

GAMBARAN ADAPTASI SOSIAL MAHASISWA BARU RANTAU

Isna Fanesa¹, Dea Fitri², Banati Fitri³, Anggi Eli⁴, Tazzida Ilma⁵, Satriya Pranata⁶

Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Jurusan S1 Ilmu Keperawatan; Universitas Muhammadiyah Semarang ¹⁻⁶

Email: Isnafanesa5@gmail.com¹, deaandriani75@gmail.com², banatifatika@gmail.com³,
anggianggi9222@gmail.com⁴, tazidailma06@gmail.com⁵, satriya.pranata@unimus.ac.id⁶

Keywords	Abstract
<i>Social Adaptation; Migrant Students; Nursing; University Adjustment</i>	<p><i>This study looks at how new migrant nursing students at the Muhammadiyah University of Semarang adapt socially in 2025. Moving from high school to university can be tough, especially for students who are moving to a new place and have to adjust to a different social and learning environment. The research is quantitative and descriptive, and it included 67 participants. Information was gathered through a questionnaire that looked at six areas related to social adaptation. The findings show that most students have a moderate level of social adaptation. Among these areas, social interaction and support were the strongest, but emotional regulation was lower. Universities should work on improving their mentoring programs to help students adjust better in both social and academic settings.</i></p>
<i>Adaptasi Sosial; Mahasiswa Rantau; Keperawatan; Penyesuaian Akademik</i>	<p><i>Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana mahasiswa baru rantau beradaptasi secara sosial di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang pada tahun 2025. Perpindahan dari sekolah menengah ke perguruan tinggi sering kali menjadi tantangan, terutama bagi mahasiswa yang harus beradaptasi dengan lingkungan akademik dan sosial yang baru. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan melibatkan 67 orang mahasiswa baru rantau sebagai responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner adaptasi sosial yang mencakup enam aspek utama. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat adaptasi sosial yang sedang, di mana aspek interaksi sosial dan dukungan sosial tergolong tinggi, sedangkan aspek pengaturan emosi masih relatif rendah. Diharapkan kampus memperkuat program pendampingan dan bimbingan akademik untuk membantu proses adaptasi sosial mahasiswa baru.</i></p>

1. PENDAHULUAN

Masa transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan tahap yang sangat penting dalam kehidupan seseorang yang membutuhkan kemampuan untuk menyesuaikan diri secara akademis, sosial, dan emosional. Adaptasi adalah cara manusia untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar agar bisa hidup bertahan. Kemampuan berpikir dan belajar membuat manusia bisa beradaptasi dalam berbagai

kondisi, meskipun lingkungan tetap memiliki pengaruh terhadap kehidupannya [1]. Bagi mahasiswa yang merantau, proses penyesuaian ini menjadi lebih rumit karena mereka harus beradaptasi dengan lingkungan baru yang jauh dari keluarga dan kebiasaan yang telah ada. Situasi ini menghadirkan tantangan dalam menyesuaikan diri dengan budaya, cara berkomunikasi, dan sistem belajar yang berbeda dari sebelumnya. Penyesuaian sosial menjadi hal yang krusial agar mahasiswa dapat bertahan dan berkembang di lingkungan kampus yang selalu berubah.

Mahasiswa yang merantau diharuskan untuk menciptakan hubungan sosial baru, beradaptasi dengan norma-norma yang berlaku, serta mengatasi tekanan emosional akibat terpisah dari keluarga. Mahasiswa rantau adalah orang yang kuliah di tempat yang berbeda dari tempat tinggalnya semula, agar bisa mendapatkan pendidikan yang lebih baik dan mengembangkan kemandirian. Selama proses perantauan, mereka bisa merasakan perasaan seperti rindu, takut, dan kesepian karena jauh dari keluarga dan lingkungan yang sudah dikenal [2]. Menurut hasil penelitian [3], kemampuan untuk beradaptasi secara sosial berdampak pada kesejahteraan psikologis dan prestasi akademik seseorang. Perubahan dalam lingkungan sosial memaksa mahasiswa yang tinggal di luar daerah untuk beradaptasi dengan berbagai hal dalam hidup, seperti masalah ekonomi, kesehatan, dan cara berkomunikasi [4]. Mahasiswa yang kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya cenderung mengalami stres, kesepian, dan bahkan kehilangan motivasi untuk belajar. Hubungan sosial sangat penting dalam membentuk kepribadian dan semangat seseorang. Cara berinteraksi dengan orang lain bisa memengaruhi kesehatan mental dan tubuh seseorang, jadi penting memiliki kemampuan untuk memilih lingkungan bergaul yang baik [5]. Oleh sebab itu, penyesuaian sosial menjadi indikator penting dalam menilai keberhasilan mahasiswa menjalani kehidupan di perguruan tinggi.

Selain faktor internal seperti sifat dan kematangan emosional, dukungan dari teman sebaya dan lingkungan kampus juga memiliki peranan penting dalam keberhasilan penyesuaian mahasiswa yang merantau. Berdasarkan penelitian sebelumnya [6] menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung lebih bisa beradaptasi dan merasa lebih nyaman di kampus. Teori Adaptasi Calista Roy menjelaskan bagaimana mahasiswa perawatan beradaptasi dengan berbagai tantangan seperti tuntutan belajar, praktik di klinik, serta hubungan sosial. Adaptasi ini terjadi melalui empat cara yaitu fisiologis, konsep diri, fungsi peran,

dan interdependensi [7]. Ciri-ciri adaptasi sosial yang baik meliputi kemampuan untuk menghargai orang lain, ikut serta dalam berinteraksi sosial, menunjukkan empati terhadap kesejahteraan orang lain, bersikap rendah hati dan tidak egois, serta menghormati nilai dan tradisi yang berlaku [8]. Temuan ini sesuai dengan teori Adaptasi Roy, yang mengungkapkan bahwa manusia merupakan sistem yang adaptif yang selalu berinteraksi dengan rangsangan dari lingkungan untuk mencapai keseimbangan psikososial [9].

Universitas Muhammadiyah Semarang, sebagai salah satu perguruan tinggi yang memiliki mahasiswa dari berbagai daerah di Indonesia, menjadi tempat yang menarik untuk meneliti proses adaptasi sosial mahasiswa yang merantau. Pemahaman tentang bagaimana mahasiswa baru yang merantau beradaptasi diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak kampus dalam merancang program pembinaan dan pendampingan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan sejauh mana kemampuan adaptasi sosial mahasiswa baru yang merantau Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang pada tahun 2025.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan tujuan untuk menggambarkan tingkat adaptasi sosial mahasiswa baru rantau. Pendekatan ini dipilih karena cocok digunakan untuk memperoleh gambaran umum mengenai fenomena tanpa melakukan perlakuan terhadap variabel tertentu. Populasi penelitian mencakup 224 mahasiswa baru rantau yang memasuki Program Studi S1 Ilmu Keperawatan di Universitas Muhammadiyah Semarang pada tahun 2025. Sampel penelitian ditentukan dengan menggunakan rumus Cochran sehingga diperoleh 67 responden. Syarat kelompok yang masuk dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru yang berasal dari luar daerah Semarang dan tinggal di kos atau kontrakan.

Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner adaptasi sosial yang terdiri dari 30 pernyataan dengan skala Likert 4 poin. Kuesioner ini mencakup enam aspek yaitu interaksi sosial, dukungan sosial, adaptasi budaya, pengaturan emosi, kemandirian, dan persepsi diri. Kuesioner tersebut telah diuji validitas dan reliabilitasnya pada penelitian sebelumnya dan memiliki hasil reliabilitas yang tinggi. Data yang diperoleh dianalisis secara univariat untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan persentase setiap variabel. Hasil analisis kemudian disajikan dalam

bentuk tabel distribusi dan diinterpretasikan secara deskriptif agar mendapatkan pemahaman yang lebih luas mengenai tingkat adaptasi sosial mahasiswa baru rantau.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Tabel Distribusi Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Jenis kelamin	Laki-laki	15	22,4
	Perempuan	52	77,6
Usia (Tahun)	18-19	40	59,7
	20-21	25	37,3
	≥22	2	3,0
Asal Daerah	Jawa Tengah	20	29,9
	Jawa Timur	15	22,4
	Jawa Barat	10	14,9
	Kalimantan	7	10,4
	Lainnya	15	22,4
Tempat Tinggal	Kost	58	86,6
	Kontrakan	9	13,4

4.2 Tabel Gambaran Adaptasi Sosial Mahasiswa Baru Rantau

Kategori adaptasi sosial	Rentang skor	Frekuensi(n)	Presentase (%)
Tinggi	96-120	25	37,4
Sedang	70-95	34	50,7
Rendah	30-60	8	11,9
Total		67	100

Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru rantau di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang memiliki tingkat adaptasi sosial dalam kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial dan akademik kampus, meskipun masih menghadapi beberapa masalah emosional. Kemampuan beradaptasi sosial yang baik penting agar mahasiswa bisa berinteraksi dengan teman, dosen, dan lingkungan kampus secara efektif. Menurut hasil penelitian [10], kemampuan beradaptasi sosial mencerminkan keberhasilan seseorang dalam membangun hubungan dengan orang lain serta menyeimbangkan kebutuhan pribadi dengan tuntutan lingkungan.

Kategori tinggi menunjukkan bahwa mahasiswa baru yang datang dari luar daerah memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial dan kampus secara baik. Responden dalam kategori ini bisa beradaptasi dengan cepat, membangun hubungan dengan orang lain secara positif, serta mampu menghadapi perbedaan budaya dan kebiasaan di tempat baru. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki rasa percaya diri, sikap terbuka, dan kemampuan berkomunikasi yang baik dalam berinteraksi di lingkungan yang baru. Kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa baru yang tinggal di luar daerah memiliki kemampuan adaptasi sosial yang cukup baik, tetapi belum sempurna. Responden dalam kategori ini sudah mulai beradaptasi dengan lingkungan kampus dan teman-teman sekitarnya, namun masih menghadapi beberapa kendala, seperti perasaan malu, rasa rindu terhadap rumah, atau kesulitan menyesuaikan diri dengan budaya baru. Mahasiswa di kelompok ini membutuhkan waktu dan bantuan sosial tambahan agar kemampuan adaptasinya bisa meningkat. Kategori rendah menunjukkan bahwa mahasiswa yang baru saja pindah ke luar daerah masih kesulitan beradaptasi secara sosial. Para responden dalam kategori ini biasanya cenderung menghindari lingkungan baru, tidak aktif berinteraksi dengan teman atau dosen, serta mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan adat istiadat dan nilai-nilai sosial di tempat tinggal mereka. Hal ini bisa terjadi karena beberapa faktor, seperti perbedaan budaya, kurangnya dukungan dari orang lain, atau perasaan tidak nyaman karena jauh dari keluarga. Karena itu, diperlukan perhatian dan bimbingan agar mahasiswa bisa beradaptasi dengan lebih baik.

Aspek interaksi sosial dan dukungan sosial memiliki skor tertinggi, yang menunjukkan bahwa mahasiswa baru rata-rata sudah mampu membangun hubungan sosial yang positif. Berdasarkan penelitian sebelumnya [6], yang menyatakan bahwa dukungan dari teman sebaya sangat penting untuk meningkatkan rasa nyaman dan keterlibatan mahasiswa di lingkungan baru. Lingkungan sosial yang mendukung bisa menjadi sumber untuk mengatasi tekanan akademik dan psikologis [11]. Selain itu, dukungan sosial juga membantu meningkatkan kepercayaan diri dan memandu mahasiswa menemukan cara efektif untuk menghadapi perubahan lingkungan [12].

Meskipun demikian, kemampuan dalam mengatur emosi masih tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa belum bisa dengan baik mengelola stres, rindu halaman kampung, dan tekanan akademik yang muncul saat proses penyesuaian diri. Temuan ini sesuai dengan penelitian [13], yang menunjukkan

bahwa kemampuan mengatur emosi memiliki peran penting dalam keberhasilan adaptasi sosial mahasiswa. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi dapat menghambat proses adaptasi dan memengaruhi kinerja akademik serta kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Oleh karena itu, perlu adanya upaya intervensi seperti pelatihan manajemen stres, kegiatan kelompok, atau program bimbingan psikologis di lingkungan kampus.

Berdasarkan model adaptasi Calista Roy [14], proses adaptasi sosial mahasiswa merupakan respons terhadap berbagai stimulus lingkungan, yaitu stimulus focal, contextual, dan residual. Dalam konteks mahasiswa rantau, stimulus focal meliputi perubahan tempat tinggal dan sistem pembelajaran; stimulus contextual mencakup dukungan sosial, norma kampus, serta perbedaan budaya; sedangkan stimulus residual meliputi pengalaman masa lalu dan sifat kepribadian. Adaptasi sosial yang optimal tercapai ketika mahasiswa mampu menggunakan cara mengatasi masalah secara efektif untuk menyesuaikan diri dengan stimulus tersebut [11]. Oleh karena itu, dukungan dari pihak institusi seperti kegiatan mentoring, konseling, dan pembinaan mahasiswa baru sangat penting untuk meningkatkan kemampuan adaptasi sosial secara menyeluruh [15].

4. KESIMPULAN

Penelitian menunjukkan bahwa tingkat adaptasi sosial mahasiswa baru Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang tahun 2025 berada dalam kategori sedang. Artinya, sebagian besar mahasiswa sudah bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan akademik kampus. Namun, mereka masih mengalami kesulitan dalam mengelola emosi. Faktor utama yang mendukung adaptasi adalah interaksi sosial dan dukungan dari teman serta lingkungan sekitar. Sementara itu, kemampuan mengelola emosi masih perlu diperbaiki. Oleh karena itu, diperlukan bantuan dari pihak kampus berupa program pembinaan, layanan konseling, dan kegiatan sosial yang bisa membantu mahasiswa rantau meningkatkan kemampuan adaptasi sosial mereka secara lebih baik.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1] H. Sonata, "Disaster Management," Herix Sonata, 2022. Accessed: Oct. 22, 2025. [Online]. Available: <https://books.google.co.id/books?id=mutOEQAAQBAJ&pg=PA34&dq=adaptas>

- i+manusia&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwjn1Pq_mZuQAxWZoWMGHZbRG9MQ6AF6BAgIEAM#v=onepage&q=adaptasi%20manusia&f=false
- [2] C. E. Prasetio, E. G. N. Sirait, and A. Hanafitri, "Rumah Tempat Kembali: Pemaknaan Rumah pada Mahasiswa Rantau," *Mediapsi*, pp. 132–144, 2020, doi: <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.02.7>.
- [3] E. Hurlock, "Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.," 2012.
- [4] K. Bell and S. S. Azeharie, "Studi Tentang Perubahan Adaptasi dan Interaksi Sosial Mahasiswa (Studi pada Mahasiswa Perantau di Jakarta yang Terdampak Pandemi Covid 19)," *Kiware*, pp. 200–208, 2022, doi: <https://doi.org/10.24912/KI.V111.15757>.
- [5] D. Erawati and M. Taufik, "Pengantar Sosiologi," in Google Book, 2024. Accessed: Oct. 22, 2025. [Online]. Available: https://books.google.co.id/books?id=Vxn0EAAAQBAJ&pg=PA145&dq=Lingkungan+sosial+kampus&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwiP0Zj1rZuQAxXhwzgGHZjIJ2MQ6AF6BAgJEAM#v=onepage&q=Lingkungan%20sosial%20kampus&f=false
- [6] M. Said and M. Zulfadli, *Adaptasi Sosial Akademik Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar*. 2019. [Online]. Available: www.unm.ac.id
- [7] J. R. Saputra, M. T. Rini, and M. Charitas, "Adaptasi Mahasiswa Baru Terhadap Pembelajaran Daring Selama Pandemi dengan Pendekatan Teori Adaptasi Calista Roy," *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, pp. 14–19, 2022, doi: <https://doi.org/10.52774/JKFN.V5I1.91>.
- [8] A. Kaban and Y. Widodo, "Kemampuan Beradaptasi Sosial Mahasiswa Batak di Lingkungan Yogyakarta.," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, vol. 2, no. 4, pp. 39–48, 2024, doi: <https://doi.org/10.59603/niantanasikka.v2i4.429>.
- [9] O. Sukman, G. Pirandi, and S. Machdum, "Sosiologi Masalah Sosial: Teori, Analisis, dan Praktik Penanggulangan," In *Sosiologi Masalah*, 2025.
- [10] E. Hurlock, "Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan," vol. Edisi revisi, 2017.
- [11] L. Chen, "Effectiveness of The Adaptation Model Based Nursing Intervention on Emotional Adjustment in Student," *BMC Neurol*, vol. 25, 2025.

- [12] R. Khoirunnisa, "Faktor Yang Mempengaruhi Adaptasi Sosial Mahasiswa," *Jurnal Pendidikan Sosial*, vol. 3, pp. 21–30, 2025.
- [13] J. Zhang, C. Peng, and C. Chen, "Mental health and academic performance of college students: Knowledge in the field of mental health, self-control, and learning in college," *Acta Psychol (Amst)*, vol. 248, p. 104351, Aug. 2024, doi: 10.1016/J.ACTPSY.2024.104351.
- [14] C. Roy, "Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan," Jakarta: Erlangga, 2009.
- [15] M. Fajrul, "Adaptasi Sosial Mahasiswa Rantau di Lingkungan Baru," Universitas Muhammadiyah Malang, 2019.