KESULITAN ADAPTASI MAHASISWA PERANTAUAN DI LINGKUNGAN PERGURUAN TINGGI TANTANGAN SOSIAL, PSIKOLOGIS, DAN AKADEMIK

Nabila Putri Ramadhani[1], Syahira Vidella[2], Merias Rohliharta Girsang[3], Johan Raja Simon Purba[4], Hairani Siregar[5]
[1,2,3,4,5]Universitas Sumatra Utara, Medan, Indonesia
Email: nabilaputri081@students.usu.ac.id

Abstrak

Mahasiswa perantauan menghadapi berbagai tuntutan penyesuaian ketika memasuki lingkungan perguruan tinggi yang memiliki budaya, pola interaksi, dan sistem pembelajaran berbeda dari daerah asalnya. Penelitian ini bertujuan mengkaji kesulitan adaptasi mahasiswa perantauan dari aspek sosial, psikologis, dan akademik melalui metode studi literatur dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Literatur yang relevan ditelaah untuk mengidentifikasi bentuk hambatan, faktor yang memengaruhi proses adaptasi, serta dukungan yang dibutuhkan mahasiswa. Kajian ini diharapkan memberikan pemahaman menyeluruh mengenai tantangan mahasiswa perantauan dan menjadi bahan pertimbangan bagi perguruan tinggi dalam mengembangkan lingkungan belajar yang suportif dan inklusif.

Kata Kunci: *Mahasiswa Perantauan, Adaptasi Mahasiswa, Tantangan Sosial, Kesehatan Psikologis, Penyesuaian Akademik.*

Abstract

Students who study away from their home regions face various adjustment demands when entering higher education environments with different cultures, social interactions, and learning systems. This study aims to examine the social, psychological, and academic adaptation difficulties experienced by students living away from home. A literature review with a descriptive qualitative approach is employed to identify common challenges, factors influencing adjustment, and the support students may need. This review is expected to provide a broader understanding of the experiences of students living away from home and inform higher education institutions in developing supportive and inclusive learning environments.

Keywords: *Students Living Away from Home, Student Adaptation, Social Challenges, Psychological Well-Being, Academic Adjustment.*

A. PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengembangkan pengetahuan, keterampilan, dan kemampuan pribadi. Bagi mahasiswa yang menempuh pendidikan di luar daerah asal, proses perkuliahan juga disertai perubahan lingkungan tempat tinggal, kebiasaan sehari-hari, serta pola hubungan sosial (Rifqi & Selian, 2025; Sodiq & Faruq, 2025; Utami & Selian, 2025). Perpindahan tersebut menuntut mahasiswa untuk membangun cara hidup yang sesuai dengan lingkungan baru sekaligus memenuhi kewajiban akademik. Oleh karena itu, pengalaman merantau selama masa kuliah tidak hanya berkaitan dengan mobilitas geografis, tetapi juga melibatkan proses penyesuaian terhadap berbagai tuntutan kehidupan perguruan tinggi (Permatasari et al., 2025).

Adaptasi mahasiswa merupakan proses penyesuaian diri terhadap situasi baru yang mencakup aspek perilaku, hubungan sosial, kondisi emosional, dan kegiatan akademik.

Mahasiswa perantauan perlu memahami norma yang berlaku di lingkungan tempat tinggalnya, membangun kebiasaan mandiri, serta menyesuaikan diri dengan pola pembelajaran yang berbeda dari pengalaman sebelumnya. Proses ini dapat berlangsung dengan kecepatan yang berbeda pada setiap individu karena dipengaruhi oleh latar belakang daerah asal, pengalaman sebelumnya, dan sumber daya yang dimiliki. Dengan demikian, keberhasilan adaptasi tidak dapat dinilai hanya dari kemampuan mahasiswa mengikuti perkuliahan, tetapi juga dari kemampuannya menjalani kehidupan sosial dan personal secara seimbang (Permatasari et al., 2025; Rahayu & Arianti, 2020; Denandra et al., 2024).

Salah satu tantangan yang dapat muncul selama proses perantauan adalah penyesuaian sosial. Perbedaan bahasa sehari-hari, kebiasaan berkomunikasi, nilai budaya, dan pola pergaulan dapat membuat mahasiswa membutuhkan waktu untuk membangun hubungan dengan teman maupun masyarakat sekitar (Gillpatrick, 2020; Nisa et al., 2025; Rizqiyah et al., 2025). Kesulitan tersebut berpotensi membatasi keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas bersama dan memperlambat terbentuknya jaringan pertemanan yang mendukung kehidupan kampus. Penelitian Marisa et al. (2024) mengenai adaptasi komunikasi mahasiswa perantauan di Universitas Negeri Padang menggambarkan bahwa mahasiswa melewati proses penyesuaian ketika menghadapi lingkungan dengan latar belakang budaya yang berbeda. Temuan tersebut menunjukkan pentingnya komunikasi dan keterbukaan dalam membantu mahasiswa membangun interaksi sosial di tempat baru (Marisa et al., 2024).

Selain menghadapi perubahan lingkungan sosial, mahasiswa perantauan juga dapat mengalami tekanan psikologis selama menjalani kehidupan jauh dari keluarga. Perasaan rindu terhadap rumah, kesepian, kekhawatiran menghadapi keadaan baru, dan tuntutan untuk mengelola kehidupan secara mandiri merupakan beberapa pengalaman yang perlu diperhatikan dalam proses adaptasi. Pengalaman tersebut tidak selalu dialami dengan tingkat yang sama oleh setiap mahasiswa, sebab kemampuan mengatasi tekanan dan dukungan yang tersedia dapat berbeda. Permatasari et al. (2025) mengidentifikasi faktor psikologis sebagai salah satu kelompok penting yang berkaitan dengan penyesuaian mahasiswa perantauan. Hal ini memperlihatkan bahwa kebutuhan mahasiswa tidak hanya terbatas pada fasilitas pendidikan, tetapi juga mencakup lingkungan yang mendukung kesejahteraan psikologisnya (Permatasari et al., 2025).

Dalam bidang akademik, mahasiswa perantauan perlu menyesuaikan diri dengan pola pembelajaran, aturan perkuliahan, tuntutan penyelesaian tugas, dan cara berinteraksi dengan dosen. Perubahan tersebut dapat menjadi lebih menantang ketika mahasiswa belum terbiasa mengatur waktu secara mandiri atau belum memahami harapan akademik di perguruan tinggi. Kesulitan akademik juga perlu dipahami dalam kaitannya dengan kondisi sosial dan psikologis mahasiswa, sebab tekanan pada satu aspek kehidupan dapat beriringan dengan hambatan pada aspek lainnya. Tinjauan Permatasari et al. (2025) mengelompokkan faktor akademik sebagai salah satu unsur yang berkaitan dengan penyesuaian mahasiswa perantauan, sehingga aspek ini perlu dikaji bersama dimensi sosial dan psikologis (Permatasari et al., 2025).

Proses adaptasi tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan pribadi mahasiswa, tetapi juga oleh kondisi lingkungan yang mendukung atau menghambat penyesuaian. Dukungan keluarga, hubungan dengan teman sebaya, kesempatan mengikuti kegiatan kampus, dan akses terhadap layanan pendampingan dapat menjadi sumber bantuan ketika mahasiswa menghadapi kesulitan. Sebaliknya, terbatasnya jaringan sosial, perbedaan kebiasaan, dan kurangnya pemahaman terhadap lingkungan baru dapat memperberat proses penyesuaian. Penelitian Dani et al. (2024) tentang faktor penghambat adaptasi mahasiswa rantau di Kota Palu menyoroti pentingnya motivasi, dukungan keluarga, pertemanan, dan lingkungan sosial dalam pengalaman mahasiswa perantauan. Hal ini memperlihatkan bahwa adaptasi perlu dipahami melalui hubungan antara karakteristik individu dan lingkungan tempat mahasiswa menjalani kehidupan sehari-hari (Dani et al., 2024; Permatasari et al., 2025).

Penelitian terdahulu telah membahas pengalaman adaptasi mahasiswa perantauan melalui beragam sudut pandang, mulai dari komunikasi antarbudaya hingga faktor psikososial. Marisa et al. (2024) memusatkan perhatian pada penyesuaian komunikasi, Dani et al. (2024) membahas faktor penghambat adaptasi di Kota Palu, sedangkan Permatasari et al. (2025) menyajikan tinjauan yang mengintegrasikan faktor psikologis, akademik, sosial budaya, dan kehidupan mahasiswa di Indonesia serta konteks global. Kajian-kajian tersebut memberikan dasar untuk memahami kompleksitas adaptasi, tetapi diperlukan pembahasan terpadu yang secara khusus mengorganisasikan kesulitan mahasiswa perantauan ke dalam tiga dimensi utama, sosial, psikologis, dan akademik, serta menguraikan keterkaitan di antara ketiganya. Pengorganisasian tersebut dapat membantu memperjelas kebutuhan dukungan mahasiswa dan arah pengembangan layanan perguruan tinggi (Marisa et al., 2024; Dani et al., 2024; Permatasari et al., 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mengkaji kesulitan adaptasi mahasiswa perantauan di lingkungan perguruan tinggi dengan menitikberatkan pada tantangan sosial, psikologis, dan akademik. Penelitian menggunakan studi literatur dengan pendekatan deskriptif kualitatif untuk menelaah temuan publikasi yang relevan, mengidentifikasi faktor yang berkaitan dengan kesulitan adaptasi, serta menyusun sintesis mengenai bentuk dukungan yang dapat membantu mahasiswa menjalani masa perkuliahan. Hasil kajian diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai pengalaman mahasiswa perantauan dan menjadi bahan pertimbangan bagi perguruan tinggi dalam mengembangkan lingkungan pendidikan yang lebih inklusif, suportif, serta tanggap terhadap kebutuhan mahasiswa dari latar belakang yang beragam (Permatasari et al., 2025).

B. METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Metode ini bertujuan mengkaji berbagai publikasi ilmiah mengenai kesulitan adaptasi mahasiswa perantauan di lingkungan perguruan tinggi, khususnya dalam aspek sosial, psikologis, dan akademik. Pendekatan tersebut digunakan untuk mengidentifikasi pola permasalahan, faktor yang berkaitan dengan proses penyesuaian, serta bentuk dukungan yang dibutuhkan mahasiswa selama menjalani kehidupan perkuliahan (Permatasari et al., 2025).

Sumber data penelitian berasal dari artikel jurnal nasional dan internasional yang relevan dengan fokus kajian. Penelusuran literatur direncanakan melalui Google Scholar, GARUDA, dan portal jurnal resmi, dengan mengutamakan publikasi dalam 15 tahun terakhir. Kata kunci yang digunakan meliputi *mahasiswa perantauan*, *adaptasi mahasiswa*, *penyesuaian sosial*, *kesejahteraan psikologis*, *penyesuaian akademik*, *nomadic students*, dan *college adjustment*. Jurnal nasional yang terakreditasi SINTA diprioritaskan apabila relevan dengan topik dan status akreditasinya dapat diverifikasi melalui sumber resmi (Permatasari et al., 2025).

Pemilihan literatur didasarkan pada kesesuaian topik, kejelasan identitas publikasi, serta ketersediaan informasi mengenai tujuan, metode, dan temuan penelitian. Artikel yang membahas pengalaman mahasiswa perantauan, hambatan interaksi sosial, tekanan psikologis, penyesuaian akademik, atau dukungan lingkungan kampus dipertimbangkan sebagai sumber kajian. Publikasi yang tidak memiliki hubungan langsung dengan tujuan penelitian atau tidak menyediakan informasi yang memadai tidak digunakan sebagai rujukan utama. Kriteria tersebut diterapkan untuk menjaga relevansi sumber dengan ketiga dimensi adaptasi yang diteliti (Permatasari et al., 2025).

Pengumpulan data dilakukan dengan menelusuri publikasi, memeriksa judul dan abstrak, membaca isi artikel yang relevan, serta mencatat informasi penting dari setiap sumber terpilih. Informasi yang dicatat meliputi nama penulis, tahun publikasi, tujuan penelitian, karakteristik partisipan, metode penelitian, bentuk kesulitan adaptasi, faktor yang

memengaruhi penyesuaian, dan temuan utama. Data tersebut kemudian dikelompokkan berdasarkan aspek sosial, psikologis, dan akademik untuk memudahkan perbandingan antarpublikasi dan mengidentifikasi keterkaitan antara ketiga aspek tersebut (Permatasari et al., 2025).

Analisis data dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui pengelompokan tema, perbandingan temuan, dan sintesis isi literatur. Tahap analisis mencakup identifikasi bentuk kesulitan adaptasi, penelaahan faktor internal dan eksternal yang berkaitan dengan permasalahan tersebut, serta pengkajian dukungan yang dapat membantu mahasiswa menghadapi lingkungan perguruan tinggi. Hasil dari setiap tema dibandingkan untuk menemukan persamaan, perbedaan, dan aspek yang belum banyak dibahas dalam penelitian terdahulu. Selanjutnya, hasil sintesis digunakan untuk menyusun pembahasan mengenai tantangan adaptasi mahasiswa perantauan secara terpadu (Permatasari et al., 2025).

Penarikan kesimpulan dilakukan berdasarkan hasil sintesis publikasi yang telah ditelaah dengan mempertimbangkan konteks dan keterbatasan masing-masing penelitian. Temuan dari suatu kelompok mahasiswa tidak langsung digeneralisasikan kepada seluruh mahasiswa perantauan karena pengalaman adaptasi dapat berbeda berdasarkan latar belakang budaya, kondisi sosial, dan lingkungan perguruan tinggi. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan memberikan gambaran yang terstruktur mengenai tantangan sosial, psikologis, dan akademik sekaligus menjadi dasar pertimbangan bagi pengembangan dukungan mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi (Permatasari et al., 2025).

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Umum Adaptasi Mahasiswa Perantauan

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa adaptasi mahasiswa perantauan merupakan proses yang melibatkan penyesuaian terhadap berbagai perubahan dalam kehidupan perguruan tinggi. Perubahan tersebut tidak hanya berkaitan dengan lokasi tempat tinggal, tetapi juga mencakup kebiasaan sosial, tuntutan perkuliahan, hubungan interpersonal, dan tanggung jawab pribadi. Tinjauan Permatasari et al. (2025) terhadap 43 artikel menemukan bahwa penyesuaian mahasiswa perantauan berkaitan dengan faktor psikologis, akademik, sosial budaya, dan kehidupan sehari-hari. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa adaptasi perlu dipahami sebagai proses multidimensi yang dipengaruhi oleh interaksi antara karakteristik individu dan lingkungan barunya (Permatasari et al., 2025).

Proses adaptasi tidak selalu berlangsung secara langsung setelah mahasiswa memasuki lingkungan kampus. Mahasiswa dapat melewati tahap mengenali lingkungan, menghadapi ketidaksesuaian harapan, mempelajari kebiasaan baru, hingga membangun pola kehidupan yang lebih sesuai dengan situasi tempat tinggalnya. Marisa et al. (2024) menggambarkan proses penyesuaian komunikasi mahasiswa perantauan melalui fase ketertarikan awal, krisis atau kekecewaan, pemulihan, dan penyesuaian. Tahapan tersebut memberikan gambaran bahwa hambatan pada awal perantauan tidak selalu berakhir dengan kegagalan adaptasi, karena mahasiswa dapat mengembangkan pemahaman dan strategi baru selama berinteraksi dengan lingkungan sekitar (Marisa et al., 2024).

2. Kesulitan Adaptasi Sosial

Kesulitan sosial menjadi salah satu persoalan yang dapat muncul ketika mahasiswa harus membangun hubungan di lingkungan dengan latar belakang budaya dan kebiasaan yang berbeda. Perbedaan cara berkomunikasi, norma pergaulan, bahasa sehari-hari, serta kebiasaan masyarakat dapat membuat interaksi awal terasa kurang nyaman. Mahasiswa yang belum memiliki jaringan pertemanan di tempat baru juga perlu berusaha lebih aktif untuk menemukan kelompok yang memberikan rasa aman dan penerimaan. Penelitian Marisa et al. (2024)

menunjukkan bahwa perbedaan budaya dan lingkungan menjadi bagian dari pengalaman adaptasi komunikasi mahasiswa perantauan di Universitas Negeri Padang (Marisa et al., 2024).

Hambatan sosial juga dapat berkaitan dengan terbatasnya hubungan yang mendukung kehidupan mahasiswa di luar kegiatan perkuliahan. Wirawan dan Setiawan (2022), melalui penelitian terhadap mahasiswa Hindu perantauan asal Parigi Moutong di Kota Palu, mengidentifikasi persoalan interaksi dengan masyarakat, hubungan sosial, dan jauhnya jarak dari orang tua sebagai bagian dari hambatan adaptasi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan membangun relasi di lingkungan baru perlu dipahami bersama dengan perubahan sistem dukungan yang sebelumnya tersedia di daerah asal. Meskipun demikian, hasil penelitian tersebut berasal dari konteks kelompok mahasiswa tertentu sehingga tidak dapat digeneralisasikan secara langsung kepada seluruh mahasiswa perantauan (Wirawan & Setiawan, 2022).

3. Kesulitan Adaptasi Psikologis

Tuntutan untuk menjalani kehidupan secara mandiri juga dapat meningkatkan beban penyesuaian ketika mahasiswa belum memiliki strategi yang memadai untuk mengelola perubahan. Mahasiswa harus mengatur kebutuhan sehari-hari, menyelesaikan tanggung jawab akademik, dan membangun hubungan sosial tanpa selalu memperoleh bantuan langsung dari keluarga. Wirawan dan Setiawan (2022) menemukan bahwa jauhnya jarak dari orang tua dan persoalan biaya termasuk dalam hambatan yang dialami mahasiswa rantau yang mereka teliti. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa tekanan psikologis perlu dipahami dalam konteks kehidupan yang lebih luas, termasuk dukungan keluarga dan kondisi material, bukan hanya sebagai persoalan kemampuan individu mengendalikan emosi (Wirawan & Setiawan, 2022; Permatasari et al., 2025).

4. Kesulitan Adaptasi Akademik

Penyesuaian akademik mencakup kemampuan mahasiswa memahami pola pembelajaran, memenuhi tuntutan tugas, mengelola waktu, serta mengikuti aturan yang berlaku di perguruan tinggi. Mahasiswa perantauan harus menyesuaikan diri dengan tuntutan tersebut sambil mempelajari lingkungan sosial dan mengatur kehidupan sehari-hari. Permatasari et al. (2025) mengidentifikasi stres akademik, motivasi belajar, efikasi diri akademik, dan kecenderungan menunda tugas sebagai faktor yang berkaitan dengan proses adaptasi mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan penyesuaian akademik tidak hanya ditentukan oleh kemampuan memahami materi, tetapi juga berkaitan dengan pengelolaan diri dan kemampuan menghadapi tuntutan perkuliahan (Permatasari et al., 2025).

Kesulitan akademik dapat menjadi lebih kompleks apabila mahasiswa menghadapi persoalan lain secara bersamaan, seperti keterbatasan biaya, kurangnya dukungan sosial, atau kesulitan mengatur kebutuhan hidup. Dalam penelitian mahasiswa rantau di Kota Palu, Wirawan dan Setiawan (2022) mencatat persoalan biaya kuliah, keterbatasan waktu istirahat, cuti kuliah, dan penyelesaian tugas akhir yang tertunda sebagai bagian dari hambatan yang ditemukan pada kelompok yang diteliti. Temuan tersebut menunjukkan bahwa kondisi kehidupan sehari-hari dapat berkaitan dengan keberlangsungan studi. Namun, penelitian tersebut tidak membuktikan bahwa semua persoalan tersebut dialami oleh setiap mahasiswa perantauan, sehingga karakteristik individu dan konteks penelitian tetap perlu diperhatikan (Wirawan & Setiawan, 2022).

5. Faktor Internal dan Eksternal yang Memengaruhi Adaptasi

Faktor internal meliputi karakteristik dan kemampuan pribadi yang dapat membantu mahasiswa menghadapi perubahan lingkungan. Beberapa aspek yang dibahas dalam literatur adalah kemandirian, konsep diri, kecerdasan emosional, motivasi belajar, efikasi diri, dan

kemampuan menghadapi kesulitan. Aspek-aspek tersebut dapat membantu mahasiswa mengenali kebutuhan dirinya, menyusun strategi penyelesaian masalah, serta mempertahankan keterlibatan dalam kehidupan kampus. Namun, keberadaan kemampuan pribadi tidak berarti mahasiswa dapat mengatasi semua hambatan secara mandiri, sebab kondisi lingkungan dan ketersediaan bantuan juga berperan dalam proses adaptasi (Permatasari et al., 2025).

Faktor eksternal mencakup dukungan keluarga, teman sebaya, kondisi tempat tinggal, lingkungan sosial, keadaan ekonomi, dan dukungan institusi pendidikan. Jaringan sosial yang mendukung dapat membantu mahasiswa memperoleh informasi, membangun rasa diterima, serta menemukan bantuan ketika menghadapi kesulitan. Sebaliknya, perbedaan budaya, keterbatasan relasi, dan tekanan biaya dapat menambah beban penyesuaian. Penelitian Wirawan dan Setiawan (2022) memperlihatkan pentingnya persoalan biaya, tempat tinggal, hubungan sosial, dan jarak dari orang tua dalam pengalaman mahasiswa rantau yang mereka kaji. Sementara itu, Permatasari et al. (2025) menempatkan dukungan sosial dan faktor kehidupan sehari-hari sebagai bagian dari faktor yang berkaitan dengan penyesuaian mahasiswa perantauan (Wirawan & Setiawan, 2022; Permatasari et al., 2025).

6. Keterkaitan Tantangan Sosial, Psikologis, dan Akademik

Ketiga dimensi adaptasi tersebut perlu dipahami sebagai aspek yang saling berhubungan, meskipun hubungan yang terjadi dapat berbeda pada setiap mahasiswa. Kesulitan membangun pertemanan, misalnya, dapat mengurangi kesempatan mahasiswa memperoleh informasi atau dukungan dari teman sebaya. Ketika dukungan sosial terbatas, mahasiswa mungkin menghadapi tekanan emosional yang lebih besar saat menyelesaikan persoalan sehari-hari. Tinjauan Permatasari et al. (2025) mengidentifikasi faktor psikologis, akademik, sosial budaya, dan kehidupan sebagai kelompok faktor yang berkaitan dengan penyesuaian mahasiswa perantauan. Temuan tersebut mendukung perlunya pendekatan terpadu dalam memahami pengalaman adaptasi, bukan memisahkan setiap persoalan secara mutlak (Permatasari et al., 2025).

Keterkaitan tersebut juga dapat dipahami dari tuntutan kehidupan kampus yang berlangsung secara bersamaan. Mahasiswa yang menghadapi tekanan akademik mungkin membutuhkan dukungan sosial dan strategi pengelolaan diri agar tetap mampu mengikuti kegiatan perkuliahan. Sebaliknya, kesulitan ekonomi atau tempat tinggal dapat mengurangi waktu dan perhatian yang tersedia untuk belajar. Penelitian Wirawan dan Setiawan (2022) memperlihatkan adanya beragam hambatan kehidupan mahasiswa rantau yang mencakup aspek biaya, hubungan sosial, dan kelangsungan studi. Meskipun temuan ini memberikan gambaran tentang kompleksitas persoalan adaptasi, hubungan sebab-akibat antara aspek sosial, psikologis, dan akademik masih memerlukan penelitian lebih lanjut dengan rancangan yang secara khusus menguji keterkaitan tersebut (Wirawan & Setiawan, 2022; Permatasari et al., 2025).

7. Strategi Mengatasi Kesulitan Adaptasi

Upaya mengatasi kesulitan adaptasi dapat dimulai dengan membangun hubungan sosial secara bertahap, mempelajari kebiasaan lingkungan baru, serta memanfaatkan kesempatan untuk berpartisipasi dalam kegiatan kampus. Interaksi dengan teman sebaya dan komunitas mahasiswa dapat membuka kesempatan untuk bertukar informasi, memperoleh dukungan, dan mengembangkan pemahaman mengenai norma yang berlaku. Penelitian Marisa et al. (2024) menggambarkan bahwa proses adaptasi komunikasi mahasiswa perantauan melibatkan pembelajaran terhadap perbedaan budaya dan penyesuaian perilaku dalam lingkungan baru. Temuan ini menunjukkan pentingnya keterbukaan dalam berkomunikasi dan kesediaan mempelajari lingkungan sebagai bagian dari proses penyesuaian sosial (Marisa et al., 2024).

Dari aspek psikologis dan akademik, mahasiswa dapat mengembangkan kebiasaan mengatur waktu, menyusun prioritas, mengenali sumber tekanan, dan mencari bantuan ketika menghadapi masalah yang sulit diselesaikan sendiri. Dukungan keluarga, teman, dosen pembimbing akademik, serta layanan konseling kampus dapat menjadi sumber bantuan yang berbeda sesuai kebutuhan mahasiswa. Permatasari et al. (2025) menekankan pentingnya memahami faktor psikologis, akademik, sosial budaya, dan kehidupan ketika menyusun dukungan bagi mahasiswa perantauan. Oleh karena itu, strategi adaptasi sebaiknya tidak hanya dibebankan kepada mahasiswa, tetapi juga melibatkan lingkungan perguruan tinggi melalui layanan pendampingan dan ruang interaksi yang mendukung (Permatasari et al., 2025).

8. Implikasi bagi Perguruan Tinggi dan Keterbatasan Kajian

Perguruan tinggi dapat berperan dalam membantu mahasiswa perantauan melalui program orientasi yang memperkenalkan sistem akademik, layanan kampus, dan lingkungan sosial. Program pendampingan oleh mahasiswa senior, komunitas lintas daerah, konsultasi akademik, serta akses terhadap layanan konseling dapat dikembangkan sesuai kebutuhan institusi. Rekomendasi tersebut sejalan dengan temuan Permatasari et al. (2025), yang menekankan perlunya program dukungan yang mempertimbangkan karakteristik penyesuaian mahasiswa perantauan. Pelaksanaan program sebaiknya memperhatikan keragaman latar belakang mahasiswa agar dukungan yang diberikan tidak menggunakan satu pendekatan yang sama untuk seluruh kondisi (Permatasari et al., 2025).

Kajian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan temuan penelitian terdahulu yang berbeda dalam hal lokasi, karakteristik partisipan, metode, dan fokus pembahasan. Penelitian Marisa et al. (2024), misalnya, berfokus pada adaptasi komunikasi mahasiswa di satu lingkungan perguruan tinggi, sedangkan Wirawan dan Setiawan (2022) mengkaji faktor penghambat adaptasi pada kelompok mahasiswa tertentu di Kota Palu. Permatasari et al. (2025) memberikan cakupan literatur yang lebih luas, tetapi perbedaan konteks antarpublikasi tetap perlu diperhatikan ketika menarik kesimpulan. Dengan demikian, hasil kajian ini memberikan sintesis mengenai tantangan adaptasi mahasiswa perantauan, bukan gambaran statistik yang mewakili seluruh mahasiswa di Indonesia (Marisa et al., 2024; Wirawan & Setiawan, 2022; Permatasari et al., 2025).

D. KESIMPULAN

Kesulitan adaptasi mahasiswa perantauan merupakan persoalan multidimensional yang mencakup aspek sosial, psikologis, dan akademik. Dalam lingkungan perguruan tinggi yang baru, mahasiswa perlu menyesuaikan diri dengan perbedaan budaya, membangun hubungan sosial, mengelola kondisi emosional, serta memenuhi tuntutan perkuliahan. Proses penyesuaian tersebut juga dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kemandirian, motivasi, dan kemampuan mengelola diri, serta faktor eksternal, seperti dukungan keluarga, teman sebaya, kondisi ekonomi, dan lingkungan kampus. Ketiga aspek adaptasi tersebut saling berkaitan sehingga hambatan pada satu aspek dapat menambah tantangan dalam aspek lainnya.

Upaya mengatasi kesulitan adaptasi perlu dilakukan melalui keterlibatan mahasiswa dan dukungan lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa perlu mengembangkan keterampilan komunikasi, membangun relasi yang positif, mengatur waktu, serta memanfaatkan layanan bantuan yang tersedia ketika menghadapi kesulitan. Di sisi lain, perguruan tinggi dapat menyediakan program orientasi, pendampingan akademik, kegiatan sosial yang inklusif, dan layanan konseling yang mudah diakses. Dengan dukungan yang sesuai, mahasiswa perantauan diharapkan mampu menjalani proses penyesuaian secara lebih baik, meningkatkan keterlibatan dalam kehidupan kampus, dan mempertahankan keberlangsungan studinya. Kajian ini terbatas pada sintesis literatur sehingga penelitian selanjutnya dapat menggali pengalaman mahasiswa dari latar belakang daerah dan perguruan tinggi yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

Ariffia, C. N., & Kurniawati, Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: Studi pada mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi, 4*(2), 73–84. https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681

Danendra, A. A., Wahyutama, D. R., & Salsabila, T. (2024). Hambatan komunikasi bagi mahasiswa rantau di Universitas Negeri Surabaya. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)* (Vol. 3, pp. 744-767).

Datuchtidha, S., & Huwae, A. (2024). Tantangan menjalani kehidupan di perantauan: Studi hubungan antara regulasi diri dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau di Salatiga. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha, 15*(3), 268–277. https://doi.org/10.23887/jibk.v15i3.87575

Gillpatrick, T. (2020). Innovation and the digital transformation of education. *The Journal of Limitless Education and Research*, *5*(3), 194-201.

Marisa, A., Indrawadi, J., Muchtar, H., & Ersya, M. P. (2024). Adaptasi komunikasi mahasiswa perantauan di lingkungan Universitas Negeri Padang. *Journal of Education, Cultural and Politics, 4*(1), 92–100. https://doi.org/10.24036/jecco.v4i1.392

Naibaho, S. L., & Murniati, J. (2023). Dukungan sosial sebagai faktor pendukung keberhasilan adaptasi mahasiswa perantau yang tinggal di asrama Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology, 10*(1), 114–130. https://doi.org/10.24854/jpu465

Nisa, S. S., Zuhro'Fitriana, A. Q., & Adibah, D. F. (2025). Ketidaknyamanan akademik: Pergulatan mahasiswa antara minder dan tuntutan lingkungan sosial. *Menulis: Jurnal Penelitian Nusantara*, *1*(5), 527-535.

Permatasari, D., & Sari, E. K. W. (2023). Pengaruh gegar budaya terhadap interaksi sosial dan penyesuaian diri mahasiswa perantau Program Studi Bimbingan dan Konseling. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia), 8*(2), 63–69. https://doi.org/10.21067/jki.v8i2.8681

Permatasari, N., Suminar, D. R., Hendriani, W., & Tandiayuk, S. (2025). A scoping review on psychosocial adjustment among nomadic students in higher education: Insights from Indonesia and global perspectives. *BMC Psychology, 13*, Article 1224. https://doi.org/10.1186/s40359-025-03503-4

Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: Studi pada mahasiswa fakultas psikologi UKSW. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, *4*(2), 73-84.

Rifqi, A., & Selian, S. N. (2025). Proses adaptasi mahasiswa terhadap culture shock selama menempuh pendidikan tinggi: Studi fenomenologis. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, *1*(4), 2118-2125.

Rizqiyah, K. A., Abdullah, M. N. A., & Rizaldi, M. R. (2025). Tantangan mahasiswa perantauan etnis Jawa mempertahankan identitas budaya di perguruan Bandung. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *11*(10. D), 36-46.

Sari, D. R., Julistia, R., & Muna, Z. (2023). Penyesuaian diri dan kompetensi sosial pada mahasiswa perantauan. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi, 1*(1). https://doi.org/10.2910/insight.v1i1.10476

Sodiq, F., & Faruq, F. (2025, May). Membangun resiliensi akademik mahasiswa rantau: Tinjauan sistematis terhadap faktor-faktor yang memengaruhi. In *Proceedings National Conference Sinesia* (Vol. 1, No. 1, pp. 59-75).

Utami, J. T., & Selian, S. N. (2025). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap adaptasi kultural mahasiswa perantau. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, *1*(4), 1449-1460.

Wirawan, A. B., & Setiawan, I. K. (2022). Faktor penghambat adaptasi mahasiswa rantau di Kota Palu (Studi kasus lima mahasiswa Hindu asal Parigi Moutong). *Widya Genitri: Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama dan Kebudayaan Hindu, 13*(1), 16–28. https://doi.org/10.36417/widyagenitri.v13i1.432