

Dinamika Adaptasi dan Motivasi : Studi Kasus Mengatasi Culture Shock dan Kesenian pada Mahasiswa Perantau

Tri Astuti¹, Anugrah Dwi Afnafika², Xavi Anatassya Angelia Putri³

^{1, 2, 3}Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Sains Al Qur'an

trias301205@gmail.com¹, anugrahafnafika@gmail.com², anatassyaangel@gmail.com³

ABSTRACT

This study investigates the psychosocial dynamics and adaptation processes of migrant students navigating higher education in a new cultural environment. Using an explanatory sequential mixed-methods approach, initial descriptive quantitative data were gathered from 17 migrant university students in Central Java via digital questionnaires, followed by in-depth semi-structured interviews with selected case study informants. The findings reveal that early transition challenges are predominantly driven by language barriers, dialect differences, financial independence, and homesickness, leading to temporary social awkwardness and culture shock. However, students actively mitigate these pressures through proactive coping mechanisms, such as building new peer networks, joining campus organizations, engaging in personal recreational activities, and maintaining regular remote communication with family. Furthermore, high cultural awareness and an internal locus of control enable students to respect local norms without losing their primary identities. The study concludes that students equipped with a growth mindset view these socio-cultural hurdles not as psychological threats, but as essential catalysts for personal independence and resilience, highlighting the importance of targeted institutional support systems for incoming migrant students.

KEYWORDS: Adaptation; Culture shock; Growth mindset; Migrant students; Support system

Korespondensi:

Tri Astuti, dkk

Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah, Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Sains Al Qur'an
E-mail: trias301205@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Banyak lulusan sekolah menengah atas yang memutuskan untuk merantau demi menempuh studi universitas luar daerah, karena adanya motivasi kuat untuk mengenyam pendidikan tinggi (Parlindungan, 2020, hlm. 34). Lingkungan baru memaksa para mahasiswa rantau ini beradaptasi dengan berbagai perbedaan, mulai dari norma sosial, bahasa, hingga pola interaksi yang jauh berbeda dari tempat asal mereka (Oriza dkk., 2016, hlm. 5). Hal ini membuat penyesuaian diri di lingkungan kampus ataupun tempat tinggal selama menempuh pendidikan menjadi salah satu rintangan terbesar yang harus dilewati mahasiswa ketika memulai semester pertama mereka (Marisa dkk., 2024, hlm. 94). Kegagalan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dapat memicu tekanan mental bagi mahasiswa, sekaligus menghambat mereka dalam menjalin pertemanan atau berinteraksi secara sosial (Parlindungan, 2020, hlm. 35). Mengingat dampak besar di baliknya, studi mendalam mengenai lika-liku adaptasi para mahasiswa rantau menjadi landasan dasar yang sangat penting untuk dilakukan.

Dalam konteks akademis, lika-liku penyesuaian diri tersebut erat kaitannya dengan istilah *culture shock*. Fenomena ini merupakan bentuk reaksi psikologis yang wajar terjadi saat seseorang mengalami transisi dan harus hidup di tengah kebudayaan yang berbeda dari daerah asalnya (Manery dkk., 2023, hlm. 40). Munculnya *culture shock* tersebut kerap kali berakar dari ketidakbiasaan mahasiswa terhadap sistem nilai, kebiasaan sehari-hari, cara berkomunikasi, serta tradisi yang berlaku di lingkungan baru (Oriza dkk., 2016, hlm. 5). Berada di lingkungan yang asing biasanya membuat mahasiswa perantau kesulitan untuk berbaur (Sartika dkk., 2024, hlm. 558). Secara emosional dan psikologis, fenomena ini beresiko menurunkan rasa percaya diri mahasiswa, yang pada akhirnya mengganggu performa belajar mereka di kampus sekaligus membatasi ruang gerak sosial mereka (Manery dkk., 2023, hlm. 45). Fakta tersebut menegaskan bahwa hambatan yang dibawa oleh *culture shock* jauh lebih kompleks daripada sekedar rasa rindu rumah, melainkan sebuah persoalan psikologis dan sosial yang harus segera ditangani pada awal masa studi.

Dampak psikologis dari perbedaan budaya ini pun kerap bermuara pada kerentanan emosional mahasiswa, khususnya melalui kehadiran rasa kesepian (*loneliness*) (Kusniawati dkk., 2024, hlm. 740). Bagi mahasiswa rantau hidup terpisah dari keluarga, perasaan sepi menjadi salah satu gangguan psikologis yang paling sering mereka rasakan (Shafiananta dkk., 2024, hlm. 12). Perasaan terisolasi ini dapat memicu berbagai persoalan mental pada mahasiswa, mulai dari stres dan kecemasan hingga penurunan kualitas kesejahteraan psikologis secara menyeluruh (Simanjuntak dkk., 2021, hlm. 159). Ketika rasa sepi dialami dalam jangka

panjang, dampaknya dapat merembet ke penurunan semangat kuliah dan anjloknya nilai akademik, sekaligus membuat mahasiswa menarik diri dari pergaulan di kampus (Putri & Satwika, 2025). Pada akhirnya, kompleksitas dampak kesepian ini menunjukkan bahwa keberhasilan studi seorang mahasiswa rantau sangat bergantung pada stabilitas kondisi psikososial mereka di awal perkuliahan.

Dalam menghadapi berbagai tekanan emosional di tempat baru, setiap mahasiswa perantau pada dasarnya memiliki cara tersendiri untuk merespon dan mengatasi masalah tersebut. Proses adaptasi yang beragam ini sangat dipengaruhi oleh kepribadian, bekal pengalaman masa lalu, serta ketangguhan mental mereka dalam menghadapi perubahan lingkungan (Parlindungan, 2020, hlm. 42). Ada beragam cara yang ditempuh mahasiswa rantau untuk menyesuaikan diri, mulai dari memperluas jaringan pertemanan, melibatkan diri dalam organisasi kampus, hingga mengasah kecakapan berkomunikasi agar dapat berbaur dengan lingkungan sekitar secara lebih luwes (Parlindungan, 2020, hlm. 38). Di samping usaha personal, kehadiran dukungan sosial dari keluarga, sahabat, hingga aktivitas akademik turut memegang andil besar dalam mempermudah proses pembauran mahasiswa serta meredam rasa sepi selama hidup di perantauan (Islami dkk., 2025, hlm. 29). Menghadapi kerasnya kehidupan merantau menuntut mahasiswa memiliki motivasi intrinsik berupa komitmen pada impian pribadi, sekaligus sokongan ekstrinsik yang datang melalui kepedulian keluarga, sahabat, dan masyarakat sekitar (Basri & Ridha, 2020, hlm. 3). Kepemilikan dorongan diri yang tangguh merupakan kunci utama bagi mahasiswa rantau untuk terus merawat semangat kuliah, melewati rintangan di masa adaptasi, hingga akhirnya mampu menuntaskan masa studi mereka di bangku kuliah.

Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan mahasiswa perantau dalam menyelaraskan diri di lingkungan baru tidak berdiri sendiri, melainkan hasil jalinan kompleks antara dimensi psikologis, kultural, serta dukungan sosial yang ada di sekitar mereka (Parlindungan, 2020, hlm. 42). Keberhasilan studi di tanah perantauan tidak ditentukan oleh satu faktor tunggal, melainkan oleh bagaimana mahasiswa mampu menyelaraskan respons terhadap guncangan budaya, rasa sepi, langkah bertahan hidup, serta dorongan belajar yang mereka miliki (Basri & Ridha, 2020, hlm. 11). Melalui pendekatan studi kasus, penelitian ini dirancang untuk menggali secara komprehensif bagaimana mahasiswa perantau memakai pengalaman adaptasi mereka saat berhadapan dengan berbagai rintangan di lingkungan perguruan tinggi. Secara praktis, studi ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran bagi institusi perguruan tinggi untuk menyediakan layanan pendampingan dan dukungan emosional yang terarah bagi mahasiswa baru asal luar daerah. Uraian tersebut mendasari penelitian untuk menitikberatkan kajian pada beberapa aspek krusial: manifestasi *culture shock* pada mahasiswa perantau,

dampak rasa terisolasi terhadap kehidupan sosial-akademik, pilihan strategi bertahan, serta fungsi motivasi sebagai pendorong konsistensi belajar.

2. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan **metode campuran (*mixed methods*)** dengan **desain sekuensial eksplanatori**. Metode ini dijalankan dalam dua tahap secara berurutan. Tahap pertama adalah pengumpulan dan analisis data kuantitatif deskriptif melalui kuesioner digital. Tahap kedua adalah pendalaman data menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Tujuan utama dari riset ini adalah untuk memahami bagaimana mahasiswa perantau beradaptasi, mulai dari menghadapi gegar budaya (*culture shock*), mengatasi rasa sepi, strategi bertahan hidup, hingga cara mereka menjaga motivasi belajar di lingkungan baru.

Pada tahap awal, peneliti menyebarkan kuesioner digital untuk melihat gambaran umum kondisi psikososial dari **17 mahasiswa perantau** yang menempuh pendidikan tinggi di beberapa universitas di Jawa Tengah, termasuk Universitas Sains Al Qur'an (UNSIQ) Wonosobo dan beberapa perguruan tinggi di kota lain yang dipilih sesuai kriteria penelitian. Setelah mendapatkan data angka dari kuesioner tersebut, peneliti masuk ke tahap berikutnya, yaitu melakukan wawancara mendalam secara semi-terstruktur. Informan untuk sesi wawancara ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* agar mendapatkan subjek yang benar-benar sesuai. Melalui wawancara langsung, peneliti bisa menggali pengalaman nyata dan cara mahasiswa memaknai proses adaptasi mereka secara lebih mendalam.

Semua data yang terkumpul dari kedua tahap tersebut kemudian diolah secara bertahap melalui proses reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan berdasarkan tema-tema tertentu. Untuk memastikan hasil penelitian ini valid dan tepercaya, peneliti menggunakan teknik triangulasi sumber dan melakukan *member checking* kembali kepada para informan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data melalui kuesioner deskriptif pada tahap pertama berhasil mengumpulkan jawaban dari 17 mahasiswa perantau. Data yang diperoleh tidak hanya menunjukkan profil demografis saja, tetapi juga memberikan gambaran awal mengenai tantangan psikologis dan sosial yang dihadapi mahasiswa saat pertama kali merantau. Temuan umum inilah yang kemudian diperdalam melalui hasil wawancara studi kasus pada tahap berikutnya.

A. Karakteristik Demografis Responden

Jika melihat data deskriptif yang terkumpul, sebagian besar responden berada pada usia produktif mahasiswa. Mayoritas responden berusia 20 tahun yaitu sebanyak 58,8% (10 mahasiswa), diikuti oleh usia 19 tahun sebesar 23,5% (4 mahasiswa), usia 18 tahun sebesar 11,8% (2 mahasiswa), dan sisanya berusia 22 tahun sebesar 5,9%. Dari segi gender, responden didominasi oleh perempuan dengan persentase mencapai 88,2%, sedangkan responden laki-laki hanya sebesar 11,8%.

Latar belakang daerah asal para informan dalam penelitian ini juga cukup beragam. Mereka ada yang berasal dari wilayah Jawa Tengah seperti Kabupaten Batang, Banjarnegara, Pemalang, dan Purbalingga, hingga dari luar Pulau Jawa seperti Bangka Belitung, Kepulauan Riau, dan Riau. Keragaman asal daerah ini juga sejalan dengan variasi program studi mereka. Konsentrasi terbesar berada pada Program Studi Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI) yaitu sebesar 17,6%, lalu sisanya tersebar di program studi Kimia, Pendidikan Bahasa Arab (PBA), Teknik Sipil, KPI, dan jurusan lainnya.

Dari sisi akademik, mayoritas responden saat ini sedang menempuh perkuliahan di Semester 4 dengan persentase 88,2%, sementara sisanya berada di Semester 2 (5,9%) dan Semester 8 (5,9%). Mengenai durasi tinggal di tempat rantau, sebanyak 64,7% responden sudah merantau selama 1 sampai 2 tahun, 29,4% sudah lebih dari 2 tahun, dan hanya 5,9% yang baru merantau antara 6 bulan hingga 1 tahun. Profil ini menandakan bahwa sebagian besar responden sudah melewati masa-masa awal transisi yang berat di tahun pertama, sehingga mereka bisa menceritakan kembali pengalamannya dengan lebih tenang dan objektif.

B. Dinamika Psikososial Mahasiswa Perantau

1. Gejala Awal *Culture Shock* dan Hambatan Adaptasi

Meskipun sebagian besar informan sudah tinggal di perantauan lebih dari satu tahun, ingatan tentang sulitnya menyesuaikan diri di awal kedatangan masih terasa kuat. Hal ini terlihat dari tabel hasil kuesioner berikut:

Indikator Penilaian Psikososial	Sangat Setuju	Setuju	Netral / Ragu-ragu	Tidak Setuju
---------------------------------	---------------	--------	--------------------	--------------

Kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru pada awal merantau	11,8%	29,4%	23,5%	35,3%
Merasa asing dengan kebiasaan/kebudayaan di tempat rantau	11,8%	35,3%	41,2%	11,8%
Kendala komunikasi akibat perbedaan bahasa atau logat daerah	17,6%	41,2%	17,6%	23,5%
Perasaan canggung saat berinteraksi dengan teman baru	11,8%	35,3%	23,5%	29,4%

Terkait dengan sulitnya fase transisi awal, ada total 41,2% responden yang setuju bahwa masa-masa awal pindah ke daerah rantau adalah periode yang sulit. Data ini mendukung penelitian terdahulu yang menyebutkan bahwa penyesuaian diri di semester pertama kuliah memang menjadi salah satu tantangan terbesar bagi mahasiswa baru.

Berdasarkan isian kuesioner terbuka mengenai tantangan terbesar di awal merantau, responden secara spesifik mengeluhkan masalah kemandirian finansial dan domestik, seperti *"harus beradaptasi dengan lingkungan dan orang-orang baru... dan juga mengatur sehari-hari tanpa orang tua, makan, mengatur uang saku, dll."* serta perasaan *"melakukan apa-apa sendiri tanpa bantuan orang tua, yang dulunya apa-apa dibantu kakak dan orang tua sekarang serba mandiri."* Selain itu, faktor eksternal lain seperti perbedaan aturan, penyesuaian dengan teman sekamar/kos, rindu rumah (*homesickness*), hingga faktor *cuaca* turut menjadi kendala awal yang membayangi proses pengenalan lingkungan baru mereka.

Sementara itu, masalah merasa asing dengan budaya lokal disetujui oleh 47,1% responden. Menariknya, angka responden yang menjawab netral cukup tinggi, yaitu 41,2%. Hal ini menunjukkan adanya proses penyesuaian di dalam diri mahasiswa, di mana mereka berusaha memaklumi kebiasaan baru di sekitar mereka meskipun belum bisa sepenuhnya menyatu.

Hambatan sosial yang paling sering dirasakan mahasiswa di lapangan adalah masalah bahasa dan logat. Sebanyak 58,8% responden merasa bahwa perbedaan bahasa atau logat daerah mempersulit komunikasi sehari-hari. Berada di lingkungan yang bahasanya asing

membuat mahasiswa kesulitan untuk akrab dengan cepat. Akibat perbedaan logat ini, muncul kecenderungan mahasiswa untuk menahan diri dari obrolan kelompok karena takut dinilai aneh atau salah paham. Hal ini diperkuat oleh pengakuan Informan A (mahasiswa asal Riau) yang menyatakan: "*Awalnya saya takut ngomong di kelas karena logat Melayu saya sering ditertawakan teman-teman. Akhirnya sebulan pertama saya lebih banyak diam.*" (Wawancara, 09 Juli 2026).

Dampak dari hambatan bahasa dan budaya ini akhirnya memicu kecanggungan sosial (*social awkwardness*), di mana 47,1% responden mengaku merasa canggung saat harus mengobrol dengan teman baru akibat adanya rasa *takut tidak memiliki teman* atau *kesulitan mencari teman yang sefrekuensi*. Jika rasa canggung ini dibiarkan terus-menerus tanpa adanya usaha untuk mengatasinya, dikhawatirkan bisa menurunkan rasa percaya diri mahasiswa, baik dalam pergaulan sehari-hari maupun saat belajar di kelas.

2. Motivasi dan Strategi Coping Proaktif

Munculnya berbagai tantangan di awal masa merantau memaksa mahasiswa untuk segera mencari solusi. Berdasarkan data kuesioner mengenai usaha untuk menyesuaikan diri, mayoritas informan menunjukkan sikap yang sangat proaktif. Sebanyak 52,9% responden menyatakan setuju dan 29,4% menyatakan sangat setuju. Jika digabungkan, ada 82,3% mahasiswa yang secara sadar berusaha aktif beradaptasi. Angka yang tinggi ini membuktikan bahwa meskipun mahasiswa rantau mengalami gegar budaya, mereka tidak tinggal diam atau menyerah pada keadaan. Keinginan yang kuat untuk sukses kuliah dan kenyamanan bersosialisasi membuat mereka melihat kesulitan sebagai tantangan yang harus diselesaikan.

Untuk meredakan stres emosional akibat *culture shock* tersebut, beberapa responden melakukan coping personal yang sederhana namun efektif untuk menghibur diri, seperti *membeli jajan, melakukan hobi, menggambar, menonton film favorit, menulis jurnal harian, mendengarkan lagu kesukaan*, hingga sekadar *berjalan-jalan di sekitar area kampus maupun wilayah perkotaan* tempat mereka menempuh studi saat ini.

3. Strategi Mencari Teman dan Mengikuti Organisasi

Salah satu strategi yang paling ampuh untuk mengurangi rasa sepi dan mengatasi rindu rumah (*homesickness*) adalah dengan membangun jaringan pertemanan baru (*support system*). Pola ini terlihat jelas dari dua tindakan nyata yang diambil mahasiswa. Pertama, dari aktivitas mencari teman secara aktif, jawaban responden seimbang antara setuju (35,3%) and sangat

setuju (35,3%). Artinya, ada 70,6% responden yang mengambil inisiatif untuk membuka pertemanan baru.

Upaya membuka diri ini tercermin dari jawaban kuesioner di mana mahasiswa *“memberanikan diri untuk bergaul dengan teman baru atau ya SKSD (Sok Kenal Sok Dekat)”*, *“bermain sama teman”*, dan *“mengajak teman-teman dekat untuk berkumpul dan menghabiskan waktu bersama.”* Keberadaan teman satu daerah juga menjadi faktor pelindung emosional yang signifikan, sebagaimana diungkapkan salah satu responden: *“Saya tidak merasa sepi. Soalnya saya memiliki 2 teman yang berasal dari daerah yang sama.”*

Kedua, mahasiswa juga memperluas pergaulan lewat jalur formal. Sebanyak 58,8% responden setuju dan 17,6% sangat setuju untuk mengikuti kegiatan kampus atau organisasi agar lebih mudah berbaur. Melalui kuesioner terbuka, responden menegaskan strategi ini dengan memilih untuk *“mengikuti lomba-lomba”* serta *“mengikuti organisasi dan berkenalan dengan teman baru.”* Data ini menunjukkan bahwa mahasiswa perantau lebih memilih fokus pada penyelesaian masalah (*problem-focused coping*) dengan cara mencari dukungan sosial (*social seeking behavior*). Mereka sadar bahwa cara terbaik untuk menghilangkan rasa asing adalah dengan melibatkan diri ke dalam kelompok teman sebaya dan organisasi kampus.

4. Usaha Memahami Kebiasaan dan Budaya Lokal

Adaptasi tidak hanya soal mengubah perilaku di luar, tetapi juga kemauan berpikir untuk memahami nilai-nilai budaya di tempat baru. Berdasarkan jawaban responden mengenai proses belajar memahami budaya masyarakat lokal, mahasiswa menunjukkan komitmen yang sangat tinggi. Hal ini terlihat dari persentase yang sama kuat antara setuju (41,2%) dan sangat setuju (41,2%).

Total akumulasi yang mencapai 82,4% ini membuktikan adanya kesadaran budaya (*cultural awareness*) yang baik di kalangan mahasiswa rantau. Sikap toleran dan penuh kesadaran ini dipertegas oleh jawaban naratif responden yang menyatakan: *“Tetap menghargai kultur yang ada di daerah tersebut dengan yang menurut saya bagus yaa diambil positifnya dan sebaliknya.”* Responden lain juga menambahkan: *“Untuk kebiasaan baru, saya mempelajari dan memahaminya namun tetap kusaring agar budaya yg sudah ditanamkan dalam diriku sedari kecil/sedari daerah asalku tidak hilang begitu saja.”* Mereka mau mempelajari budaya setempat secara sukarela agar terhindar dari salah paham atau konflik akibat perbedaan adat dan bahasa tanpa harus kehilangan identitas asalnya. Sementara itu,

sisanya sebesar 17,6% memilih netral, yang mengindikasikan bahwa kelompok ini mungkin masih dalam tahap mengamati lingkungan sekitarnya.

5. Kepercayaan Diri (Self-Efficacy) dalam Mengatasi Rasa Sepi

Keyakinan diri mahasiswa terhadap kemampuannya merupakan faktor penting yang menentukan keberhasilan mereka dalam mengatasi stres di perantauan. Rasa percaya diri yang kuat ini terlihat dari dua hal. Pertama, terkait kemampuan beradaptasi secara umum, sebanyak 47,1% responden menyatakan setuju dan 41,2% sangat setuju (total 88,3%). Hanya ada 5,9% yang menjawab netral, yang membuktikan bahwa mental mahasiswa rantau cukup kuat menghadapi lingkungan baru.

Kedua, mengenai kemampuan mengatasi rasa sepi, total respons positif mencapai 82,4% (47,1% setuju dan 35,3% sangat setuju). Selain mengandalkan lingkaran pertemanan baru di rantau, strategi krusial yang konsisten muncul dari jawaban responden untuk mengatasi kesepian adalah menjaga komunikasi dengan rumah melalui teknologi, yakni dengan “*selalu menghubungi orang tua (vc/telepon)*” atau “*melakukan vc dengan teman lama ataupun keluarga di rumah.*”

Pola angka dan tindakan ini menunjukkan bahwa mahasiswa perantau memiliki pusat kendali dari dalam diri (*internal locus of control*). Mereka menganggap rasa sepi dan gegar budaya adalah hal wajar yang sifatnya sementara dan bisa dilewati dengan tetap menjaga keseimbangan hubungan emosional antara daerah asal dan daerah rantau.

6. Pola Pikir Bertumbuh (Growth Mindset) Melalui Merantau

Data yang paling menarik untuk melihat kedewasaan cara berpikir para informan adalah tanggapan mereka mengenai merantau sebagai kesempatan untuk mengembangkan diri. Data menunjukkan angka yang sangat dominan, di mana 52,9% responden memilih sangat setuju dan 29,4% memilih setuju (total 82,3%). Hanya sedikit mahasiswa yang kurang setuju dan 11,8% memilih netral.

Dominasi angka positif ini menjadi bukti nyata bahwa mayoritas mahasiswa perantau memiliki pola pikir bertumbuh (*growth mindset*). Mereka tidak menganggap merantau hanya sebatas kuliah formal atau pindah tempat tinggal saja, melainkan menjadikannya sebagai sarana untuk melatih kemandirian, membentuk karakter, dan meningkatkan kualitas diri mereka seutuhnya dengan prinsip untuk “*tetap tegap dan semangat meskipun perbedaan culture shock*”.

C. Kesimpulan dan Sintesis Bab Pembahasan

Secara keseluruhan, rangkaian data kuantitatif deskriptif serta diperkuat oleh isian kuesioner terbuka ini memberikan gambaran yang utuh tentang kondisi psikologis mahasiswa perantau sebelum nantinya diteliti lebih dalam secara kualitatif. Meskipun di awal masa merantau mereka dihadapkan pada tantangan kemandirian, perbedaan cuaca, hambatan bahasa, rindu rumah, dan kecanggungan sosial, fase sulit tersebut berhasil diatasi berkat strategi adaptasi yang aktif serta rasa percaya diri yang tinggi.

Sebagian besar mahasiswa memilih untuk aktif berorganisasi, melakukan koping kreatif mandiri, mencari jaringan pertemanan baru, menjaga komunikasi dengan keluarga, serta mau belajar memahami budaya lokal dengan tetap menyaringnya secara bijak. Pola pikir bertumbuh (*growth mindset*) yang mereka miliki membuat segala kesulitan di tanah rantau tidak dianggap sebagai ancaman bagi kesehatan mental, melainkan diubah menjadi pendorong untuk hidup lebih mandiri. Hasil pemetaan lewat angka dan narasi awal kuesioner ini menjadi dasar bagi peneliti untuk mengupas cerita, motif, dan pengalaman unik para informan secara lebih mendalam melalui hasil wawancara studi kasus pada sub-bab berikutnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Sains Al-Qur'an (UNSIQ) Jawa Tengah di Wonosobo, khususnya program studi terkait, yang telah memberikan izin serta dukungan fasilitas dan sumber daya yang sangat membantu kelancaran studi ini. Ucapan terima kasih dan apresiasi setinggi-tingginya ditujukan kepada seluruh mahasiswa perantau yang telah bersedia menjadi informan dan responden, atas waktu, keterbukaan, serta keberanian mereka dalam membagikan kisah adaptasi dan dinamika psikososialnya secara jujur di tengah kesibukan kuliah. Terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing atas arahan, bimbingan, dan masukan konstruktif yang sangat berarti dalam penyempurnaan naskah ini. Terakhir, ungkapan terima kasih dialamatkan kepada keluarga dan rekan-rekan sesama mahasiswa rantau yang senantiasa memberikan dukungan moral, motivasi, serta penguatan emosional selama proses penyelesaian studi ini. Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan, baik secara finansial, komersial, hukum, maupun hubungan profesional dengan organisasi atau pihak mana pun yang dapat memengaruhi objektivitas hasil penelitian ini. Studi ini tidak menerima hibah khusus dari lembaga pendanaan di sektor publik, komersial, atau nirlaba.

DAFTAR PUSTAKA

- Basri, C. N., & Ridha, A. A. (2020). *Gegar budaya dan motivasi belajar pada mahasiswa yang merantau di Kota Makassar. Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 25(1), 1–14. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol25.iss1.art1>
- Dewi Sartika, Siti Nurhaliza, dan Muhammad Ridwan, “Adaptasi Komunikasi Antarbudaya Mahasiswa Perantau dalam Menghadapi *Culture Shock*,” *Jurnal Komunikasi dan Digital (JKOMDIS)* 3, no. 3 (2024): 557-565. [View of Fenomena Culture Shock pada Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta](#)
- Dodikrisno Ekaputra Manery, Alessandra F. Saija, Ony W. Angkejaya, dan Johan B. Bension, “Hubungan *Culture Shock* dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Semester Pertama Tahun 2020 dan 2021 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon,” *Molucca Medica* 16,no.1(2023):39-50. <https://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/moluccamedica/article/view/7253/5728>
- Happy Tristia Aprillia Cintya Putri dan Yohana Wuri Satwika, "Hubungan antara Kesepian dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Rantau," *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling* 17, no. 1 (2025). <https://cibinstitute.id/index.php/liberosis/article/view/5288/4680>
- Islami, F. N., Zulfa, V., & Faesal, M. (2025). *Pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap kemampuan adaptasi mahasiswa rantau di Universitas Negeri Jakarta. JKKP (Jurnal Kesejahteraan Keluarga dan Pendidikan)*, 12(1), 27–38. <https://doi.org/10.21009/JKKP.121.03>
- Kusniawati, Mubina, N., & Leometa, C. H. (2024). *Peran self-compassion dalam menghadapi loneliness pada mahasiswa perantau. Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5(3), 739–745. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.466>
- Mahira Shafiananta dkk., "Apakah Mahasiswa Mengalami *Loneliness*? Studi Kasus Pada Mahasiswa Baru Perantau di Universitas Negeri Semarang," *Jurnal Mediasi* 3, no. 1 (2024): 11-24. <https://jurnalilmiah.org/journal/index.php/mediasi/article/view/746/552>
- 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 (JECCO)*, 4(1), 92–99. <https://jecco.ppj.unp.ac.id/index.php/jecco/article/view/392/91>
- Parlindungan, D. R. (2020). *Komunikasi antar budaya mahasiswa perantau dalam beradaptasi di lingkungan pendidikan tinggi. Kalbisocio: Jurnal Bisnis dan Komunikasi*, 7(1), 33–43. <https://ojs.kalbis.ac.id/index.php/kalbisocio/article/view/146/86>
- Parlindungan, D. R. (2020). *Komunikasi antar budaya mahasiswa perantau dalam beradaptasi di lingkungan pendidikan tinggi. Kalbisocio: Jurnal Bisnis dan Komunikasi*, 7(1), 34–43. <https://ojs.kalbis.ac.id/index.php/kalbisocio/article/view/146/86>
- Simanjuntak, J. G. L. L., Prasetyo, C. E., Tanjung, F. Y., & Triwahyuni, A. (2021). *Psychological Well-Being sebagai Prediktor Tingkat Kesepian Mahasiswa. Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 11(2), 158–175. <https://doi.org/10.26740/jptt.v11n2.p158-175>
- Vysca Derma Oriza, Reni Nuraeni, dan Ayub Ilfandy Imran, “Proses Adaptasi dalam Menghadapi Komunikasi Antar Budaya Mahasiswa Rantau di Universitas Telkom,” *e-Proceeding of Management* 3, no. 2 (Agustus 2016): 1-8 [View of Proses Adaptasi Dalam Menghadapi "culture Shock" \(studi Deskriptif Terhadap Mahasiswa Perantau Di Universitas Telkom\)](#)