



## Psikoedukasi Adaptasi Sosial Pada Mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) Di Universitas Malikussaleh

Andi Megawati Mappiati Mardhatillah<sup>1\*</sup>, Wilda Ansar<sup>2</sup>, Andi Mukarammah Nagauleng<sup>3</sup>, Nur Afni Shafarina<sup>4</sup>

Universitas Negeri Makassar<sup>1,2</sup>, IAIN Manado<sup>3</sup>, Universitas Malikussaleh<sup>4</sup>

andimegawati5823@gmail.com<sup>1</sup>, wildaansar@unm.ac.id<sup>2</sup>, andimukarramah@iain-manado.ac.id<sup>3</sup>, nurafni.@unimal.ac.id<sup>4</sup>

### Info Artikel

#### Masuk:

1 Jan 2024

#### Diterima:

10 Jan 2024

#### Diterbitkan:

17 Jan 2024

#### Kata Kunci:

Mahasiswa Rantau,  
Psikoedukasi, Adaptasi  
Sosial

### Abstrak

Mahasiswa dalam perantauan dituntut agar mereka dapat beradaptasi. Dampak dari adaptasi pada lingkungan baru dapat meningkatkan nilai toleransi serta memahami antar budaya yang ada. Hal inilah yang ingin dicapai oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (KEMENDIKBUD) dalam menciptakan program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM). Namun, terdapat rintangan saat mahasiswa mengikuti program PMM, salah satunya yakni kesulitan beradaptasi. Berangkat dari permasalahan tersebut, peneliti memberikan solusi yakni psikoedukasi. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuasi eksperimen dengan desain *one group pre-test post-test*. Total partisipan pada psikoedukasi ini berjumlah 30 partisipan mahasiswa PMM di Universitas Malikussaleh. Alat ukur yang digunakan adalah *Student Adaptation to Collage Questioner* (SACQ) yang telah diadaptasi dan hanya menggunakan aspek adaptasi sosial. Analisis menggunakan *paired sample t test* menunjukkan signifikansi 0.118 ( $p < 0.5$ ) yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* partisipan. Hal ini menunjukkan psikoedukasi adaptasi sosial memiliki pengaruh terhadap peningkatan perilaku adaptasi sosial mahasiswa PMM.

## PENDAHULUAN

Mahasiswa rantau merupakan individu yang menempuh perguruan tinggi di luar dari kampung halamannya. Perbedaan lingkungan antara kampung halaman dan lingkungan kampus, menyebabkan mahasiswa rantau mengalami beberapa permasalahan salah satunya kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial yang baru (Alasmari, 2023). Kesulitan beradaptasi sosial pada mahasiswa rantau disebabkan oleh beberapa faktor seperti perbedaan bahasa, perbedaan budaya, serta perbedaan perilaku dan norma (Pikulytska, 2022).

Ward, Bochner, & Furnham, (2020) mengemukakan dampak yang terjadi dari kesulitan adaptasi sosial pada mahasiswa rantau adalah *culture shock* yang memicu kurangnya rasa percaya diri, merasa dikucilkan, hingga tidak dapat mengoptimalkan potensi yang dimiliki. Namun, ketika mahasiswa tersebut dapat mengatasi kesulitan beradaptasi sosial, maka mereka dapat mengoptimalkan potensi, serta mendapatkan prestasi lebih baik dibandingkan mahasiswa reguler (Pikulytska, 2022).

Pengoptimalan potensi dan pencapaian prestasi yang lebih baik mengakibatkan mahasiswa rantau lebih unggul dibandingkan mahasiswa reguler. Selain itu mahasiswa rantau yang dapat beradaptasi sosial dengan baik memiliki nilai toleransi yang lebih tinggi (Kamalova, Umbetova, & Putulyan, 2020). Keunggulan dari mahasiswa rantau tersebut yang menjadi landasan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (KEMENDIKBUDRISTEK) menyelenggarakan program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM).

PMM merupakan program *flagship* yang diadakan oleh KEMENDIKBUDRISTEK. Tujuan dari program PMM adalah mahasiswa diseluruh Indonesia dapat merantau ke daerah baru dan mempelajari budaya, nilai, dan tradisi yang berbeda dari kampung halaman mahasiswa tersebut. Harapan dari terlaksananya program PMM adalah mahasiswa dapat lebih mengenal budaya – budaya di Indonesia yang lebih beragam, meningkatkan nilai toleransi mahasiswa, serta menjadi mahasiswa rantau yang dapat mengoptimalkan potensinya, dan berbaur dengan Masyarakat sekitar dilingkungan yang baru.

Salah satu universitas yang menerima mahasiswa PMM adalah Universitas Malikussaleh yang terletak di Kabupaten Aceh Utara, Provinsi Aceh. Sebanyak 156 mahasiswa dari seluruh Indonesia (diluar pulau Sumatra) diterima dalam program PMM untuk berkuliah di Universitas Malikussaleh yang dimulai dari tanggal 1 September 2023 hingga 8 Januari 2024. Namun, berbeda dengan tujuan dan harapan, mahasiswa PMM di Universitas Malikussaleh mengalami kesulitan untuk beradaptasi sosial.

Data awal yang dikumpulkan peneliti yang dikumpulkan melalui G-form, 60% dari total 158 mahasiswa PMM di Universitas Malikussaleh menyatakan bahwa mereka sulit untuk beradaptasi sosial. Dari total 60% tersebut, 27% diantaranya menyatakan sulit beradaptasi dengan bahasa dan aksan yang digunakan masyarakat sekitar, 33% lainnya

menyatakan kesulitan dengan budaya dan kepercayaan masyarakat sekitar. Berdasarkan data tersebut, peneliti menawarkan solusi berupa psikoedukasi.

Psikoedukasi merupakan kegiatan mengajarkan suatu informasi kepada individu maupun kelompok, Tujuan dari psikoedukasi menjadi solusi terhadap permasalahan dengan cara mengubah pola pikir individu atau kelompok menggunakan konsep tertentu (Ni'matuzaroh, 2019). Psikoedukasi dengan demikian dapat menjadi solusi terhadap kesulitan mahasiswa rantau yang kesulitan untuk beradaptasi sosial. Hal ini juga telah dibuktikan oleh beberapa penelitian sebelumnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Xiong, Prasath, Zhang, dan Jeon (2022) mengemukakan bahwa psikoedukasi terhadap mahasiswa rantau dapat mempengaruhi pola pikir dan menyelesaikan masalah yang mahasiswa rantau tersebut alami. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setiani & Haryanto (2019) membuktikan bahwa kesulitan beradaptasi dapat diselesaikan dengan psikoedukasi adaptasi sosial dengan materi pengenalan terhadap adaptasi, materi terkait *self-awareness*, dan menyadarkan subjek bahwa dengan langkah menyadari diri (*self-awareness*) kita dapat mengetahui diri sendiri dan cara agar dapat beradaptasi dengan lingkungan

Hasil dari penelitian-penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kesulitan beradaptasi sosial pada mahasiswa dapat diselesaikan menggunakan metode psikoedukasi. Hal tersebut pula yang menjadi tujuan dari penelitian ini. Harapan peneliti adalah responden pada penelitian ini dapat meningkatkan kemampuan adaptasi sosial dan memaksimalkan potensi responden selama berkuliah di perantauan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuasi eksperimen dengan *one sample pre-test post-test design*. Total partisipan dalam penelitian ini berjumlah 30 partisipan (75% Perempuan) yang merupakan mahasiswa PMM di Universitas Malikussaleh. Instrument alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Student Adaptation to Collage Questioner* (SACQ) yang ditemukan oleh Baker & Siryk (1989) dan dimodifikasi dan diterjemahkan oleh Saniskoro & Akmal (2017). Penelitian meneliti terkait adaptasi sosial pada mahasiswa, maka dari itu aitem SACQ yang digunakan pada penelitian ini hanya menggunakan aspek social adjustment yang terdiri dari 19 aitem yang terdiri dari 14 aitem favorable dan lima aitem unfavorable. *Pre-test* diberikan sebelum sesi pemberian materi. Sedangkan *post-test* diberikan setelah satu minggu dari hari pemberian materi.

Materi yang diberikan pada saat psikoedukasi adalah materi terkait *self awareness* yang merupakan grand theory dari Abraham Maslow. Partisipan diberikan materi terkait cara memahami diri mereka sendiri sebelum memahami lingkungan. Serata partisipan juga diberikan materi terkait betapa pentingnya untuk beradaptasi secara sosial, dampaknya, serta keuntungan yang didapatkan ketika berhasil untuk beradaptasi. Selain pemberian materi. Peneliti jug membuka sesi tanya jawab, Dimana responden dapat bertanya maupun menceritakan kesulitannya dalam beradaptasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Peneliti menganalisis data menggunakan aplikasi JASP 0.16.2. Analisis pertama yang digunakan oleh peneliti adalah uji asumsi. Berikut merupakan hasil data yang didapatkan dari kegiatan Psikoedukasi, dan diolah menggunakan aplikasi JASP 0.16.2

#### 1. Uji Asumsi

<i>z</i>	Pre Test	Post Test
Valid	32	32
Missing	1	1
Mean	52.656	55.406
Std. Deviation	7.682	7.011
Shapiro-Wilk	0.975	0.980
P-value of Shapiro-Wilk	0.633	0.810
Minimum	35.000	41.000
Maximum	67.000	72.000

Tabel diatas menjelaskan terkait uji asumsi menggunakan Shapiro-Wilk. Azwar (2015) mengemukakan bahwa uji asumsi Shapiro wilk merupakan uji asumsi normalitas yang digunakan sebelum uji hipotesis, dimana shapiro wilk digunakan jika data tidak lebih dari 50 subjek. Data tergolong normal jika memiliki nilai signifikansi  $p > 0.5$ . Pada tabel diatas, nilai signifikansi Shapiro wilk untuk pre test 0.633 sedangkan untuk post-test 0.81 ( $p > 0.5$ ) sehingga data tergolong normal.

#### 2. Uji Hipotesis

**Paired Samples T-Test**

Measure 1	Measure 2	t	df	p
Pre Test	- Post Test	-1.608	31	0.118

*Note.* Student's t-test.

Tabel diatas menjelaskan hasil dari uji hipotesis menggunakan uji paired sample T test Azwar (2015) mengemukakan uji paired sample T test di gunakan untuk menguji satu sample yang berpasangan. Dalam hal ini sample tersebut berpasangan antara pre test dan post test. Dalam paired sample T test, dikatakan terdapat pebedaan yang signifikan jika nilai signifikansi menunjukan  $p < 0.5$ . Pada tabel diatas nilai signifikansi 0.118 ( $p < 0.5$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terkait kemampuan adaptasi sosial subjek sebelum dan setelah psikoedukasi. Berikut merupakan dokumentasi saat kegiatan Psikoedukasi berlangsung



Gambar 1. Pengisian Pre-test



Gambar 2 Pemberian Materi



Gambar 3 Sesi Tanya Jawab

**b. Pembahasan**

Kesulitan utama yang dirasakan oleh mahasiswa rantau adalah lingkungan tempat tinggal yang baru, serta norma-norma baru yang sangat berbeda dari tempat tinggal mahasiswa sebelum melakukan perantauan (Prayoda & Handayono, 2023). Namun, Angraini & Rahardjo (2023) mengemukakan kesulitan dan tantangan

tersebut yang melatih mahasiswa rantau sehingga mereka memiliki nilai toleransi yang lebih tinggi, menghargai budaya yang berbeda, dapat menyesuaikan diri dengan norma-norma baru, serta memiliki nilai resiliensi yang tinggi, kemampuan mahasiswa rantau untuk beradaptasi berkorelasi positif dengan *self-awareness*.

Oden (dalam Shalsabilla, Pratiko, & Aristawati, 2023) mengemukakan *self awareness* merupakan kemampuan individu dalam menyadari perasaan, pikiran dan prilakunya. Hal ini yang mendasari individu dalam melakukan penyesuaian dalam hal ini adaptasi. Individu yang mengenali dan menyadari dirinya, akan lebih mudah untuk beradaptasi dengan lingkungannya (Sonker & Shula, 2019)

Pada penelitian ini Mahasiswa PMM yang telah diberikan materi terkait self-awareness serta hal-hal yang harus diperhatikan dalam beradaptasi, dapat mengimplementasikan materi-materi yang diberikan dan terbukti memiliki perubahan perilaku yang signifikan. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya Setiani & Haryanto (2019) mengemukakan bahwa pemberian psikoedukasi dengan materi self-awareness pada mahasiswa dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan adaptasi sosial.

Kemampuan adaptasi sosial merupakan kemampuan menyesuaikan diri individu terhadap lingkungan sosial disekitarnya (Dara, Dewi, Faizah, & Rahma, 2020). Mahasiswa rantau terkhusus dalam penelitian ini Mahasiswa PMM, membutuhkan kemampuan adaptasi sosial untuk bertahan dilingkungan baru, sukses dalam akademik, serta bekerja sama melakukan beragam proyek di lingkungan baru dengan kebudayaan dan norma-norma yang sangat berberda dengan daerah asal mahasiswa PMM. Kesulitan untuk beradaptasi pada mahasiswa PMM merupakan tantangan dalam program PMM itu sendiri. Mahasiswa PMM yang gagal untuk beradaptasi sosial akan merasa kesulitan selama mengikuti program PMM. Maka dari itu program psikoedukasi yang dilakukan oleh peneliti akan membantu mahasiswa-mahasiswa PMM yang kesulitan dalam beradaptasi, khususnya adaptasi sosial.

## KESIMPULAN

Psikoedukasi terbukti dapat meningkatkan adaptasi sosial mahasiswa PMM. Hal ini dibuktikan dengan hasil dari nilai signifikansi ( $p < 0.5$ ). Mahasiswa PMM dapat mengimplementasikan materi self-awareness yang diberikan, hal ini dapat dilihat dari perbedaan pre-test yang diberikan sebelum memberikan materi serta nilai post-test yang diberikan satu minggu setelah melakukan psikoedukasi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih banyak terhadap piha-pihak yang telah terlibat dalam mewujudkan psikoedukasi ini. Terkhusus kepada Mahasiswa PMM Inbound Universitas Malikussaleh yang telah bersedia mengikuti rangkaian acara psikoedukasi. Terimakasih pula peneliti ucapkan kepada civitas akademika Universitas Negeri Makassar dan Universitas Malikussaleh yang telah membimbing peneliti dalam penyusunan psikoedukasi. Terimakasih kepada rekan-rekan tim yang telah bersedia untuk melaksanakan dan menyususkan psikoedukasi hingga tuntas. Terimakasih secara khusus peneliti berikan kepada saudara, ibu, sekaligus mentor dari IAIN Manado, dan terakhir peneliti mengucapkan terimakasih kepada Penerbit PT. Gudang Pustaka Cendekia yang telah bersedia untuk mempublikasikan artikel ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alasmari, A. A. (2023). Challenges and social adaptation of international students in Saudi Arabia. *Heliyon*, 9(5).
- Angraini, U. Y., & Rahardjo, W. (2023). Psychological Well-Being Mahasiswa Rantau: Peran Resilience dan Optimisme. *Psycho Idea*, 21(2), 166-176.
- Ashton, M. C. (2022). Individual differences and personality. Academic Press.
- Azwar, S. (2015). Dasar-dasar psikometrika edisi II. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2000). Asumsi-asumsi dalam inferensi statistika. *Buletin Psikologi*, 9(1).
- Baker, R. W., & Siryk, B. (1989). Student adaptation to college questionnaire. In Program of the Seventy-Fourth Annual Meeting.
- Dara, Y. P., Dewi, S. H., Faizah, F., & Rahma, U. (2020). Penyesuaian Sosial Berdasarkan Adversity Quotient pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 10(2), 139.
- Kamalova, L. A., Umbetova, M. Z., & Putulyan, N. S. (2020). Technologies and practices of linguistic and sociocultural adaptation of foreign students during their studies at the university. *Contemporary Educational Technology*, 13(1), ep288.
- Merida, S. C., Fitriyana, R., Afifah, E. N., Virgin, I. R., Badaruzzaman, B., & Raja, B. L. (2021). Psikoedukasi dalam mempersiapkan mahasiswa menyongsong era digital. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 3(1), 54-68.
- Ni'matuzaroh. (2019). Aplikasi Psikologi di Sekolah: Teori dan Praktik dalam Memahami MasalahMasalah di Sekolah. Malang: UMM Press

- Pikulytska, L. (2022). The Impact of International Students' Social Adaptation on the Training Process in Higher Education. *Educational Challenges*, 27(1), 92-107.
- Prasetio, C. E., Sirait, E. G. N., & Hanafitri, A. (2020). Rumah, tempat kembali: pemaknaan rumah pada mahasiswa rantau. *Mediapsi*, 6(2), 132-144.
- Prayoga, A. P., & Handoyo, P. (2023). Pola Adaptasi Mahasiswa Rantau Luar Surabaya Dalam Menghadapi Culture Shock. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 25(3), 153-158.
- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2017). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 96-106
- Setiani, T. P., & Haryanto, H. C. (2019). Efektivitas psikoedukasi terhadap kemampuan adaptasi sosial pada mahasiswa baru. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 16(1), 1-8.
- Sonker, J., & Shukla, R. P. (2019). Self-Awareness: Switch yourself into the inner world of reality.
- Suryani, S., Widiyanti, E., Hernawati, T., & Sriati, A. (2016). Psikoedukasi menurunkan tingkat depresi, stres dan kecemasan pada pasien tuberkulosis paru. *Jurnal Ners*, 11(1), 128-133.
- Xiong, Y., Prasath, P. R., Zhang, Q., & Jeon, L. (2022). A mindfulness-based well-being group for international students in higher education: A pilot study. *Journal of Counseling & Development*, 100(4), 374-385.
- Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2020). *Psychology culture shock*. Routledge.