

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Bab ini menjelaskan hasil penelitian yang telah dilakukan bertujuan untuk mendapatkan gambaran tentang pengalaman kesepian dan proses adaptasi mahasiswa rantau. Peneliti menyajikan hasil penelitian dalam tiga bagian. Bagian pertama akan menampilkan gambaran umum lokasi penelitian, bagian dua peneliti akan menampilkan karakteristik partisipan dan bagian ketiga dan pada bagian ketiga peneliti akan menampilkan tema yang muncul dari sudut pandang responden tentang pengalaman kesepian dan proses adaptasi mahasiswa perantau.

4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto. Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto merupakan perguruan tinggi yang beralamatkan di jalan raya Jabon KM. 06, Kecamatan Mojoanyar, Kabupaten Mojokerto, Jawa Timur. Kampus ini sebelumnya dikenal sebagai STIKes Bina Sehat PPNI Mojokerto dan kemudian berkembang menjadi universitas pada tahun 2022. Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto memiliki 2 fakultas yaitu Fakultas Ilmu Kesehatan (FIKes) dan Fakultas Ekonomi Bisnis dan Informatika (FEBI), dengan beberapa program studi yang terdiri dari jenjang Diploma (D3), sarjana (S1), Profesi, hingga Magister (S2). Program studi yang tersedia antara lain D3 Keperawatan, D3 Kebidanan, S1 Keperawatan, S1 Kebidanan, S1

Manajemen, S1 Informatika, Profesi Ners, Profesi Bidan, dan S2 Keperawatan.

Mahasiswa di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto berasal dari berbagai daerah, baik dari dalam maupun luar Jawa Timur. Keberagaman asal daerah, budaya, dan bahasa tersebut membuat lingkungan kampus menjadi tempat mendukung proses interaksi sosial antar mahasiswa. Di sisi lain, kondisi tersebut juga membuat mahasiswa perantau, perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, kehidupan yang lebih mandiri, serta hubungan sosial yang berbeda dari asal daerah mereka.

Penelitian ini berfokus pada pengalaman kesepian dan proses adaptasi mahasiswa perantau di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto. Pengambilan data dilakukan melalui wawancara mendalam kepada 10 partisipan yang memenuhi kriteria penelitian. Seliuruh partisipan merupakan mahasiswa tingkat satu yang sedang menjalani proses adaptasi di lingkungan perkuliahan maupun kehidupan sehari-hari sebagai mahasiswa perantau.

4.1.2 Karakteristik Partisipan

Tabel 4. 1 Katakteristik partisipan

Kode Resp.	Usia	JK	Asal	Smt	Jurusan	Lama Merantau	Tempat Tinggal Saat Ini	Tinggal dengan
P1	19	P	Bekasi	2	S1 Keperawatan	8 bulan	Rumah saudara	Sendiri
P2	19	P	Banjarmasin	2	S1 Keperawatan	8 bulan	Rumah saudara	Nenek dan tante
P3	19	P	Solo	2	S1 Keperawatan	9 bulan	Kos	Sendiri

P4	19	P	Kalimantan	2	S1 Kebidanan	8 bulan	Kos	Sendiri
P5	23	L	Maluku	4	S1 Keperawatan	2 tahun	Kos	Sendiri
P6	20	L	Jambi	6	S1 Keperawatan	2,6 tahun	Kos	Sendiri
P7	21	L	Maluku	6	S1 Keperawatan	4 tahun	Kos	Sendiri
P8	21	L	Riau	6	S1 Keperawatan	3 tahun	Kos	Sendiri
P9	21	P	NTT	4	S1 Kebidanan	2 tahun	Rumah	Sendiri
P10	21	P	Maluku	4	S1 Keperawatan	2 tahun	Kos	Saudara sepupu

Berdasarkan tabel 4.1 ditemukan bahwa sebagian besar partisipan berusia 19 tahun dan 21 tahun dengan jenis kelamin perempuan dan laki-laki, dan berada pada semester 2, 4, dan 6 terdiri dari jurusan 8 Keperawatan dan 2 Kebidanan. Partisipan berasal dari berbagai daerah yaitu Banjarmasin, Solo, Bekasi, Kalimantan, Maluku, NTT, Jambi, dan Riau. Lama merantau partisipan berkisar antara 8 bulan hingga yang paling lama yaitu 3 tahun, 7 partisipan tinggal sendiri di kos, 1 orang tinggal di kos bersama dengan saudara sepupunya, 1 orang tinggal bersama dengan kerabat, dan 1 orang tinggal dirumah seorang diri.

4.1.3 Deskripsi Tema

Pengalaman kesepian dan proses adaptasi yang dialami partisipan dieksplorasi oleh peneliti menggunakan wawancara mendalam, didukung catatan lapangan selama proses pengumpulan data. Peneliti melakukan wawancara mendalam dengan 10 orang partisipan, setiap orang

diwawancarai selama 18-20 menit sesuai dengan kesepakatan di awal. Dari hasil wawancara, peneliti berhasil menemukan lima tema utama. Proses analisis data dalam penelitian ini menggunakan Miles & Huberman (1992) yang dilakukan melalui tiga tahap, yaitu reduksi data, penyajiann data, dan penarikan kesimpulan. Data hasil wawancara terlebih dahulu dipilih dan dikelompokkan sesuai dengan fokus penelitian, kemudian disusun secara sistematis agar lebih mudah dipahami. Selanjutnya, peneliti mengidentifikasi tema-tema yang muncul dari hasil wawancara dan menarik kesimpulan berdasarkan data yang telah dianalisis.

Berdasarkan tujuan pertama penelitian, yaitu mengidentifikasi pengalaman kesepian mahasiswa perantau, diperoleh empat tema, yaitu:

1. Pengalaman awal merantau.
2. Pengalaman kesepian selama merantau.
3. Faktor yang memperkuat perasaan kesepian.
4. Strategi mengatasi perasaan kesepian.

Tujuan kedua penelitian, yaitu mengidentifikasi proses adaptasi mahasiswa perantau, diperoleh dua tema, yaitu:

1. Proses adaptasi di lingkungan baru.
2. Perubahan setelah proses adaptasi.

4.1.3.1 Tema 1: Pengalaman awal merantau

Berdasarkan hasil wawancara terhadap sepuluh partisipan, diperoleh tema pertama yaitu pengalaman awal merantau. Tema ini menggambarkan berbagai pengalaman yang dialami partisipan

sejak memutuskan meninggalkan daerah asal hingga menjalani kehidupan sebagai mahasiswa perantau di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa setiap partisipan memiliki cerita yang berbeda ketika memulai kehidupan di lingkungan baru. Ada yang merasa antusias, ada yang merasa sedih, takut, maupun bingung karena harus berpisah dengan keluarga dan beradaptasi dengan lingkungan yang belum dikenal.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa pengalaman awal merantau tidak hanya berkaitan dengan keputusan untuk meninggalkan kampung halaman, tetapi juga dengan perasaan yang muncul pada masa awal tinggal di daerah perantauan serta harapan yang dimiliki sebelum memulai kehidupan sebagai mahasiswa. Meskipun pengalaman yang disampaikan partisipan berbeda-beda, terdapat kesamaan makna yang kemudian membentuk tema pengalaman awal merantau. Tema ini terdiri atas tiga subtema, yaitu alasan merantau, perasaan awal saat merantau, dan ekspektasi sebelum merantau.

Subtema yang pertama yaitu alasan partisipan memilih merantau ke Mojokerto menunjukkan bahwa keputusan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor. Sebagian partisipan memilih merantau setelah memperoleh informasi dan rekomendasi mengenai Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto dari saudara maupun keluarga yang pernah mengenal atau menempuh

pendidikan di kampus tersebut. Selain itu, terdapat partisipan yang memilih melanjutkan pendidikan di luar daerah atas keinginan sendiri agar lebih fokus menjalani perkuliahan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keputusan untuk merantau tidak hanya didasari oleh keinginan melanjutkan pendidikan, tetapi juga dipengaruhi oleh dukungan keluarga serta pertimbangan pribadi dalam menentukan tempat studi. Hal tersebut terlihat dari pernyataan partisipan berikut ini:

"Itu kan dulu pas awal daftar kuliah sempat bingung mau daftar dimana. Terus juga nge-apply beasiswa KIP kan, terus waktu itu ikut SNBT di daerah Surabaya Unair tapi berhubung enggak lolos akhirnya direkomendasikan sama saudara untuk kesini. Dan awalnya tuh enggak niat, mau kesini itu ragu. Tapi karena berhubung sudah nge-apply KIP-K dan lolos disini, akhirnya aku bisa kesini gitu." (P3)

"Awal aku ke Mojokerto itu dimulai dari selesai lulus sekolah kan. Sebenarnya saya enggak pengen lanjut, terus orang tua nyuruh saya lanjut. Setelah saya lanjut itu saya bilang ke orang tua, kalo saya lanjut saya sekolah di Jawa aja biar jauh dari rumah biar fokus." (P6)

"Ohh.... Kalo itu sih ini waktu pas lulus SMA terus kan, saudaraku udah disini. Nah itu kan terus ngerekomendasiin aku kesini, terus mbakku satunya yang suruh daftar ke PPNI." (P10)

Subtema kedua yaitu perasaan awal merantau, ditunjukkan melalui berbagai respons emosional yang dialami partisipan ketika pertama kali berada di lingkungan baru dan jauh dari keluarga. Sebagian partisipan mengungkapkan rasa takut karena harus beradaptasi dengan lingkungan yang baru, termasuk menghadapi

perbedaan bahasa dan harus tinggal jauh dari keluarga. Partisipan lain merasakan kesedihan karena harus berpisah dengan orang tua untuk pertama kalinya. Selain itu, terdapat partisipan yang mengungkapkan rasa sepi setelah anggota keluarga yang mengantarkannya kembali ke daerah asal, meskipun rasa tersebut sedikit berkurang karena masih memiliki saudara di tempat perantauan. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengalaman awal merantau memberikan respons emosional yang berbeda pada setiap partisipan. Hal ini ditunjukkan melalui kutipan wawancara berikut:

"Oke jadi yang aku rasain tuh takut gara-gara kendala bahasa, aku kan ga bisa bahasa Jawa ya dan disini mayoritas bahasa Jawa. Terus yang kedua jauh dari keluarga, orang tua, dan bukan dirumah, itu aja sih." (P1)

"Eum saya... awalnya ngerasa susah adaptasi karena saya enggak punya temen disini. Karena kan saya SMKnya tuh disana di Kalimantan, jadi saya disini tuh susah beradaptasi karena saya tuh juga tidak mengerti bahasa Jawa gitu. Jadi intinya apa, beradaptasi tuh sulit buat saya. Karena satu saya jauh dari keluarga saya, saya tidak mengetahui bahasa sini, terus saya juga eum... tidak ada teman Perasaan awal saat merantau akrab yang bisa saya ajak ngobrol gitu." (P4)

"awalnya emang takut kak, karena telat tadi karena emang takut kak aku aslinya. Soalnya emang gak mau pisah awalnya kan pasti... jadinya ya kayak rasa sedih lah awalnya." (P8)

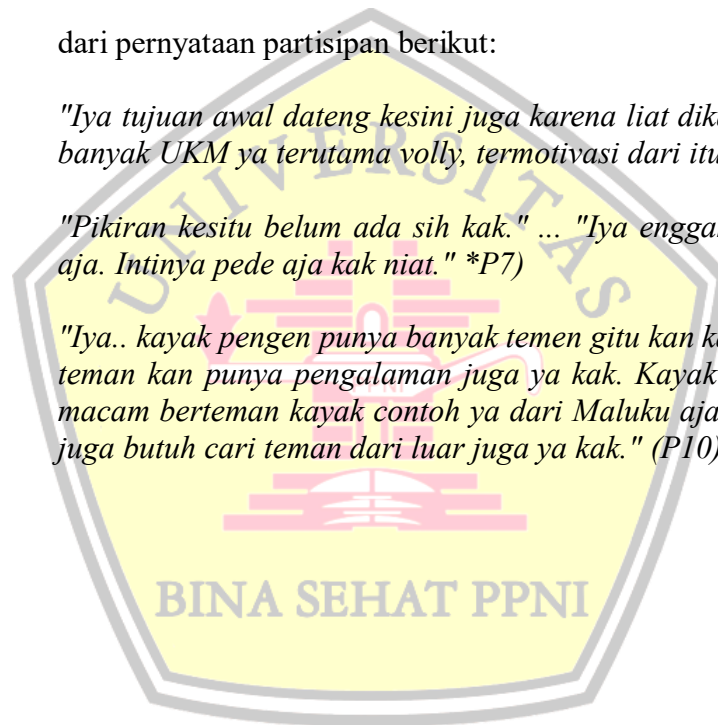
Subtema ketiga yang membentuk tema ini yaitu ekspektasi sebelum merantau. Ekspektasi tersebut menggambarkan harapan yang dimiliki partisipan sebelum menjalani kehidupan di perantauan. Sebagian partisipan berharap dapat mengikuti

kegiatan di kampus sebagai sarana untuk mengembangkan kemampuan dan menambah pengalaman. Partisipan lain memilih menjalani kehidupan di perantauan tanpa memiliki ekspektasi khusus serta lebih memilih mengikuti setiap proses yang akan dijalani. Selain itu, terdapat partisipan yang berharap dapat memiliki banyak teman dari berbagai daerah agar memperoleh pengalaman baru dan memperluas pergaulan. Hal tersebut terlihat dari pernyataan partisipan berikut:

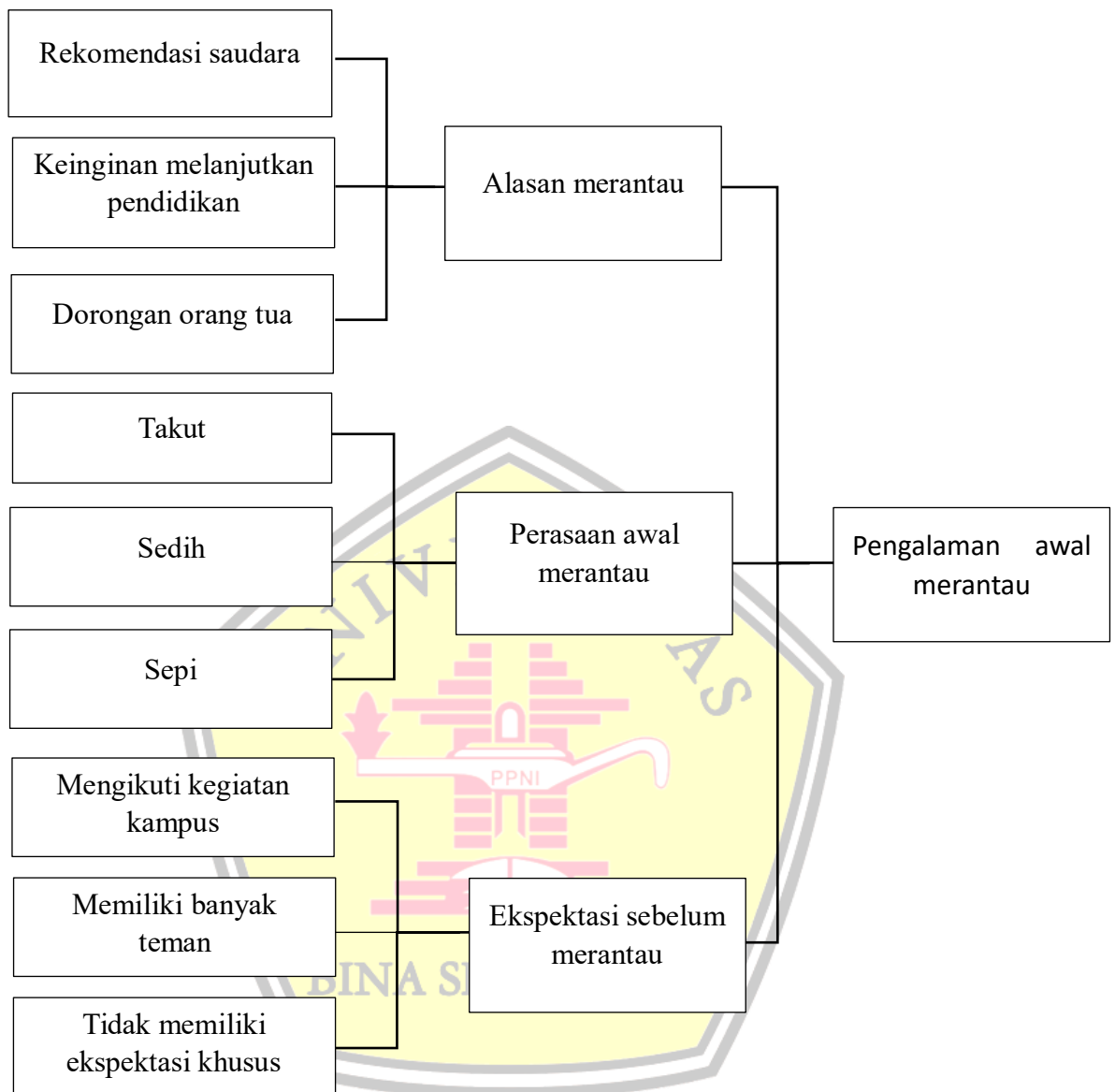
"Iya tujuan awal dateng kesini juga karena liat dikampus ini ada banyak UKM ya terutama volly, termotivasi dari itu juga." (P5)

*"Pikiran kesitu belum ada sih kak." ... "Iya enggak ada, jalanin aja. Intinya pede aja kak niat." *P7)*

"Iya.. kayak pengen punya banyak temen gitu kan kalo beda-beda teman kan punya pengalaman juga ya kak. Kayak jangan telalu macam berteman kayak contoh ya dari Maluku aja, tapi kan kita juga butuh cari teman dari luar juga ya kak." (P10)



Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh kerangka tema 1 sebagai berikut:



Bagan 4. 1 Bagan tema pengalaman awal merantau

4.1.3.2 Tema 2: Pengalaman kesepian selama merantau

Masuk pada tema kedua, tema ini menggambarkan pengalaman kesepian yang dirasakan partisipan selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa perantau. Perasaan kesepian

muncul dalam situasi yang berbeda pada setiap partisipan. Ada yang merasakan kesepian karena harus tinggal jauh dari keluarga dan lingkungan asal, ada yang mengalami kesepian pada situasi tertentu, serta ada beberapa kondisi yang membuat perasaan kesepian menjadi semakin kuat. Tema ini terdiri atas dua subtema, yaitu kesepian akibat keterbatasan hubungan sosial dan situasi yang memicu munculnya kesepian.

Subtema yang pertama yaitu kesepian akibat keterbatasan hubungan sosial menjadi pengalaman yang dirasakan oleh partisipan selama menjalani kehidupan di daerah perantauan. Perasaan tersebut muncul karena partisipan harus tinggal jauh dari keluarga sehingga sering merasakan rindu terhadap orang tua dan kampung halaman. Selain itu, terdapat partisipan yang mengalami kesepian akibat kehilangan sosok yang berarti dalam hidupnya, sedangkan partisipan lainnya mengungkapkan bahwa kesepian muncul karena belum memiliki teman dekat pada awal masa perantauan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keterbatasan hubungan sosial dengan keluarga maupun orang terdekat menjadi salah satu penyebab munculnya perasaan kesepian pada partisipan. Pernyataan tersebut disampaikan oleh partisipan sebagai berikut:

"Iya itu, aku kadang mikir kapan ya bisa pulang soalnya kan cuman bisa vidcall doang. Kan kalau mau pulang juga harus

nunggu libur panjang, naik kapal atau pesawat gitu kan juga lama." (P2)

"Kalo rasa kesepian sih pernah mbak, waktu pas ibu meninggal. Kan dari tahun 2024 itu kan, nah disitu aku merasa kesepian." (P7)

"Kalo kesepian ada kak, kayak pertama kali saya pindah kesini tuh saya tinggal berdua sama adik... Terus pertama kali sampe sini juga belum ada temen... Jadi untuk saya sih harus beradaptasi dari nol." (P9)

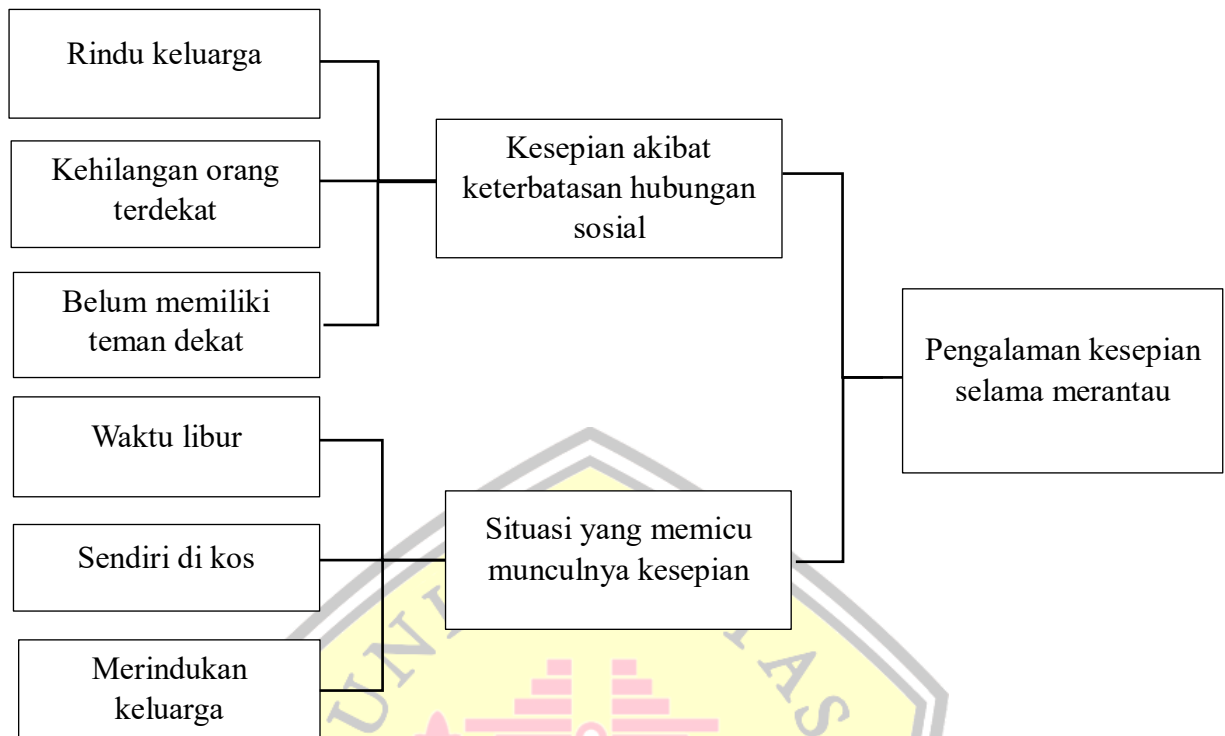
Subtema kedua yaitu situasi yang memicu munculnya perasaan kesepian. Sebagian partisipan mengungkapkan bahwa perasaan kesepian lebih sering muncul ketika berada di kos saat waktu libur karena suasana menjadi lebih sepi dan banyak teman yang pulang ke daerah asal. Partisipan lain juga merasakan kesepian ketika sedang sendirian atau saat merindukan keluarga sehingga muncul keinginan untuk berkumpul bersama orang tua di kampung halaman. Temuan tersebut menunjukkan bahwa situasi tertentu dapat memunculkan kembali perasaan rindu dan kesepian yang dialami partisipan selama menjalani kehidupan di perantauan. Hal ini dapat dilihat dari kutipan wawancara berikut:

"Kayak misal dikos, terus libur Sabtu Minggu libur enggak ngapa-ngapain. Mau main juga enggak ada temen, gak ada saudara." (P3)

"Kalo enggak ada kesibukan, misalnya libur sendiri dikosan. Kalo enggak ikut teman ya pasti rindu sama keluarga, sama teman-teman." (P5)

"(responden terdiam sejenak dan memikirkan jawaban sebelum menjawab) Ya kalo kangen sama keluarga, kayak pengen kumpul tapi kan jauh kak. Jadi biasanya lewat telfon aja gitu." (P10)

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh kerangka tema 2 sebagai berikut:



Bagan 4. 2 Bagan tema pengalaman kesepian selama merantau.

4.1.3.3 Tema 3: Faktor yang Memperkuat Perasaan Kesepian

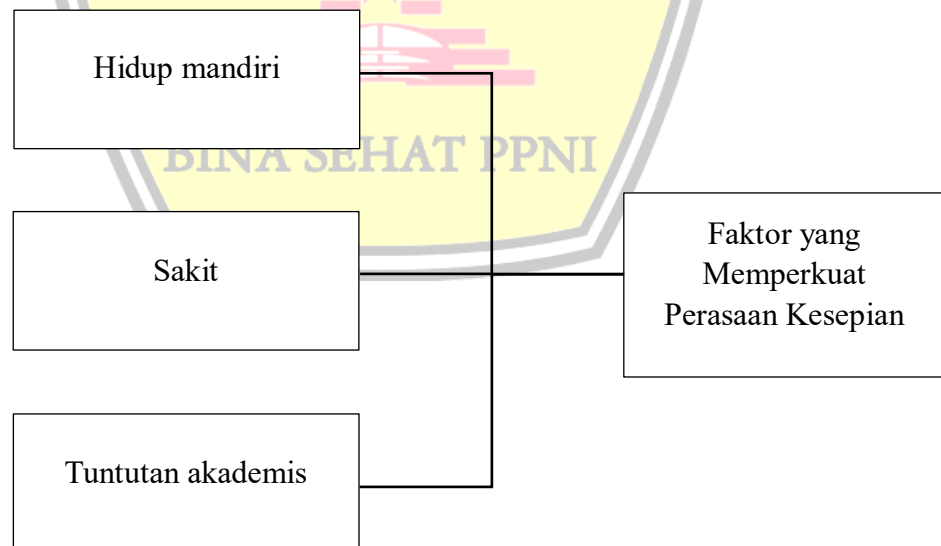
Tema ini menggambarkan berbagai kondisi yang memperkuat perasaan kesepian yang dialami mahasiswa selama menjalani kehidupan di perantauan. Partisipan mengungkapkan bahwa perasaan kesepian menjadi lebih terasa ketika menghadapi berbagai kondisi dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa partisipan merasakan kesepian ketika harus menjalani kehidupan secara mandiri tanpa keluarga, sedangkan partisipan lainnya mengungkapkan bahwa kondisi fisik, seperti sakit dan kelelahan akibat aktivitas perkuliahan maupun praktik, membuat perasaan

keseharian semakin kuat. Selain itu, tuntutan akademik dan perubahan pola kehidupan selama merantau juga turut memperkuat perasaan kesepian yang dirasakan partisipan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perasaan kesepian tidak hanya muncul karena keterpisahan dari keluarga, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai kondisi yang dihadapi selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa perantau. Kondisi tersebut tergambar dari pernyataan partisipan berikut:

"hmm... ngerapihin kos sih kak. Itu yang bikin saya ngerasa kesepian kak, yang dulunya dapet bantuan terus sekarang apa-apa harus kerjain sendiri gitu." (P1)

"Ngerasa kesepian tuh paling kayak waktu lagi sakit aja terus kayak bener-bener lagi capek banget sama perkuliahan..." (P4)

"Ada sih kak, pas capek sama..... capek pas praktek." (P8)



Bagan 4. 3 Bagan tema faktor yang memperkuat perasaan kesepian

4.1.3.4 Tema 4: Strategi mengatasi perasaan kesepian

Tema ini menjelaskan berbagai upaya yang dilakukan partisipan untuk mengurangi dan mengatasi perasaan kesepian selama merantau. Setiap partisipan memiliki cara yang berbeda sesuai dengan kebutuhan dan kondisi yang mereka alami. Ada yang memilih menjaga komunikasi dengan keluarga, mencari dukungan dari orang-orang terdekat, maupun mengalihkan perhatian melalui berbagai aktivitas yang disukai. Tema ini terdiri atas tiga subtema, yaitu menjaga komunikasi dengan keluarga, membangun dan memanfaatkan dukungan sosial, serta mengalihkan perasaan kesepian melalui aktivitas pribadi.

Subtema pertama dalam tema ini adalah menjaga komunikasi dengan keluarga. Subtema ini menunjukkan bahwa komunikasi dengan keluarga menjadi salah satu cara yang dilakukan partisipan untuk mengurangi perasaan kesepian selama menjalani kehidupan di perantauan. Komunikasi tersebut dilakukan melalui telepon maupun berbagi cerita dengan orang tua atau anggota keluarga ketika partisipan merasakan rindu, menghadapi masalah, maupun membutuhkan dukungan emosional. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keluarga tetap menjadi sumber dukungan yang penting bagi partisipan meskipun berada jauh dari daerah asal. Hal tersebut terlihat dari pernyataan partisipan berikut:

"Kalau keluarga pasti cerita, terutama sama Ibu. Misal disini ada masalah... pasti kuceritain ke Ibu. Lebih percaya ke Ibu daripada orang lain." (P3)

"Yang pertama tuh ngerokok, kedua tuh biasanya nelfon saudara." (P7)

"(responden terdiam sejenak dan memikirkan jawaban sebelum menjawab) Ya kalo kangen sama keluarga, kayak pengen kumpul tapi kan jauh kak. Jadi biasanya lewat telfon aja gitu."

"ya... kalo kadang sih kak kadang telfon kadang enggak. Tapi kalo seminggu itu ya telfon." (P10)

Subtema kedua yang ditemukan dalam tema strategi mengatasi perasaan kesepian adalah membangun dan memanfaatkan dukungan sosial. Subtema ini menggambarkan bahwa partisipan memperoleh dukungan dari orang-orang di sekitarnya untuk membantu mengurangi perasaan kesepian selama merantau. Dukungan tersebut berasal dari saudara, teman, maupun orang terdekat yang menjadi tempat berbagi cerita, memberikan semangat, serta menemani partisipan dalam berbagai aktivitas sehingga perasaan kesepian dapat berkurang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keberadaan orang-orang terdekat memiliki peran penting dalam membantu partisipan menghadapi kehidupan di daerah perantauan. Kondisi tersebut tergambar dari pengalaman beberapa partisipan berikut:

"Ke saudara yang ada disini." (P1)

"Pas kesepian gitu baru keluar nyari temen, kalo gak ada temen yang main yaudah lah saya yang main gitu." (P6)

"Biasanya cerita ke pacar." (P8)

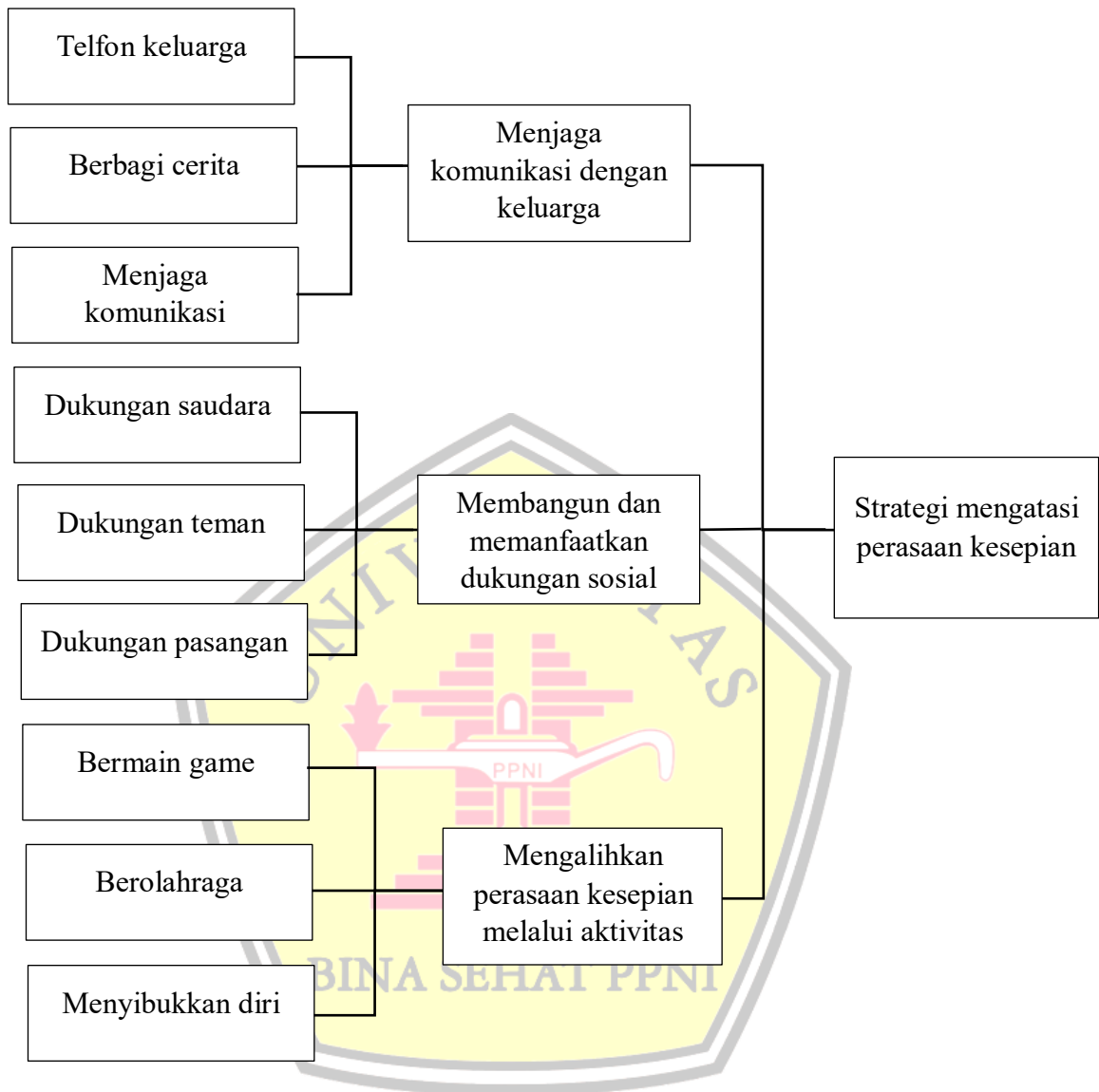
Subtema ketiga dalam tema ini adalah mengalihkan perasaan kesepian melalui aktivitas pribadi. Subtema ini menunjukkan bahwa partisipan melakukan berbagai aktivitas sebagai cara untuk mengurangi perasaan kesepian selama berada di daerah perantauan. Aktivitas yang dilakukan beragam, seperti bermain game, berolahraga, maupun melakukan kegiatan lain yang disukai untuk mengisi waktu luang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa setiap partisipan memiliki cara yang berbeda dalam mengalihkan perhatian dari perasaan kesepian sesuai dengan kebiasaan dan kenyamanan masing-masing. Hal ini dapat dilihat dari kutipan wawancara berikut:

"Kalo saya sih biasanya main game, karena saya suka main game. Jadinya saya kalo ngerasa kesepian atau kangen rumah itu saya biasanya main game aja mbak" (P4)

"Paling olahraga, volly gitu." (P5)

"Tergantung kalo kayak dirumah, kalo pas seharian libur dirumah tuh lebih seringnya ngegame main ML. Kalo capek ya beres-beres rumah, tidur... aku biasanya main ke temen kos disekitar sini atau ngopi-ngopi sendiri juga bisa." (P9)

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh kerangka tema 4 sebagai berikut:



Bagan 4. 4 Bagan tema strategi mengatasi perasaan kesepian

4.1.3.5 Tema 5: Proses adaptasi di lingkungan baru

Tema kelima menggambarkan proses yang dialami partisipan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru setelah menjadi mahasiswa perantau di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto. Proses adaptasi tersebut berlangsung secara

bertahap dan setiap partisipan memiliki pengalaman yang berbeda dalam menjalaninya. Sebagian partisipan memulai proses adaptasi dengan menghadapi berbagai tantangan, kemudian memperoleh dukungan dari lingkungan sekitar, membangun hubungan sosial, hingga akhirnya mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Berdasarkan hasil analisis data, tema ini terdiri atas empat subtema, yaitu tantangan selama proses adaptasi, dukungan selama proses adaptasi, upaya membangun hubungan sosial, dan penyesuaian diri dengan lingkungan baru.

Subtema pertama yang muncul dalam tema ini adalah tantangan selama proses adaptasi. Subtema ini menggambarkan berbagai kendala yang dihadapi partisipan selama menyesuaikan diri di lingkungan baru. Sebagian partisipan mengungkapkan bahwa perbedaan bahasa menjadi hambatan utama dalam berkomunikasi dengan teman maupun lingkungan sekitar. Selain itu, terdapat partisipan yang mengalami kesulitan menyesuaikan diri karena perbedaan lingkungan serta rasa kurang percaya diri ketika berinteraksi dengan orang lain. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa setiap partisipan menghadapi hambatan yang berbeda dalam proses adaptasi di daerah perantauan. Kondisi tersebut tergambar dari pengalaman beberapa partisipan berikut:

"Kesulitan gaya ngomong aja sih, kayak bahasa ngomong mereka gitu. Kadang aku suka kaget sama cara ngomong mereka gitu." (P2)

"Lingkungannya berbeda gitu, soalnya bahasanya juga berbeda." (P7)

"Sebelumnya aku sempet minder kak, diajak kesini ah aku gak tau kayak gimana." (P9)

Subtema kedua yang ditemukan pada tema ini adalah dukungan selama proses adaptasi. Subtema ini menunjukkan bahwa proses adaptasi partisipan dipengaruhi oleh berbagai bentuk dukungan yang diterima selama menjalani kehidupan di perantauan. Dukungan tersebut berasal dari keluarga, saudara, teman, serta motivasi yang muncul dari dalam diri partisipan untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Keberadaan dukungan tersebut membantu partisipan menghadapi berbagai tantangan selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa perantau. Pengalaman tersebut disampaikan oleh partisipan sebagai berikut:

"Niat dari awal itu aku niat kesini mau ngapain, aku kan disini mau kuliah cari ilmu sampe aku bisa wujudin apa yang aku mau. Mau banggain orang tua." (P3)

"Yang paling ngebantu itu ya teman-teman sih mbak, terus keluarga juga selalu ngasih semangat." (P6)

"Iya kayak ada kan motivasi dari diri, sama dari saudara itu dukung. Kan kalo ke kampus itu harus menyesuaikan, nah terus kan motivasi dari diri juga gitu." (P10)

Subtema ketiga yang ditemukan pada tema ini adalah upaya membangun hubungan sosial. Subtema ini menggambarkan berbagai usaha yang dilakukan partisipan untuk mulai mengenal orang-orang di lingkungan baru. Sebagian partisipan berinisiatif memulai percakapan dan memperkenalkan diri kepada teman-teman di kampus agar lebih mudah menjalin hubungan. Selain itu, terdapat partisipan yang memanfaatkan kegiatan Pengenalan Kehidupan Kampus bagi Mahasiswa Baru (PKKMB) sebagai kesempatan untuk berkenalan dengan mahasiswa dari berbagai program studi sehingga dapat memperluas pergaulan sejak awal masa perkuliahan. Pengalaman tersebut disampaikan oleh beberapa partisipan sebagai berikut:

"Jujur awal-awal aku sok akrab aja... Jadi yaudah daripada aku enggak bisa apa-apa jadi aku nanya aja kayak sok akrab aja gitu sama temen." (P2)

"Yang pertama ya saya harus memberanikan diri buat kenalan sama orang, saya kan orangnya pemalu ya. Jadi saya harus ngelawan rasa malu saya dulu." (P6)

"Enggak kak, jadi aku pas masuk PPNI ya. Nah pas aku masuk PPNI belum kenal sama orang, tapi aku ajak kayak kenalan gitu. Jadi aku kenal ya banyak, jadi ada dari kebidanan, manajemen, sama keperawatan itu kenal semua gitu waktu PKKMB." (P10)

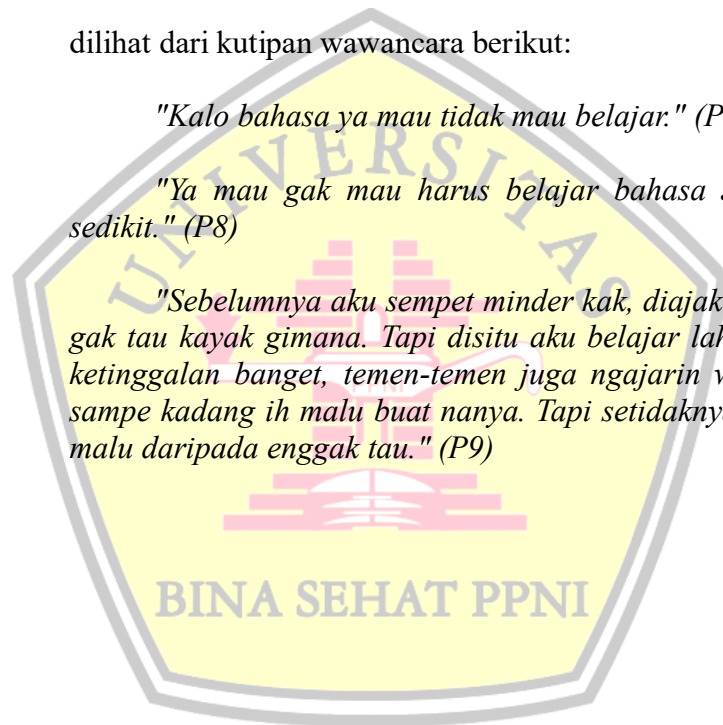
Subtema keempat yang muncul dalam tema ini adalah penyesuaian diri dengan lingkungan baru. Setelah mulai membangun hubungan dengan orang-orang di sekitarnya, partisipan berusaha menyesuaikan diri dengan berbagai

perbedaan yang ditemui selama merantau. Sebagian partisipan mengungkapkan bahwa perbedaan bahasa menjadi tantangan utama sehingga mereka berusaha mempelajari bahasa Jawa sedikit demi sedikit melalui interaksi dengan teman maupun lingkungan sekitar. Upaya tersebut dilakukan agar komunikasi menjadi lebih mudah dan partisipan dapat menyesuaikan diri dengan kehidupan di daerah perantauan. Hal tersebut dapat dilihat dari kutipan wawancara berikut:

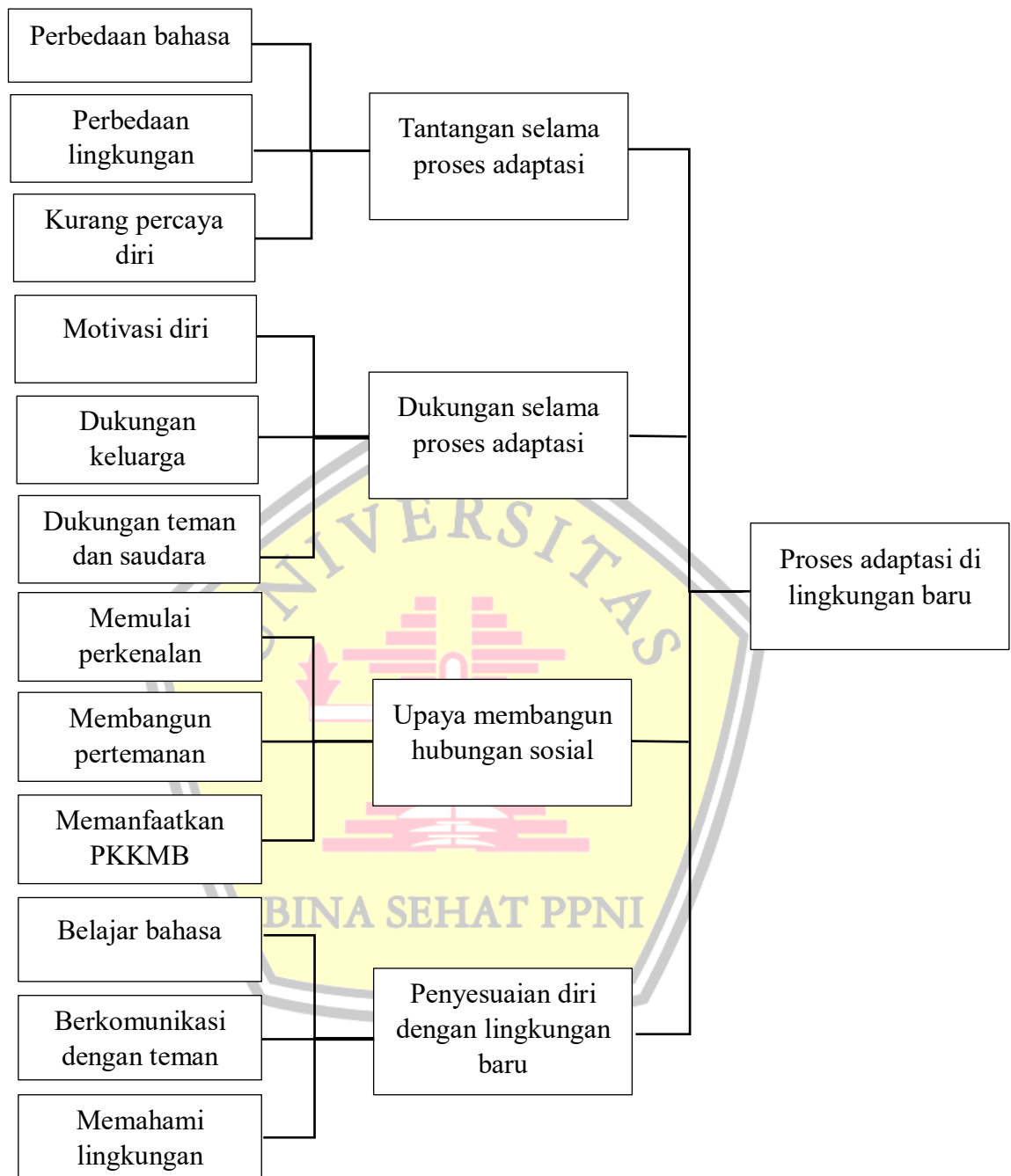
"Kalo bahasa ya mau tidak mau belajar." (P5)

"Ya mau gak mau harus belajar bahasa Jawa sedikit-sedikit." (P8)

"Sebelumnya aku sempet minder kak, diajak kesini ah aku gak tau kayak gimana. Tapi disitu aku belajar lah biar enggak ketinggalan banget, temen-temen juga ngajarin walaupun aku sampe kadang ih malu buat nanya. Tapi setidaknya gapapa aku malu daripada enggak tau." (P9)



Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh kerangka tema 5 sebagai berikut:



Bagan 4. 5 Bagan tema proses adaptasi di lingkungan baru

4.1.3.6 Tema 6: Perubahan setelah Proses Adaptasi

Tema terakhir ini menggambarkan berbagai perubahan yang dirasakan partisipan setelah melalui proses adaptasi di lingkungan perantauan. Setelah menghadapi berbagai tantangan, memperoleh dukungan, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, partisipan mulai merasakan perubahan dalam kehidupan sehari-hari. Perubahan tersebut tampak pada meningkatnya kemampuan beradaptasi, seperti kemampuan berkomunikasi, memahami bahasa, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan. Selain itu, partisipan juga merasakan perubahan dalam hubungan sosial, seperti bertambahnya teman dan munculnya rasa nyaman selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa perantau. Berdasarkan hasil analisis data, tema ini terdiri atas dua subtema, yaitu perubahan kemampuan beradaptasi dan perubahan hubungan sosial.

Subtema perubahan kemampuan beradaptasi, menggambarkan berbagai perubahan yang dirasakan partisipan dalam kemampuan beradaptasi setelah menjalani kehidupan sebagai mahasiswa perantau. Perubahan tersebut ditunjukkan melalui meningkatnya kemampuan berkomunikasi, pemahaman terhadap bahasa dan lingkungan sekitar, motivasi belajar, serta kemampuan untuk bertahan dan menyesuaikan diri dengan kehidupan di perantauan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa

proses adaptasi memberikan dampak positif terhadap kemampuan partisipan dalam menghadapi kehidupan di lingkungan baru. Perubahan tersebut tergambar dari pernyataan partisipan berikut:

"Yang bikin aku bisa survive disini tuh ya karena sering pindah-pindah itu, sering jauh dari keluarga juga gitu." (P1)

"Saya kan tadinya cuman mengerti sedikit, tapi sekarang sudah mengerti banyak. Itu juga berkat temen-temen saya yang ngajarin saya." (P4)

"Banyak sih kak, dari cara komunikasi yang lebih halus kayak gimana. Kayak ngelihat pola hidup teman-teman disini tuh kita kan juga harus menyesuaikan, jadi kayak biar akunya enggak ketinggalan banget. Dari cara berpakaian, dari cara main-main kayak gitu gimana dimana tempatnya." (P9)

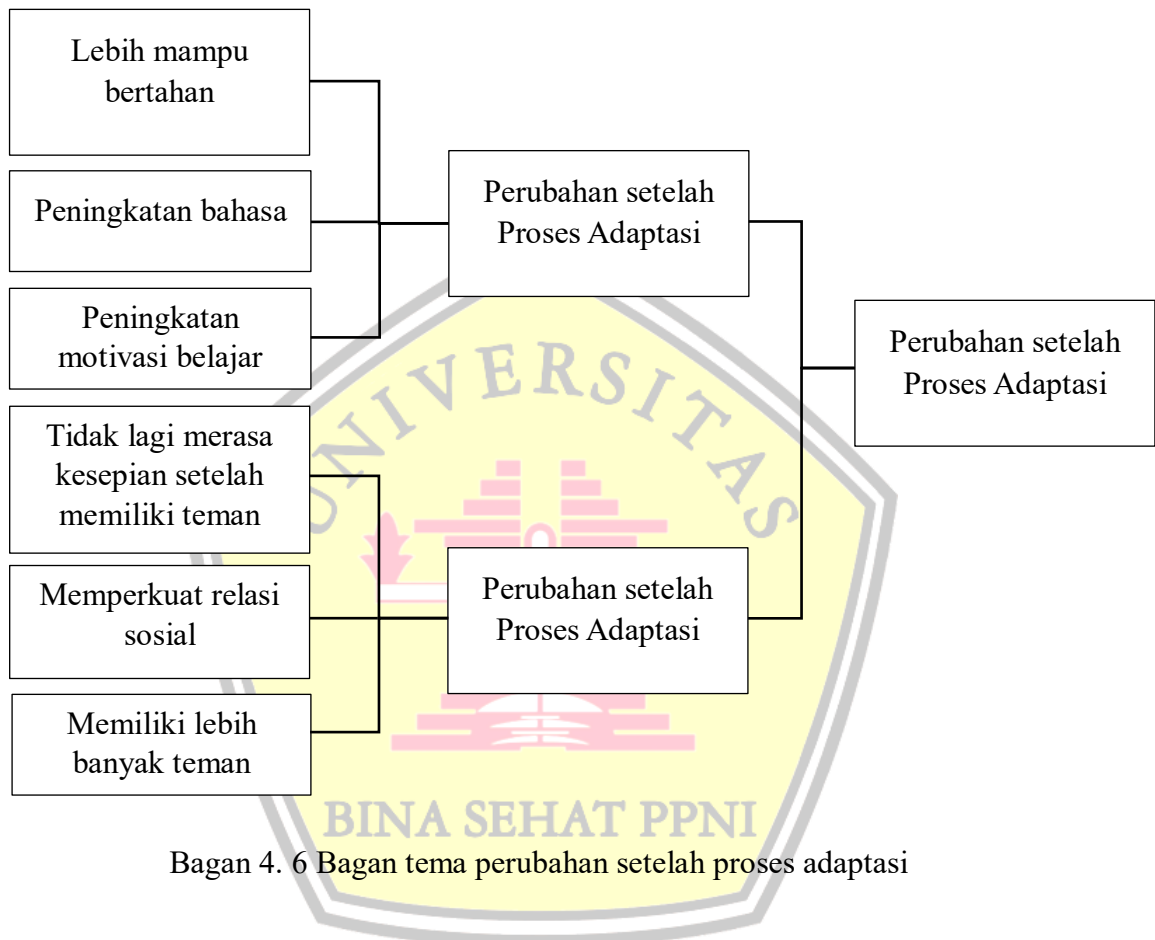
Subtema perubahan hubungan sosial, menggambarkan perubahan yang dirasakan partisipan dalam hubungan sosial setelah berhasil beradaptasi dengan lingkungan baru. Partisipan mengungkapkan bahwa mereka mulai memiliki lebih banyak teman, memperluas relasi sosial, serta merasa lebih nyaman menjalani kehidupan di perantauan. Keberhasilan membangun hubungan sosial tersebut membuat partisipan merasa lebih mudah berinteraksi dan tidak lagi merasakan kesepian seperti ketika pertama kali datang. Perubahan tersebut tergambar dari pernyataan partisipan berikut:

"Setelah punya temen aku gak begitu ngerasa kesepian dan lebih bisa cepat adaptasi dilingkup sekitar maupun adaptasi bahasa." (P3)

"Punya teman dari luar Maluku khususnya di daerah Jawa sini." (P5)

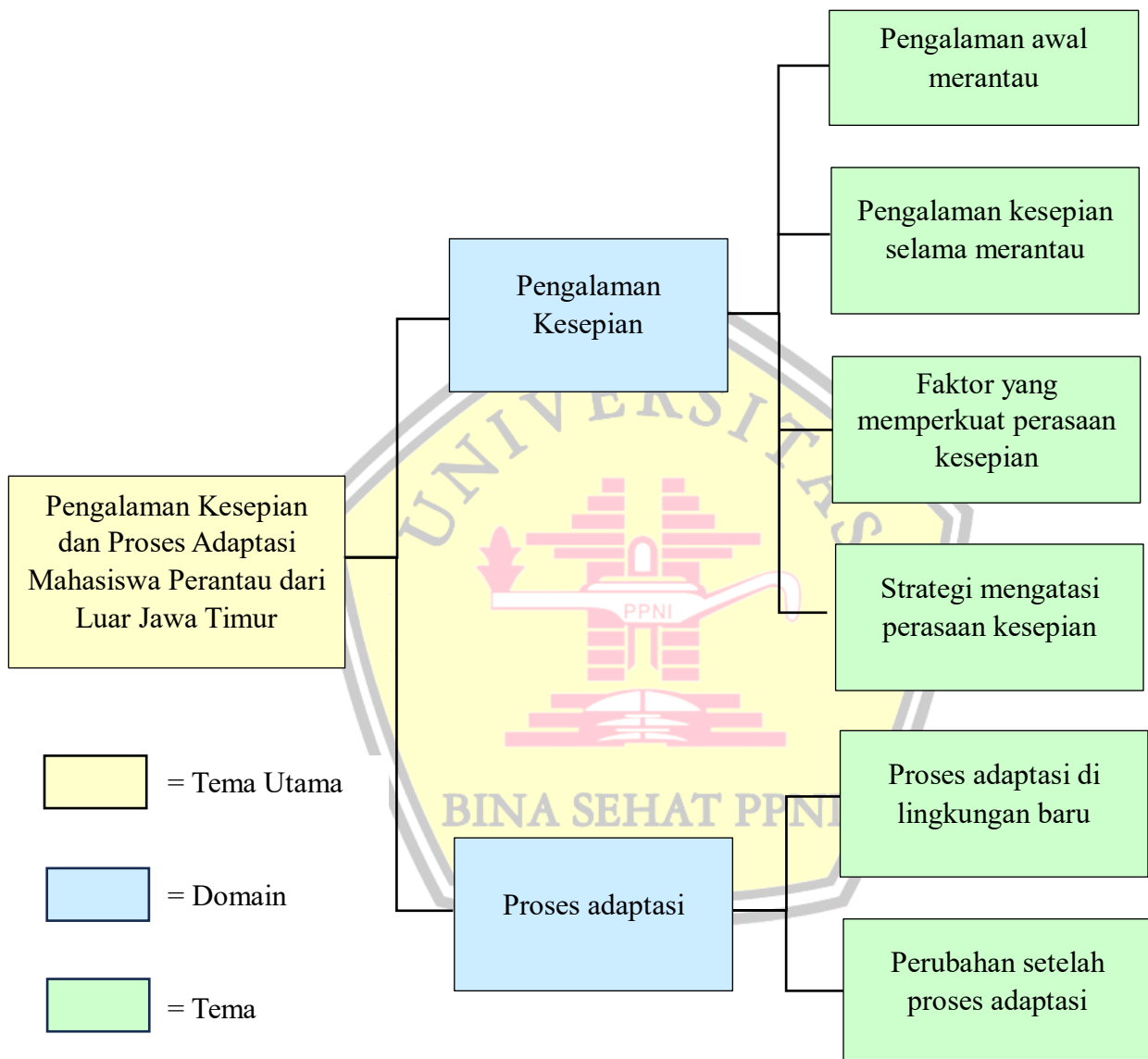
"Sekarang udah enak sih, udah banyak temen jadi enggak kayak dulu lagi." (P6)

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh kerangka tema 6 sebagai berikut:



Bagan 4. 6 Bagan tema perubahan setelah proses adaptasi

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh kerangka tema hasil penelitian yang terdiri atas tema utama, domain, dan tema yang disajikan pada bagan berikut:



Bagan 4. 7 Kerangka tema pengalaman kesepian dan proses adaptasi mahasiswa perantau dari luar Jawa Timur

4.2 Pembahasan

Tujuan pertama penelitian adalah mengidentifikasi pengalaman kesepian mahasiswa perantau. Hasil penelitian menunjukkan empat tema yang menggambarkan pengalaman partisipan selama menjalani kehidupan di daerah perantauan. Keempat tema tersebut meliputi pengalaman awal merantau, pengalaman kesepian selama merantau, faktor yang memperkuat perasaan kesepian, dan strategi mengatasi perasaan kesepian. Pembahasan setiap tema dijelaskan sebagai berikut.

4.2.1 Tema 1: Pengalaman awal merantau

Tema pengalaman awal merantau menggambarkan bagaimana mahasiswa pertama kali memulai kehidupan sebagai perantau di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto. Pengalaman tersebut terlihat dari alasan partisipan memilih merantau, perasaan yang muncul ketika pertama kali tinggal jauh dari keluarga, serta ekspektasi yang dimiliki sebelum memulai kehidupan sebagai mahasiswa. Meskipun pengalaman yang dialami berbeda-beda, seluruh partisipan sama-sama menghadapi perubahan ketika harus meninggalkan daerah asal dan mulai menjalani kehidupan di lingkungan yang baru. Berdasarkan hasil analisis data, tema ini terdiri atas tiga subtema, yaitu alasan merantau, perasaan awal saat merantau, dan ekspektasi sebelum merantau.

Subtema alasan merantau, menggambarkan berbagai alasan yang melatarbelakangi keputusan partisipan untuk melanjutkan pendidikan di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto. Sebagian besar partisipan

memilih merantau karena memperoleh rekomendasi dari saudara atau keluarga yang telah mengenal kampus tersebut. Selain itu, beberapa partisipan mengungkapkan bahwa keputusan merantau berasal dari keinginan sendiri untuk melanjutkan pendidikan sekaligus memperoleh pengalaman baru. Seorang partisipan juga menyampaikan bahwa keputusan tersebut dipengaruhi oleh dorongan orang tua agar tetap melanjutkan pendidikan. Temuan ini menunjukkan bahwa keputusan merantau dipengaruhi oleh faktor pribadi maupun dukungan keluarga.

Penelitian yang dilakukan oleh Shafiananta et al (2024) menunjukkan bahwa keputusan mahasiswa untuk merantau dipengaruhi oleh keinginan melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi di luar daerah asal. Keputusan tersebut menjadi awal bagi mahasiswa untuk meninggalkan keluarga dan menjalani kehidupan di lingkungan baru sehingga mereka dituntut untuk mulai beradaptasi dengan berbagai perubahan yang dihadapi. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini karena sebagian partisipan juga memutuskan merantau untuk melanjutkan pendidikan. Perbedaannya, penelitian ini menunjukkan bahwa keputusan merantau tidak hanya dipengaruhi oleh keinginan melanjutkan pendidikan, tetapi juga oleh rekomendasi dari saudara maupun keluarga yang telah mengenal kampus tujuan.

Penelitian Aldiansyah (2021) menjelaskan bahwa mahasiswa memilih merantau tidak hanya untuk melanjutkan pendidikan, tetapi juga untuk memperoleh pengalaman baru dan mengembangkan diri. Sebelum

menjalani kehidupan di daerah perantauan, mahasiswa telah memiliki harapan agar mampu beradaptasi dengan lingkungan baru dan membangun hubungan sosial dengan orang-orang di sekitarnya. Temuan tersebut juga sejalan dengan penelitian ini karena beberapa partisipan mengungkapkan bahwa mereka merantau untuk memperoleh pengalaman baru. Namun, penelitian ini menemukan bahwa keputusan merantau juga dipengaruhi oleh dorongan orang tua untuk tetap melanjutkan pendidikan, yang tidak dijelaskan secara khusus dalam penelitian tersebut.

Subtema perasaan awal saat merantau, menggambarkan berbagai perasaan yang muncul ketika partisipan pertama kali tinggal jauh dari keluarga. Sebagian besar partisipan mengungkapkan rasa takut, sedih, bingung, dan kaget karena harus menghadapi lingkungan, bahasa, serta kebiasaan yang berbeda dengan daerah asal. Beberapa partisipan juga mengaku mengalami kesulitan pada masa awal merantau karena belum memiliki teman dekat dan belum memahami lingkungan kampus. Temuan ini menunjukkan bahwa masa awal merantau merupakan periode transisi yang memerlukan proses penyesuaian diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Shafiananta et al (2024) menunjukkan bahwa masa awal menjadi mahasiswa perantau merupakan masa transisi yang tidak mudah. Mahasiswa harus meninggalkan keluarga, hidup secara mandiri, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan, kebiasaan, dan tuntutan akademik yang baru. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa mengalami rasa takut, bingung, cemas,

hingga kesulitan dalam menyesuaikan diri pada awal masa perkuliahan. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini karena sebagian besar partisipan juga mengungkapkan rasa takut, sedih, dan bingung ketika pertama kali menjalani kehidupan di daerah perantauan.

Penelitian Prautama & Amelasasih (2025) menjelaskan bahwa mahasiswa perantau mengalami perubahan emosional ketika pertama kali tinggal jauh dari keluarga. Perasaan tersebut muncul karena hilangnya kedekatan dengan keluarga, kesulitan membangun hubungan baru, serta tuntutan untuk beradaptasi dengan lingkungan yang berbeda. Temuan tersebut juga sesuai dengan hasil penelitian ini karena partisipan mengalami berbagai perubahan emosional pada masa awal merantau. Akan tetapi, penelitian ini menunjukkan bahwa beberapa partisipan juga merasa kaget terhadap perbedaan bahasa dan budaya di daerah perantauan, yang tidak dijelaskan secara khusus dalam penelitian Prautama dan Amelasasih (2025).

Subtema ekspektasi sebelum merantau, menggambarkan harapan partisipan sebelum memulai kehidupan di daerah perantauan. Sebagian partisipan berharap dapat mengikuti berbagai kegiatan kampus maupun organisasi sebagai tempat untuk mengembangkan kemampuan diri dan memperluas pertemanan. Beberapa partisipan lainnya memilih untuk tidak memiliki ekspektasi khusus dan lebih memilih menjalani kehidupan di perantauan sesuai dengan proses yang akan dihadapi. Temuan ini

menunjukkan bahwa setiap partisipan memiliki harapan yang berbeda sebelum memulai kehidupan sebagai mahasiswa perantau.

Penelitian Aldiansyah (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa perantau memiliki harapan untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan baru, membangun hubungan sosial, serta memperoleh pengalaman selama menjalani kehidupan di daerah perantauan. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini karena sebagian partisipan juga berharap dapat memperoleh teman baru dan mengembangkan kemampuan diri melalui berbagai kegiatan di kampus.

Penelitian Supriatna (2023) menjelaskan bahwa mahasiswa perantau datang ke lingkungan kampus dengan harapan dapat menyesuaikan diri, membangun hubungan sosial, serta mengikuti berbagai aktivitas akademik maupun nonakademik. Harapan tersebut mendorong mahasiswa untuk lebih aktif membangun relasi sebagai bagian dari proses adaptasi. Temuan tersebut juga sesuai dengan hasil penelitian ini karena beberapa partisipan berharap dapat mengikuti organisasi, memperluas pertemanan, dan menjalani kehidupan perkuliahan dengan baik.

Mahasiswa perantau merupakan individu yang meninggalkan daerah asal untuk melanjutkan pendidikan sehingga harus menghadapi berbagai perubahan, baik dari lingkungan sosial, budaya, maupun kehidupan sehari-hari. Perubahan tersebut menuntut mahasiswa untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru agar dapat menjalani kehidupan akademik maupun sosial secara optimal. Robbins dalam

Supriatna (2023) menjelaskan bahwa proses adaptasi berlangsung secara bertahap melalui pengalaman individu ketika memasuki lingkungan baru dan menghadapi berbagai tuntutan yang berbeda dengan lingkungan sebelumnya. Teori tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa setiap partisipan memiliki pengalaman awal merantau yang berbeda-beda. Perbedaan tersebut terlihat dari alasan memilih merantau, perasaan yang muncul ketika pertama kali berada di Mojokerto, serta ekspektasi sebelum menjalani kehidupan sebagai mahasiswa. Meskipun memiliki latar belakang pengalaman yang berbeda, seluruh partisipan tetap menjalani proses adaptasi ketika mulai tinggal dan beraktivitas di lingkungan baru.

Berdasarkan hasil penelitian, penelitian terdahulu, dan teori yang digunakan, peneliti berpendapat bahwa pengalaman awal merantau merupakan fase transisi yang menjadi dasar keberhasilan proses adaptasi mahasiswa di lingkungan baru. Perbedaan alasan merantau serta harapan yang dimiliki sebelum keberangkatan menunjukkan bahwa setiap mahasiswa memasuki proses adaptasi dengan latar belakang yang berbeda. Meskipun demikian, seluruh partisipan tetap menghadapi tuntutan yang sama, yaitu menyesuaikan diri dengan perubahan lingkungan, kehidupan sosial, dan budaya di daerah perantauan. Menariknya, terdapat perbedaan cara partisipan memaknai pengalaman awal merantau berdasarkan tahap perkuliahan yang dijalani. Partisipan semester awal lebih banyak menggambarkan pengalaman awal merantau

sebagai kondisi yang masih mereka rasakan, seperti rasa takut, bingung, dan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Sementara itu, partisipan semester yang lebih tinggi cenderung memaknai pengalaman tersebut sebagai bagian dari proses yang telah berhasil mereka lalui dan menjadi pengalaman yang membentuk kemampuan mereka dalam beradaptasi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman awal merantau tidak hanya dipengaruhi oleh latar belakang individu, tetapi juga oleh proses adaptasi yang telah dijalani selama menempuh perkuliahan. Berbagai pengalaman awal tersebut menjadi stimulus yang menuntut mahasiswa untuk melakukan proses adaptasi terhadap lingkungan baru.

Temuan tersebut sejalan dengan Roy Adaptation Model yang memandang individu sebagai sistem adaptif yang terus berinteraksi dengan lingkungan. Pengalaman awal merantau, seperti meninggalkan keluarga, menghadapi lingkungan baru, dan perbedaan budaya merupakan stimulus fokal yang memerlukan proses adaptasi. Dalam kondisi tersebut, perawat memiliki peran untuk membantu mahasiswa mengenali respons yang muncul serta memfasilitasi proses adaptasi agar mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru secara adaptif (Chen, 2025).

4.2.2 Tema 2: Pengalaman kesepian selama merantau

Tema pengalaman kesepian menggambarkan berbagai pengalaman emosional yang dialami mahasiswa selama menjalani kehidupan di daerah perantauan. Perasaan kesepian muncul karena berbagai kondisi yang berbeda pada setiap partisipan, mulai dari keterbatasan hubungan sosial

hingga situasi tertentu yang memicu munculnya rasa rindu terhadap keluarga. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman kesepian bersifat subjektif dan dapat berbeda pada setiap mahasiswa perantau. Berdasarkan hasil analisis data, tema ini terdiri atas dua subtema, yaitu kesepian akibat keterbatasan hubungan sosial dan situasi yang memicu munculnya kesepian.

Subtema kesepian akibat keterbatasan hubungan sosial menggambarkan bahwa sebagian besar partisipan mengalami kesepian karena harus tinggal jauh dari keluarga sehingga tidak dapat bertemu secara langsung dengan orang tua maupun anggota keluarga seperti ketika berada di daerah asal. Selain itu, beberapa partisipan mengungkapkan bahwa mereka belum memiliki teman dekat untuk berbagi cerita, harus tinggal sendiri di kos, bahkan terdapat partisipan yang merasakan kesepian setelah kehilangan sosok ibu. Temuan ini menunjukkan bahwa keterbatasan hubungan dengan keluarga maupun orang-orang terdekat menjadi penyebab utama munculnya perasaan kesepian pada mahasiswa perantau.

Penelitian yang dilakukan oleh Prautama & Amelasasih (2025) menunjukkan bahwa kesepian pada mahasiswa perantau muncul karena berkurangnya kedekatan dengan keluarga serta terbatasnya hubungan sosial di lingkungan baru. Jauhnya jarak dengan keluarga menyebabkan mahasiswa kehilangan tempat untuk berbagi cerita dan memperoleh dukungan emosional secara langsung sehingga memunculkan rasa rindu

dan kesepian. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini karena sebagian besar partisipan juga mengungkapkan bahwa jauh dari keluarga menjadi penyebab utama munculnya perasaan kesepian.

Penelitian Shafiananta et al (2024) juga menjelaskan bahwa mahasiswa baru perantau rentan mengalami *loneliness* ketika harus meninggalkan keluarga dan memulai kehidupan secara mandiri di lingkungan baru. Kondisi tersebut menuntut mahasiswa untuk membangun kembali hubungan sosial dengan orang-orang di sekitarnya. Temuan tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini karena beberapa partisipan mengungkapkan bahwa belum memiliki teman dekat serta tinggal sendiri di kos membuat mereka lebih mudah merasakan kesepian. Namun, penelitian ini juga menemukan adanya partisipan yang mengalami kesepian setelah kehilangan ibu, yang tidak dijelaskan secara khusus dalam penelitian Shafiananta et al (2024)

Subtema situasi yang memicu munculnya kesepian menggambarkan bahwa perasaan kesepian tidak selalu dirasakan setiap saat, tetapi muncul pada kondisi tertentu. Sebagian besar partisipan mengungkapkan bahwa rasa kesepian lebih sering muncul ketika sedang sendiri di kos, terutama pada malam hari atau saat waktu libur. Beberapa partisipan juga merasa kesepian ketika melihat teman-temannya pulang ke rumah, mengingat kebiasaan bersama keluarga, atau melihat orang lain berkumpul bersama keluarga melalui media sosial. Temuan ini menunjukkan bahwa situasi

yang mengingatkan partisipan pada keluarga menjadi pemicu utama munculnya perasaan kesepian.

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayah (2025) menunjukkan bahwa perasaan kesepian pada mahasiswa perantau lebih mudah muncul ketika komunikasi dengan keluarga berkurang atau ketika mahasiswa merasa jauh dari orang-orang terdekatnya. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa lebih sering merasakan rindu terhadap keluarga dan kehidupan di daerah asal. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini karena partisipan juga mengungkapkan bahwa rasa kesepian muncul ketika mengingat keluarga atau berada pada situasi yang mengingatkan mereka pada kampung halaman.

Penelitian Prautama & Amelasasih (2025) menjelaskan bahwa kesepian pada mahasiswa perantau dapat dipicu oleh kondisi berada sendirian, minimnya interaksi sosial, serta jauhnya jarak dengan keluarga. Situasi tersebut membuat mahasiswa lebih mudah mengingat keluarga dan membutuhkan dukungan emosional dari orang-orang terdekat. Temuan tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini karena sebagian besar partisipan merasakan kesepian ketika berada sendiri di kos maupun ketika tidak memiliki teman untuk berinteraksi.

Kesepian merupakan pengalaman emosional yang tidak menyenangkan ketika individu merasa hubungan sosial yang dimiliki tidak sesuai dengan hubungan sosial yang diharapkan. Kesepian tidak hanya berkaitan dengan kondisi sendirian, tetapi juga muncul ketika

individu merasa tidak memiliki hubungan yang dekat, bermakna, maupun mampu memenuhi kebutuhan emosionalnya. Peplau & Perlman (1982) menjelaskan bahwa kesepian bersifat subjektif sehingga setiap individu dapat merasakan tingkat kesepian yang berbeda meskipun berada pada situasi yang sama. Teori tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa setiap partisipan mengalami perasaan kesepian dengan cara yang berbeda. Kesepian muncul karena keterbatasan hubungan dengan keluarga serta situasi tertentu yang mengingatkan partisipan pada keluarga maupun kampung halaman.

Berdasarkan hasil penelitian, penelitian terdahulu, dan teori yang digunakan, peneliti berpendapat bahwa pengalaman kesepian merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan mahasiswa perantau, terutama pada masa awal menjalani kehidupan di lingkungan baru. Hasil penelitian ini memperkuat penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa jauhnya hubungan dengan keluarga serta keterbatasan hubungan sosial menjadi penyebab utama munculnya perasaan kesepian. Selain itu, pengalaman kesepian juga muncul pada situasi tertentu yang mengingatkan partisipan terhadap keluarga maupun kehidupan di daerah asal. Hasil penelitian juga menunjukkan adanya perbedaan pengalaman kesepian berdasarkan tahap perkuliahan yang dijalani partisipan. Partisipan semester awal lebih banyak menggambarkan kesepian sebagai bagian dari proses penyesuaian diri terhadap lingkungan baru, sedangkan partisipan semester yang lebih tinggi memaknai kesepian sebagai

pengalaman yang masih dapat muncul pada situasi tertentu, seperti ketika mengingat keluarga atau kampung halaman. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman kesepian tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi yang dihadapi mahasiswa, tetapi juga oleh proses adaptasi yang telah dijalani selama menempuh perkuliahan. Temuan tersebut menegaskan bahwa pengalaman kesepian bersifat subjektif dan berkembang seiring dengan kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap lingkungan baru.

Penelitian ini juga menunjukkan adanya perbedaan pengalaman kesepian berdasarkan tahap perkuliahan yang dijalani partisipan. Partisipan semester 2 umumnya menggambarkan bahwa perasaan kesepian lebih dominan muncul pada masa awal merantau ketika masih berada dalam proses mengenal lingkungan baru, menyesuaikan diri dengan kehidupan di kos, serta membangun hubungan sosial di lingkungan kampus. Perasaan takut, canggung, rindu kepada keluarga, dan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru lebih banyak diungkapkan pada tahap ini. Perjalanan pengalaman kesepian tersebut kemudian mulai berubah pada partisipan semester 4. Sebagian partisipan mengungkapkan bahwa mereka mulai terbiasa dengan lingkungan kampus, memiliki teman, serta lebih mampu mengelola perasaan kesepian meskipun masih muncul pada situasi tertentu, seperti ketika mengingat keluarga atau menghadapi masalah selama perkuliahan. Partisipan semester 6 juga masih mengalami kesepian, tetapi pengalaman tersebut

tidak lagi didominasi oleh proses penyesuaian diri terhadap lingkungan baru. Perasaan kesepian lebih sering muncul ketika mengingat keluarga atau berada pada situasi tertentu yang memicu munculnya rasa rindu. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman kesepian pada mahasiswa perantau berkembang seiring dengan proses adaptasi yang dialami setiap individu.

Perbandingan pengalaman antarpartisipan menunjukkan bahwa lamanya menjalani kehidupan di daerah perantauan tidak selalu diikuti dengan berkurangnya pengalaman kesepian. Beberapa partisipan semester akhir masih mengungkapkan perasaan kesepian pada situasi tertentu, sedangkan sebagian partisipan semester awal mulai mampu menyesuaikan diri setelah memperoleh dukungan dan membangun hubungan sosial di lingkungan kampus. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengalaman kesepian tidak hanya dipengaruhi oleh lamanya masa perantauan, tetapi juga oleh kemampuan masing-masing individu dalam membangun hubungan sosial serta memaknai pengalaman selama proses adaptasi.

Temuan tersebut sejalan dengan Roy Adaptation Model yang memandang manusia sebagai sistem adaptif yang terus berinteraksi dengan lingkungan internal maupun eksternal. Individu akan memberikan respons terhadap berbagai stimulus yang dihadapi melalui mekanisme koping untuk mencapai adaptasi (Hosseini & Soltanian, 2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa respons adaptasi setiap partisipan

berbeda-beda. Sebagian partisipan mampu menyesuaikan diri dengan membangun hubungan sosial, mengembangkan strategi koping yang adaptif, serta memanfaatkan dukungan dari keluarga maupun teman selama menjalani kehidupan di daerah perantauan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa proses adaptasi berlangsung secara bertahap dan dipengaruhi oleh kemampuan masing-masing individu dalam menghadapi perubahan yang terjadi selama menjalani kehidupan di daerah perantauan. Dalam kondisi tersebut, perawat memiliki peran dalam melakukan pengkajian terhadap respons emosional mahasiswa untuk mengidentifikasi adanya kesepian maupun kesulitan beradaptasi sejak awal masa perantauan. Selain itu, perawat dapat memberikan edukasi mengenai strategi koping yang adaptif, mendorong mahasiswa membangun hubungan sosial yang positif, serta memanfaatkan dukungan dari keluarga, teman, dan lingkungan kampus sebagai sumber dukungan selama menjalani kehidupan di daerah perantauan. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa mengurangi pengalaman kesepian, meningkatkan kemampuan adaptasi, serta mempertahankan kesejahteraan psikologis selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa perantau.

4.2.3 Tema 3: Faktor yang Memperkuat Kesepian

Tema ini menggambarkan bahwa perasaan kesepian menjadi semakin kuat ketika partisipan mengalami berbagai kondisi yang tidak menyenangkan. Beberapa partisipan mengungkapkan bahwa rasa kesepian

semakin terasa ketika mengalami kelelahan setelah mengikuti perkuliahan atau praktik. Sebagian partisipan juga merasakan kesepian yang lebih kuat saat waktu libur, ketika menghadapi masalah akademik, kondisi ekonomi, sakit, atau harus melakukan berbagai aktivitas secara mandiri tanpa bantuan keluarga. Temuan ini menunjukkan bahwa perasaan kesepian dipengaruhi oleh berbagai kondisi fisik, psikologis, maupun sosial yang dialami partisipan selama menjalani kehidupan di daerah perantauan.

Penelitian yang dilakukan oleh Shafiananta et al (2024) menjelaskan bahwa proses penyesuaian diri yang tidak mudah, tuntutan akademik, serta perubahan dari tinggal bersama keluarga menjadi hidup mandiri dapat memperkuat munculnya perasaan kesepian pada mahasiswa perantau. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini karena berbagai tuntutan akademik dan kehidupan mandiri juga menjadi faktor yang memperkuat perasaan kesepian partisipan.

Penelitian Prautama & Amelasasih (2025) menunjukkan bahwa kesepian pada mahasiswa perantau dapat meningkat ketika mahasiswa menghadapi berbagai tekanan selama menjalani kehidupan di daerah perantauan. Tekanan tersebut tidak hanya berasal dari jauhnya keluarga, tetapi juga dari berbagai tantangan yang dihadapi selama menjalani perkuliahan. Temuan tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini karena partisipan mengungkapkan bahwa kelelahan, masalah akademik, kondisi ekonomi, maupun keterbatasan dukungan sosial membuat perasaan kesepian yang mereka alami semakin kuat.

Menurut Peplau & Perlman (1982), kesepian merupakan pengalaman subjektif yang dipengaruhi oleh penilaian individu terhadap hubungan sosial yang dimilikinya serta kondisi yang sedang dihadapi. Berbagai tekanan fisik, psikologis, maupun sosial dapat menyebabkan kebutuhan akan dukungan emosional tidak terpenuhi sehingga pengalaman kesepian menjadi lebih kuat. Teori tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa kelelahan, tuntutan akademik, kondisi sakit, masalah ekonomi, serta kehidupan mandiri menjadi kondisi yang memperkuat pengalaman kesepian mahasiswa perantau.

Berdasarkan hasil penelitian, penelitian terdahulu, dan teori yang digunakan, peneliti berpendapat bahwa faktor yang memperkuat perasaan kesepian tidak selalu sama pada setiap mahasiswa perantau. Hasil penelitian ini memperkuat penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa tuntutan akademik, kehidupan mandiri, serta berbagai tekanan selama menjalani kehidupan di daerah perantauan dapat memperkuat pengalaman kesepian. Namun, penelitian ini juga menunjukkan bahwa faktor yang memperkuat perasaan kesepian berkembang seiring dengan proses adaptasi yang dialami mahasiswa. Partisipan yang masih berada pada tahap awal perkuliahan lebih banyak mengaitkan meningkatnya rasa kesepian dengan proses hidup mandiri, seperti harus mengurus kebutuhan sehari-hari tanpa keluarga, menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, serta menghadapi waktu luang ketika belum memiliki banyak relasi.

Sementara itu, partisipan yang telah lebih lama menjalani kehidupan di daerah perantauan lebih banyak mengaitkan meningkatnya perasaan kesepian dengan tuntutan akademik, praktik klinik, kelelahan fisik, maupun tekanan selama menjalani perkuliahan. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa meskipun perasaan kesepian masih dapat dialami pada setiap tahap perkuliahan, faktor yang memperkuatnya berubah mengikuti perkembangan proses adaptasi dan tuntutan yang dihadapi mahasiswa selama menjalani kehidupan di daerah perantauan.

Temuan tersebut sejalan dengan Roy Adaptation Model yang memandang individu sebagai sistem adaptif yang terus berinteraksi dengan lingkungan melalui berbagai stimulus. Stimulus tersebut dapat berupa stimulus fokal, kontekstual, maupun residual yang memengaruhi respons adaptasi individu (Chen, 2025). Dalam kondisi ini, kelelahan, tekanan akademik, kondisi sakit, maupun tuntutan hidup mandiri dapat dipandang sebagai stimulus yang memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi. Ketika mekanisme koping yang dimiliki belum mampu mengatasi stimulus tersebut secara efektif, perasaan kesepian dapat dirasakan semakin kuat. Oleh karena itu, tujuan keperawatan adalah membantu individu mencapai respons adaptif melalui asesmen terhadap stimulus yang dihadapi serta pemberian intervensi yang mendukung proses adaptasi. Dalam konteks penelitian ini, perawat memiliki peran dalam mengidentifikasi berbagai kondisi yang dapat memperkuat perasaan kesepian pada mahasiswa perantau melalui pengkajian terhadap kelelahan,

tekanan akademik, kondisi kesehatan, maupun kesulitan menjalani kehidupan mandiri. Berdasarkan hasil pengkajian tersebut, perawat dapat memberikan edukasi mengenai strategi koping yang adaptif, mendorong pemanfaatan dukungan sosial, serta memfasilitasi mahasiswa dalam mengembangkan kemampuan beradaptasi sehingga faktor-faktor yang memperkuat perasaan kesepian dapat diminimalkan.

4.2.4 Tema 4: Strategi mengatasi perasaan kesepian

Tema strategi mengatasi perasaan kesepian menggambarkan berbagai cara yang dilakukan mahasiswa perantau untuk mengurangi perasaan kesepian selama menjalani kehidupan di daerah perantauan. Strategi yang dilakukan tidak hanya berasal dari diri sendiri, tetapi juga melibatkan keluarga, teman, maupun orang-orang terdekat. Berdasarkan hasil analisis data, tema ini terdiri atas tiga subtema, yaitu menjaga komunikasi dengan keluarga, membangun dan memanfaatkan dukungan sosial, serta mengalihkan perasaan kesepian melalui aktivitas pribadi.

Subtema menjaga komunikasi dengan keluarga, menggambarkan bahwa sebagian besar partisipan memilih menjaga komunikasi dengan keluarga sebagai cara untuk mengurangi perasaan kesepian. Komunikasi dilakukan melalui telepon maupun pesan singkat, terutama ketika partisipan merasa rindu, menghadapi masalah, atau membutuhkan tempat untuk bercerita. Sebagian partisipan merasa lebih nyaman berbagi cerita kepada orang tua, khususnya ibu, sedangkan partisipan lainnya memilih berkomunikasi dengan saudara. Temuan ini menunjukkan bahwa keluarga

tetap menjadi sumber dukungan emosional yang penting bagi mahasiswa selama menjalani kehidupan di daerah perantauan.

Penelitian yang dilakukan oleh Hidayah (2025) menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal dengan keluarga memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa perantau mengurangi perasaan kesepian. Komunikasi yang dilakukan secara rutin membuat mahasiswa tetap merasa memperoleh perhatian, dukungan emosional, serta memiliki tempat untuk berbagi cerita meskipun berada jauh dari keluarga. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini karena sebagian besar partisipan juga mempertahankan komunikasi dengan keluarga sebagai cara untuk mengurangi rasa rindu dan kesepian selama merantau.

Penelitian Aldiansyah (2021) menjelaskan bahwa menjaga hubungan yang baik dengan keluarga merupakan salah satu strategi penting yang dilakukan mahasiswa perantau selama menjalani proses adaptasi di lingkungan baru. Hubungan yang tetap terjalin dengan keluarga membantu mahasiswa memperoleh dukungan sehingga lebih mampu menghadapi berbagai tantangan selama merantau. Temuan tersebut juga sesuai dengan hasil penelitian ini karena partisipan menganggap keluarga sebagai sumber dukungan emosional yang memberikan rasa aman selama menjalani kehidupan di daerah perantauan.

Subtema membangun dan memanfaatkan dukungan sosial, menggambarkan bahwa partisipan berusaha membangun hubungan dengan orang-orang di sekitarnya sebagai salah satu cara untuk

mengurangi perasaan kesepian. Sebagian besar partisipan menjadikan teman sebagai tempat berbagi cerita, bertukar pengalaman, maupun menghabiskan waktu bersama. Selain teman, beberapa partisipan memilih saudara atau pasangan sebagai tempat memperoleh dukungan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa keberadaan orang-orang terdekat membantu mahasiswa menghadapi rasa kesepian selama menjalani kehidupan di daerah perantauan.

Penelitian yang dilakukan oleh Prautama & Amelasasih (2025) menunjukkan bahwa dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang membantu mahasiswa perantau mengatasi perasaan kesepian. Dukungan tersebut diperoleh dari teman maupun lingkungan sekitar sehingga mahasiswa tidak merasa menghadapi berbagai kesulitan seorang diri. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini karena partisipan juga memanfaatkan keberadaan teman, saudara, maupun pasangan sebagai sumber dukungan selama berada di daerah perantauan.

Penelitian Supriatna (2023) menjelaskan bahwa mahasiswa perantau cenderung membangun hubungan baru di lingkungan kampus sebagai bagian dari proses adaptasi. Hubungan tersebut membantu mahasiswa memperoleh dukungan sosial sekaligus mempermudah penyesuaian diri di lingkungan baru. Temuan tersebut juga sesuai dengan hasil penelitian ini karena sebagian besar partisipan merasa bahwa keberadaan teman memberikan rasa nyaman dan membantu mengurangi perasaan kesepian yang dialami selama merantau.

Subtema mengalihkan perasaan kesepian melalui aktivitas pribadi, menggambarkan bahwa setiap partisipan memiliki cara yang berbeda dalam mengalihkan perhatian dari perasaan kesepian. Sebagian besar partisipan memilih bermain game sebagai cara mengisi waktu luang. Beberapa partisipan juga melakukan aktivitas lain, seperti memasak, mendengarkan podcast, berolahraga, atau merawat hewan peliharaan. Selain itu, terdapat partisipan yang memilih merokok dan mengonsumsi alkohol sebagai cara mengurangi perasaan sedih yang dirasakan. Temuan ini menunjukkan bahwa setiap mahasiswa memiliki strategi yang berbeda dalam mengelola perasaan kesepian sesuai dengan kebiasaan dan kondisi yang dihadapi.

Penelitian yang dilakukan oleh Prautama & Amelasasih (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa perantau melakukan berbagai aktivitas positif sebagai salah satu cara untuk mengurangi perasaan kesepian. Aktivitas tersebut membantu mahasiswa mengalihkan perhatian dari berbagai perasaan negatif yang muncul selama menjalani kehidupan di daerah perantauan. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini karena sebagian besar partisipan juga memilih melakukan berbagai aktivitas yang disukai untuk mengurangi rasa kesepian.

Penelitian Supriatna (2023) menjelaskan bahwa mahasiswa perantau berusaha membentuk rutinitas baru selama tinggal di lingkungan perantauan. Rutinitas tersebut membantu mahasiswa mengisi waktu luang, beradaptasi dengan lingkungan baru, serta mengurangi berbagai

perasaan negatif yang muncul selama proses penyesuaian diri. Temuan tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini karena partisipan memanfaatkan berbagai aktivitas pribadi sebagai cara untuk mengurangi perasaan kesepian selama menjalani kehidupan di daerah perantauan.

Peplau & Perlman (1982) menjelaskan bahwa kesepian merupakan pengalaman yang bersifat subjektif sehingga setiap individu dapat memberikan respons yang berbeda terhadap perasaan kesepian yang dialaminya. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh cara individu memaknai hubungan sosial serta kondisi yang dihadapi ketika berada di lingkungan baru. Teori tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa setiap partisipan memiliki strategi yang berbeda dalam mengatasi perasaan kesepian. Sebagian partisipan memilih menjaga komunikasi dengan keluarga, sebagian lainnya membangun hubungan dengan teman maupun saudara, sedangkan partisipan lain mengurangi kesepian melalui berbagai aktivitas yang disukai. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa cara mengatasi kesepian dipengaruhi oleh pengalaman, kebutuhan, dan kondisi masing-masing individu.

Berdasarkan hasil penelitian, penelitian terdahulu, dan teori yang digunakan, peneliti berpendapat bahwa tidak terdapat satu strategi yang paling efektif untuk mengatasi perasaan kesepian pada mahasiswa perantau. Hasil penelitian ini memperkuat penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa komunikasi dengan keluarga, dukungan sosial, serta aktivitas pribadi berperan dalam membantu mahasiswa mengurangi

perasaan kesepian. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa strategi yang digunakan partisipan berkembang seiring dengan proses adaptasi yang dijalani selama berada di daerah perantauan. Pada tahap awal perantauan, partisipan lebih banyak mengandalkan komunikasi dengan keluarga sebagai sumber dukungan emosional ketika menghadapi rasa rindu dan kesepian. Seiring dengan bertambahnya pengalaman beradaptasi, sebagian partisipan mulai memanfaatkan teman, pasangan, maupun berbagai aktivitas pribadi sebagai strategi tambahan dalam mengatasi perasaan kesepian. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa strategi mengatasi perasaan kesepian bersifat dinamis dan berkembang sesuai dengan kebutuhan, pengalaman, serta sumber dukungan yang dimiliki masing-masing mahasiswa selama menjalani kehidupan di daerah perantauan.

Strategi temuan tersebut sejalan dengan Roy Adaptation Model yang memandang individu sebagai sistem adaptif yang terus berinteraksi dengan lingkungan melalui berbagai stimulus. Individu akan memberikan respons terhadap stimulus tersebut melalui mekanisme koping untuk mencapai adaptasi yang efektif (Hosseini & Soltanian, 2022). Strategi yang dilakukan partisipan, seperti menjaga komunikasi dengan keluarga, membangun hubungan sosial, serta melakukan berbagai aktivitas pribadi, menunjukkan adanya respons adaptif terhadap perasaan kesepian yang dialami selama menjalani kehidupan di daerah perantauan. Berbagai strategi tersebut membantu partisipan mempertahankan keseimbangan

psikologis dan sosial dalam menghadapi perubahan lingkungan. Dalam kondisi tersebut, perawat memiliki peran dalam membantu mahasiswa mengembangkan strategi koping yang adaptif melalui pengkajian terhadap kebutuhan psikososial, pemberian edukasi mengenai cara mengatasi kesepian, serta mendorong pemanfaatan dukungan dari keluarga, teman, maupun lingkungan kampus sehingga mahasiswa mampu beradaptasi secara optimal selama menjalani kehidupan di daerah perantauan.

Tujuan kedua penelitian adalah mengidentifikasi proses adaptasi mahasiswa perantau. Hasil penelitian menunjukkan dua tema yang menggambarkan proses adaptasi partisipan selama menjalani kehidupan di daerah perantauan. Kedua tema tersebut meliputi proses adaptasi di lingkungan baru dan perubahan setelah proses adaptasi. Pembahasan setiap tema dijelaskan sebagai berikut.

4.2.4 Tema 5: Proses adaptasi di lingkungan baru

Tema proses adaptasi di lingkungan baru menggambarkan berbagai upaya yang dilakukan mahasiswa perantau untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto. Proses adaptasi tersebut tidak berlangsung secara instan, tetapi membutuhkan waktu dan usaha dari setiap partisipan. Berbagai cara dilakukan untuk dapat diterima di lingkungan baru, mulai dari membangun hubungan sosial, mempelajari bahasa dan kebiasaan masyarakat setempat, hingga merasakan perubahan setelah berhasil beradaptasi. Berdasarkan hasil

analisis data, tema ini terdiri atas empat subtema, yaitu membangun hubungan sosial, menyesuaikan diri dengan bahasa dan lingkungan baru.

Subtema ini menggambarkan bahwa setiap partisipan menghadapi hambatan yang berbeda selama menjalani kehidupan di daerah perantauan. Sebagian besar partisipan mengungkapkan bahwa perbedaan bahasa menjadi hambatan utama ketika pertama kali tinggal di Mojokerto. Kesulitan memahami bahasa Jawa membuat partisipan merasa kurang percaya diri untuk berkomunikasi dengan lingkungan sekitar. Selain itu, beberapa partisipan juga mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan budaya dan kebiasaan masyarakat setempat. Seorang partisipan mengaku sempat merasa minder ketika berada di lingkungan baru, sedangkan partisipan lainnya mengalami konflik dengan teman yang membuat proses adaptasinya menjadi lebih sulit. Temuan ini menunjukkan bahwa hambatan adaptasi dipengaruhi oleh faktor bahasa, budaya, maupun kondisi psikologis yang dialami masing-masing partisipan.

Penelitian yang dilakukan oleh Aldiansyah (2021) menunjukkan bahwa perbedaan bahasa dan budaya merupakan salah satu hambatan yang sering dihadapi mahasiswa perantau ketika memasuki lingkungan baru. Kondisi tersebut membuat mahasiswa memerlukan waktu untuk memahami cara berkomunikasi maupun kebiasaan yang berlaku di daerah perantauan. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini karena sebagian besar partisipan juga mengungkapkan bahwa perbedaan bahasa menjadi hambatan utama selama proses adaptasi.

Penelitian Shafiananta et all (2024) menjelaskan bahwa mahasiswa perantau menghadapi berbagai tantangan pada masa awal merantau, seperti kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, keterbatasan hubungan sosial, serta berbagai perubahan yang harus dihadapi secara mandiri. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian mahasiswa memerlukan waktu yang lebih lama untuk beradaptasi dengan kehidupan di daerah perantauan. Temuan tersebut juga sesuai dengan hasil penelitian ini karena beberapa partisipan mengalami rasa minder, kesulitan membangun hubungan sosial, dan membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

Subtema ini menggambarkan bahwa keberhasilan partisipan dalam menyesuaikan diri dipengaruhi oleh berbagai bentuk dukungan yang diperoleh selama menjalani kehidupan di daerah perantauan. Sebagian besar partisipan mengungkapkan bahwa teman menjadi sumber dukungan utama karena membantu memahami bahasa, mengajak bergaul, memberikan semangat, serta membuat partisipan merasa diterima di lingkungan baru. Selain itu, beberapa partisipan memperoleh dukungan dari keluarga melalui perhatian, komunikasi, dan motivasi yang tetap terjaga meskipun tinggal berjauhan. Beberapa partisipan juga menyampaikan bahwa motivasi dari dalam diri menjadi faktor penting yang membantu mereka bertahan dan terus berusaha menyesuaikan diri. Temuan ini menunjukkan bahwa proses adaptasi dipengaruhi oleh dukungan sosial maupun motivasi pribadi.

Penelitian yang dilakukan oleh Supriatna (2023) menunjukkan bahwa proses adaptasi mahasiswa perantau dipengaruhi oleh berbagai bentuk dukungan yang diperoleh selama berada di lingkungan baru, seperti dukungan dari teman, keterlibatan dalam kegiatan kampus, serta kemampuan membangun hubungan dengan lingkungan sekitar. Berbagai bentuk dukungan tersebut membantu mahasiswa lebih mudah menyesuaikan diri dengan kehidupan di daerah perantauan. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini karena sebagian besar partisipan juga memperoleh dukungan dari teman yang membantu mereka menjalani proses adaptasi.

Penelitian Aldiansyah (2021) menjelaskan bahwa keberhasilan mahasiswa perantau dalam beradaptasi tidak hanya dipengaruhi oleh lingkungan, tetapi juga oleh kemauan individu untuk menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang dihadapi. Selain itu, hubungan yang tetap terjalin dengan keluarga menjadi salah satu sumber dukungan yang membantu mahasiswa menghadapi berbagai tantangan selama merantau. Temuan tersebut juga sesuai dengan hasil penelitian ini karena partisipan mengungkapkan bahwa motivasi dari dalam diri serta dukungan keluarga menjadi faktor yang membantu mereka bertahan dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

Subtema membangun hubungan sosial, menggambarkan bahwa sebagian besar partisipan berusaha memulai komunikasi, berkenalan, dan berbaur dengan teman-teman di lingkungan kampus. Cara tersebut

dilakukan agar mereka lebih mudah diterima dan memiliki teman selama menjalani kehidupan di daerah perantauan. Beberapa partisipan memilih mengikuti organisasi kampus untuk memperluas pertemanan, sedangkan partisipan lainnya mulai membangun hubungan sosial setelah mendapat ajakan dari teman. Temuan ini menunjukkan bahwa keberanian memulai interaksi menjadi salah satu langkah penting dalam proses adaptasi mahasiswa perantau.

Penelitian yang dilakukan oleh Supriatna (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa perantau berupaya membangun hubungan sosial sejak awal memasuki lingkungan kampus dengan menjalin pertemanan, mencari dukungan sosial, serta mengikuti berbagai kegiatan yang dapat memperluas relasi. Upaya tersebut membantu mahasiswa lebih mudah mengenal lingkungan baru sekaligus mempercepat proses adaptasi. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini karena partisipan juga berinisiatif memperkenalkan diri, memulai percakapan, dan memanfaatkan kegiatan kampus sebagai kesempatan untuk membangun hubungan sosial.

Penelitian Aldiansyah (2021) menjelaskan bahwa mahasiswa perantau perlu memiliki sikap terbuka terhadap lingkungan baru agar lebih mudah diterima oleh masyarakat maupun teman sebaya. Kemampuan berinteraksi dan membangun hubungan dengan orang lain menjadi salah satu strategi yang membantu mahasiswa menyesuaikan diri selama berada di daerah perantauan. Temuan tersebut juga sesuai dengan

hasil penelitian ini karena partisipan menunjukkan keberanian untuk memulai perkenalan dan membangun hubungan sosial sebagai bagian dari proses adaptasi.

Subtema menyesuaikan diri dengan bahasa dan lingkungan baru, menggambarkan bahwa partisipan berusaha memahami bahasa serta kebiasaan masyarakat di daerah perantauan agar lebih mudah berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Sebagian besar partisipan mengaku mulai mempelajari bahasa Jawa sedikit demi sedikit melalui interaksi dengan teman maupun masyarakat sekitar. Beberapa partisipan juga menyampaikan bahwa proses adaptasi menjadi lebih mudah karena memperoleh bantuan dari teman yang bersedia mengajarkan bahasa maupun kebiasaan setempat. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan menyesuaikan diri dengan bahasa dan lingkungan baru berkembang secara bertahap melalui pengalaman sehari-hari.

Penelitian yang dilakukan oleh Aldiansyah (2021) menunjukkan bahwa salah satu tantangan yang dihadapi mahasiswa perantau adalah perbedaan bahasa dan budaya di daerah tujuan. Oleh karena itu, mahasiswa perlu mempelajari bahasa yang digunakan di lingkungan baru serta bersikap terbuka terhadap berbagai perbedaan agar proses adaptasi dapat berlangsung dengan baik. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini karena sebagian besar partisipan juga berusaha mempelajari bahasa Jawa untuk mempermudah komunikasi dengan lingkungan sekitar.

Penelitian Supriatna (2023) menjelaskan bahwa proses adaptasi mahasiswa perantau tidak hanya berkaitan dengan penyesuaian akademik, tetapi juga mencakup penyesuaian sosial dan budaya. Kemampuan memahami kebiasaan baru, menjalin komunikasi yang baik, serta berinteraksi dengan masyarakat menjadi bagian penting dalam proses adaptasi mahasiswa perantau. Temuan tersebut juga sesuai dengan hasil penelitian ini karena partisipan berusaha memahami bahasa, kebiasaan, dan lingkungan baru agar lebih mudah menyesuaikan diri selama tinggal di daerah perantauan.

Penyesuaian diri merupakan proses yang dilakukan individu untuk mencapai hubungan yang harmonis dengan lingkungan melalui perubahan sikap maupun perilaku dalam menghadapi berbagai tuntutan yang muncul. Robbins dalam Supriatna (2023) menjelaskan bahwa proses adaptasi berlangsung secara bertahap sehingga individu mampu menyesuaikan kebutuhan dirinya dengan kondisi lingkungan yang baru. Teori tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa partisipan melakukan berbagai upaya untuk membangun hubungan sosial, menyesuaikan diri dengan bahasa dan lingkungan baru, serta mengalami berbagai perubahan positif setelah melalui proses adaptasi. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan beradaptasi berkembang seiring dengan pengalaman yang diperoleh selama menjalani kehidupan di daerah perantauan.

Berdasarkan hasil penelitian, penelitian terdahulu, dan teori yang digunakan, peneliti berpendapat bahwa proses adaptasi merupakan proses yang berlangsung secara bertahap dan berbeda pada setiap mahasiswa perantau. Hasil penelitian ini memperkuat penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa membangun hubungan sosial serta menyesuaikan diri dengan bahasa dan budaya merupakan bagian penting dalam proses adaptasi. Penelitian ini juga menunjukkan adanya perbedaan proses adaptasi berdasarkan tahapan yang dijalani mahasiswa selama berada di daerah perantauan. Partisipan yang masih berada pada tahap awal perkuliahan lebih banyak menggambarkan proses adaptasi sebagai upaya menghadapi berbagai tantangan, seperti perbedaan bahasa, rasa canggung, serta membangun hubungan dengan lingkungan baru. Sebaliknya, partisipan yang telah lebih lama menjalani kehidupan di daerah perantauan mulai menggambarkan proses adaptasi sebagai kemampuan untuk menjalin hubungan sosial yang lebih luas, memahami kebiasaan masyarakat setempat, serta merasa lebih nyaman berinteraksi di lingkungan kampus. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa proses adaptasi berkembang secara bertahap, dari tahap mengenal dan menyesuaikan diri dengan lingkungan menuju tahap yang lebih adaptif, ketika mahasiswa telah mampu membangun relasi sosial dan menjalani kehidupan di daerah perantauan dengan lebih baik.

Temuan tersebut sejalan dengan Roy Adaptation Model yang memandang manusia sebagai sistem adaptif yang terus berinteraksi

dengan lingkungan internal maupun eksternal. Individu akan memberikan respons terhadap berbagai stimulus yang dihadapi melalui mekanisme koping untuk mencapai adaptasi (Hosseini & Soltanian, 2022). Hasil penelitian menunjukkan bahwa setiap partisipan memberikan respons adaptasi yang berbeda selama menjalani kehidupan di daerah perantauan. Sebagian partisipan mampu menyesuaikan diri dengan membangun hubungan sosial, mempelajari bahasa dan kebiasaan setempat, serta memanfaatkan dukungan dari lingkungan sekitar sebagai bagian dari proses adaptasi. Sebagian partisipan lainnya memerlukan waktu yang lebih lama untuk mencapai kondisi tersebut karena masih menghadapi berbagai tantangan pada masa awal merantau. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi berkembang secara bertahap sesuai dengan kemampuan koping dan dukungan yang dimiliki masing-masing mahasiswa. Dalam konteks penelitian ini, perawat, khususnya perawat jiwa dan perawat komunitas, memiliki peran dalam mendukung proses adaptasi mahasiswa perantau melalui pengkajian terhadap hambatan yang dialami sejak awal masa perantauan, pemberian edukasi mengenai strategi koping yang adaptif, serta mendorong pemanfaatan dukungan sosial agar mahasiswa mampu mencapai proses adaptasi yang lebih optimal selama menjalani kehidupan di daerah perantauan.

4.2.5 Tema 6: Perubahan setelah Proses Adaptasi

Tema perubahan setelah proses adaptasi menggambarkan berbagai perubahan yang dirasakan mahasiswa setelah menjalani proses

penyesuaian diri di lingkungan perantauan. Perubahan tersebut terlihat dari meningkatnya kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi dengan lingkungan baru maupun berkembangnya hubungan sosial selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa perantau. Meskipun setiap partisipan mengalami perubahan yang berbeda, seluruh partisipan menunjukkan bahwa proses adaptasi memberikan dampak positif terhadap kemampuan mereka dalam menjalani kehidupan di daerah perantauan. Berdasarkan hasil analisis data, tema ini terdiri atas dua subtema, yaitu perubahan kemampuan beradaptasi dan perubahan hubungan sosial.

Subtema perubahan kemampuan beradaptasi menggambarkan berbagai perubahan positif yang dirasakan partisipan setelah menjalani proses adaptasi. Partisipan mengungkapkan bahwa mereka menjadi lebih mampu bertahan hidup secara mandiri, lebih memahami bahasa dan budaya setempat, serta mengalami perubahan dalam cara berkomunikasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Temuan ini menunjukkan bahwa proses adaptasi yang berlangsung secara bertahap membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan untuk menghadapi berbagai tuntutan selama menjalani kehidupan di daerah perantauan.

Penelitian yang dilakukan oleh Supriatna (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa perantau yang berhasil melewati proses adaptasi akan mengalami peningkatan kemampuan berkomunikasi, memahami lingkungan baru, serta merasa lebih nyaman menjalani aktivitas akademik maupun sosial. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini karena

partisipan juga mengungkapkan bahwa mereka menjadi lebih memahami bahasa yang digunakan di lingkungan sekitar, lebih mampu berkomunikasi, serta lebih siap menjalani kehidupan di daerah perantauan.

Penelitian Aldiansyah (2021) menjelaskan bahwa proses adaptasi yang berhasil membantu mahasiswa menerima berbagai perbedaan budaya dan lingkungan sehingga meningkatkan rasa percaya diri serta kemampuan menyesuaikan diri dalam kehidupan sehari-hari. Temuan tersebut juga sesuai dengan hasil penelitian ini karena partisipan menunjukkan perubahan berupa meningkatnya kemampuan beradaptasi, memahami lingkungan baru, serta menjadi lebih siap menjalani kehidupan sebagai mahasiswa perantau.

Subtema perubahan hubungan sosial menggambarkan bahwa setelah melalui proses adaptasi, partisipan mulai memiliki hubungan sosial yang lebih baik dibandingkan ketika pertama kali datang ke daerah perantauan. Partisipan mengungkapkan bahwa mereka mulai memiliki lebih banyak teman, merasa lebih nyaman berinteraksi dengan lingkungan sekitar, serta tidak lagi merasakan kesepian seperti pada masa awal merantau. Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan sosial berkembang seiring dengan keberhasilan proses adaptasi yang dijalani mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Supriatna (2023) menunjukkan bahwa kemampuan membangun hubungan sosial merupakan salah satu indikator keberhasilan adaptasi mahasiswa perantau. Melalui interaksi

yang semakin luas, mahasiswa memperoleh dukungan sosial yang membantu mereka merasa lebih nyaman berada di lingkungan baru. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini karena partisipan juga mengungkapkan bahwa bertambahnya teman membuat mereka merasa lebih mudah beradaptasi dan mengurangi perasaan kesepian.

Penelitian Prautama & Amelasasih (2025) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang diperoleh selama proses adaptasi membantu mahasiswa membangun hubungan interpersonal yang lebih baik sehingga meningkatkan kenyamanan selama menjalani kehidupan di daerah perantauan. Temuan tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini karena partisipan merasakan perubahan hubungan sosial setelah memiliki teman dan mulai diterima di lingkungan kampus.

Menurut Robbins dalam Supriatna (2023) adaptasi merupakan proses penyesuaian individu terhadap perubahan lingkungan melalui interaksi yang berlangsung secara terus-menerus. Individu yang berhasil beradaptasi akan menunjukkan perubahan perilaku, kemampuan berkomunikasi, serta hubungan sosial yang semakin baik. Teori tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini karena seluruh partisipan menunjukkan adanya perubahan positif setelah melalui proses adaptasi, baik dalam kemampuan menyesuaikan diri maupun dalam hubungan sosial yang dibangun selama menjalani kehidupan di daerah perantauan.

Berdasarkan hasil penelitian, penelitian terdahulu, dan teori yang digunakan, peneliti berpendapat bahwa perubahan setelah proses adaptasi merupakan indikator bahwa mahasiswa telah mampu menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan baru. Hasil penelitian ini memperkuat penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa proses adaptasi menghasilkan peningkatan kemampuan individu dalam berkomunikasi, memahami lingkungan, serta membangun hubungan sosial. Namun demikian, perubahan yang dialami partisipan menunjukkan adanya perbedaan berdasarkan tahap perkuliahan. Partisipan semester awal lebih banyak menggambarkan perubahan pada kemampuan dasar beradaptasi, seperti mulai memahami bahasa daerah, mengenal budaya setempat, dan merasa lebih percaya diri dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Sebaliknya, partisipan semester yang lebih tinggi lebih banyak menekankan perubahan pada kualitas hubungan sosial, seperti bertambahnya teman, meluasnya relasi, serta meningkatnya kenyamanan berinteraksi di lingkungan kampus. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa proses adaptasi berkembang secara bertahap, dari penyesuaian individu terhadap lingkungan hingga terbentuknya hubungan sosial yang lebih luas seiring bertambahnya pengalaman hidup di daerah perantauan.

Temuan tersebut sejalan dengan Roy Adaptation Model yang memandang individu sebagai sistem adaptif yang terus memberikan respons terhadap berbagai stimulus hingga mencapai kondisi adaptasi yang efektif (Chen, 2025). Perubahan kemampuan beradaptasi dan

hubungan sosial yang dialami partisipan menunjukkan adanya respons adaptif sebagai hasil dari mekanisme coping yang berhasil dalam menghadapi berbagai perubahan selama merantau. Dalam konteks keperawatan, perawat memiliki peran dalam mendukung proses adaptasi mahasiswa melalui pengkajian terhadap perkembangan psikososial, pemberian edukasi mengenai strategi coping adaptif, serta memperkuat dukungan sosial sehingga mahasiswa mampu mempertahankan kemampuan adaptasi yang telah dicapai dan meningkatkan kesejahteraan psikologis selama menjalani kehidupan di daerah perantauan.

