
PROSES ADAPTASI EMOSIONAL DAN PEMBENTUKAN IDENTITAS DIRI MAHASISWA RANTAU DALAM MENGHADAPI PERUBAHAN SOSIAL

Fixel Khairunaisa¹, Sugeng Sejati², Dini Sekarwulan³, Fredela Nesyah⁴, Kirana Sutri Dewi⁵, Fenti Desma Saputri⁶

UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu

khairunaisafixel@gmail.com¹, sugengsejati@mail.uinfasbengkulu.ac.id²,
dinisekarwulan07@gmail.com³, fredellabklu@gmail.com⁴, kiranacece454@gmail.com⁵,
it.fentids0812@gmail.com⁶

ABSTRACT

This study aims to understand the process of emotional adaptation and identity formation among out-of-town university students in facing social changes. The research employed a qualitative approach using in-depth interviews with three migrant students. The findings reveal that the initial phase of living away from home is characterized by emotional ambivalence, including feelings of excitement, anxiety, loneliness, and low self-confidence. Over time, participants developed coping strategies through social support, organizational involvement, self-reflection, and selective peer relationships. This process led to improved emotional regulation, self-acceptance, independence, and stronger identity formation. Living away from home is ultimately interpreted as a process of psychological maturation and the development of a more established sense of self.

Keywords: *Emotional Adaptation, Identity Formation, Migrant Students, Social Change, Coping Strategies.*

PENDAHULUAN

Fenomena mahasiswa rantau merupakan realitas sosial yang semakin menguat dalam sistem pendidikan tinggi di Indonesia, seiring dengan meningkatnya mobilitas akademik dan pemerataan akses perguruan tinggi antarwilayah. Perpindahan tempat tinggal dari daerah asal menuju lingkungan baru tidak hanya mencerminkan mobilitas geografis, tetapi juga menandai transisi sosial dan psikologis yang kompleks. Mahasiswa rantau dihadapkan pada perubahan norma, pola komunikasi, sistem nilai, hingga struktur relasi sosial yang berbeda dari lingkungan asalnya. Dalam konteks transisi kehidupan, periode ini beririsan dengan fase emerging adulthood yang ditandai oleh eksplorasi identitas, instabilitas emosional, dan pencarian arah hidup (Arnett, 2000). Dengan demikian, pengalaman merantau menjadi arena penting dalam pembentukan struktur kepribadian dan identitas diri mahasiswa. Secara psikologis, masa transisi menuju dunia perkuliahan berkaitan erat dengan tahap perkembangan identitas sebagaimana dijelaskan dalam teori psikososial Erikson (1968). Individu pada tahap ini berada dalam krisis identitas versus kebingungan peran, di mana mereka berupaya mengintegrasikan pengalaman sosial baru ke dalam konsep diri yang lebih stabil. Perpindahan lingkungan sosial mempercepat dinamika tersebut karena mahasiswa harus merekonstruksi persepsi tentang diri, kemampuan, serta posisi sosialnya. Hasil wawancara lapangan menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami ketegangan identitas akibat perbedaan logat, gaya komunikasi, dan budaya pergaulan. Fenomena ini mencerminkan adanya konflik antara identitas lama yang terbentuk di lingkungan asal dengan tuntutan identitas baru di lingkungan kampus. Dalam kerangka konstruksi identitas, kondisi tersebut dapat dipahami sebagai proses eksplorasi dan komitmen sebagaimana dijelaskan oleh

Marcia (1980).

Perubahan sosial yang dialami mahasiswa rantau juga berkaitan dengan fenomena culture shock, yaitu stres psikologis akibat perjumpaan dengan sistem budaya yang berbeda (Oberg, 1960). Mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan pola interaksi yang lebih terbuka, kompetitif, atau bahkan individualistik dibandingkan dengan lingkungan asalnya. Dalam temuan lapangan, fase awal merantau ditandai oleh perasaan ambivalen antara semangat dan kecemasan. Ambivalensi ini memperlihatkan bahwa adaptasi bukan sekadar penyesuaian eksternal, melainkan proses internal yang melibatkan regulasi emosi dan restrukturisasi kognitif. Lazarus dan Folkman (1984) menjelaskan bahwa respons terhadap stres dipengaruhi oleh proses appraisal individu terhadap situasi yang dihadapi. Mahasiswa yang memaknai perubahan sebagai ancaman cenderung mengalami kecemasan lebih tinggi dibandingkan mereka yang memaknainya sebagai tantangan perkembangan.

Kesepian dan kerinduan terhadap keluarga (homesickness) menjadi dinamika emosional yang dominan dalam fase awal merantau. Stroebe et al. (2015) menyatakan bahwa keterpisahan dari figur kelekatan dapat memicu gangguan emosi, penurunan konsentrasi, serta stres adaptif. Temuan lapangan menunjukkan bahwa rasa rindu rumah muncul secara intens pada malam hari, ketika mahasiswa tidak memiliki distraksi sosial yang memadai. Dalam perspektif teori kelekatan, keterpisahan dari sistem dukungan primer dapat memunculkan kebutuhan akan rasa aman yang baru (Bowlby, 1988). Namun demikian, pengalaman homesickness tidak selalu berdampak negatif secara permanen; dalam beberapa kasus, pengalaman tersebut mendorong individu untuk mengembangkan kemandirian emosional.

Selain kesepian, mahasiswa rantau juga menghadapi tekanan berupa kompetisi akademik dan perbandingan sosial. Lingkungan kampus yang kompetitif mendorong individu untuk mengevaluasi diri berdasarkan capaian orang lain. Festinger (1954) menjelaskan bahwa perbandingan sosial merupakan mekanisme alami dalam pembentukan evaluasi diri. Dalam temuan penelitian ini, perbandingan sosial pada tahap awal memicu penurunan kepercayaan diri, namun dalam jangka panjang menjadi motivasi untuk berkembang. Hal ini menunjukkan dinamika dualistik dari proses perbandingan sosial, yang dapat bersifat destruktif maupun konstruktif tergantung pada kapasitas regulasi emosi individu.

Proses adaptasi emosional mahasiswa rantau berlangsung secara bertahap melalui pengembangan strategi coping. Lazarus dan Folkman (1984) membedakan coping berfokus pada masalah dan coping berfokus pada emosi. Temuan lapangan memperlihatkan bahwa mahasiswa pada awalnya menggunakan strategi menghindar dan memendam perasaan, namun kemudian beralih pada strategi yang lebih adaptif seperti bergabung dalam organisasi kampus dan komunitas sosial. Keterlibatan sosial tersebut memperkuat dukungan sosial yang menurut Cohen dan Wills (1985) berfungsi sebagai buffer terhadap stres psikologis. Selain itu, coping religius juga ditemukan sebagai sumber kekuatan internal sebagaimana dijelaskan oleh Pargament (1997), khususnya dalam konteks masyarakat Indonesia yang religious.

Seiring berjalannya waktu, mahasiswa menunjukkan peningkatan kemampuan regulasi emosi. Gross (2015) menekankan bahwa regulasi emosi yang efektif berkontribusi terhadap stabilitas psikologis dan kualitas relasi interpersonal. Dalam data lapangan, mahasiswa yang berhasil mengembangkan regulasi emosi yang baik menunjukkan peningkatan rasa percaya diri dan kemandirian. Proses ini berkaitan dengan penguatan self-efficacy, yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri dalam menghadapi tantangan (Bandura, 1997). Transformasi ini memperlihatkan pergeseran identitas dari ketergantungan menuju otonomi yang lebih matang.

Refleksi diri menjadi dimensi penting dalam pembentukan identitas mahasiswa rantau. Pengalaman konflik sosial, perbedaan nilai, serta kegagalan akademik mendorong individu melakukan evaluasi diri secara mendalam. Dalam kerangka perkembangan identitas, refleksi diri merupakan bagian dari proses eksplorasi aktif yang sehat (Marcia, 1980). Mahasiswa belajar mempertahankan prinsip personal di tengah tekanan sosial, sehingga adaptasi tidak dimaknai

sebagai kehilangan jati diri, melainkan sebagai negosiasi identitas yang dinamis. Novelty (Kebaruan) penelitian ini terletak pada temuan bahwa proses adaptasi emosional mahasiswa rantau tidak hanya bergerak dari fase stres menuju stabilitas, tetapi juga membentuk apa yang dapat disebut sebagai “identitas reflektif- kontrasif.” Identitas ini terbentuk melalui kontras antara nilai lama dan pengalaman baru, yang kemudian menghasilkan sintesis identitas yang lebih matang. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih menekankan dampak negatif culture shock atau homesickness secara terpisah, penelitian ini menunjukkan bahwa dinamika emosional, konflik nilai, dan perbandingan sosial berinteraksi secara simultan dalam membentuk identitas diri mahasiswa rantau. Temuan lapangan memperlihatkan bahwa ketegangan sosial justru menjadi katalis integrasi identitas, bukan sekadar hambatan adaptasi.

Dengan demikian, kajian mengenai proses adaptasi emosional dan pembentukan identitas diri mahasiswa rantau memiliki urgensi teoritis dan praktis. Secara teoritis, penelitian ini memperluas pemahaman tentang integrasi antara teori perkembangan identitas, regulasi emosi, dan coping dalam konteks mobilitas pendidikan tinggi. Secara praktis, temuan ini memberikan dasar bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis transisi psikososial di perguruan tinggi. Pendekatan kualitatif memungkinkan eksplorasi mendalam terhadap pengalaman subjektif mahasiswa, sehingga strategi intervensi yang dirancang dapat lebih kontekstual dan responsif terhadap kebutuhan mahasiswa rantau.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus, yang bertujuan untuk memahami Psikologis Mahasiswa Rantau secara mendalam dalam konteks natural melalui penggalian makna, pengalaman, dan persepsi subjek penelitian. Penelitian dilaksanakan pada lokasi kota Bengkulu yang dipilih secara purposive sesuai relevansi dengan fokus penelitian, dengan melibatkan tiga informan utama inisial TK (20), inisial SR (23 tahun), dan inisial HD (22 tahun) yang dipilih berdasarkan teknik purposive sampling karena memenuhi kriteria pengalaman langsung, pemahaman yang memadai, keterlibatan aktif, serta kesediaan untuk memberikan data secara terbuka dan komprehensif. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur, observasi partisipatif, dan dokumentasi sebagai bentuk triangulasi teknik untuk memperkuat keabsahan data. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti sendiri, yang berperan sebagai perencana, pengumpul data, penganalisis, dan pelapor hasil penelitian, dengan dukungan pedoman wawancara, lembar observasi, dan catatan lapangan. Analisis data dilakukan secara interaktif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan kesimpulan secara induktif hingga diperoleh temuan yang valid dan bermakna. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data menunjukkan bahwa proses adaptasi mahasiswa rantau berlangsung melalui dinamika emosional dan sosial yang bertahap. Pada fase awal merantau, seluruh informan mengalami ambivalensi emosional berupa perpaduan antara semangat dan kecemasan. TK menyatakan, “Awalnya saya merasa sangat bersemangat... tapi setelah beberapa hari saya mulai merasa takut dan canggung.” SR juga mengungkapkan bahwa setelah beberapa minggu ia merasa “tertekan karena lingkungan pertemanan cukup kompetitif dan individualis.” Sementara itu, AD menjelaskan bahwa ia awalnya percaya diri, namun kemudian menyadari bahwa “beradaptasi tidak semudah yang saya bayangkan.” Temuan ini menunjukkan bahwa transisi sosial memicu disorientasi emosional yang wajar dalam proses adaptasi. Selain ambivalensi, muncul pula ketegangan identitas akibat perbedaan sosial-budaya. TK merasa kurang percaya diri karena perbedaan logat, “Saya merasa logat saya terdengar berbeda dan itu membuat saya kurang percaya diri.” AD menyatakan, “Saya merasa tidak cocok... saya merasa terasing.” Pengalaman ini menunjukkan adanya konflik antara identitas lama yang terbentuk di lingkungan asal dengan

tuntutan norma sosial baru. Ketegangan tersebut memengaruhi cara mahasiswa memandang diri sendiri dan posisi sosialnya di lingkungan kampus.

Aspek kesepian dan homesickness menjadi pengalaman emosional yang signifikan. TK mengungkapkan, “Iya, terutama di malam hari. Saya sering merasa rindu rumah.” SR juga menyampaikan bahwa ia merasa sendirian ketika nilai akademiknya tidak sesuai harapan. Kondisi ini memperlihatkan hilangnya sistem dukungan emosional primer yang sebelumnya tersedia secara langsung dari keluarga. Kesepian tidak hanya berdampak pada emosi, tetapi juga pada konsentrasi akademik dan stabilitas psikologis. Meskipun demikian, mahasiswa menunjukkan perkembangan strategi coping yang lebih adaptif seiring waktu. TK menyatakan bahwa ia mulai merasa lebih mampu menyesuaikan diri setelah “ikut organisasi kampus dan punya teman dekat.” SR menemukan lingkungan suportif melalui kegiatan komunitas sosial. AD memilih relasi pertemanan yang sesuai dengan nilai pribadinya. Proses ini menunjukkan bahwa keterlibatan sosial menjadi faktor protektif dalam adaptasi emosional. Mahasiswa tidak lagi memendam perasaan, tetapi mulai mengelola emosi secara lebih terbuka dan konstruktif. Transformasi identitas menjadi temuan sentral dalam penelitian ini. TK memaknai merantau sebagai “proses pendewasaan.” SR menyatakan bahwa ia menjadi lebih menerima diri sendiri, sedangkan AD menegaskan bahwa merantau adalah “proses pembentukan identitas.” Identitas mahasiswa berkembang dari kondisi ketergantungan menuju kemandirian yang lebih stabil. Adaptasi emosional tidak hanya menghasilkan penyesuaian sosial, tetapi juga integrasi nilai dan pembentukan identitas reflektif.

Temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa fase awal merantau merupakan periode transisi yang sarat ambivalensi emosional. Kondisi ini sejalan dengan teori emerging adulthood yang menyatakan bahwa masa dewasa awal ditandai dengan eksplorasi identitas dan instabilitas emosional (Arnett, 2000). Respons berupa kecemasan dan ketidakpastian dapat dipahami melalui teori stres dan coping dari Lazarus dan Folkman (1984), yang menekankan bahwa individu melakukan appraisal terhadap situasi baru sebelum menentukan respons emosionalnya. Mahasiswa rantau dalam penelitian ini sedang berada pada tahap evaluasi awal terhadap perubahan sosial yang mereka alami.

Ketegangan identitas akibat perbedaan nilai dan budaya pergaulan mendukung teori perkembangan psikososial Erikson (1968), khususnya pada tahap identity versus role confusion. Mahasiswa harus mengintegrasikan identitas asal dengan tuntutan lingkungan baru. Dalam perspektif status identitas Marcia (1980), proses ini menunjukkan fase eksplorasi aktif yang mengarah pada komitmen identitas yang lebih matang. Adaptasi tidak berarti menghapus identitas lama, melainkan membangun sintesis nilai yang lebih stabil.

Fenomena kesepian dan homesickness dalam penelitian ini sejalan dengan temuan Stroebe et al. (2015) yang menyatakan bahwa keterpisahan dari figur kelekatan dapat memicu gangguan emosi. Dalam perspektif teori kelekatan Bowlby (1988), jarak fisik dari sistem dukungan utama menciptakan kebutuhan akan rasa aman baru. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesepian juga menjadi ruang refleksi yang mendorong kemandirian emosional. Artinya, pengalaman emosional negatif dapat berfungsi sebagai katalis pertumbuhan psikologis.

Perbandingan sosial dan tekanan kompetitif yang dialami mahasiswa mendukung teori Festinger (1954) mengenai social comparison. Pada tahap awal, perbandingan sosial menurunkan kepercayaan diri, namun dalam jangka panjang berkontribusi pada penguatan self-efficacy sebagaimana dijelaskan oleh Bandura (1997). Dukungan sosial yang diperoleh melalui organisasi dan komunitas juga sejalan dengan teori buffering hypothesis dari Cohen dan Wills (1985), yang menegaskan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi dampak stres psikologis. Secara konseptual, penelitian ini menunjukkan bahwa adaptasi emosional mahasiswa rantau merupakan proses transformasional yang melibatkan regulasi emosi (Gross, 2015), dukungan sosial (Taylor, 2011), serta refleksi identitas. Novelty penelitian ini terletak pada temuan bahwa ketegangan sosial dan emosional tidak hanya menjadi risiko psikologis, tetapi berfungsi sebagai mekanisme

pembentukan identitas reflektif-kontrastif. Identitas ini terbentuk melalui dialog antara pengalaman lama dan baru, sehingga menghasilkan kemandirian yang lebih stabil dan resilien. Temuan ini memberikan kontribusi empiris terhadap integrasi teori perkembangan identitas dan teori coping dalam konteks mobilitas pendidikan tinggi di Indonesia.

Pembahasan lanjutan ini memperkuat temuan penelitian dengan mengaitkannya pada berbagai studi empiris terkait penyesuaian diri mahasiswa rantau. Penelitian Ningrum dan Intansari (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa perantau cenderung mengalami kesulitan adaptasi pada fase awal, terutama akibat perubahan lingkungan sosial dan tuntutan akademik. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian ini, di mana informan mengalami kecemasan, ketidakpercayaan diri, dan perasaan terasing. Dukungan sosial menjadi faktor penting dalam proses adaptasi. Mulya dan Dewi (2025) serta Syawitri dan Jaro'ah (2025) menegaskan bahwa hubungan pertemanan yang suportif dapat meningkatkan kenyamanan psikologis dan mempercepat proses penyesuaian diri. Dalam penelitian ini, keterlibatan mahasiswa dalam organisasi dan komunitas sosial terbukti membantu mengurangi tekanan emosional. Selain faktor eksternal, kemampuan internal seperti kecerdasan emosional juga berperan penting. Hartosujono et al. (2025) dan Utami dan Selian (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kecerdasan emosional yang baik lebih mampu mengelola stres dan beradaptasi dengan lingkungan baru. Hal ini terlihat pada informan yang menunjukkan peningkatan regulasi emosi seiring waktu.

Fenomena culture shock juga menjadi bagian penting dalam proses adaptasi. Safitri et al. serta Ernawati (2020) menjelaskan bahwa perbedaan budaya dan pola interaksi dapat memicu stres psikologis. Hal ini diperkuat oleh Dhei et al. (2020) yang menemukan hubungan antara culture shock dan penyesuaian diri mahasiswa. Selain itu, homesickness merupakan pengalaman emosional yang umum terjadi. Niken (2025) menjelaskan bahwa rasa rindu terhadap kampung halaman merupakan bagian dari proses adaptasi sosial. Penelitian Tiara Utami et al. (2026) juga menunjukkan bahwa homesickness dapat diatasi melalui dukungan sosial dan bimbingan yang tepat. Faktor keluarga juga berperan dalam proses adaptasi. Anggreani dan Ramadhani (2021) menunjukkan bahwa kelekatan dengan orang tua memengaruhi kemampuan penyesuaian diri mahasiswa. Sementara itu, Alifia (2025) menekankan pentingnya komunikasi antara orang tua dan mahasiswa dalam menjaga stabilitas emosional. Interaksi sosial yang luas turut mempercepat adaptasi. Safitri dan Maunah (2025) serta Nadila (2025) menunjukkan bahwa interaksi lintas budaya dapat meningkatkan kemampuan adaptasi dan keharmonisan sosial mahasiswa rantau.

Selain itu, faktor psikologis seperti adversity quotient juga berpengaruh. Sa'adah (2021) menjelaskan bahwa individu dengan daya juang tinggi lebih mampu menghadapi tekanan. Dalam penelitian ini, mahasiswa mampu mengubah tekanan menjadi motivasi untuk berkembang. Menariknya, pengalaman merantau juga memberikan dampak positif. Da Silva et al. (2025) menunjukkan bahwa pengalaman ini dapat meningkatkan rasa syukur dan kedewasaan emosional. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian bahwa mahasiswa memaknai merantau sebagai proses pendewasaan dan pembentukan identitas diri. Dengan demikian, pembahasan ini menegaskan bahwa adaptasi mahasiswa rantau merupakan proses yang kompleks dan dinamis, melibatkan interaksi antara faktor internal dan eksternal yang berkontribusi pada pembentukan identitas diri yang lebih matang.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa proses adaptasi emosional mahasiswa rantau dalam menghadapi perubahan sosial berlangsung secara bertahap dan dinamis, serta memiliki peran signifikan dalam pembentukan identitas diri. Fase awal merantau ditandai oleh ambivalensi emosional berupa perpaduan antara semangat, kecemasan, ketidakpercayaan diri, serta pengalaman kesepian dan homesickness. Perbedaan nilai, logat, gaya komunikasi, serta lingkungan akademik yang kompetitif memunculkan ketegangan identitas dan perbandingan sosial yang pada tahap awal berdampak pada penurunan kepercayaan diri. Seiring berjalannya

waktu, mahasiswa mengembangkan strategi coping yang lebih adaptif melalui keterlibatan dalam organisasi, komunitas sosial, serta pembentukan relasi pertemanan yang suportif. Dukungan sosial tersebut berperan sebagai faktor protektif yang membantu mahasiswa meningkatkan regulasi emosi dan memperkuat self-efficacy. Proses ini mendorong terjadinya refleksi diri yang mendalam, sehingga mahasiswa mampu mengintegrasikan pengalaman lama dan baru ke dalam konsep diri yang lebih stabil.

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa adaptasi emosional bukan sekadar proses penyesuaian terhadap lingkungan baru, melainkan mekanisme transformasional dalam pembentukan identitas. Identitas mahasiswa rantau berkembang melalui negosiasi nilai dan refleksi pengalaman, sehingga menghasilkan identitas yang lebih matang, otonom, dan resilien. Dengan demikian, ketegangan sosial dan emosional yang dialami mahasiswa rantau tidak hanya menjadi tantangan psikologis, tetapi juga berfungsi sebagai katalis pertumbuhan dan pendewasaan diri. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi, khususnya dalam mendampingi mahasiswa rantau pada fase awal transisi. Pendampingan yang berfokus pada penguatan regulasi emosi, dukungan sosial, dan refleksi identitas dapat membantu mahasiswa beradaptasi secara sehat dan konstruktif dalam menghadapi perubahan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifia, A. (2025). Pola Interaksi Orang Tua dan Mahasiswa Rantau Era Digital (Studi Kasus Mahasiswa Rantau) = Pola Interaksi Orang Tua dan Mahasiswa Luar Kota di Era Digital (Studi Kasus Mahasiswa Kota) (Disertasi Doktor, Universitas Hassanuddin).
- Anggreani, R., & Ramadhani, A. (2021). Kelekatan orangtua dan kemandirian terhadap penyesuaian diri mahasiswa perantau Universitas Mulawarman. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 310–322.
- Da Silva, S., Panis, M. P., Ratu, F., & Anakaka, D. L. (2025). Kebersyukuran (Rasa Syukur) Pada Remaja Dengan Orang Tua Pekerja Rantau. *Mutiara: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 3(10), 948–964.
- Deska, Y. (2019). *Dima Bumi Dipijak Disitu Langik Dijunjuang: Proses Adaptasi Keluarga-Keluarga Minang di Bandar Lampung*.
- Dhei, B., Prasetya, A. D., & Agustin, A. (2020). Hubungan antara penyesuaian diri dengan culture shock pada mahasiswa Nusa Tenggara Timur (NTT) semester pertama di Universitas Wijaya Putra Surabaya. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 1(1), 37–44.
- Dwitami, P. R., & Selian, S. N. (2025). Makna dukungan sosial bagi mahasiswa yang mengalami masalah kesehatan mental. *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(6), 4164–4179.
- Ernawati, R. D. (2020). *Proses Adaptasi dan Komunikasi Mahasiswa Perantauan Asal Sumatera Utara di Universitas Islam Riau dalam Mengatasi Culture Shock* (Disertasi Doktor, Universitas Islam Riau).
- Hartosujono, H., Wardani, D. K., Sukmarani, S., Amsikan, D. H., & Intana, E. (2025). Adaptasi mahasiswa ditinjau dari kecerdasan emosi dan kontrol diri pada mahasiswa baru psikologi Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa. *Dalam Prosiding Seminar Nasional Hasil Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat* (Vol. 3, No. 1, hlm. 39–48).
- Kisman, R. B. (2024). *Guncangan Budaya Penyesuaian Diri Mualaf di Kabupaten Tana Toraja* (Disertasi Doktor, IAIN Parepare).
- Librayana, R. (2024). *Analisis Kondisi Perkembangan Emosional Anak yang Ditinggal Merantau Orang Tua di Desa Mattunreng Tellue Kecamatan Sinjai Tengah* (Disertasi Doktor, Universitas Islam Ahmad Dahlan).
- Mirah, I. G. A., Koanda, N., & Bintang, R. S. (2025). Dinamika culture shock: Strategi penyesuaian diri mahasiswa perantau di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(2), 680–689.
- Mulya, M. D., & Dewi, F. I. R. (2025). Dukungan sosial dan adaptasi mahasiswa di lingkungan kampus. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1, 125–136.
- Nadila, E. (2025). *Komunikasi Akomodasi Penghuni Asrama Yayasan Buddhiana Vidyalaya (Antar 4 Etnis Jawa, Chinese, Lombok, dan Batak) dalam Menjaga Keharmonisan* (Disertasi Doktor, Universitas Lampung).
- Niken, S. (2025). *Rasa Rindu Kampung Halaman (Homesickness) dalam Proses Adaptasi Sosial*

- Mahasiswa Papua: Sebuah Studi Fenomenologi di Universitas Lampung.
- Ningrum, S. O. V., & Intansari, F. (2023). Penyesuaian diri mahasiswa perantau di Universitas Aisyah Pringsewu tahun 2023. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–10.
- Nurmansyah, M. F. C., & Oktaviana, M. (2025). Penyesuaian sosial mahasiswa perantauan di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 16(1), 121–130.
- Sa'adah, R. (2021). Hubungan Antara Adversity Quotient dan Kecemasan dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Luar Kota Program Studi Psikologi Islam IAIN Kediri (Disertasi Doktor, IAIN Kediri).
- Safitri, A. E., Azzarah, S. M., & Setiaji, B. Gejala culture shock pada mahasiswa rantau di Yogyakarta.
- Safitri, H. M., & Maunah, B. (2025). Peran interaksi sosial dalam proses adaptasi mahasiswa perantau. *SABANA: Jurnal Sosiologi, Antropologi, dan Budaya Nusantara*, 4(3), 460–469.
- Saputri, M. J. (2025). Surawan. Dukungan sosial sebagai faktor protektif terhadap stres belajar di kalangan pelajar SMA. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Pendidikan*, 4.
- Syawitri, A. N., & Jaro'ah, S. (2025). Dari asing menjadi akrab: Makna dukungan teman sebaya bagi mahasiswa rantau. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(03), 1081–1090.
- Tiara Utami, H., Aditya Putra, R., & Kamil, P. (2026). Strategi Bimbingan Individu dalam Mengatasi Homesickness untuk Meningkatkan Keterikatan Santri di Pondok Pesantren Modern Darussalam Kepahiang (Disertasi Doktoral, IAIN Curup).
- Utami, J. T., & Selian, S. N. (2025). Pengaruh kecerdasan emosional terhadap adaptasi kultural mahasiswa perantau. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 1(4), 1449–1460.