

PROSES ADAPTASI BUDAYA BAGI MAHASISWA PERANTAU DI PALEMBANG

Yurida Ajmalia^{1*}, Wardatul Jannah², Asri Kurnianti³, Anisa Siti Nurjanah⁴, Alrefi⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Sriwijaya

*Corresponding author, yuridaajmalia@gmail.com

Abstract: This study aims to understand the process of cultural adaptation experienced by migrant students in Palembang City. Cultural adaptation refers to an individual's ability to adjust to a new environment with different values, habits, and social systems from their original culture. This research employed a qualitative phenomenological approach, incorporating in-depth interviews with several migrant students who had studied for at least one semester in Palembang. Data were analysed using the interactive model of Miles & Huberman, which includes data reduction, data display, and conclusion drawing. The results indicate that migrant students undergo four stages of cultural adaptation: the honeymoon stage, culture shock, recovery, and adjustment. In the initial stage, students exhibit high enthusiasm for exploring the new environment, but later face challenges such as language barriers, social norms, and different cultural habits. Social support from peers and openness toward the local culture play a crucial role in facilitating the adaptation process. The study concludes that successful cultural adaptation is strongly influenced by self-openness, social support, and emotional regulation skills. Through this process, migrant students not only learn to adapt but also develop independence, responsibility, and tolerance toward cultural diversity.

Keywords: cultural adaptation, migrant students, Palembang, phenomenology

Riwayat Artikel

Received: 21 Juni 2025	Revised: 07 Agustus 2025	Accepted: 24 Agustus 2025	Published: 31 Desember 2025
----------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------

Citation (APA): Ajmalia, Y., Jannah, W., Kurniati, A., Nurjanah, S. A., & Alrefi, A. (2025). Proses Adaptasi Budaya bagi Mahasiswa Perantau di Palembang. *CODE: The Counsellor's Guide (CCG)*, 1(1), 21–27.

PENDAHULUAN

Perpindahan seseorang dari daerah asal ke lingkungan baru sering kali menimbulkan dinamika psikologis dan sosial yang tidak sederhana (Khoirunnisa et al., 2025). Fenomena ini dialami oleh banyak mahasiswa yang merantau untuk melanjutkan pendidikan di kota besar (Handaja et al., 2023). Proses merantau bukan hanya soal berpindah tempat tinggal, tetapi juga menyangkut kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan budaya, kebiasaan, bahasa,

dan sistem nilai yang berlaku di tempat baru (Hutabarat & Nurchyati, 2021). Perbedaan tersebut sering kali memunculkan perasaan campur aduk, mulai dari rasa senang, penasaran, hingga kebingungan dan kesepian. Kondisi tersebut menuntut adanya kemampuan adaptasi yang baik, khususnya dalam menyesuaikan diri dengan budaya baru. Adaptasi merupakan proses yang melibatkan usaha untuk mengintegrasikan nilai-nilai baru atau menyesuaikan kembali kebiasaan lama dalam menjalani aktivitas sehari-hari, sehingga individu, kelompok, maupun unit sosial mampu berfungsi secara optimal dan selaras dengan dinamika lingkungan yang senantiasa mengalami perubahan (Arifin & Fauzan, 2021). Adaptasi budaya tidak jarang menimbulkan pengalaman yang kompleks, mulai dari perasaan bahagia karena memperoleh pengalaman baru hingga kesulitan dalam menghadapi perbedaan bahasa, kebiasaan, serta nilai-nilai yang berlaku di tempat tujuan (Dwinatari & Purwanti, 2023).

Fenomena mahasiswa perantau bukanlah hal baru di Indonesia. Kota-kota besar seperti Yogyakarta, Jakarta, Bandung, Malang, hingga Palembang telah lama menjadi magnet bagi mahasiswa dari berbagai daerah untuk melanjutkan pendidikan tinggi. Palembang, sebagai salah satu kota terbesar di Sumatera Selatan, tidak hanya berfungsi sebagai pusat ekonomi dan budaya, tetapi juga sebagai kota pendidikan yang menjadi tujuan banyak mahasiswa dari luar daerah. Kehadiran mahasiswa perantau dengan latar belakang budaya yang beragam memperkaya interaksi sosial di lingkungan kampus maupun masyarakat (Sinaunan et al., 2025). Namun, pada saat yang sama, kondisi ini juga dapat menimbulkan perbedaan persepsi, pola komunikasi, hingga potensi kesulitan dalam proses penyesuaian (Farhan & Annisa, 2025). Mahasiswa perantau kerap menghadapi kendala seperti kesulitan memahami bahasa daerah, ketidaktahuan terhadap norma-norma tidak tertulis dalam pergaulan, hingga munculnya rasa keterasingan dari komunitas kampus. Akan tetapi, seiring berjalannya waktu dan meningkatnya interaksi dengan lingkungan sekitar, mereka secara bertahap belajar menyesuaikan pola komunikasi, memahami tanda-tanda sosial yang berlaku, serta membangun jaringan pertemanan yang mendukung proses adaptasi (Supratman et al., 2025).

Proses perpindahan budaya tersebut dikenal dengan istilah adaptasi budaya (*cultural adaptation*). Menurut Oberg (1960), adaptasi budaya merupakan serangkaian tahapan psikologis yang dialami individu ketika menghadapi budaya baru, dimulai dari rasa antusias, keterkejutan terhadap perbedaan (*culture shock*), hingga pada akhirnya mampu menerima dan menyesuaikan diri dengan budaya setempat (Badri et al., 2024). Penjelasan ini diperkuat oleh Lysgaard (1955) yang menggambarkan proses adaptasi dalam bentuk kurva U, di mana individu awalnya merasa senang dengan lingkungan baru, kemudian menghadapi kesulitan, sebelum akhirnya pulih dan beradaptasi dengan baik (Christanti & Mardani, 2022). Menurut Lysgaard (1955) melalui teori *U-Curve Model* menyebutkan bahwa individu umumnya melewati empat tahap adaptasi, yaitu tahap bulan madu (*honeymoon stage*), kejutan budaya (*culture shock stage*), pemulihan (*recovery stage*), dan penyesuaian (*adjustment stage*) (Pratiwi & Susanto, 2020). Pada tahap awal, mahasiswa biasanya merasa bersemangat dan antusias dengan pengalaman baru (Rohimah et al., 2025). Namun, seiring berjalannya waktu, mereka mulai menyadari adanya perbedaan budaya yang memunculkan kesulitan, misalnya perbedaan bahasa lokal, pola pertemanan, hingga kebiasaan makan. Jika kesulitan tersebut dapat diatasi dengan strategi yang tepat, maka individu akan memasuki tahap pemulihan, di mana mereka mulai menemukan cara untuk beradaptasi. Akhirnya, pada tahap penyesuaian,

mahasiswa sudah lebih mampu menyeimbangkan budaya asal dengan budaya lokal dan menjalani kehidupan dengan lebih nyaman. Model ini menyoroti bahwa proses adaptasi dipengaruhi oleh aspek karakteristik individu, dukungan sosial, serta kondisi lingkungan, sehingga diperlukan pelatihan dan pendampingan yang memadai untuk meningkatkan efektivitas komunikasi serta memperkuat pemahaman lintas budaya (Hu, 2023).

Perbedaan latar belakang budaya serta karakter personal menjadikan mahasiswa perantau dan masyarakat tuan rumah kerap memiliki pola aktivitas serta kehidupan sosial yang tidak sama, sehingga proses penyesuaian diri sering kali menimbulkan tantangan tersendiri (Olivia et al., 2024). Penelitian Wahyutama dan Maulani (2022) menemukan bahwa mahasiswa Minangkabau di Jakarta sering mengalami gegar budaya berupa kerinduan pada kampung halaman, benturan nilai moral, hingga kesulitan menyesuaikan pola pergaulan, sehingga mereka menempuh strategi adaptasi yang berbeda-beda. Hal serupa diungkapkan Helmi (2022) dalam studi di UIN Ar-Raniry Banda Aceh, bahwa proses adaptasi mahasiswa perantau berlangsung melalui beberapa tahapan mulai dari perencanaan, bulan madu, frustrasi, penyesuaian, hingga resolusi. Sementara itu, Patawari (2020) menekankan pentingnya kompetensi komunikasi lintas budaya dalam penelitian di Universitas Padjadjaran Bandung, karena latar belakang budaya asal terbukti memengaruhi kemampuan mahasiswa berinteraksi dan menyesuaikan diri, khususnya dalam menghadapi perbedaan bahasa, kebiasaan, dan logat.

Berdasarkan uraian di atas, proses adaptasi budaya menjadi tantangan signifikan bagi mahasiswa perantau di Palembang, terutama dalam menghadapi perbedaan bahasa, kebiasaan, dan norma sosial. Penelitian oleh Anggraeni et al. (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa perantau sering mengalami gegar budaya akibat perbedaan lingkungan dan kebiasaan yang baru, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menggali lebih dalam bagaimana mahasiswa perantau di Palembang menghadapi dan menyesuaikan diri dengan tantangan budaya yang ada, serta untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika sosial dan psikologis yang mereka alami selama masa studi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, yang menurut Sugiyono (2023) bertujuan untuk memahami fenomena sosial dalam konteks alamiah dengan fokus pada makna yang diberikan oleh subjek penelitian. Pendekatan yang digunakan adalah studi fenomenologi, yang menekankan pengalaman hidup individu secara langsung dan sudut pandang orang pertama, sehingga pengalaman mahasiswa perantau dalam menghadapi adaptasi budaya di Palembang dapat dipahami secara mendalam. Objek penelitian adalah proses adaptasi budaya mahasiswa perantau, yang meliputi tahapan bulan madu, kejutan budaya, pemulihan, dan penyesuaian, sedangkan subjek penelitian terdiri dari 6 mahasiswa perantau yang telah menempuh studi minimal satu semester di Palembang. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, kemudian dianalisis menggunakan model interaktif (Miles & Huberman, 1994) melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, disertai verifikasi melalui triangulasi sumber dan teknik untuk

memastikan validitas temuan (Rony, 2022). Metode ini memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai pengalaman mahasiswa perantau dalam menyesuaikan diri dengan budaya baru di Palembang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil wawancara dengan sejumlah mahasiswa perantau yang menempuh pendidikan di Palembang, ditemukan bahwa proses adaptasi budaya berjalan secara bertahap dan dinamis. Masing-masing mahasiswa memiliki pengalaman yang berbeda, namun secara umum mereka melalui empat tahapan sebagaimana dijelaskan dalam teori *U-Curve of Cultural Adaptation* oleh Lysgaard (1955), yaitu tahap bulan madu (*honeymoon*), kejutan budaya (*culture shock*), pemulihan (*recovery*), dan penyesuaian (*adjustment*). Pada tahap awal kedatangan atau fase bulan madu, sebagian besar mahasiswa merasa senang dan bersemangat dengan kehidupan baru di kota yang mereka pilih untuk menimba ilmu. Lingkungan baru dianggap menarik karena memberikan banyak pengalaman yang belum pernah dirasakan sebelumnya. Beberapa mahasiswa mengaku antusias mencoba berbagai hal baru, mulai dari makanan khas, gaya hidup masyarakat kota, hingga rutinitas kehidupan kampus yang berbeda dari daerah asal. Fase ini ditandai oleh rasa ingin tahu yang tinggi, perasaan positif, dan semangat untuk belajar menyesuaikan diri.

Memasuki tahap berikutnya, yaitu kejutan budaya, mahasiswa mulai merasakan adanya perbedaan nyata antara budaya asal dengan budaya tempat tinggal yang baru. Perbedaan tersebut tampak dalam hal logat bahasa, kebiasaan masyarakat, serta cara berinteraksi. Beberapa mahasiswa mengaku awalnya sulit memahami gaya bicara masyarakat Palembang yang cenderung tegas, sehingga terkadang menimbulkan salah pengertian. Selain itu, muncul pula perasaan rindu rumah, kesepian, dan kebingungan menghadapi rutinitas baru tanpa kehadiran keluarga. Meski demikian, tingkat kejutan budaya yang dialami setiap individu berbeda-beda tergantung pada kemampuan pribadi, pengalaman sebelumnya, dan dukungan sosial yang diterima dari lingkungan sekitar. Setelah melewati masa sulit tersebut, mahasiswa perlahan memasuki tahap pemulihan. Pada fase ini, mereka mulai menemukan cara untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Mahasiswa berusaha membuka diri terhadap orang lain, memperluas pergaulan, dan membangun hubungan sosial dengan teman di tempat tinggal maupun di kampus. Dukungan sosial dari teman-teman menjadi faktor penting dalam mempercepat proses adaptasi. Dengan adanya interaksi positif, mahasiswa merasa lebih diterima dan lebih percaya diri untuk menyesuaikan diri dengan budaya lokal. Mereka juga belajar memahami bahasa daerah, mengenal nilai-nilai sosial masyarakat setempat, serta mengatur waktu dan tanggung jawab secara mandiri.

Tahap terakhir dari proses adaptasi adalah penyesuaian. Pada fase ini, mahasiswa telah melewati masa krisis dan mulai merasa nyaman dengan kehidupan di lingkungan baru. Mereka tidak hanya memahami budaya dan logat masyarakat Palembang, tetapi juga mulai menyesuaikan diri dengan gaya hidup dan kebiasaan setempat. Banyak mahasiswa mengaku bahwa pengalaman merantau membuat mereka menjadi lebih mandiri, bertanggung jawab, dan mampu mengelola diri tanpa bergantung pada orang lain. Beberapa bahkan menyebut

bahwa Palembang kini sudah seperti rumah kedua karena mereka merasa diterima dan memiliki lingkungan sosial yang mendukung.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa keberhasilan mahasiswa dalam beradaptasi dipengaruhi oleh beberapa faktor penting. Pertama, keterbukaan terhadap budaya baru. Mahasiswa yang memiliki sikap terbuka lebih mudah menerima perbedaan dan belajar dari lingkungan sekitar. Kedua, dukungan sosial dari teman, lingkungan tempat tinggal, serta komunitas kampus yang memberikan rasa aman dan diterima. Ketiga, kemampuan individu dalam mengelola emosi dan tekanan psikologis selama proses transisi budaya berlangsung. Ketiga faktor tersebut saling berhubungan dan berperan penting dalam membantu mahasiswa mencapai penyesuaian diri yang optimal.

Secara keseluruhan, proses adaptasi budaya mahasiswa perantau di Palembang menunjukkan bahwa setiap individu melewati fase emosional dan sosial yang tidak selalu mudah. Dari rasa antusias, kebingungan, hingga akhirnya mencapai kenyamanan dan penerimaan terhadap budaya baru. Temuan ini sejalan dengan konsep yang dikemukakan Lysgaard (1955) dalam teori *U-Curve*, bahwa adaptasi budaya merupakan proses yang bergerak dari euforia menuju keseimbangan melalui pengalaman belajar dan interaksi sosial. Melalui proses tersebut, mahasiswa tidak hanya mampu menyesuaikan diri dengan budaya baru, tetapi juga tumbuh menjadi pribadi yang lebih matang, mandiri, dan terbuka terhadap keberagaman. Dengan demikian, pengalaman merantau di Palembang tidak hanya memberikan kesempatan untuk menempuh pendidikan tinggi, tetapi juga menjadi proses pembentukan karakter dan penguatan identitas diri. Mahasiswa belajar memahami makna kemandirian, menghargai perbedaan, dan mengembangkan kemampuan sosial yang akan berguna dalam kehidupan mereka di masa mendatang.

KESIMPULAN

Proses adaptasi budaya yang dialami mahasiswa perantau di Palembang berlangsung secara bertahap dan dinamis melalui empat tahapan, yaitu bulan madu, kejutan budaya, pemulihan, dan penyesuaian. Pada awal kedatangan, mahasiswa merasakan euforia dan semangat tinggi untuk mengeksplorasi lingkungan baru. Namun, seiring waktu mereka menghadapi tantangan berupa perbedaan bahasa, kebiasaan, dan norma sosial yang menimbulkan gegar budaya serta rasa rindu terhadap kampung halaman. Melalui dukungan sosial dari teman, lingkungan kampus, serta kemampuan individu dalam mengelola emosi, mahasiswa perlahan mampu menyesuaikan diri dengan budaya setempat.

Keberhasilan adaptasi ditentukan oleh keterbukaan terhadap budaya baru, dukungan sosial yang memadai, serta kemampuan regulasi diri dalam menghadapi tekanan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses adaptasi tidak hanya membentuk kemampuan berinteraksi lintas budaya, tetapi juga mengembangkan kemandirian, tanggung jawab, dan sikap toleransi mahasiswa terhadap keberagaman. Dengan demikian, pengalaman merantau di Palembang bukan sekadar proses pendidikan formal, tetapi juga menjadi sarana pembentukan karakter dan penguatan identitas diri yang penting bagi perkembangan pribadi dan sosial mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, N. D., Dunan, A., & Karman. (2021). Adaptasi Kultural Mahasiswa-Perantau Dalam Menghadapi Gegar Budaya Saat Pandemi. *Majalah Semi Ilmiah Popiler Komunikasi Massa*, 2(2), 145–160.
- Arifin, S. C., & Fauzan, A. (2021). *Bentuk Adaptasi Komunikasi Mahasiswa Asing Asia (Studi Resiliensi Mahasiswa Thailand di Indonesia)*. <http://journal.umpo.ac.id/index.php/dimensi/index>
- Badri, R. A. R., Karimah, K. El, & Sunarya, Y. D. (2024). Adaptasi Lintas Budaya Mahasiswa Indonesia di Lingkungan Perguruan Tinggi Taiwan. *Filosofi : Publikasi Ilmu Komunikasi, Desain, Seni Budaya*, 1, 01–05.
- Christanti, M. F., & Mardani, P. B. (2022). Kajian Model U- Curve Terhadap Fenomena Adaptasi Pedagang Asli dengan Pedagang Pendetang di Kawasan Kalijodo Jakarta. *EKSPRESI DAN PERSEPSI: JURNAL ILMU KOMUNIKASI*, 5(2), 266–274. <https://doi.org/10.33822/jep.v5i2.4648>
- Dwinatari, M., & Purwanti, S. (2023). Proses Adaptasi Mahasiswa Perantau Melalui Komunikasi Antarbudaya (Studi Kasus Pada Alumni Komunitas Perhimpunan Pelajar Indonesia di Polandia). *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 11(3), 198–207.
- Farhan, A., & Annisa, F. (2025). Pola Komunikasi Interpersonal Dalam Membangun Hubungan Pertemanan Di Kalangan Mahasiswa Perantau Sumatera Selatan Di Yogyakarta. *Sanskara Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 2(03), 144–161. <https://doi.org/10.58812/SISH.V2I03.593>
- Handaja, E. K., Zahra Irgamsyah, I., & Fadhilah, R. (2023). Fenomena Culture Shock Mahasiswa Baru Rantau Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Surabaya dalam Proses Adaptasi di Surabaya. *Prosiding Seminar Nasional*, 1449–1457. <https://jatim.solopos.com>
- Helmi, F. (2022). Proses Adaptasi Mahasiswa Perantauan di UIN-RANIRY. *Sadida Journal*, 2(1), 2828–8149.
- Hu, W. (2023). Study of Cultural Adaptation in the Context of Intercultural Communication. *International Journal of Education and Humanities*, 11(3), 2023.
- Hutabarat, E., & Nurchyati. (2021). Penyesuaian Diri Mahasiswa Batak Yang Merantau Di Surabaya. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 45–59. <https://doi.org/10.26740/CJPP.V8I7.41734>
- Khoirunnisa, A. S., Ade Sessiani, L., & Ikhrom. (2025). Pola Adaptasi Mahasiswa Rantau dalam Menghadapi Culture Shock. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 5(1), 316–329. <https://doi.org/10.51878/PAEDAGOGY.V5I1.5179>
- Lysgaard, S. (1955). *Adjustment in a Foreign Society: Norwegian Fulbright Grantees Visiting the United States* (Vol. 7). International Social Science Bulletin.
- Miles, M., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative Data Analysis: An Expanded Sourcebook* (5th ed.). SAGE: Publications, Inc.
- Oberg, K. (1960). *Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments*. (Vol. 4). Practical Anthropology.

- Olivia, H., Sudarsono, A. B., & Sarasati, F. (2024). Fenomena Culture Shock Mahasiswa Perantauan di Kabupaten Bekasi. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 7(1), 174-184. <https://doi.org/10.32509/pustakom.v7i1.3741>
- Patawari, M. Y. (2020). Adaptasi budaya pada mahasiswa pendatang di kampus Universitas Padjadjaran Bandung. *Jurnal Manajemen Komunikasi*, 4(2), 103-122.
- Pratiwi, E., & Susanto, Y. O. (2020). Penyesuaian Diri Terhadap Fenomena Gegar Budaya Di Lingkungan Kerja. *WACANA: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 19(2), 249-262. <http://journal.moestopo.ac.id/index.php/wacana>
- Rohimah, S. A., Shintia, N., Amelia, R., Mutammimah, H., & Fitriani. (2025). Tantangan dan Strategi Mahasiswa dalam Menyesuaikan Diri pada Fenomena Culture Shock Pelaksanaan Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka 4 Inbound Politeknik Negeri Malang. *Jurnal Bisnis Dan Manajemen*, 4(1), 14-23. <https://doi.org/10.1234/BIMA.V4I1.14372>
- Rony, Z. (2022). Implementasi Metode Outdoor Learning dalam Peningkatan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam di MAN 1 Medan. *Jurnal Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran*, 3, 147-153. <http://dx.doi.org/10.30596%2Fjppp.v3i2.11758>
- Sinaunan, N. L., Sengkey, M. M., Sotomo Telaumbanua, Y., Yohanis Kountul, I., & Watuseke, B. (2025). Makna Persahabatan Bagi Mahasiswa Rantau: Studi Kualitatif: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 5668-5682. <https://doi.org/10.31004/JERKIN.V3I4.1277>
- Sugiyono. (2023). *Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (5th ed.). Bandung: CV Afabeta.
- Supratman, M., Pebriana, R., & Komaruddin. (2025). Adaptasi Komunikasi Mahasiswa Perantau Di Fisip UIN Raden Fatah Palembang. *Jurnal Pendidikan Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 5(4), 1022-1029.
- Wahyutama, & Maulani, S. (2022). Gegar Budaya dan Strategi Adaptasi Budaya Mahasiswa Perantau Minang Di Jakarta. *Jurnal Konvergensi*, 3(2), 377-391.