasiswa rantau yang lebih luas, tanpa menggantikan kedalaman pemahaman yang telah diperoleh melalui pendekatan kualitatif pada penelitian ini.