

Perilaku Adaptif Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

Hilya Diniyya Hediati ^{1)*}, Nur Ainy Fandhana Nawangsari ²⁾

^{1)*} Program Studi Psikologi Pendidikan dan Perkembangan Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga

E-mail: Hilya.diniyya.hediati-2015@psikologi.unair.ac.id

Abstrak

Saat ini banyak masyarakat dari daerah yang pergi merantau untuk berbagai hal. Salah satu tujuan untuk merantau adalah kuliah. Hingga saat ini banyak sekali mahasiswa rantau disetiap universitas yang ada di kota – kota besar, Salah satunya yaitu pada Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Setiap mahasiswa memiliki cara melakukan penyesuaian diri yang berbeda-beda, ada individu yang dapat dengan cepat menyesuaikan diri di lingkungan baru namun ada pula individu yang membutuhkan waktu lebih lama untuk itu. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti terkait topik mengenai “Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Rantau”. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Subjek penelitian ini adalah Mahasiswa aktif fakultas psikologi universitas airlangga, Domisili asal bukan dari surabaya, Pria/wanita, Angkatan 2019, dan Tinggal di kos/rumah sewa/asrama. Dengan wawancara semi berstruktur digunakan analisis theory driven untuk analisis data penelitian. Berdasarkan data yang didapatkan dari dua subjek, peneliti mendapatkan hasil bahwa persepsi awal terhadap kehidupan di perantauan berubah ketika subjek mulai menetap dan menjalani kehidupan sehari-hari di kota rantau.

Kata kunci: Subjek, Rantau, Adaptif,

Adaptive Behavior of Regional Students of Faculty of Psychology, Airlangga University

Abstract

Nowadays many people from the area who go wandering for various things. One of the goals to travel is college. Until now, there are many regional students in every university in the big cities, one of which is at the Faculty of Psychology, Airlangga University. Each student has a different way of adjusting, there are individuals who can quickly adjust in a new environment but there are also individuals who take longer for it. Therefore, researchers are interested in researching related topics on "Self-Adjustment in Regional Students". The research method used in this study uses qualitative approach. The subjects of this study were active students of the faculty of psychology airlangga university, Domicile origin not from Surabaya, Male / female, Class of 2019, and Living in boarding / rent / dormitory. With semi-structured interviews used theory analysis drivesn for analysis of research data. Based on data obtained from two subjects, researchers obtained the results that the initial perception of life in overseas changed when the subject began to settle down and live daily life in the regional city.

Key words: Subject, Region, Adaptive,

PENDAHULUAN

Seiring dengan berkembangnya zaman, kesempatan orang-orang untuk datang ke daerah-daerah lain semakin mudah, tidak hanya datang saja namun mereka juga bisa mendapatkan kesempatan untuk memperoleh fasilitas-fasilitas yang lebih baik dibandingkan dengan daerah asal mereka. Fasilitasnya bisa berupa lapangan pekerjaan, pendidikan, hiburan, dan sebagainya. Ketika mereka tidak bisa mendapatkan fasilitas tersebut di daerah asal, maka ini yang menjadikan orang-orang datang

atau memilih untuk tinggal di daerah baru demi memenuhi atau mencukupi kebutuhan-kebutuhan mereka. Sebagian besar masyarakat Indonesia menyebut hal ini sebagai merantau. Merantau dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia didefinisikan sebagai pergi ke negeri lain untuk mencari penghidupan, ilmu, dan sebagainya. Menurut Marta (2014) merantau berdasarkan kajian kemasyarakatan merupakan orang yang meninggalkan daerah asal dan menempati daerah baru. Merantau sendiri telah menjadi bagian dari budaya sebagian besar orang di Indonesia, dimana hal itu bisa menjadi bentuk dari kemandirian

diri. Seseorang merantau bisa bertujuan untuk bekerja, menuntut ilmu, dan dengan harapan mendapat kehidupan yang lebih baik di tanah rantau maupun di daerah asal.

Merantau memiliki beberapa tujuan, namun seringkali alasan seseorang merantau adalah untuk melanjutkan pendidikan di tempat yang lebih baik terutama bagi pemuda atau mahasiswa. Menurut hasil Susenas Tahun 2019, jumlah pemuda di Indonesia diperkirakan berjumlah 64,19 juta jiwa atau seperempat dari total penduduk Indonesia. Berdasarkan distribusi wilayah, 55,28% dari jumlah tersebut terkonsentrasi di Pulau Jawa (sitasi). Jika dikaitkan dengan pendidikan, maka data ini bisa mengisyaratkan bahwa banyak pemuda yang merantau keluar dari daerah asalnya untuk mengenyam pendidikan. Kemudian, Surabaya menjadi salah satu kota tujuan mahasiswa untuk merantau dikarenakan banyaknya jumlah perguruan tinggi yang ada di kota ini. Berdasarkan data Kemenristekdikti Tahun 2019, di Surabaya terdapat enam perguruan tinggi negeri dan 72 perguruan tinggi swasta.

Mahasiswa perantau memiliki tujuan untuk meraih kesuksesan melalui kualitas pendidikan yang lebih baik pada bidang yang diinginkan (Permata dan Listiyandini, 2015). Menurut Sitorus (2013) mahasiswa ingin merantau untuk mencari pendidikan yang lebih baik dibandingkan daerah asalnya, bebas kendali dari orang tua mereka, merasakan pengalaman yang baru di daerah baru, mengenal adat dan budaya daerah lain, ingin menyesuaikan diri dengan lingkungan juga ingin melatih kemandirian diri mereka.

Menurut Santrock (2009) dalam (Lingga & Tuapattinaja, 2012) fenomena mahasiswa merantau sebagai proses untuk meningkatkan kualitas pendidikan, serta bentuk usaha membuktikan kualitas diri sebagai orang dewasa yang mandiri dan bisa bertanggung jawab dalam membuat keputusan. Namun dalam proses tersebut, yaitu ketika merantau mahasiswa akan menghadapi beberapa tantangan, seperti mereka harus beradaptasi dengan kebudayaan yang baru, sama halnya dengan pendidikan dan lingkungan yang baru dimana mereka tidak familiar dengannya (Lee, Koeske, Sales, 2004) dalam (Aprianti, 2012). Hurlock (1999) dalam (Lingga & Tuapattinaja, 2012) menyebutkan bahwa mahasiswa perantau memiliki penyesuaian yang baru seperti ketidakhadiran orang tua, perbedaan sistem pertemanan dan komunikasi yang berbeda dengan teman baru, dan penyesuaian terhadap norma sosialisasi warga di lingkungan tersebut. Kemudian Hutapea (2006, dalam (Lingga & Tuapattinaja, 2012) menambahkan hal lain dalam penyesuaian mahasiswa perantau yaitu strategi belajar yang berbeda.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Pratisti (2018) menunjukkan bahwa masalah yang dialami oleh mahasiswa rantau adalah

masalah pada kepercayaan diri dan kekhawatiran terhadap nilai yang akan diperoleh selama kuliah, kesulitan dalam menjalin hubungan dan mengakibatkan mahasiswa menjadi menutup diri, kesulitan mengatur keuangan, *homesick*. Ketika berada jauh dari keluarga ditambah dengan hidup sendiri bukan di kota asal membuat para perantau kerap kali merasakan rindu yang amat sangat kepada keluarga yang ada di kota asal dan ini mengakibatkan mahasiswa sering merasakan sedih yang berkepanjangan (Utami & Pratisti, 2018). Permasalahan ini juga ditunjukkan dari ungkapan- ungkapan subjek pada penelitian yang dilakukan Jamaluddin (2020).

“saya kadang merasa ada perasaan minder untuk gabung bersama teman-teman, tapi saya sadar saya harus berani dan semangat seperti mereka agar saya mudah dalam mendapatkan teman dan banyak yang menyukai saya juga sehingga saya tidak merasa “sendirian” sebagai seorang maba (mahasiswa baru)”.

“Perasaan saya ketemu orang baru itu gimana gitu pak, kadang butuh tekad untuk berkenalan, menjalin hubungan secara baik, cuma ya itu tadi, gimana gitu rasanya, terutama kalau mau memulai...”

Permasalahan ini juga ditunjukkan oleh subjek pada penelitian yang dilakukan oleh Prasetyowati dan Hakim (2018). Subjek pada penelitian ini merupakan salah satu mahasiswa rantau dengan inisial GM, GM merasa sulitnya beradaptasi dengan lingkungan baru yang hampir semuanya berbeda dengan kota asalnya. GM juga mengalami ketakutan ditolak oleh lingkungan barunya, kesulitan beradaptasi dengan bahasa, dan seringkali mengalami *homesick*. Hal tersebut tak jarang menimbulkan stress dan perasaan cemas pada diri GM.

Untuk menghadapi segala tantangan yang ada di perantauan penting bagi individu dapat menyesuaikan diri dengan segala hal baru yang ia temui agar tidak mengalami masalah-masalah lain kedepannya, kemampuan dalam melakukan ini menunjukkan bahwa seseorang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik. Menurut Schneider (1964) berpendapat bahwa penyesuaian diri merupakan proses dimana seseorang berupaya keras menanggulangi maupun memahami kebutuhan dari dalam diri, ketegangan, frustrasi, konflik, guna memperoleh keharmonisan serta keselarasan antara tuntutan lingkungan dimana dia tinggal dengan tuntutan dari dalam dirinya sendiri. Sejalan dengan itu Jamaluddin (2020) berpendapat bahwa individu dapat dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik apabila ia mampu beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, ketika ia merasa puas dengan kehidupannya, tidak merasa stres, juga mampu terbebas dari berbagai hal yang dapat membuatnya merasa cemas. Apabila individu tidak memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik maka bisa saja ia akan memunculkan masalah-

masalah lain yang dapat mempengaruhi proses pemenuhan tugas atau fase perkembangannya (Jamaluddin, 2020). Setiap mahasiswa memiliki cara melakukan penyesuaian diri yang berbeda-beda, ada individu yang dapat dengan cepat menyesuaikan diri di lingkungan baru namun ada pula individu yang membutuhkan waktu lebih lama untuk itu. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti terkait topik mengenai “Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Rantau”.

METODE PENELITIAN

Tipe Penelitian

Penulis menggunakan pendekatan kualitatif dalam penelitian ini.

Unit Analisis

Unit analisis dalam penelitian ini adalah Penyesuaian diri pada mahasiswa rantau fakultas psikologi Universitas Airlangga.

Subjek Penelitian

Mahasiswa aktif fakultas psikologi universitas airangga, Domisili asal bukan dari surabaya, Pria/wanita, Angkatan 2019, dan Tinggal di kos/rumah sewa/asrama

Teknik Pengumpulan Data

Teknik yang digunakan untuk mengumpulkan data mengenai penyesuaian diri mahasiswa rantau adalah wawancara semi berstruktur.

Teknik Analisis data

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan analisis data tematik. Peneliti memilih untuk menggunakan teknik analisis *theory driven*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kemampuan Untuk Mengatasi Stress dan Kecemasan

Tantangan di Perantauan

Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek pertama (AZ), subjek menceritakan berbagai tantangan dan kesulitan yang dihadapi saat berada di perantauan. Beberapa tantangan itu muncul dari dalam diri subjek seperti tuntutan untuk hidup mandiri dan memulai percakapan dengan orang lain, sehingga subjek harus memaksakan dirinya agar dapat bertahan hidup di perantauan. Tantangan lain dihadapi subjek, yakni ketika teman baru yang didapatkan di perantauan ternyata memberikan pengaruh yang kurang baik baginya. Salah satu pengaruh kurang baik yang subjek rasa adalah adanya perubahan pada gaya belajarnya, dimana ia menjadi lebih sering mengerjakan tugas ketika sudah mendekati waktu pengumpulan (*deadline*) padahal sebelumnya tidak begitu. Saat subjek sedang tidak memiliki banyak kesibukan, subjek mengaku merasakan perasaan *homesick* yang akhirnya menjadi tantangan yang harus dihadapi saat berada di perantauan. Bahkan subjek juga menceritakan bahwa saking rindunya akan sesuatu ia pernah rela untuk

pulang ke kampung halamannya untuk mengobati rindu tersebut.

Pada subyek 2, Terdapat banyak tantangan yang subjek temui ketika berada di perantauan. Salah satunya adalah kesan pertama yang berbeda dari orang-orang yang baru pertama kali ditemui. Selain itu permasalahan finansial juga subjek alami ketika sedang berada di perantauan, jatah uang yang sudah habis sebelum waktunya ditambah dengan kebutuhan perkuliahan atau sehari-hari yang tidak bisa tercukupi menjadi tantangan yang harus subjek hadapi saat di perantauan. Ketika keuangan subjek sedang tidak baik terkadang ia akan meminta tambahan uang dari keluarga dirumah, namun subjek akan menjelaskan terlebih dahulu alasan kenapa ia meminta tambahan uang tersebut. Karena sebenarnya subjek juga merasa tidak enak ketika harus meminta uang tambahan ke orang tua. Seiring berjalannya waktu subjek mencoba mencari informasi terkait dengan manajemen keuangan dan sudah mulai mempraktekannya meskipun belum bisa terlaksana dengan baik. Tuntutan tugas perkuliahan juga menjadi tantangan yang subjek dapatkan ketika berkuliah. Kegiatan seperti kerja kelompok untuk tugas akademis atau kegiatan kuliah yang lain menuntut subjek untuk pintar mengatur waktu di tengah semua kesibukan yang ia miliki. Ketika subjek mengalami permasalahan dengan tugas yang ia dapat dari kuliah ia akan bercerita dengan teman-temannya untuk membuat perasaannya lebih lega. Keharusan subjek untuk beradaptasi dengan hubungan sosial yang baru di perantauan juga menjadi sebuah tantangan bagi proses adaptasi subjek yang cenderung tertutup. Ketika berada di perantauan subjek beberapa kali mengalami kejadian diluar kendali tak jarang hal tersebut dapat membuatnya merasa panik dan bingung. Subjek pernah beberapa kali menghadapi orang yang menjengkelkan ketika di perantauan. Pada saat seperti itu subjek cenderung untuk tidak mengatakannya namun lebih ditunjukkan di ekspresi wajah kemudian untuk sementara ia akan menghindari orang tersebut, memberi waktu pada dirinya agar suasana menjadi enak lagi. Saat sebelum merantau subjek pernah membuat daftar apa saja yang akan ia lakukan, namun ketika kenyataannya tidak berjalan sesuai dengan yang subjek rencanakan pertama kali subjek akan merasa panik dan bingung. Namun, subjek mulai belajar untuk mencoba cara lain ketika suatu hal tidak berjalan sesuai dengan rencana awalnya.

Perilaku Koping

Pada subjek 1, Dari wawancara yang telah dilakukan dengan subjek pertama (AZ), ia menceritakan beberapa hal yang dilakukannya untuk mengatasi tantangan dan kesulitan yang dihadapi selama di perantauan. Terkadang subjek harus memaksakan dirinya untuk melakukan hal-hal yang dapat membantunya menyesuaikan diri di perantauan,

salah satunya adalah mencoba untuk menjadi lebih mandiri. Selain memaksakan dirinya, subjek juga terkadang melakukan hal-hal yang disukai atau mengerjakan sesuatu yang positif ketika ia dihadapkan dengan perasaan negatif atau kesulitan lainnya.

Sedangkan Subjek 2, Dalam mengatasi perasaan negatifnya, subjek memilih untuk menyendiri di tempat yang terjaga privasinya seperti kamar kos dan melampiaskan perasaannya dengan menangis atau bernyanyi. Namun seiring berjalannya waktu subjek dapat membuka diri dan berbagi cerita dengan temannya. Selain menangis dan bernyanyi, subjek juga suka memakan makanan yang manis di kala perasaan negatif sedang melanda diri. Aktivitas lain yang dilakukan subjek agar tidak stres adalah meluangkan waktu untuk *me time* bermain gawai seperti diskusi dengan teman melalui *chat*, mendengarkan musik, dan menonton film.

Citra Diri Positif

Untuk subjek 1, Berdasarkan hasil wawancara dengan subjek pertama (ZA). Subjek selalu mengoreksi apa yang kurang dari usahanya dan terus memperbaiki diri serta perilaku dan belajar membuat keputusan yang tidak terpengaruh oleh orang lain. Subjek juga akan mensyukuri pencapaian yang sudah didapat dengan makan-makan atau mentraktir teman dekat. Sebaliknya, jika tujuan tidak tercapai subjek mengaku merasa sedih dan kecewa namun berusaha merelakan. Subjek juga condong ke sifat pendiam atau kemampuan mendengarkan yang baik, lalu sifat penolong terutama dengan orang terdekat, serta cuek dalam artian tidak memedulikan hal-hal kecil yang mengganggu. Subjek juga menjelaskan perubahan dalam perhatiannya terhadap apa yang terjadi di sekitarnya, dan Subjek juga menyadari akan perubahan dirinya terkait kekurangan dan kelebihan selama hidup di perantauan. Subjek menjelaskan bahwa dia mudah beradaptasi tetapi subjek sering menjadi *people pleasure* dan kadang kurang nyaman akan hal tersebut tetapi kelompok pertemanan barunya.

Pada Subjek 2, Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan bersama subjek kedua (FE), subjek menganggap dirinya merupakan individu yang tertutup atau seorang yang cenderung introvert. Karena itu subjek jarang melakukan interaksi dengan tetangga/teman kos, hanya ketika ada kepentingan tertentu atau saat diajak berbicara, dan lebih sering kepada memberikan sapaan non-verbal. Subjek juga masih belum bisa berbicara dengan bebas atau belum berani bercerita mengenai hambatan atau kesusahan yang dihadapi di perantauan. Namun, ketika ia sudah bercerita ke orang lain ia merasa bebannya sedikit berkurang. Subjek juga mulai belajar untuk terbuka dan memulai obrolan ketika memiliki topik tertentu. Sebagai seorang introvert, ia menganggap kekurangannya adalah cenderung akan canggung

ketika mengawali obrolan, takut orang lain tidak memahami apa yang disampaikan, dan ketika kenyataan tidak sesuai ekspektasi maka ia akan overthinking. Menurut subjek hal ini membantu skill komunikasinya ketika kuliah. Ketika dalam sebuah kelompok subjek bukanlah individu yang terlalu agresif, cukup inisiatif, membangun suasana dengan memberikan beberapa lelucon, dan ia juga menganggap dirinya hanya sebatas memeriahkan kelompok bukannya seorang yang cenderung memimpin kelompok. Subjek merasa bahwa dirinya masih banyak dipengaruhi orang lain dan memandang dirinya merupakan orang yang ramah kepada orang lain. Subjek juga merasa bahwa ia adalah orang yang tidak bisa merasa lega ketika belum menyelesaikan sesuatu, dan perasaan ini lah yang membantunya untuk mengatasi permasalahan yang ada.

Kemampuan Untuk Mengungkapkan Perasaan

Subjek 1, Sifat pendiam yang subjek miliki mempengaruhi kemampuannya untuk mengekspresikan diri. Misalnya, saat ia sulit menunjukkan perasaan sedih atau kesal kepada sesuatu. Tak jarang subjek merasa bingung dengan dirinya sendiri perihal mengekspresikan perasaan, subjek justru merasa aneh ketika ia menaikkan intonasi suara saat mengekspresikan kekesalannya. Subjek juga merasa tidak ada untungnya bagi orang lain jika subjek mengekspresikan perasaannya dan berpendapat selama subjek melakukan hal-hal positif untuk diri sendiri dan orang lain, hal itu sudah cukup. Subjek juga menyadari bahwa pemikirannya lah yang menjadi alasan mengapa ia tetap tidak pandai mengekspresikan perasaannya. Sedangkan Untuk subjek 2, Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan bersama subjek kedua (FE), subjek mengatakan bahwa ia akan bercerita mengenai perasaan yang dirasakan hanya ketika ia merasa sudah benar-benar lelah dengan banyaknya kegiatan dan stressor yang diterima.

Hubungan Interpersonal yang Baik

Untuk Subjek 1, Subjek menjelaskan bahwa ia menjadi lebih peka dan peduli terhadap orang lain, contohnya ketika di kos. Subjek tidak segan untuk membantu orang lain meskipun orang tersebut belum meminta bantuan kepadanya. Dan saat ini subjek telah menemukan teman baru yang ia rasa lebih cocok dan memberikan pengaruh baik terhadapnya. Subjek juga menjelaskan bagaimana kelompok pertemanan barunya lebih memberikan ia dukungan dan membantu subjek dalam beradaptasi. Meskipun subjek sudah memiliki kelompok pertemanan yang baru, ia masih menjaga hubungan dengan teman yang sebelumnya. Walaupun hanya sebatas menanyakan tugas melalui WhatsApp. Subjek menyadari bahwa ia merupakan orang yang sulit untuk menolak ajakan orang lain. Sehingga menurutnya hal itu yang membuat ia mudah mendapatkan teman. Akan tetapi setelah berteman dengan kelompok yang baru dan mereka mengetahui hal tersebut, teman-teman subjek

malah memberikan ia nasihat untuk berubah dan menjadi lebih berani untuk mengatakan tidak ke orang lain. Di tempat tinggal subjek saat merantau ia dapat menyesuaikan diri dan menjalin relasi dengan orang lain yang tinggal juga disana. Ia juga tidak ragu untuk membantu ketika mereka meminta tolong.

Pada subjek 2, Hubungan interpersonal yang dimiliki oleh subjek ketika ia merantau bisa dikatakan cukup baik. Meskipun ia merupakan orang yang lumayan tertutup ia tetap dapat membangun dan menjaga hubungan interpersonal yang baik dengan individu lain. Subjek mengatakan ia memiliki beberapa teman di Surabaya yang dianggap cukup membantunya untuk mengenali Surabaya dengan lebih jauh. Ketika berkomunikasi dengan orang lain di perantauan subjek lebih sering menggunakan bahasa Indonesia karena ia menyadari bahwa tidak semua orang dapat memahami bahasa daerah asal. Namun subjek tetap menggunakan bahasa daerah ketika berbicara dengan teman-teman dekatnya. Saat pertama kali masuk kuliah subjek mengira ia tidak memiliki teman karena tidak mengenal siapapun, tetapi ternyata terdapat teman dan kenalnya saat di kota asal yang juga berkuliah di fakultas yang sama. Subjek juga merasa pola pertemanan yang ia miliki mempengaruhi cara ia berinteraksi dengan orang lain. Ketika menjalin pertemanan subjek tidak terpaku hanya dengan satu kelompok pertemanan saja, ia lebih memilih berinteraksi dengan semua kelompok yang ada untuk merasakan perbedaan sebagai bahan pertimbangan menentukan teman yang ia anggap dapat membantu perkembangan dirinya. Seiring berjalannya waktu subjek mulai mengerucutkan kelompok pertemanannya namun tetap menjaga hubungan baik dengan yang lain. Subjek juga membedakan antara teman untuk mengerjakan tugas dan teman untuk bermain atau bersenang-senang. Kelompok pertemanan subjek cenderung kecil, hanya berisi kurang dari 10 orang bahkan terkadang hanya 2 atau 3 orang saja. Subjek merasa dirinya bukanlah tipikal pribadi yang mudah mengawali suatu pembicaraan, ia lebih memilih mengamati lawan bicaranya terlebih dahulu sebelum memulai berinteraksi. Ketika subjek merasa lelah dengan banyaknya stressor dan kegiatan ia akan bercerita dengan teman-teman dekatnya atau yang masih satu kelompok pertemanan dengannya.

Hasil Analisis Data

Berdasarkan data yang didapatkan dari wawancara dengan dua subjek, peneliti menemukan bahwa kedua subjek memiliki beberapa persamaan; subjek memiliki persepsi awal yang sama terhadap kehidupan di perantauan yaitu kebebasan, dalam artian bebas tidak dikekang dengan peraturan-peraturan di rumah dan lebih leluasa dalam mengeksplorasi hal-hal baru dan tujuannya untuk mencari pengalaman baru. Tetapi persepsi mereka berubah setelah menjalani kehidupan rantau, seperti

kebingungan mencari tempat untuk membeli perlengkapan kebutuhan sehari-hari maupun perkuliahan. Situasi yang sangat berbeda antara kota asal dan kota rantau juga menyebabkan kedua subjek rentan mengalami *homesickness*; situasi yang mungkin begitu berat di awal karena di kota perantauan subjek harus menjalani kegiatannya sendiri, dan subjek mempunyai kesamaan dalam mengatasi hal tersebut yakni dengan menciptakan *me time* yang diisi dengan bermain gawai, menonton film, dan mendengarkan musik, atau pulang ke kota asal untuk sekedar mengobati kerinduan. Kedua subjek juga tidak membawa kendaraan pribadi dari rumah sehingga mereka memanfaatkan kendaraan umum atau kendaraan milik orang dekat/teman sebagai moda transportasi di perantauan. Tantangan lain yang dihadapi adalah menyusun jadwal mengenai rencana-rencana atau tujuan yang ingin dicapai selama merantau, tetapi tidak selalu semuanya berjalan sesuai harapan. Subjek pertama menyikapinya dengan mengoreksi bagaimana proses dan usahanya serta menghibur diri bahwa yang terpenting ia telah berusaha, sementara subjek kedua merasa tidak terlalu terganggu karena ia menganggap jadwal tersebut hanyalah sebagai pengingat dan untuk mengoreksi apa yang perlu diperbaiki ke depannya. Tinggal sendiri di tempat baru yang masih asing membuat kedua subjek lebih berhati-hati dalam membuat keputusan, dan memilih mempertimbangkan secara matang terlebih dahulu sebelum melakukan sesuatu, contohnya menerima ajakan teman untuk pergi ke suatu tempat.

Subjek sama-sama mempunyai kepribadian yang tertutup dan susah memulai berinteraksi dengan orang lain, namun lama-kelamaan dapat membuka diri terutama subjek pertama yang akhirnya mengetahui cara berteman yang sehat. Kedua subjek kritis dalam memilih lingkaran pertemanan seperti subjek pertama yang memutuskan untuk mencari teman yang cocok semenjak memasuki semester dua dan subjek kedua yang mencoba memasuki seluruh lingkaran pertemanan sebelum akhirnya membentuk lingkaran pertemanan yang kecil. Selain kesulitan dalam bersosialisasi, kepribadian yang tertutup menyebabkan kedua subjek juga sukar mengekspresikan perasaan kepada orang lain dan lebih memilih untuk memendamnya. Namun subjek pertama mengaku mudah menjalin relasi dengan lingkungan sekitarnya seperti tetangga kos, berbeda dengan subjek kedua yang menyatakan ia hanya sekedar berkenalan dan menyapa dengan anggukan setiap kali berpapasan.

Hidup di perantauan mengajarkan kedua subjek untuk lebih mandiri, bertanggung jawab, terbuka dalam menyikapi permasalahan dan cara mengatur baik waktu, prioritas, maupun finansial. Citra diri yang positif juga membantu subjek dalam beradaptasi di lingkungan baru, seperti subjek pertama yang menerapkan *mindset* selama ia

melakukan hal-hal positif untuk dirinya sendiri dan orang lain, hal itu sudah cukup dan memilih untuk tidak terganggu dengan hal-hal kecil, di sisi lain subjek kedua merasa bahwa dirinya adalah pribadi yang ramah sehingga ia mampu lebih terbuka mengenai hambatan-hambatan yang dialaminya dan meminta bantuan. Faktor lain yang turut mempengaruhi penyesuaian diri individu adalah dukungan dari keluarga dan kerabat terutama orang tua yang kerap memberi nasihat dan bantuan finansial ketika subjek mengalami kesulitan di perantauan. Urutan kelahiran juga menentukan bagaimana subjek beradaptasi di lingkungan baru, seperti subjek pertama yang merupakan anak pertama merasa orang tuanya menaruh harapan di pundaknya agar menjadi orang yang sukses sehingga mendorongnya untuk bekerja lebih keras, sedangkan subjek kedua adalah anak bungsu yang mendapat limpahan kasih sayang berlebih namun ia merasa ia harus mampu membuktikan bahwa dirinya juga bisa mencapai prestasi yang sama seperti saudaranya yang lebih tua.

Kedua subjek sama-sama merasa mengalami perubahan pada gaya belajar setelah merantau. Subjek pertama merasa gaya belajar baru yang harus disesuaikan dengan kegiatan non akademik lainnya membuat subjek belajar mengatur waktu dan membantunya menyesuaikan diri di perantauan. Pada subjek kedua ia menjumpai adanya perbedaan gaya belajar antara dia dengan teman-temannya. Sehingga terkadang ia juga perlu menyesuaikan diri dengan gaya belajar tersebut. Baik subjek pertama maupun kedua sama-sama setuju bahwa tugas perkuliahan merupakan salah satu tantangan yang harus dihadapi ketika merantau untuk kuliah. Subjek kedua beberapa kali menyebutkan bahwa mengatur finansial adalah tantangan yang harus ia hadapi karena ketika keuangannya sedang tidak baik ia akan merasa bingung. Subjek kedua juga menggunakan kondisi keuangannya sebagai pertimbangan ketika akan melakukan sesuatu.

Pembahasan

Subjek 1

Persepsi awal yang dimiliki subjek pertama mengenai perantauan adalah ia akan memiliki kehidupan yang lebih bebas setelah berada jauh dengan orang tua dan akan mendapatkan pengalaman dan pelajaran menarik dari lingkungan baru. Meskipun sejak awal subjek telah menyadari bahwa ia harus hidup mandiri saat berada di perantauan, namun setelah ia berada di perantauan ia merasa tuntutan kemandirian ini lebih berat dari perkiraannya. Pada minggu pertama di perantauan subjek sempat merasakan perasaan takut dan homesick hingga ia memiliki keinginan untuk kembali ke kampung halamannya. Kesadarannya akan konsekuensi dari segala tindakan yang diambil subjek pertimbangkan dengan matang agar subjek dapat bertahan hidup dan menyesuaikan diri di perantauan. Menurut Sipahutar dan Asmarany (2019)

pada tahap awal kehidupannya di tempat merantau individu akan mengalami masalah ketidaknyamanan terhadap lingkungan barunya yang kemudian akan mempengaruhi baik secara fisik maupun emosional sebagai reaksi ketika berpindah dan hidup di lingkungan baru terutama dengan kondisi budaya yang berbeda.

Berbagai tantangan dihadapi subjek pertama ketika ia berada di perantauan, mulai dari perasaan rindu dengan kampung halaman, pengaruh kurang baik dari teman yang berdampak pada perubahan cara belajarnya, tuntutan untuk berinteraksi dengan orang baru, hingga tekanan akademik. Tentunya perbedaan antara kondisi di tempat asal dan tempat baru seorang mahasiswa saat merantau memunculkan tantangan yang dapat berupa perbedaan budaya, kebiasaan, cara berbicara, bahkan bahasa sehingga menyebabkan individu mengalami tekanan dan kecemasan bahkan juga stress (Tyas, 2017) dalam (Dewi, 2018). Pada penelitian ini peneliti menanyakan kepada subjek pertama bagaimana cara mereka melakukan *coping stress* ketika berada di perantauan. Subjek pertama menyebutkan cara yang ia lakukan agar tidak terlarut dengan perasaan negatifnya dengan melakukan hal-hal yang ia senangi dan juga mencoba menyibukkan diri dengan kegiatan yang lebih bermanfaat.

Dengan mengetahui kelebihan dan kekurangan yang subjek miliki membuat mereka lebih mudah melakukan penyesuaian diri di perantauan. Seperti yang dilakukan oleh subjek pertama yang menganggap sifat cueknya kepada hal kecil membuatnya lebih bisa memfokuskan diri pada hal-hal yang penting dan mengesampingkan hal-hal kecil yang dirasa hanya mengganggu. Hal ini dibenarkan oleh Runyon dan Harber (1984) yang menyebutkan bahwa citra diri yang positif dibutuhkan individu ketika akan melakukan penyesuaian diri dengan efektif. Individu harus mengenali kemampuan dan kekurangan pada dirinya, sehingga ia mampu memahami dirinya secara realitas, yang berarti ia berada pada pencapaian sumber kekuatan penuh dari dirinya.

Kemampuan individu dalam mengungkapkan perasaan berhubungan dengan tingkat kematangan emosi. Kematangan emosi merupakan ekspresi yang bersifat konstruktif dan interaktif. Yusuf dan Sugandhi (2011) menyatakan bahwa dengan kematangan emosi yang tinggi, seseorang akan semakin tegar menghadapi kesulitan dan mampu mengatasi kesulitan dengan tepat sehingga bisa bertahan dengan berbagai rintangan. Jika kematangan emosi rendah, maka penyesuaian diri pada mahasiswa perantauan kurang baik, tidak mampu untuk mengatasi masalah dan kesulitan yang dihadapinya. Bahwa kematangan emosi mempunyai peranan penting bagi penyesuaian diri mahasiswa perantauan. Dapat disimpulkan bahwa individu yang mempunyai kematangan emosi yang baik akan mampu menyesuaikan diri dengan baik pula. Subjek pertama

pada penelitian ini menjelaskan bahwa tidak mudah baginya untuk mengungkapkan perasaan yang dirasakan, karena menurut subjek sendiri tidak ada untungnya untuk menunjukkan perasaan kepada semua orang sebab subjek merasa ketika ia telah melakukan hal-hal yang positif untuk dirinya dan orang lain itu sudah cukup.

Subjek pertama memiliki kepribadian yang tertutup dan sulit untuk mengawali interaksi dengan orang lain, namun dengan seiring berjalannya waktu ia mencoba untuk membuka diri dan mulai berani berinteraksi dengan orang baru. Setelah berada di perantauan subjek menyebutkan bahwa ia menjadi lebih peka dan peduli terhadap orang lain disekitarnya, salah satunya dengan teman yang berada di kos yang sama dengannya. Subjek pertama juga menceritakan bagaimana pertemanan mempengaruhi ia dalam berperilaku, oleh karena itu subjek lebih memilih mempertahankan pertemanan dengan orang-orang yang memiliki kesamaan dan membawa pengaruh baik kepadanya. Menurut Hurlock (1980) dalam (Fitriany, 2008) hal yang dilakukan subyek merupakan suatu usaha mahasiswa perantauan untuk menyesuaikan diri dengan bersosialisasi seperti pemilihan teman yang sesuai dengan minat dan nilai-nilai yang sama, partisipasi sosial, dan penerimaan sosial.

Orang tua memiliki peran penting dalam penyesuaian diri di perantauan bagi subyek 1 seperti dengan memberikan dukungan dan nasihat. Hal ini dijelaskan oleh Adams, et al. (2000) dalam (Gunandar & Utami, 2017) bahwa pada masa transisi anak yang menjadi mahasiswa baru, peran orang tua sangatlah penting bagi mereka. Lebih lanjut, dukungan sosial yang berasal dari keluarga yaitu orang tua menjadi faktor protektif yang penting bagi mahasiswa dalam menyesuaikan diri sebagai mahasiswa baru, serta dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian diri secara keseluruhan (Friendlander, et al., 2007) dalam (Gunandar & Utami, 2017).

Kemudian perubahan gaya belajar dan juga tuntutan perkuliahan, membuat subjek harus menyesuaikan diri seperti dalam hal waktu. Sesuai dengan yang jelaskan oleh (Friendlander, et al., 2007) dalam (Gunandar & Utami, 2017) bahwa mahasiswa baru yang dalam masa transisi ke jenjang perguruan tinggi memiliki 3 domain yang membutuhkan penyesuaian diri, yaitu penyesuaian akademik, sosial, dan emosi. Selain itu, Baker & Siryk mengatakan bahwa yang termasuk penyesuaian diri pada bidang akademik adalah motivasi untuk menyelesaikan tugas akademik, keberhasilan dalam memenuhi ketetapan akademik, upaya dalam akademik, dan kepuasan dengan lingkungan akademik (Friendlander, et al., 2007) dalam (Gunandar & Utami, 2017). Dalam hal ini, subjek sudah melakukan upayanya untuk menyesuaikan diri dalam hal akademik. Selain itu, ini bisa merujuk juga pada subjek mengikuti kepanitiaan dan organisasi disaat kuliah, sehingga dari usahanya

tersebut subjek bisa belajar dari tekanan dan mengatur prioritas suatu hal.

Subjek 2

Sama seperti subjek pertama, subjek kedua (FE) juga memiliki persepsi awal mengenai perantauan adalah ia akan memiliki kehidupan yang lebih bebas. Akan tetapi setelah beberapa hari diperantauan subjek mulai dihadapkan dengan kondisi-kondisi yang mulai membuat ia merasa terbebani dan mulai merindukan rumahnya. Adanya perbedaan budaya antara daerah asal dengan tempat rantau subjek membuat ia mengaku sempat mengalami *culture shock* dan mempengaruhi persepsinya akan perantauan. Subjek kedua juga mampu mengenali konsekuensi dari suatu tindakan yang dilakukannya, sehingga ia mencoba untuk mempertimbangkan konsekuensi tersebut supaya ia dapat menyesuaikan diri dan bertahan hidup diperantauan. Perbedaan budaya, situasi, dan kondisi yang dialami subjek membuat ia mau tidak mau mulai menyesuaikan diri, salah satu cara subjek menyesuaikan diri adalah dengan membiasakan diri berbicara menggunakan bahasa Indonesia untuk ia dapat tetap berkomunikasi secara efektif dengan orang lain, khususnya yang berasal dari daerah yang berbeda dengannya. Hal yang dialami oleh subjek sesuai dengan pernyataan Rachma (2016) dalam (Nadlyfah & Kustanti, 2018) bahwa gegar budaya atau *culture shock* dapat disebabkan oleh perubahan situasi yang cukup drastis dari daerah asal dan menjadi akar dari berbagai kesulitan yang dialami dalam penyesuaian diri.

Kemampuan mengatasi stress dan kecemasan Menurut (Shafira, 2015) mahasiswa perantau yang matang secara emosional lebih dapat diterima dalam lingkungan sosialnya. Yusuf dan Sugandhi (2011) dalam (Shafira, 2015) menambahkan bahwa kematangan emosi adalah kemampuan untuk dapat bersikap tolera, merasa nyaman, mempunyai kontrol diri, perasaan untuk menerima diri sendiri dan orang lain, serta mampu menyatakan emosinya secara konstruktif dan kreatif. Seperti halnya subjek pertama, subjek kedua juga menyadari kelebihan dan kekurangan yang dimiliki. Ia mampu merasakan manfaat dari kelebihannya dan berusaha untuk memperbaiki kekurangan yang ada. Subjek kedua (FE) yang menyadari bahwa ia adalah orang yang tertutup, sehingga ia merasa kesulitan ketika ingin menceritakan keluh-kesah yang ia alami di perantauan. Namun setelah ia mencoba untuk bercerita ke temannya ia merasakan lebih lega dan beban yang ia tanggung terasa sedikit berkurang. Selanjutnya ia belajar untuk lebih terbuka dengan orang lain.

Kemampuan mengungkapkan perasaan

Hubungan interpersonal

Temuan baru

Subjek 2 juga merasakan hal yang serupa dengan subjek 1, yaitu dukungan dari orang tua dan pemberian nasihat kepada dirinya membantunya

untuk menyesuaikan diri di perantauan. Hal ini dijelaskan oleh Adams, et al. (2000) dalam (Gunandar & Utami, 2017) bahwa pada masa transisi anak yang menjadi mahasiswa baru, peran orang tua sangatlah penting bagi mereka. Lebih lanjut, dukungan sosial yang berasal dari keluarga yaitu orang tua menjadi faktor protektif yang penting bagi mahasiswa dalam menyesuaikan diri sebagai mahasiswa baru, serta dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian diri secara keseluruhan (Friendlander, et al., 2007) dalam (Gunandar & Utami, 2017).

Subjek 2 menyadari bahwa gaya belajar antara dirinya dan teman-teman cenderung berbeda, dan dia merasa bahwa ada perubahan dengan gaya belajarnya yaitu selama di perkuliahan yaitu cenderung berdiskusi dengan teman. Sesuai dengan yang jelaskan oleh (Friendlander, et al., 2007) dalam (Gunandar & Utami, 2017) bahwa mahasiswa baru yang dalam masa transisi ke jenjang perguruan tinggi memiliki 3 domain yang membutuhkan penyesuaian diri, yaitu penyesuaian akademik, sosial, dan emosi. Gaya belajar subjek yang berubah cenderung menyesuaikan dengan teman kuliahnya, hal ini dapat dijelaskan oleh Hariyadi bahwa penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor eksternal yaitu kelompok sebaya dimana kelompok sebaya merupakan lingkungan yang tidak asing bagi mereka (Hertati, 2009) dalam (Megantoro, 2015).

Temuan selanjutnya yaitu, subjek merasa perilakunya di perantauan kurang lebih bisa disebabkan karena dirinya yang anak bungsu, karena anak bungsu dia sering mendapatkan bantuan ketika dirumah. Namun, hal ini tidak berpengaruh kepadanya diperantauan. Dalam penelitian yang dilakukan Hakim (2019) menemukan bahwa tidak adanya perbedaan antara penyesuaian diri dengan urutan kelahiran. Lebih lanjut, Santrock (2013) dalam (Hakim, 2019) menjelaskan bahwa meskipun anak terakhir sering diperlakukan manja oleh seluruh keluarga, namun mereka cenderung mandiri dan memiliki ambisi untuk sukses lebih dari kakaknya, serta menjadikan kakak-kakaknya sebagai *role model* atau panutan kesuksesannya.

Penelitian terkait penyesuaian diri pada mahasiswa rantau dilakukan kepada dua subjek yang berbeda, satu laki-laki dan satu perempuan, yang memiliki pengalaman penyesuaian diri yang berbeda pula. Peneliti mencoba menarik benang merah yang sama antara kedua subjek mengenai proses penyesuaian diri yang dilaluinya selama berada di perantauan. Alasan kedua subjek memilih merantau saat berkuliah cukup berbeda, dimana subjek pertama (perempuan) merantau karena ingin mencari pengalaman dan kesempatan bekerja sementara subjek kedua (laki-laki) mengaku ingin mencari suasana baru. Persepsi awal keduanya terhadap kehidupan di perantauan adalah perolehan kebebasan yang tidak bisa didapatkan di kota asal dan jauh dari aturan-aturan yang menghalangi keinginan untuk bereksplorasi,

namun persepsi mereka berubah karena situasi dan lingkungan baru yang benar-benar asing sehingga mengalami *culture shock*, dan tuntutan untuk kemandirian yang lebih berat dari perkiraan. Kenyataan yang tidak sesuai dengan ekspektasi menyebabkan kedua subjek untuk lebih berhati-hati dalam memutuskan suatu hal, terutama dari segi finansial. Konsekuensi dari segala tindakan yang akan diambil dipertimbangkan secara matang agar kedua subjek dapat bertahan hidup sendiri di tempat yang jauh dari orang tua. Hal yang dialami oleh subjek sesuai dengan pernyataan Rachma (2016, dalam Nadlyfah & Kustanti, 2018) bahwa gegar budaya atau *culture shock* dapat disebabkan oleh perubahan situasi yang cukup drastis dari daerah asal dan menjadi akar dari berbagai kesulitan yang dialami selama penyesuaian diri.

Perihal kemampuan untuk mengatasi stress dan kecemasan juga digali dalam penelitian ini, Peneliti menanyakan perihal bagaimana mereka melakukan *coping stress* saat sedang merantau. Tentunya perbedaan antara kondisi di tempat asal dan tempat baru seorang mahasiswa saat merantau memunculkan tantangan yang dapat berupa perbedaan budaya, kebiasaan, cara berbicara, bahkan bahasa sehingga menyebabkan individu mengalami tekanan dan kecemasan bahkan juga stress (Tyas, 2017) dalam (Dewi, 2018)). Hal ini relevan dengan pernyataan subjek tentang tantangan yang mereka alami terkait perbedaan kebiasaan dengan orang sekitar dari tempat asal mereka dibanding tempat mereka merantau, kemudian subjek juga menyebutkan tantangan yang mereka dapat tidak selalu datang dari lingkungan tetapi juga berasal dari diri mereka. Namun dari beberapa tantangan yang subjek alami, mereka sudah berhasil menemukan cara mengatasinya, seperti contoh subyek juga sudah dapat menemukan solusi apabila sedang tersesat di jalan, bahkan subjek juga sudah menemukan cara saat mereka sedang stress dengan salah satu caranya adalah dengan mendengarkan musik.

Penelitian ini juga lebih menggali data bagaimana subjek mengungkapkan perasaannya, pertanyaan ini ada hubungan dengan kematangan emosi merupakan aspek yang sangat dekat dengan kepribadian. Bentuk kepribadian ini akan dibawa individu dalam kehidupan sehari-hari dan lingkungannya. Individu dapat dikatakan telah matang emosinya apabila telah dapat berpikir secara objektif. Kematangan emosi merupakan ekspresi emosi yang bersifat konstruktif dan interaktif. Individu yang telah mencapai kematangan emosi ditandai oleh adanya kemampuan dalam mengontrol emosi, mampu berpikir realistik, memahami diri sendiri, dan mampu menempatkan emosi di saat dan tempat yang tepat. Diperkuat oleh Yusuf dan Sugandhi (2011) menyatakan bahwa dengan kematangan emosi yang tinggi, seseorang akan semakin tegar menghadapi kesulitan dan mampu mengatasi kesulitan dengan tepat sehingga bisa

bertahan dengan berbagai rintangan. Jika kematangan emosi rendah, maka penyesuaian diri pada mahasiswa perantauan kurang baik, tidak mampu untuk mengatasi masalah dan kesulitan yang dihadapinya. Bahwa kematangan emosi mempunyai peranan penting bagi penyesuaian diri mahasiswa perantauan. Dapat disimpulkan bahwa individu yang mempunyai kematangan emosi yang baik akan mampu menyesuaikan diri dengan baik pula.

Penelitian lain juga pernah dilakukan oleh Rachmawati (2016) menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara pengungkapan diri dengan kesejahteraan psikologis. Artinya, semakin baik tingkat pengungkapan diri mahasiswa maka semakin baik kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya, semakin rendah tingkat pengungkapan diri mahasiswa, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis adalah perasaan bahagia dan kepuasan secara subjektif yang dialami atau dirasakan individu (Rini, 2008). Beberapa individu yang menderita dan tidak mampu mencapai kebahagiaan dalam hidupnya dikarenakan ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan kehidupan keluarga, sekolah, pekerjaan, dan masyarakat pada umumnya (Handono & Bashori, 2013). Dari penelitian sebelumnya peneliti menemukan kesamaan dari penelitian ini. Bisa di ketahui, kedua subjek menceritakan keluh kesah ketika menghadapi situasi yang membuat perasaan tidak menyenangkan bisa di lihat subjek pertama bercerita jika ia tidak mudah untuk mengungkapkan perasaannya, karena menurut subjek sendiri tidak ada untungnya untuk menunjukkan perasaan kepada semua orang menurut subjek ketika subjek sudah melakukan hal-hal yang positif buat dirinya dan orang lain itu sudah cukup. Sedangkan subjek kedua lebih menjelaskan bagaimana cara mengungkapkan perasaan ketika sudah banyak stressor ketika merantau biasanya subjek akan bercerita ke teman terdekatnya, dengan begitu subjek akan merasa sedikit lega atau tenang untuk lebih menyesuaikan diri lagi di perantauan.

Kedua subjek sama-sama mengetahui kelebihan yang ada pada dirinya sehingga ia juga dapat merasakan manfaat dari kelebihan yang dipunya. Mereka juga menyadari kelemahan dimiliki, sehingga mereka berdua akan mencari cara untuk merubah hal tersebut agar menjadi lebih baik. Dengan mengetahui kelebihan dan kekurangan yang subjek miliki membuat mereka lebih mudah melakukan penyesuaian diri di perantauan. Seperti yang dilakukan oleh subjek pertama yang menganggap sifat cueknya kepada hal kecil membuatnya lebih bisa memfokuskan diri pada hal-hal yang penting dan mengesampingkan hal-hal kecil yang dirasa hanya mengganggu. Begitu juga dengan subjek kedua (FE) yang menyadari bahwa ia adalah orang yang tertutup, sehingga ia merasa kesulitan ketika ingin menceritakan keluh-kesah yang ia alami di

perantauan. Namun setelah ia mencoba untuk bercerita ke temannya ia merasakan lebih lega dan beban yang ia tanggung terasa sedikit berkurang. Selanjutnya ia belajar untuk lebih terbuka dengan orang lain. Hal ini dibenarkan oleh Runyon dan Harber (1984) yang menyebutkan bahwa citra diri yang positif dibutuhkan individu ketika akan melakukan penyesuaian diri dengan efektif. Individu harus mengenali kemampuan dan kekurangan pada dirinya, sehingga ia mampu memahami dirinya secara realitas, yang berarti ia berada pada pencapaian sumber kekuatan penuh dari dirinya.

Subjek pertama dan kedua memiliki kepribadian yang tertutup dan sulit untuk mengawali interaksi, namun dengan seiring berjalannya waktu mereka dapat membuka diri dan berteman. Apa yang dialami oleh kedua subyek ini sesuai dengan pernyataan Partowisastro (1983) dalam (Megantoro, 2015) bahwa beberapa aspek dalam interaksi teman sebaya terdapat keterbukaan individu dalam kelompok dan intensitas individu untuk bertemu dalam kelompok. Kedua subjek yang memiliki kepribadian yang tertutup inilah yang membuat mereka awalnya kesulitan untuk mengawali interaksi sehingga membutuhkan waktu lebih untuk dapat membuka diri dan berteman. Masing-masing subjek sama-sama berpikir kritis dalam memilih lingkaran pertemanan saat di perantauan. Menurut Hurlock (1980) dalam (Fitriany, 2008) hal yang dilakukan subyek merupakan suatu usaha mahasiswa perantauan untuk menyesuaikan diri dengan bersosialisasi seperti pemilihan teman yang sesuai dengan minat dan nilai-nilai yang sama, partisipasi sosial, dan penerimaan sosial. Runyon dan Haber (1984) dalam (Sitorus, 2013) menyatakan bahwa hubungan interpersonal yang baik merupakan salah satu aspek dalam penyesuaian diri, dimana seseorang merasa butuh dan puas dengan menjalin hubungan dengan orang lain serta mampu mencapai keakraban yang sesuai dalam hubungan sosialnya. Mereka juga mampu dan nyaman apabila berinteraksi dengan orang lain. Dalam aspek ini terdapat perbedaan antara kedua subjek, subjek kedua belum mencapai tingkat keakraban yang sesuai dalam berhubungan sosial dengan lingkungan sekitar seperti tetangga karena subjek menyatakan bahwa dia hanya sekedar berkenalan dan menyapa secara *non-verbal* setiap berpapasan. Sedangkan subjek pertama mengakui bahwa dia merasa mampu (kompeten) untuk menjalin hubungan dengan lingkungan sekitarnya.

SIMPULAN

Berdasarkan data yang didapatkan dari dua subjek, peneliti mendapatkan hasil bahwa persepsi awal terhadap kehidupan di perantauan berubah ketika subjek mulai menetap dan menjalani kehidupan sehari-hari di kota rantau. Pada awalnya subjek merasa memiliki kebebasan yang tidak bisa didapatkan di kota asal atau kampung halaman namun

subjek tidak mengira bahwa segala sesuatu harus dilakukan secara mandiri di perantauan. Tantangan-tantangan yang muncul pun beragam, seperti pengetahuan yang masih minim akan lingkungan baru, keharusan untuk membuka diri dan bersosialisasi dengan orang lain, tuntutan manajemen waktu dan finansial yang baik, serta padatnya jadwal perkuliahan. Kedua subjek mempunyai beberapa persamaan dalam mengatasi tantangan-tantangan tersebut, yakni dengan mengeksplorasi tempat-tempat baru dengan teman atau saudara, memilah secara kritis lingkaran pergaulan, membuat jadwal yang berisi rencana atau tujuan dan melakukan perilaku koping seperti menikmati *me time*. Hidup sendiri di kota yang asing menyebabkan keduanya lebih berhati-hati dalam bertindak dan mengambil keputusan. Kedua subjek juga sama-sama tergolong ke dalam pribadi yang tertutup, suatu hal yang mempengaruhi kemampuan mengekspresikan perasaan mereka, dimana kedua subjek cenderung memendam perasaan daripada menunjukkannya kepada orang lain. Namun citra diri yang positif cukup membantu dalam proses penyesuaian diri; subjek pertama memegang teguh prinsip selama ia melakukan hal-hal positif untuk dirinya dan orang lain, ia tidak perlu memikirkan hal-hal kecil yang mengganggu sementara subjek kedua sebagai orang yang cukup ramah merasa ia lebih mudah mengomunikasikan hambatan-hambatan yang dialaminya dan meminta bantuan.

Faktor-faktor lain yang membantu penyesuaian diri subjek adalah dukungan keluarga dan kerabat, seperti pemberian nasihat-nasihat dan uluran tangan ketika subjek mengalami kesulitan. Faktor urutan kelahiran juga mempengaruhi bagaimana subjek beradaptasi, dimana subjek pertama sebagai anak sulung merasa ia harus bekerja lebih keras untuk memenuhi harapan orang tuanya dan subjek kedua sebagai anak bungsu merasa ia harus mampu membuktikan dirinya kepada orang tua dan saudara yang lebih tua.

Kehidupan di perantauan mengajarkan banyak hal kepada subjek, antara lain melatih kemandirian dan rasa tanggung jawab, cara mengatur prioritas dan pengelolaan finansial, mempertimbangkan secara matang setiap tindakan dan keputusan yang akan diambil, serta mendorong subjek untuk bekerja lebih keras agar sukses di perantauan.

DAFTAR PUSTAKA

- Rachmawati, I. N. (2007). Pengumpulan data dalam penelitian kualitatif: Wawancara. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 35-40.
- Tohirin. (2012). Metode penelitian kualitatif dalam pendidikan dan bimbingan konseling. Depok : Rajagrafindo Persada
- Hamid, F. PENDEKATAN FENOMENOLOGI (Suatu Ranah Penelitian Kualitatif). Retrieved from http://digilib.mercubuana.ac.id/manager/t!@file_artikel_abstrak/Isi_Artikel_718793118976.pdf
- Subandi. (2011). DESKRIPSI KUALITATIF SEBAGAI SATU METODE DALAM PENELITIAN PERTUNJUKAN. *HARMONIA, Volume*. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/harmonia/article/view/2210>
- Semiun, Y. (2006). Kesehatan Mental. Yogyakarta: Kanisius
- Davidoff, L. 1991. Psikologi Suatu Pengantar: Edisi Kedua. Alih bahasa Mari Juniati. Jakarta: Erlangga
- Hurlock, E. B. 2008. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. (Terjemahan: Istiwidayanti & Soedjarwo). Jakarta: Erlangga.
- Naim, M. (2013). Merantau Pola Migrasi Suku Minangkabau. Jakarta: PT Raja Grafindo
- Siswoyo, Dwi. (2007). Ilmu Pendidikan. Yogyakarta: UNY Press
- Prasetyowati, Annisa Dessy and , Siti Nurina Hakim, S.Psi., M.Si., Psi (2018) *Kemandirian Mahasiswa Rantau Ditinjau dari Kecerdasan Emosi dan Adversity Quotient*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Aulia, Wira Utami and , Dr. Wiwien Dinar Pratisti, M.Si, Psi (2018) *Strategi Koping Mahasiswa Rantau Tahun Pertama Luar Pulau Jawa*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. New York : Holt Rineheart & Winston.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith, *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (pp. 51-80). London: SAGE Publications.
- Smith, J. A., Larkin, M., & Flowers, P. (2009). *Interpretative Phenomenological Analysis: Theory, Method and Research*. London: SAGE Publications
- Jamaluddin, M. (2020). Model Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Indonesian Psychological Research* , 20 No 02, 109-118.
- Permata, D. C., & Listiyandini, R. A. (2015). Peran Pola Asuh Orang Tua Dalam Memprediksi Resiliensi Mahasiswa Tahun Pertama yang Merantau Di Jakarta. *Prosiding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil)* , 6-13.
- Aprianti, I. (2012). Hubungan antara perceived social support dan psychological well-being pada mahasiswa perantau tahun pertama di Universitas Indonesia. Skripsi. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.

- Ardyles, J., & Syafiq, M. (2017). Penyesuaian diri mahasiswa Nusa Tenggara Timur di Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*.
- Marta, S. (2014). Konstruksi makna budaya merantau di kalangan mahasiswa perantau. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 27-43.
- Nurfitriana, P., & Prihatini, N. (2016). Penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Sitorus, L. I. (2013). Perbedaan tingkat kemandirian dan penyesuaian diri mahasiswa perantauan Suku Batak ditinjau dari jenis kelamin. *Character*.
- Wijanarko, E., & Syafiq, M. (2013). Studi fenomenologi pengalaman penyesuaian diri mahasiswa papua di Surabaya. *Jurnal Psikologi: Teori & Terapan* .
- Dewi, L., 2018. Coping Stress pada mahasiswa rantau tingkat pertama ditinjau dari tingkat religiusitas. [online] Available at: <<http://eprints.ums.ac.id/65744/12/NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>> [Accessed 11 December 2020].
- Jannah, M. (2013). Uji validitas konstruk pada instrumen penyesuaian diri Haber & Runyon (1964) dengan metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*.
- Hariyanti, M. (2015, May 28). *Pengujian Kredibilitas Data pada Penelitian Kualitatif*. Retrieved from Kompasiana: <https://www.kompasiana.com/meykurniawan/556b6d46957e61fc617096a0/pengujian-kredibilitas-data-pada-penelitian-kualitatif?page=all>
- Rahardjo, M. (2010). Triangulasi dalam penelitian kualitatif. *Repository UIN Malang*, 1-3.
- Nadlyfah, A. K., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Semarang. *Jurnal Empati*, 136-144.
- Handayani, P. G., & Yuca, V. (2018). Fenomena Culture Shock Pada Mahasiswa Perantauan Tingkat 1 Universitas Negeri Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 198-204.
- Sitorus, L. I. (2013). Perbedaan Tingkat Kemandirian dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Mahasiswa Perantauan Suku Batak Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Character*, 1-6.
- Shafira, F. (2015). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Perantau. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sipahutar, A. Y., & Asmarany, A. I. (2019). Hubungan Antara Persepsi Dukungan Sosial Dengan Culture Shock Pada Mahasiswa Perantau Tingkat Satu. *Jurnal Fakultas*