DAMPAK PSIKOLOGIS ADAPTASI SOSIAL PADA MAHASISWA DENGAN LATAR BELAKANG BUDAYA BERBEDA DI UIN SJECH M. DJAMIL DJAMBEK BUKITTINGGI

Fikratul Hasanah[1], Fadhilla Yusri[2], Afrinaldi[3], Syawaluddin[4]

[1,2,3,4]*Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi*
E-mail : fikratulhasana220104@gmail.com[1], fadhillayusri@gmail.com[2], drsidiafrinaldi@gmail.com[3], konselor.al@gmail.com[4]

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kondisi lingkungan kampus yang multikultural, di mana mahasiswa berasal dari berbagai daerah dengan latar belakang budaya, bahasa, dan kebiasaan sosial yang berbeda. Perbedaan tersebut menuntut mahasiswa untuk melakukan adaptasi sosial yang tidak jarang menimbulkan dampak psikologis, baik positif maupun negatif, terutama bagi mahasiswa perantau. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bentuk dampak psikologis yang dialami mahasiswa dalam proses adaptasi sosial lintas budaya di lingkungan kampus. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Informan penelitian adalah mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan yang berasal dari luar Sumatera Barat. Teknik pengumpulan data yang digunakan observasi, dan dokumentasi dan analisis data meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, serta menggunakan teknik triangulasi untuk menguji keabsahan data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa adaptasi sosial pada mahasiswa dengan latar belakang budaya berbeda menimbulkan berbagai dampak psikologis. Pada aspek emosional mahasiswa mengalami stres dan kecemasan ketika menghadapi lingkungan sosial dan budaya yang baru. Pada aspek sosial mahasiswa merasakan kesepian dan perasaan terasing akibat belum terbangunnya hubungan sosial yang dekat. Pada aspek perilaku sebagian mahasiswa menunjukkan gejala menarik diri dan penurunan motivasi sebagai bagian dari proses penyesuaian diri. Namun seiring berjalannya waktu dan meningkatnya interaksi sosial, mahasiswa mulai mampu beradaptasi sehingga muncul dampak psikologis positif, yaitu meningkatnya resiliensi pada aspek kognitif, keterbukaan terhadap perbedaan budaya pada aspek sosial, serta pertumbuhan pribadi pada aspek identitas diri yang ditandai dengan meningkatnya kepercayaan diri, kemandirian, dan kemampuan menjalin hubungan sosial yang lebih baik.

Kata Kunci : *Adaptasi Sosial, Dampak Psikologis, Perbedaan Budaya*

PENDAHULUAN

Manusia merupakan makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri dan selalu membutuhkan interaksi dengan individu lain dalam kehidupan sehari-hari. Dalam proses kehidupan sosial, setiap individu dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan tempat ia berada agar tercipta hubungan yang harmonis. Kemampuan menyesuaikan diri tersebut dikenal sebagai adaptasi sosial yaitu kemampuan individu dalam memahami, menerima, serta menyesuaikan perilaku dengan norma, nilai, dan kebiasaan yang berlaku dalam linkungan sosial tertentu. Adaptasi sosial menjadi hal yang penting terutama bagi mahasiswa yang berada di lingkungan baru dengan latar belakang budaya berbeda (Ismail, 2015). Seperti yang telah dijelaskan dalam Al-Quran Surat Al-Hujurat ayat 13, yang berbunyi:

يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ إِنَّا خَلَقۡنَٰكُم مِّن ذَكَرٖ وَأُنثَىٰ وَجَعَلۡنَٰكُمۡ شُعُوبٗا وَقَبَآئِلَ لِتَعَارَفُوٓاْۚ إِنَّ أَكۡرَمَكُمۡ عِندَ ٱللَّهِ أَتۡقَىٰكُمۡۚ إِنَّ ٱللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٞ

Artinya: "wahai manusia, sesungguhnya kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya allah maha mengetahui lagi maha mengenal." (Al-Hujurat: 13)

Berdasarkan ayat di atas menekankan bahwa perbedaan diciptakan agar manusia saling mengenal dan berinteraksi. Berdasarkan tafsir Quraish Shihab menyampaikan wahai manusia, sesungguhnya kami telah menciptakan kalian dalam keadaan sama, dari satu asal adam dan hawa. Lalu kalian kami jadikan, dengan keturunan, berbangsa-bangsa dan bersuku-suku, supaya kalian saling mengenal dan saling menolong. Sesungguhnya orang yang paling mulia derajatnya di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa di antara kalian. Allah sungguh maha mengetahui segala sesuatu dan maha mengenal, yang tiada suatu rahasia pun tersembunyi baginya (R. R. Siregar & Jamil, 2024).

Lingkungan perguruan tinggi merupakan salah satu tempat terjadinya interaksi sosial yang melibatkan mahasiswa dari berbagai daerah dan latar belakang budaya. Keberagaman budaya tersebut terlihat dari perbedaan bahasa, adat istiadat, pola komunikasi, kebiasaan, hingga cara berinterkasi antar individu (Rahmi et al., 2022). Perbedaan budaya pada satu sisi menjadi kekayaan sosial yang dapat memperluas wawasan mahasiswa, namun di sisi lain juga dapat menimbulkan tantangan dalam proses penyesuaian diri. Mahasiswa yang berasal dari luar daerah sering mengalami kesulitan dalam memahami budaya lokal sehingga memengaruhi proses adaptasi soaial mereka.

UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi merupakan salah satu perguruan tinggi yang memiliki mahasiswa dari berbagai daerah di indonesia. Keberagaman tersebut terlihat dari mahasiswa yang berasal dari Sumatera utara, Riau, Aceh, Jambi, Bengkulu, dan daerah lainnya. Kondisi lingkungan kampus yang multikulturalmenuntut mahaiswa untuk mampu menyesuaikan diri dengan budaya baru, terutama dalam aspek bahasa dan pola komunikasi sosia. Namun, tidak semua mahasiswa mampu beradaptasi dengan mudah terhadap lingkungan sosial yang baru.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan beberapa mahasiswa perantau, ditemukan bahwa sebagai mahaiswa mengalami kesulitan memahami bahasa daerah yang digunakan dalam komunikasi sehari-hari di lingkungan kampus. Selain itu, terdapat mahaiswa yang merasa canggung, kurang percaya diri, lebih memilih diam ketika berada dalam kelompok, serta megalami kesulitan menjalin hungungan sosial dengan mahasiswa lokal. Kondisi tersebut menunjukkan adanya dampak psikologis yang muncul selama proses adaptasi sosial berangsung.

Dampak psikologis merupakan perubahan pada aspek mental dan emosinal individu akibat takanan atau situasi tertentu yang memengaruhi cara berpikir, merasa, dan bertindak (Desmita, 2012). Dalam konteks adaptasi sosial lintas budaya, mahasiswa dapat mengalami stres, kecemasan, rasa kesepian, perasaan terkasingkan, hingga penurunan kepercayaan diri ketika menghadapi lingkungan sosial yang berada dari budaya asalnya. Namun demikian, proses adaptasi yang berhasil juga dapat memberikan dampak psositif seperti meningkatnya resiliensi, keterbukaan terhadap lain serta berkembangnya kemampuan interpesoanl mahasiswa.

Menurut kim, individu yang berada dalam lingkungan budaya baru sering mengalami culture shock yang memengaruhi kemampuan mereka dalam beradaptasi secara sosial. Perbedaan bahasa dan pola komunikasi menjadi salah satu hambatan utama dalam proses interaksi sosial antarbudaya. Oleh karena itu, kemampuan adaptasi sosial sangat penting dimiliki mahasiswa agar dapat membangun hubungan sosial yang sosial yang baik dan mencapai kesejahteraan psikologis di lingkungan kampus (Utami, 2015).

Kemampuan adaptasi sosial seseorang sangat dipengaruhi oleh konteks sosial dan budaya tempat individu berada. Sementara itu, menurut Mohammad Yusuf, perbedaan budaya merujuk pada variasi cara bagaimana setiap kelompok masyarakat hidup dan saling berinteraksi yang mengacu pada variasi dalam kebiasaan, nilai, norma, bahasa, dan cara hidup yang membedakan satu kelompok dengan yang lain. Perbedaan budaya ini mencakup cara berkomunikasi secara verbal dan non verbal, cara makan, cara berpakaian, cara menyelesaikan masalah, dan sebagainya (Yusuf, 2019).

Fenomena kesulitan adaptasi sosial pada mahasiswa dengan latar belakang buadaya berbeda menjadi persoalan yang penting untuk dikaji, khususnya dalam perspektif bimbingan dan konseling. Mahaiswa yang mengalami hamabtan dalam proses penyesuaian diri memerlukan dukungan agar mampu mengemabangkan keterampilan komunikasi sosial serta kemapuan beradaptasi secara efektif berdasrkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak psikologis adaptasi sosial pada mahasiswa dengan latar belakang budaya berbeda di UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus, yang bertujuan untuk memahami secara mendalam fenomena dampak psikologis dalam proses adaptasi sosial mahasiswa dengan latar belakang budaya yang berbeda. Teknik penentuan informan dalam penelitian ini menggunakan teknik snowball sampling. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini meliputi observasi, wawancara mendalam (in-depth interview), dan dokumentasi (Sugiyono, 2019). Observasi dilakukan untuk memperoleh gambaran langsung mengenai kondisi sosial dan interaksi mahasiswa di lingkungan kampus. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali informasi secara lebih rinci terkait pengalaman dan kondisi psikologis yang dialami mahasiswa selama proses adaptasi. Sementara itu, dokumentasi digunakan sebagai data pendukung yang memperkuat hasil penelitian. Teknik analisis data dalam penelitian ini mengacu pada model interaktif yang terdiri dari tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. (Huberman, 1992). Untuk menguji keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi, khususnya triangulasi sumber. Teknik ini dilakukan dengan membandingkan dan mengecek kembali data yang diperoleh dari berbagai sumber, sehingga data yang dihasilkan lebih valid dan dapat dipercaya (Arivan Mahendra et al., 2024).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan terhadap mahasiswa dengan latar belakang budaya berbeda di UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, diketahui bahwa mahasiswa mengalami berbagai dampak psikologis selama proses adaptasi sosial di lingkungan kampus. Dampak tersebut muncul karena mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial baru yang memiliki perbedaan bahasa, kebiasaan, pola komunikasi, dan budaya dibandingkan dengan daerah asal mereka. Proses adaptasi sosial yang dialami mahasiswa menimbulkan dampak pada aspek emosional, sosial, perilaku, hingga perkembangan positif dalam penyesuaian diri mahasiswa.

Pada aspek emosional, mahasiswa mengalami kecemasan dan stres ketika menghadapi lingkungan sosial dan budaya yang baru. Perbedaan bahasa menjadi salah satu hambatan utama dalam proses interaksi sosial sehari-hari. Mahasiswa merasa takut melakukan kesalahan ketika berkomunikasi dengan teman-teman di lingkungan kampus karena belum memahami bahasa dan kebiasaan masyarakat setempat. Selain itu, mahasiswa juga mengalami rasa kurang percaya diri ketika harus berinteraksi dalam kelompok sosial yang mayoritas menggunakan bahasa daerah. Hasil observasi menunjukkan bahwa beberapa mahasiswa terlihat lebih banyak diam dan kurang aktif dalam percakapan ketika berada di lingkungan pergaulan kampus.

Pada aspek sosial, mahasiswa mengalami rasa kesepian dan perasaan terasingkan pada awal masa perkuliahan. Sebagian mahasiswa mengaku mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial dengan teman-teman di lingkungan kampus karena belum memahami pola komunikasi dan kebiasaan sosial yang berlaku. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa membutuhkan waktu untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial baru. Perasaan terasing muncul karena mahasiswa merasa berbeda dari lingkungan sekitar serta belum memiliki hubungan sosial yang dekat dengan teman sebaya. Dalam beberapa situasi, mahasiswa lebih memilih berinteraksi dengan teman yang berasal dari daerah yang sama karena dianggap lebih mudah memahami satu sama lain.

Selain dampak emosional dan sosial, proses adaptasi sosial juga memengaruhi aspek perilaku mahasiswa. Berdasarkan hasil observasi, beberapa mahasiswa menunjukkan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial pada tahap awal penyesuaian diri. Mahasiswa terlihat kurang aktif dalam kegiatan kelompok dan lebih memilih menggunakan telepon genggam dibandingkan terlibat dalam percakapan bersama teman-temannya. Perilaku tersebut muncul sebagai bentuk penyesuaian diri terhadap lingkungan baru yang dianggap masih asing bagi mahasiswa. Selain itu, sebagian mahasiswa juga menunjukkan penurunan motivasi dalam mengikuti aktivitas sosial maupun kegiatan akademik akibat belum mampu beradaptasi secara optimal dengan lingkungan kampus.

Namun demikian, seiring meningkatnya interaksi sosial dan bertambahnya waktu tinggal di lingkungan kampus, mahasiswa mulai mampu menyesuaikan diri dengan budaya dan lingkungan sosial yang baru. Mahasiswa mulai memahami pola komunikasi sosial yang digunakan dalam kehidupan sehari-hari serta mulai berani membangun hubungan sosial dengan teman-teman dari berbagai daerah. Proses adaptasi tersebut membuat mahasiswa menjadi lebih terbuka terhadap perbedaan budaya dan lebih mudah berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Mahasiswa juga mulai menunjukkan rasa percaya diri yang lebih baik dibandingkan pada awal masa perkuliahan.

Pada aspek resiliensi, mahasiswa mulai mampu menghadapi tekanan sosial dan budaya dengan lebih baik setelah melalui proses adaptasi secara bertahap. Pengalaman hidup di lingkungan baru membuat mahasiswa belajar mengendalikan emosi, menghadapi kesulitan komunikasi, serta menyesuaikan diri dengan berbagai perbedaan yang ada. Mahasiswa menjadi lebih kuat secara mental dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi hambatan dalam lingkungan sosial kampus. Selain itu, mahasiswa juga menunjukkan kemampuan untuk bangkit dari rasa cemas dan kesepian yang sebelumnya dialami pada awal masa perkuliahan.

Pada aspek keterbukaan budaya, mahasiswa mulai menunjukkan sikap terbuka terhadap perbedaan budaya dan kebiasaan sosial yang ada di lingkungan kampus. Mahasiswa mulai mempelajari bahasa daerah, memahami kebiasaan masyarakat sekitar, serta mencoba membangun komunikasi dengan mahasiswa dari latar belakang budaya yang berbeda. Interaksi sosial yang berlangsung secara terus-menerus membantu mahasiswa meningkatkan sikap toleransi dan menghargai keberagaman budaya. Mahasiswa juga mulai merasa nyaman berada dalam lingkungan sosial yang multikultural sehingga hubungan sosial dengan teman sebaya menjadi lebih baik.

Pada aspek pertumbuhan pribadi, proses adaptasi sosial memberikan perubahan positif terhadap perkembangan diri mahasiswa. Mahasiswa menjadi lebih mandiri dalam menghadapi kehidupan di lingkungan baru dan lebih mampu mengambil keputusan secara pribadi. Selain itu, mahasiswa juga mengalami peningkatan rasa percaya diri serta kemampuan komunikasi interpersonal yang lebih baik dibandingkan sebelumnya. Pengalaman beradaptasi di lingkungan multikultural membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan sosial, memperluas wawasan, serta meningkatkan kematangan diri dalam menghadapi berbagai situasi sosial di lingkungan kampus.

Pembahasan

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pada tahap awal adaptasi sosial, mahasiswa umumnya mengalami dampak psikologis pada aspek emosional berupa stres, kecemasan, rasa gugup, dan kurang percaya diri. Kondisi tersebut muncul karena mahasiswa harus menghadapi lingkungan sosial baru yang memiliki perbedaan bahasa, norma sosial, kebiasaan kampus, serta pola komunikasi yang berbeda dari daerah asal mereka. Mahasiswa merasa takut melakukan kesalahan ketika berinteraksi dengan mahasiswa lokal sehingga cenderung lebih banyak diam dan menghindari percakapan tertentu. Selain itu, sebagian mahasiswa juga mengalami rasa kesepian dan keterasingan karena belum memiliki hubungan sosial yang dekat dengan lingkungan sekitar. Dalam beberapa kondisi, mahasiswa juga menunjukkan gejala depresi ringan seperti sering menyendiri, kurang bersemangat mengikuti kegiatan sosial, dan merasa tidak nyaman berada di lingkungan baru. Namun, kondisi tersebut tidak berlangsung secara permanen karena mahasiswa mulai melakukan penyesuaian diri secara bertahap melalui interaksi dengan teman sebaya dan keterlibatan dalam lingkungan kampus. Seiring berjalannya waktu, adaptasi sosial memberikan dampak psikologis yang lebih positif, seperti meningkatnya resiliensi pada aspek kognitif, keterbukaan terhadap perbedaan budaya pada aspek sosial, serta pertumbuhan pribadi berupa meningkatnya kemandirian, kedewasaan emosional, dan rasa percaya diri mahasiswa.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Adieb Ahmad (2022) yang mengungkapkan bahwa fenomena culture shock pada mahasiswa perantauan menimbulkan dampak psikologis seperti kecemasan, rasa terasingkan, kesulitan komunikasi, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Mahasiswa yang berada pada lingkungan budaya baru

cenderung mengalami ketidaknyamanan psikologis karena harus menyesuaikan diri dengan budaya dan pola komunikasi yang berbeda dari daerah asal mereka. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada munculnya tekanan psikologis akibat perbedaan budaya dan hambatan komunikasi sosial yang dialami mahasiswa perantau. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa proses adaptasi sosial merupakan proses yang kompleks karena tidak hanya berkaitan dengan kemampuan menyesuaikan diri secara sosial, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola kondisi psikologis ketika berada pada lingkungan budaya baru (Adieb Ahmad, 2022).

Selain itu, penelitian Sinta Kurnia (2022) menjelaskan bahwa mahasiswa rantau mengalami beberapa tahapan adaptasi, mulai dari fase ketertarikan terhadap lingkungan baru hingga fase penyesuaian diri terhadap budaya yang berbeda. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa proses adaptasi dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa dalam membangun hubungan sosial di lingkungan kampus. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa mahasiswa yang aktif berinteraksi dengan lingkungan sekitar cenderung lebih cepat menyesuaikan diri dibandingkan mahasiswa yang memilih menarik diri dari lingkungan sosial. Interaksi sosial yang berlangsung secara terus-menerus membantu mahasiswa memahami pola komunikasi, kebiasaan sosial, serta budaya yang berlaku di lingkungan kampus. Dengan demikian, kemampuan membangun hubungan sosial menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi keberhasilan proses adaptasi sosial mahasiswa perantau (Kurnia, 2022).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Rezky Sulhana Siregar (2022) menjelaskan bahwa gegar budaya merupakan hal yang wajar dialami mahasiswa perantau dan proses adaptasi budaya memerlukan waktu, kesabaran, serta kemampuan komunikasi antarbudaya. Mahasiswa yang aktif mempelajari budaya dan bahasa lokal terbukti lebih cepat menyesuaikan diri dan mengalami dampak psikologis negatif yang lebih ringan. Temuan tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa mahasiswa mulai mampu memahami pola komunikasi sosial dan budaya lingkungan sekitar setelah melakukan interaksi sosial secara bertahap. Mahasiswa yang mulai mempelajari bahasa daerah, memahami kebiasaan sosial, dan mencoba menjalin hubungan dengan mahasiswa dari latar belakang budaya berbeda terlihat lebih mudah diterima dalam lingkungan sosial kampus. Hal ini menunjukkan bahwa keterbukaan budaya memiliki pengaruh penting dalam membantu mahasiswa menghadapi proses adaptasi sosial di lingkungan baru (R. S. Siregar, 2022).

Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian ini secara khusus mengkaji dampak psikologis adaptasi sosial mahasiswa dengan latar belakang budaya berbeda melalui aspek emosional, sosial, perilaku, resiliensi, keterbukaan budaya, dan pertumbuhan pribadi. Penelitian ini tidak hanya berfokus pada dampak negatif seperti kecemasan, stres, dan rasa terasing, tetapi juga menyoroti perkembangan positif yang muncul setelah mahasiswa berhasil melewati proses adaptasi sosial. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pengalaman hidup di lingkungan multikultural membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan bertahan menghadapi tekanan sosial, meningkatkan toleransi terhadap perbedaan budaya, serta membentuk kematangan pribadi dalam kehidupan sosial sehari-hari. Dengan demikian, penelitian ini memberikan gambaran bahwa adaptasi sosial bukan hanya proses penyesuaian diri terhadap lingkungan baru, tetapi juga proses pembentukan karakter dan perkembangan psikologis mahasiswa perantau.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proses adaptasi sosial memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kondisi psikologis mahasiswa dengan latar belakang budaya berbeda. Pada tahap awal, mahasiswa mengalami berbagai tekanan psikologis

akibat kesulitan komunikasi dan perbedaan budaya di lingkungan kampus. Namun, melalui interaksi sosial yang berlangsung secara terus-menerus, mahasiswa mulai mampu menyesuaikan diri dan membangun hubungan sosial yang lebih baik dengan lingkungan sekitar. Berdasarkan hasil yang ditemukan di lapangan, terlihat bahwa mahasiswa secara bertahap mampu memahami budaya baru, meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal, serta menunjukkan perkembangan positif dalam aspek resiliensi, keterbukaan budaya, dan pertumbuhan pribadi. Hal tersebut menunjukkan bahwa proses adaptasi sosial memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa perantau mencapai kesejahteraan psikologis dan kemampuan penyesuaian diri dalam lingkungan kampus multikultural.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa dengan latar belakang budaya berbeda mengalami berbagai dampak psikologis selama proses adaptasi sosial di lingkungan kampus. Dampak tersebut meliputi aspek emosional, sosial, perilaku, resiliensi, keterbukaan budaya, dan pertumbuhan pribadi. Pada tahap awal adaptasi, mahasiswa mengalami kecemasan, stres, rasa kesepian, dan kesulitan komunikasi akibat perbedaan bahasa serta budaya di lingkungan baru. Mahasiswa juga menunjukkan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial sebagai bentuk penyesuaian diri terhadap budaya yang berbeda dari daerah asal mereka.

Namun demikian, seiring meningkatnya interaksi sosial dan kemampuan menyesuaikan diri, mahasiswa mulai mampu memahami pola komunikasi sosial serta membangun hubungan yang lebih baik dengan lingkungan sekitar. Proses adaptasi sosial tersebut memberikan dampak positif berupa meningkatnya resiliensi, keterbukaan terhadap budaya baru, pertumbuhan pribadi, rasa percaya diri, dan kemampuan komunikasi interpersonal mahasiswa.

Penelitian ini memberikan kontribusi bagi mahasiswa perantau dalam memahami bahwa proses adaptasi sosial merupakan hal yang wajar dialami ketika berada di lingkungan budaya baru. Penelitian ini juga memberikan pemahaman bahwa dukungan sosial, keterbukaan budaya, dan kemampuan komunikasi memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan psikologis selama masa perantauan. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi perguruan tinggi dalam menciptakan lingkungan kampus yang lebih inklusif dan mendukung proses adaptasi sosial mahasiswa dari berbagai latar belakang budaya.

DAFTAR PUSTAKA

Adieb Ahmad. Dampak Fenomena Culture Shock Terhadap Adaptasi Sosial Budaya Pada Mahassiswa Perantauan FTIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Braz Dent J. Vol. 33, 2022.

Arivan Mahendra, Wiyanda Vera Nurfajriani Muhammad Wahyu Ilhami, Rusdy Abdullah Sirodj, and M Win Afgani. “Triangulasi Data Dalam Analisis Data Kualitatif.” Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan 10, no. 17 (2024): 826–33. https://doi.org/ttps://doi.org/10.5281/zenodo.13929272.

Desmita. Psikologi Perkembangan Peserta Didik. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2012.

Huberman, Matthew B. Miles & A. Michael. Analisis Data Kualitatif: Buku Sumber Tentang Metode-Metode Baru. Cetakan Pe. Penerbit Universitas Indonesia, 1992.

Ismail, Hasan Basri. "Adaptasi Sosial Mahasiswa Asal Tidore Di Kelurahan Titiwungen Selatan Kota Manado." HOLISTIK, Journal Of Social and Culture, no. 15 (2015): 1–19. https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/holistik/article/view/8265.

Kurnia, Sinta. "Proses Adaptadi Sosial Mahasiswa Rantau Terhadap Budaya Baru Dalam Lingkungan Sosial Kampus." Skripsi Sosiologi, 2022.

Prastio, Dimas Aji. "Adaptasi Sosial Mahasiswa Asing Di Indonesia (Studi Kasus Mahasiswa Asing Asal Malaysia Di UIN Sunan Gunung Djati Bandung)," 2023, i–ii.

Siregar, Rezky Sulhana. "Fenomena Gegar Budaya Dan Adaptasi Budaya Mahasiswa Sumatera Utara Di Yogyakarta," 2022. https://dspace.uii.ac.id/handle/123456789/40181.

Siregar, Rika Rezky, and M Jamil. "Konsep Multikulturalisme Dalam Surah Al-Hujurat Ayat 13 Perspektif Tafsir Ibnu Katsir" 4 (2024).

Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D. Bandung: Alfabeta, 2019.

Utami, Lusia Savitri Setyo. "The Theories of Intercultural Adaptation." Jurnal Komunikasi 7, no. 2 (2015): 180–97.

Yusuf, Muhammad. Komunikasi Bisnis (Business Communication). Edited by Johan Iskandar and Muhammad Hakiki. 1st ed. Medan: CV. Manhaji, 2019.