

**PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA PERANTAU SUKU NIAS DI UNIVERSITAS HKBP
NOMMENSEN**

Berkat Sudianto Gea¹, Ervina M.R. Siahaan²

Email : berkat@student.uhn.ac.id, ervinasiahaan@uhn.ac.id
Fakultas Psikologi, Universitas HKBP Nommensen, Medan, Indonesia,

Abstrak

Penelitian ini didasarkan dari fenomena yang terjadi pada mahasiswa perantau suku nias yang menempuh perkuliahan di Universitas HKBP Nommensen . Penyesuaian diri bagi kehidupan setiap orang adalah hal yang perlu dan penting, sebab itu penyesuaian diri perlu dilakukan untuk dapat menciptakan keseimbangan agar tidak adanya tekanan dalam aktivitas kehidupan seseorang. Salah satu masalah terberat yang harus dihadapi ketika memasuki dunia kuliah adalah proses penyesuaian diri. Untuk menghadapi segala tantangan yang ada di perantauan penting bagi individu dapat menyesuaikan diri dengan segala hal baru yang ia temui agar tidak mengalami masalah-masalah lain kedepannya, kemampuan dalam melakukan ini menunjukkan bahwa seseorang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik. Tujuan dari penelitian ini untuk melihat penyesuaian diri mahasiswa perantau suku nias di Universitas HKBP Nommensen. Peneliti melakukan penelitian dengan pendekatan kualitatif dan menggunakan metode Fenomenologi. Subjek penelitian ini sebanyak 2 orang mahasiswa suku Nias berusia 18 Tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwasannya para mahasiswa rantau memiliki langkah atau cara yang sama dalam melakukan penyesuaian diri di lingkungan baru. Berdasarkan hasil kajian mendalam terhadap wawancara observasi dan yang dilakukan peneliti terhadap subjek pertama dan subjek kedua, didapati bahwa subjek memiliki penyesuaian diri selama merantau di Universitas HKBP Nommensen. Adapun masing-masing subjek memiliki proses penyesuaian diri yang berbeda namun dengan kondisi yang tidak jauh berbeda. Dalam menjalankan penyesuaian diri di lingkungan baru, Subjek 1 memiliki tantangan emosional yang signifikan sedangkan subjek 2 dalam proses penyesuaian diri lebih tenang dalam menghadapi tantangan maupun kesulitan selama merantau.

Kata Kunci : Penyesuaian diri, Mahasiswa, Perantau, Suku Nias

Abstract

This study is based on the phenomenon that occurs in Nias ethnic migrant students who are studying at HKBP Nommensen University. Adjustment for everyone's life is necessary and important, therefore adjustment needs to be done to be able to create balance so that there is no pressure in a person's life activities. One of the toughest problems that must be faced when entering the world of college is the process of adjustment. To face all the challenges that exist in the diaspora, it is important for individuals to be able to adjust to all the new things they encounter so as not to experience other problems in the future, the ability to do this shows that a person has good adjustment skills. The purpose of this study was to see the adjustment of Nias ethnic migrant students at HKBP Nommensen University. The researcher conducted the study with a qualitative approach and used the Phenomenology method. The subjects of this study were 2 Nias ethnic students aged 18 years. The results of this study indicate that the diaspora students have the same steps or methods in adjusting to the new environment. Based on the results of an in-depth study of observation interviews and conducted by researchers on the first and second subjects, it was found that the subjects had adjusted themselves while living away from home at HKBP Nommensen University. Each subject had a different adjustment process but with conditions that were not much different. In carrying out adjustments in a new environment, Subject 1 had significant emotional challenges while Subject 2 in the adjustment process was calmer in facing challenges and difficulties while living away from home.

Keywords : Adjustment, Students, Migrants, Nias Tribe

Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu indikator penentu kualitas penduduk dari suatu negara. Negara maju mengutamakan pendidikan sebagai usaha untuk membangun negaranya. Semua ditunjang dengan kesadaran masyarakat akan pentingnya pendidikan dengan banyaknya partisipasi masyarakat serta sarana dan prasarana yang memadai. Indonesia sebagai negara berkembang memiliki permasalahan pendidikan yang hampir sama dengan negara-negara berkembang lainnya. Pendidikan yang tidak merata adalah salah satu dari permasalahan-permasalahan tersebut. Keinginan untuk mendapatkan pendidikan di Universitas terbaik biasanya tidak didapatkan di daerah asal atau kota sendiri, hal ini mengakibatkan sebagian orang harus merantau untuk mendapatkan pendidikan yang lebih tinggi dan berkualitas (Uci, 2023).

Perwujudan pendidikan yang lebih baik, diingini oleh setiap individu yang baru saja menyelesaikan pendidikan di bangku SMA. Keinginan untuk mendapatkan universitas terbaik biasanya tidak didapatkan di tempat sendiri atau kota sendiri. Hal itu mengakibatkan sebagian orang harus merantau untuk mendapatkan pendidikan yang lebih tinggi dan berkualitas. Sebagai seorang perantau, agar dapat menyerap ilmu dengan baik sebagai mahasiswa di universitas atau perguruan tinggi, dituntut agar dapat dengan cepat beradaptasi dengan keadaan lingkungan, baik lingkungan kampus maupun lingkungan tempat tinggal (daerah kosan atau daerah kontrakan).

Suku Nias merupakan salah satu suku yang terdapat di Sumatera Utara. Suku Nias adalah kelompok dominan masyarakat yang mendiami Pulau Nias, termasuk wilayah-wilayah Kota Gunungsitoli, Kabupaten Nias, Kabupaten Nias Selatan, Kabupaten Nias Barat, dan Kabupaten Nias Utara, Sumatera Utara. Dalam bahasa aslinya, orang Nias menamakan diri mereka "Ono Niha". "Ono" artinya "anak" atau "keturunan" dan "niha" artinya "manusia" dan Pulau Nias disebut sebagai "TanöNiha". "Tanö" adalah "tanah" dan "niha" adalah "manusia". Latar belakang sejarah orang Nias dapat dilihat dari dua perspektif: Non Ilmiah (kepercayaan lokal yang bersifat lisan) dan ilmiah (data-data sejarah/teoritis) (Subroto et al., 2018).

Kurang dinamisnya perekonomian di Nias merupakan fenomena yang cenderung masyarakat untuk mencari alternatif lain seperti merantau. (Legitimasi Kekuasaan Pada Budaya Nias, Ketut Wiradnyana 2010). Etnis Nias dikenal dengan etnis yang suka berpindah-pindah tempat atau merantau dengan tujuan mencari pengalaman hidup dan memenuhi kebutuhan hidupnya. Konsep merantau dalam bahasa Nias dikenal dengan istilah *misefo*. Etnis Nias sendiri telah banyak melakukan migrasi keluar daerah seperti Jakarta, Medan, Padang, Pekanbaru Padang dan daerah lainnya. Alasan suku Nias melakukan perantauan ialah alasan Pendidikan, alasan ekonomi, hingga alasan sosial (Rima, 2021). Memilih pendidikan yang jauh dari tempat tinggal merupakan salah satu pilihan yang mungkin dilakukan oleh mahasiswa untuk mendapatkan pendidikan sesuai dengan keinginannya. Hal tersebut menjadi faktor yang menyebabkan banyak mahasiswa di perguruan tinggi yang tinggal merantau atau berasal dari luar daerah (L. P. Sari & Rusli, 2019).

Sebanyak 80% mahasiswa perantau pada awalnya merasa tidak nyaman pada saat pertama kali datang ke daerah rantaunya. Ketidaknyamanan tersebut disebabkan oleh beberapa hal seperti tidak memiliki teman yang dikenal dan sulit menyatu dengan lingkungan yang baru. Selain itu, 20% mahasiswa perantau ingin kembali ke daerah asalnya karena merasa tidak cocok dengan lingkungannya. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lee, Koeske, & Sales menyatakan bahwa mahasiswa yang berasal dari luar daerah harus menyesuaikan diri dengan kebudayaan baru, pendidikan yang baru, dan lingkungan sosial yang baru.

Tuntutan dan harapan masuk ke perguruan tinggi terbaik di luar dari daerahnya yang mendorong mereka juga harus siap dengan lingkungan di perguruan tinggi. Sebab ia akan temui orang-orang baru yang berbeda budaya, bahasa serta cara pandang. Karena setiap kali manusia memasuki lingkungan baru, manusia membutuhkan fase beradaptasi dengan lingkungan tersebut. Lama tidaknya atau berhasil tidaknya fase beradaptasi tersebut dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain adalah pengalaman, kemampuan menyesuaikan diri, hingga kebudayaan serta lingkungan baru yang mendukung bagi individu yang bersangkutan untuk mampu beradaptasi. Demikian pula halnya dalam dunia akademis. Seorang anak yang baru masuk sekolah memerlukan fase beradaptasi dengan lingkungan sekolah tersebut, yang nantinya akan berpengaruh terhadap prestasi akademiknya (Y. Sari, 2021).

Salah satu masalah terberat yang harus dihadapi ketika memasuki dunia kuliah adalah proses

penyesuaian diri. Penyesuaian diri mempengaruhi bagaimana seorang individu mengatasi dan mengendalikan stres, konflik dan frustrasi sehingga tercapai keharmonisan antara tuntutan diri sendiri dan lingkungan. Kuliah dan tinggal di daerah yang berbeda dapat memberikan dampak psikologis dan sosial karena adanya perbedaan sosial dan budaya. Hal tersebut diakibatkan dari adanya berbagai perbedaan yang sebelumnya jarang ditemui.

Penyesuaian diri bagi kehidupan setiap orang adalah hal yang perlu dan penting, sebab itu penyesuaian diri perlu dilakukan untuk dapat menciptakan keseimbangan agar tidak adanya tekanan dalam aktivitas kehidupan seseorang. Penyesuaian diri menurut Kartini kartono (Fitrianti & Cahyono, 2021), ialah usaha manusia untuk mencapai keharmonisan atau kesatuan untuk dirinya dan lingkungan sekitar agar bisa memusnahkan rasa permusuhan, sebuah prasangka, dengki, iri hati, gangguan depresi, ekspresi kemarahan, dan emosi negatif yang dianggap sebagai respon pribadi yang tidak sesuai dan kurang efisien.

Penyesuaian diri bagi mahasiswa merupakan salah satu pendukung agar mahasiswa dapat membaaur dan berkontribusi mengenai kegiatan apapun dengan masyarakat lainnya. Penyesuaian diri juga menunjukkan kemampuan individu untuk bereaksi secara efektif dan bermanfaat terhadap realitas sosial, situasi, dan hubungan sosial sehingga tuntutan atau kebutuhan dalam kehidupan sosial terpenuhi dengan cara yang dapat diterima dan memuaskan. Penelitian Jaya (2018) menyatakan bahwa kesulitan dalam menyesuaikan diri akan berdampak pada aspek hubungan sosial, seperti sulit menyesuaikan dengan keadaan lingkungan tempat tinggal, kurangnya pergaulan sosial, tidak percaya diri, cemas, serta tidak terciptanya kesejahteraan sosial.

Pada penelitian Rahayu dan Arianti (Mariska, 2018), yang membahas tentang penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi UKSW, menemukan sebanyak 9,69% mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW memiliki skor penyesuaian diri secara sosial yang tergolong rendah. Hal ini dibuktikan dengan adanya keluhan-keluhan yang disampaikan oleh mahasiswa, antara lain: kurang mampu dalam mengerjakan tugas kuliah, kurang memiliki keinginan untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah, kesulitan dalam memahami istilah-istilah Bahasa Jawa dosen dan merasa malu untuk bertanya saat tidak memahami penjelasan dosen. Selain itu dalam berinteraksi sosial, mereka juga mengeluh mengalami kesulitan berkomunikasi dengan teman seangkatan yang memiliki perbedaan bahasa. Mereka juga mengeluhkan sering merasa rindu dengan daerah asal atau rumah (homesick) dan tidak betah dengan lingkungan baru karena merasa kesulitan untuk berteman dengan teman-teman di kos dan merasa tidak cocok dengan makanannya.

Adanya perbedaan-perbedaan antara lingkungan sekolah (lingkungan sebelumnya) dengan lingkungan perguruan tinggi (lingkungan baru) dapat menimbulkan beberapa masalah bagi seorang mahasiswa baru (Rufaida & Kustanti, 2018). Selain itu, Pelletier (D. R. Sari et al., 2023) menyatakan bahwa peralihan dari sekolah menengah ke perguruan tinggi merupakan suatu pengalaman yang menyulitkan bagi mahasiswa tahun pertama dan keadaan ini dapat membuat mereka menghadapi masalah dalam penyesuaian di kampus.

Masalah-masalah yang dihadapi oleh mahasiswa dapat menjadi sumber tekanan dan dapat membangkitkan emosi tersendiri bagi mahasiswa. Bila mahasiswa bersangkutan berhasil menangani tekanan-tekanan yang dihadapinya tersebut dengan sukses, maka dia akan menjalani kehidupan dan peranannya sebagai mahasiswa dengan baik dan lancar. Mahasiswa akan mengalami gangguan dan tekanan bila mahasiswa gagal menangani tekanan-tekanan yang ada (Fitri & Kustanti, 2020). Untuk mahasiswa yang tidak mampu melakukan penyesuaian diri adalah mahasiswa tidak sepenuhnya merasa nyaman, kurang bisa membuka diri dalam kegiatan, bersikap acuh, pasif, dan merasa kurang berarti di dalam lingkungan sosialnya, serta memiliki emosi yang negatif misalnya cemas, khawatir, kurang percaya diri, terasa asing, dan perasaan tidak puas.

Bila mahasiswa tersebut gagal mengatasi tekanan yang ada, maka peranannya sebagai mahasiswa dan kehidupan pribadinya akan mengalami gangguan dan hambatan. Gangguan dan hambatan tersebut bermacam-macam bentuknya, mulai dari kekurangmampuan untuk menunjukkan hasil yang optimal dalam belajar atau gangguan-gangguan psikis, seperti gangguan suasana perasaan yang berakibat munculnya simptom-simptom depresi.

Salah satu dampak negatif dari kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru adalah stress akulturasi. Stres akulturasi adalah serangkaian pengalaman psikologis yang kompleks, biasanya tidak menyenangkan dan mengganggu (Anggreani & Ramadhani, 2021). Pradana et al. (Manery et al., 2023) memperoleh hasil penelitian yang mengungkapkan bahwa dalam proses penyesuaian diri,

terdapat stres akulturasi. Stres akulturasi ini terdapat berbagai bentuk, yakni kesulitan beradaptasi terhadap lingkungan yang baru perihal bahasa, kesukaran dalam kuliah dan belajar, kesulitan arah jalan, merasa kesepian, serta tidak nyaman akibat perbedaan makan.

Untuk menghadapi segala tantangan yang ada di perantauan penting bagi individu dapat menyesuaikan diri dengan segala hal baru yang ia temui agar tidak mengalami masalah-masalah lain kedepannya, kemampuan dalam melakukan ini menunjukkan bahwa seseorang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik. Sejalan dengan itu Jamaluddin (Ningrum & Intansari, 2023) berpendapat bahwa individu dapat dikatakan memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik apabila ia mampu beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, ketika ia merasa puas dengan kehidupannya, tidak merasa stres, juga mampu terbebas dari berbagai hal yang dapat membuatnya merasa cemas. Apabila individu tidak memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik maka bisa saja ia akan memunculkan masalah-masalah lain yang dapat mempengaruhi proses pemenuhan tugas atau fase perkembangannya (Hutabarat & Nurchayati, 2021).

Metode

Peneliti melakukan penelitian dengan pendekatan kualitatif dan menggunakan metode Fenomenologi (phenomenology). Variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah penyesuaian diri kepada subjek mahasiswa perantau suku nias di universitas HKBP Nommensen. Definisi operasional dari variabel penelitian adalah sebagai berikut:

Penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon respon mental dan tingkah laku, yang merupakan usaha individu agar berhasil mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialami di dalam dirinya. Usaha ini bertujuan untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antar tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan.

Dalam penelitian ini, Penyesuaian diri akan diukur berdasarkan pada aspek dari Schneiders (Polii, 2019) yaitu:

- a. Kontrol terhadap emosi yang berlebihan
- b. Mekanisme pertahanan diri yang minimal
- c. Frustrasi diri yang minimal
- d. Pertimbangan rasional dan pengarahan diri
- e. Pertumbuhan dan perkembangan
- f. Pemanfaatan pengalaman masa lalu
- g. Sikap realistis dan objektif

Subjek Penelitian

Populasi penelitian ini adalah remaja anak laki-laki pertama dan anak laki-laki terakhir di Kota Medan yang berusia 15-19 tahun dan berjumlah 97.998 orang. Jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 72 orang remaja anak laki-laki pertama dan 72 orang remaja anak laki-laki terakhir.

Subjek pada penelitian ini adalah Mahasiswa suku nias, dengan kriteria sebagai berikut; mahasiswa suku nias yang merantau dan mahasiswa yang berstatus aktif di Universitas HKBP Nommensen. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 2 orang. Teknik pengambilan data pada penelitian ini menggunakan metode pendekatan Fenomenologi (phenomenology). Pendekatan fenomenologi, menurut Polkinghorne (Syarafina & Sugiasih, 2021) menggambarkan arti sebuah pengalaman hidup beberapa orang tentang sebuah konsep atau fenomena. Orang-orang yang terlibat dalam menangani sebuah fenomena melakukan eksplorasi terhadap struktur kesadaran pengalaman hidup manusia.

Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada bulan April 2024. Penelitian dilaksanakan dengan melakukan wawancara secara offline dan online.

Teknik Pengumpulan Data

Berdasarkan berbagai jenis data yang dibutuhkan, dan ketersediaan sumber data yang memungkinkan penggalan informasi di lapangan, maka peneliti dapat menentukan teknik pengumpulan

data yang tepat, sesuai dengan kondisi, waktu dan biaya yang tersedia, serta pertimbangan lain demi efektifnya penelitian (Musthofa, 2020).

Dalam pengumpulan data, peneliti menggunakan beberapa teknik untuk mengumpulkan data, ini dipergunakan sesuai dengan tujuan penelitian dan jenis data yang ingin digali serta keadaan dari subyeknya:

1. Observasi

Sugiyono mengatakan bahwa observasi adalah dasar dari ilmu pengetahuan. Dalam penjabaran observasi merupakan pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap unsur-unsur yang tampak dalam suatu gejala dalam objek penelitian. Peneliti dapat menyelesaikan sebuah penelitian berdasarkan data yaitu fakta mengenai dunia kenyataan yang diperoleh melalui observasi. Oleh karena itu observasi dibutuhkan untuk memahami proses terjadinya wawancara dari hasil wawancara serta dapat dipahami sesuai konteksnya.

2. Wawancara

Dipilihnya wawancara sebagai salah satu metode pengumpulan data adalah berdasarkan pertimbangan bahwa metode ini dapat mengungkapkan hal-hal yang lebih mendalam dan detail yang tidak dapat diungkap oleh metode lain. Disamping itu dengan wawancara peneliti dapat mengembangkan pertanyaan sesuai dengan kebutuhan berdasarkan respon dari subjek. Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Adapun alat bantu yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

- a. Pedoman Wawancara
- b. Lembar Persetujuan Wawancara
- c. Alat Perekam
- d. Alat Tulis
- e. Kamera/ Hp

Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kualitatif, data diperoleh dari berbagai sumber, dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam (triangulasi), dan dilakukan secara terus menerus sampai datanya jenuh. Analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama di lapangan, dan setelah selesai di lapangan.

Kegiatan analisis data pada penelitian ini terdiri dari analisis sebelum dilapangan dan selama dilapangan yang merujuk kepada analisis data versi Miles dan Huberman.

1. Analisis data sebelum di lapangan

Penelitian kualitatif telah melakukan analisis data sebelum peneliti memasuki lapangan. Analisis dilakukan terhadap data hasil studi pendahuluan, atau data sekunder, yang akan digunakan untuk menentukan fokus penelitian. Namun demikian fokus penelitian ini masih bersifat sementara, dan akan berkembang setelah peneliti masuk dan selama peneliti berada di lapangan. Jadi analisis data sebelum di lapangan ini dilakukan sebagai rencana dalam penelitian yang akan dilakukan, sehingga dalam penelitian nanti peneliti dapat mendapatkan data sesuai dengan yang diharapkan.

2. Analisis data di lapangan model Miles dan Huberman

Analisis data dalam penelitian kualitatif, dilakukan pada saat pengumpulan data berlangsung, dan setelah selesai pengumpulan data dalam periode tertentu. Seperti yang dijelaskan oleh Miles dan Huberman yaitu, “aktivitas dalam analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus sampai tuntas sehingga datanya sudah jenuh”. Aktivitas dalam analisis data yaitu :

a. Reduksi Data

Dalam mereduksi data, setiap peneliti akan dipandu oleh tujuan yang akan dicapai. Tujuan utama dari penelitian kualitatif adalah pada temuan. Reduksi data merupakan proses berpikir sensitif yang memerlukan kecerdasan, keluasan, kedalaman, serta wawasan yang tinggi.

b. Penyajian Data

Dalam penelitian kualitatif, penyajian data dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori, flowchart dan sejenisnya. Dengan menyajikan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan pekerjaan selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami. Jadi dengan penyajian data ini maka akan memudahkan peneliti dalam memahami apa yang terjadi dan sejauh mana data telah diperoleh, sehingga dapat menentukan langkah selanjutnya.

c. Penarikan Kesimpulan

Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan dapat berubah bila tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat yang mendukung pada tahap pengumpulan data berikutnya. Tetapi apabila kesimpulan yang dikemukakan pada tahap awal, didukung oleh bukti-bukti yang valid dan konsisten, maka kesimpulan yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel.

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil kajian mendalam terhadap observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti terhadap subjek pertama dan subjek kedua, didapati bahwa subjek memiliki penyesuaian diri selama merantau di Universitas HKBP Nommensen. Adapun masing-masing subjek memiliki proses penyesuaian diri yang berbeda namun dengan kondisi yang tidak jauh berbeda. Dalam menjalankan penyesuaian diri di lingkungan baru, Subjek 1 memiliki tantangan emosional yang signifikan. Sedangkan subjek 2 dalam proses penyesuaian diri lebih tenang dalam menghadapi tantangan maupun kesulitan selama merantau.

Pertama, Kontrol terhadap emosi yang berlebihan; dalam wawancara yang dilakukan, subjek I mengungkapkan bahwa pengalamannya sebagai mahasiswa perantau suku Nias membawa tantangan emosional yang signifikan. Salah satu tantangan utama adalah rasa kesepian yang sering dirasakan karena jauh dari keluarga dan lingkungan asal. Subjek I merasa kehilangan karena tidak dapat secara langsung mendapatkan dukungan emosional dari keluarga saat menghadapi tekanan akademik dan adaptasi ke lingkungan baru. Meskipun demikian, subjek I menemukan cara untuk mengatasi perasaan ini dengan aktif menjalin komunikasi melalui media sosial dan panggilan video dengan keluarga. Hal ini membantu subjek I merasa lebih terhubung meskipun secara fisik berada jauh dari mereka. Rasa kesepian yang dialami oleh subjek I selaras dengan pernyataan yang disampaikan oleh Hidayati 2016 bahwa Salah satu penyebab seseorang mengalami kesepian adalah ketika harus berada jauh dari rumah dan terpisah jauh dari individu-individu yang disayangi seperti orang tua dan teman-teman. Hal ini sejalan dengan pendapat dari (Annisa & Rinaldi, 2020) yang menyatakan bahwa perpindahan ke lokasi baru atau tempat yang baru dapat menjadi penyebab menimbulkan kesepian. Selain rasa kesepian, subjek I juga menghadapi kegelisahan yang berkaitan dengan adaptasi sosial di lingkungan baru. Menjadi mahasiswa perantau dengan latar belakang suku yang berbeda memunculkan tantangan dalam membangun hubungan dengan orang-orang baru. Subjek I mengakui bahwa awalnya sulit untuk merasa nyaman dalam lingkungan yang berbeda budaya, namun dengan waktu dan usaha, ia mampu membentuk hubungan yang baik dengan teman-teman seangkatannya serta memperluas lingkaran sosialnya di kampus. Dalam pernyataan subjek I terlihat bahwa subjek I memiliki kemauan dan usaha yang tinggi untuk menyesuaikan diri di lingkungan baru. Hal ini sejalan dengan pernyataan Schneiders bahwa sikap penyesuaian diri dapat terbentuk dengan salah satunya karena individu memiliki kemauan dan kemampuan untuk mencoba beradaptasi pada lingkungan baru serta menjalin hubungan dengan cara yang baik di lingkungan sekitar, dengan adanya ini membuat penyesuaian diri mahasiswa rantau menjadi tinggi. Subjek II dapat mencerminkan pentingnya kontrol terhadap emosi yang berlebihan dalam menghadapi perubahan lingkungan dan situasi sosial yang baru. Subjek II awalnya mengalami kegembiraan dan antusiasme yang tinggi dalam menghadapi tantangan baru, namun ketika menghadapi realitas yang tidak sesuai harapan, ia merasa stres dan tidak nyaman. Respons subjek II dengan mengurung diri dan bertindak diam menunjukkan bahwa ia mencoba untuk mengendalikan emosinya agar tidak terlalu terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya yang tidak mendukung. Subjek II menunjukkan bahwa ia dapat mengontrol emosi yang ia rasakan. Hal ini sejalan dengan teori Kusuma, 2019 yaitu Orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik ialah orang yang sehat secara emosional yang mampu merasakan, mengekspresikan, dan mengendalikan perasaan dan emosinya. Dengan kata lain, orang yang pandai mengatur diri mampu mengendalikan emosinya. Hurlock mendefinisikan kematangan emosi sebagai keadaan tidak meledaknya emosi individu, tetapi menunggu waktu dan tempat yang tepat untuk memunculkan emosi tersebut dengan cara yang dapat diterima oleh lingkungan. Individu yang matang secara emosi memiliki kontrol penuh terhadap ekspresi dari perasaannya dan menunjukkan perilaku berdasarkan norma sosial yang berlaku (Jannah & Syukur, 2022).

Kedua, mekanisme pertahanan diri yang minimal; Subjek I dan Subjek II memiliki perbedaan terhadap pertahanan diri selama penyesuaian diri di lingkungan baru. Dalam menghadapi tantangan selama penyesuaian diri, subjek I mengembangkan mekanisme pertahanan diri yang bervariasi. Di satu sisi, ketika menghadapi situasi yang menekan di kosan atau di kampus, subjek I cenderung memilih untuk menyendiri atau berolahraga sebagai cara untuk mengurangi stres dan memulihkan ketenangan

diri. Olahraga atau kegiatan fisik merupakan salah satu cara untuk mengurangi stress yang dialami individu (Majidah et al., 2023). Disisi lain, subjek I juga belajar untuk lebih terbuka dalam menghadapi masalah dengan berbicara kepada teman-teman dekat ketika menghadapi tekanan yang berat. Sedangkan subjek II menghadapi kesulitan dalam berbaur dengan teman-teman di kampus karena perbedaan budaya dan perlakuan rasis yang dialaminya. Subjek sering merasa terasing dan tidak diterima di dalam lingkungan akademiknya. Meskipun menghadapi situasi ini, subjek cenderung memilih untuk tidak berbuat apa-apa atau memilih untuk diam karena merasa tidak mampu mengubah situasi tersebut. Dari penjelasan antara subjek I dan subjek II menunjukkan bahwa mekanisme pertahanan diri kedua subjek terkadang tidak optimal, yang dapat mempengaruhi penyesuaian sosialnya di lingkungan baru. Namun kedua subjek memiliki kemauan dan usaha untuk mencari solusi terhadap kesulitan atau masalah yang dihadapi selama proses penyesuaian diri, selain itu kedua subjek juga dapat mengakui kegagalan dan berusaha mencoba lagi tanpa menyalahkan orang lain. Hal ini memiliki kesesuaian dengan teori yang disampaikan Schneiders bahwasanya tidaklah ada mekanisme atau sistem pertahanan psikologis dalam penyesuaian yang baik, yakni individu tidak menggunakan mekanisme pertahanan ketika mencoba melakukan penyelesaian masalah. Schneiders (Hutagaol, 2019) menguraikan bahwa individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik adalah mereka dengan segala keterbatasannya, kemampuannya serta kepribadiannya telah belajar untuk bereaksi terhadap diri sendiri dan lingkungannya dengan cara efisien, matang, bermanfaat dan memuaskan.

Ketiga, Pertumbuhan dan perkembangan penyesuaian diri; Subjek I mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat selama menjalankan proses penyesuaian diri di lingkungan baru. Subjek I awalnya merasa canggung dan tidak percaya diri dalam berkomunikasi, selama proses penyesuaian diri subjek I mulai memperhatikan cara berbicara dan berpenampilan sesuai dengan lingkungan baru. Subjek I juga belajar untuk lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan dan berpikir secara lebih rasional dalam menghadapi masalah sehari-hari. Hal ini tidak hanya meningkatkan kualitas hubungan interpersonal subjek I, tetapi juga memperkuat kemampuan adaptasi dan ketahanan mentalnya selama penyesuaian diri di lingkungan baru. Pertumbuhan dan perkembangan subjek I sejalan dengan pernyataan Schunk, D. H. (2012) bahwa kepercayaan diri tidak hanya dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, tetapi juga oleh pengamatan terhadap orang lain dan umpan balik sosial yang diterima. Sedangkan dalam konteks pertumbuhan dan perkembangan penyesuaian diri, subjek II menggambarkan bahwa meskipun mengalami berbagai kesulitan, subjek II mengalami perkembangan positif dalam dirinya sendiri. Subjek II juga mulai memperhatikan penampilan dan perilaku sosialnya, seperti yang diungkapkan dalam pernyataannya, "Dimana yang dulunya pas di kampungkan bang, aku gak terlalu memperhatikan penampilan biarpun itu ke sekolah, aku biasa-biasa aja tapi setelah sampai di lingkungan baru ini harus memperhatikan penampilan." Subjek juga menyatakan bahwa ia merasa lebih dewasa setelah menjauh dari orang tua dan dapat mengambil keputusan sendiri. Pertumbuhan dan perkembangan yang dialami oleh kedua subjek sejalan dengan teori Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget yang menyarankan bahwa penyesuaian individu melibatkan perubahan dalam struktur kognitif untuk memahami dan beradaptasi dengan lingkungan baru. Individu menyerap informasi baru dan mengintegrasikannya ke dalam skema kognitif mereka. Sama halnya yang dinyatakan oleh Piaget (1952) Perkembangan kognitif mencerminkan perubahan dalam cara individu memproses informasi dan menyesuaikan skema mental mereka dengan lingkungan baru (Malau & Nasution, 2021).

Keempat, pemanfaatan pengalaman masa lalu; Pada bagian pemanfaatan pengalaman masa lalu, subjek I dan Subjek II menunjukkan bahwa mereka masih mempertahankan nilai-nilai yang diperoleh dari pengalaman sebelumnya, seperti kesantunan, menghargai perbedaan, dan tanggung jawab terhadap dirinya sendiri. Sebelum merantau, Subjek I tipe orang yang tidak bisa mengontrol ucapan atau kalimat yang keluar dari mulutnya sehingga banyak orang disekitarnya sering terluka atas ucapannya. Namun subjek I memanfaatkan pengalaman masa lalu tersebut untuk tidak diulangi saat tinggal di lingkungan baru terutama saat penyesuaian diri di perantauan. Sedangkan subjek II memanfaatkan pengalaman masa lalu terkait sikap tenang dalam menghadapi masalah atau kesulitan. Sebelum merantau, subjek II tipe orang yang sangat tenang bahkan santai dalam menghadapi masalah dan tidak mudah stress ketika berhadapan dengan situasi yang berat. Sikap di masa lalu tersebut dipertahankan subjek II selama proses penyesuaian diri di lingkungan baru sehingga memudahkan subjek II ketika berhadapan dengan kesulitan selama menyesuaikan diri di perantauan. Kedua subjek memiliki kemauan belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Menurut Schneiders kemauan belajar merupakan unsur penting dalam penyesuaian diri. Pemanfaatan masa lalu yang dilakukan oleh kedua

subjek sejalan dengan teori Pembelajaran Sosial oleh Albert Bandura menyatakan bahwa individu belajar melalui observasi dan pengalaman sebelumnya. Pengalaman masa lalu, baik positif maupun negatif, mempengaruhi cara seseorang merespons situasi baru dengan menggunakan pengalaman tersebut sebagai panduan untuk penyesuaian diri. Menurut Bandura Pengalaman masa lalu menyediakan dasar bagi individu untuk memprediksi dan menanggapi situasi baru. Observasi dan pengalaman sebelumnya membentuk pola perilaku dan strategi penyesuaian diri.

Kelima, frustrasi diri yang minimal; Kedua subjek memiliki kesamaan terkait frustrasi yang dialami selama penyesuaian diri di lingkungan baru dan kedua subjek juga memiliki perbedaan dalam menangani frustrasi yang dirasakan. Subjek I dan Subjek II merasakan frustrasi yang diakibatkan oleh tugas kuliah. Subjek I dan Subjek II merasakan yang namanya stress akademik. Gadzella dan Masten (2005) mengemukakan bahwa stres akademik berkaitan dengan ketidakmampuan individu untuk mewujudkan kebutuhan pendidikan yang dapat menimbulkan tekanan, konflik, frustrasi dan self-imposed yang menunjukkan respon atas stres melalui kondisi psikologis, emosional dan perilaku. Tanggung jawab dan tuntutan

kehidupan akademik pada mahasiswa dapat menjadi bagian stres yang biasa dialami oleh mahasiswa (MASFUFA, 2021) Meskipun subjek I dan Subjek II merasakan frustrasi hingga stress akademik, kedua subjek ini mampu meregulasi keadaan tersebut hingga menemukan Solusi untuk meredakan frustrasi hingga stress yang mereka rasakan. Solusi yang diterapkan subjek I saat merasakan frustrasi hingga stress yaitu dengan cara berolahraga sedangkan subjek II menyampaikan bahwa solusi yang diterapkan yaitu nonton, jajan, hingga jalan-jalan. Kedua subjek tidak mengalami frustrasi berlebihan dalam menghadapi kesulitan, karena mereka dapat meminimalisirnya dengan cara mereka sendiri. Seseorang yang menghadapi tekanan, dalam hal ini stress akademik dan kemudian memiliki self kindness maka akan dapat terhindar dari frustrasi dan stress karena ia akan menerima kenyataan dengan emosi positif dan pengertian atau kepedulian yang sangat membantu dalam menghadapi tekanannya sendiri. Ini juga sesuai dengan apa yang dikatakan Neff, Rude & Kirkpatrick. yang menyatakan bahwa self compassion yang tinggi dapat membuat seseorang merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan lebih menerima diri

secara apa adanya dalam menghadapi situasi yang bersifat negatif. Seseorang yang menghadapi tekanan, dalam hal ini stress akademik dan kemudian memiliki self kindness maka akan dapat terhindar dari frustrasi dan stress karena ia akan menerima kenyataan dengan emosi positif dan pengertian atau kepedulian yang sangat membantu dalam menghadapi tekanannya sendiri. Ini juga sesuai dengan apa yang dikatakan Neff, Rude & Kirkpatrick. yang menyatakan bahwa self compassion yang tinggi dapat membuat seseorang merasakan kenyamanan dalam kehidupan sosial dan lebih menerima diri secara apa adanya dalam menghadapi situasi yang bersifat negatif.

Keenam, Sikap realistis dan objektif; Kedua subjek memiliki sikap realistis dan objektif dalam penyesuaian diri di lingkungan baru. Terlepas dari semua tantangan yang dihadapi, subjek I dan subjek II menunjukkan sikap realistis terhadap proses adaptasi mereka sebagai mahasiswa perantau. Meskipun awalnya memiliki ekspektasi yang idealis tentang pengalaman merantau, subjek I dan subjek II menyadari bahwa realitasnya tidak selalu sesuai dengan harapan. Namun, dengan kesabaran dan ketekunan, subjek mampu menghadapi dan menyesuaikan diri dengan situasi yang ada, menjadikan setiap pengalaman sebagai pembelajaran berharga untuk pertumbuhan pribadi mereka di masa mendatang. Kedua subjek bersikap realistis dan objektif dengan menyadari kelemahan dan kelebihan dalam diri dan berusaha untuk menjadi lebih baik. Hal ini sesuai dengan teori Haber dan Luyon bahwa individu yang memiliki kemampuan beradaptasi mampu memandang dirinya dengan cara yang positif. Kedua subjek memahami kelemahan dan kekuatan secara realistis. Hal tersebut menyebabkan subjek I dan subjek II berusaha melakukan penyesuaian diri terhadap tempat tinggal atau lingkungan baru.

Ketujuh, Pertimbangan rasional dan pengarahan diri; Kedua subjek mampu mengarahkan diri selama berada di lingkungan baru serta dapat mempertimbangkan semuanya secara rasional. Kedua subjek sebelum mengambil Keputusan, terlebih dahulu mempertimbangkan secara rasional baik itu dari sisi positif maupun sisi negatifnya. Kedua subjek mengungkapkan bahwa ketika diperhadapkan dengan kesulitan ataupun masalah, subjek I dan subjek II tidak tergesa-gesa untuk memutuskan tindakan apa yang harus ia lakukan namun subjek I dan subjek II menghadapi dengan tenang serta berpikir panjang untuk mengambil sebuah keputusan yang tidak merugikan (Arista & Priyana, 2023). Subjek I dan subjek II juga menyampaikan bahwa selama merantau dan tinggal di lingkungan baru, subjek I dan subjek II berusaha untuk memperbanyak relasi serta membangun komunikasi yang baik dengan banyak orang,

karena subjek I dan subjek II merasa dengan hal tersebut dapat memudahkan dalam pengarahan diri terutama membantu subjek dalam proses penyesuaian diri selama merantau. Subjek I dan subjek II memiliki pertimbangan rasional dan mampu mengarahkan diri sendiri dalam menghadapi masalah, serta berusaha untuk meningkatkan diri melalui berbagai usaha seperti belajar mengatur keuangan dan waktu. Hal tersebut sejalan dengan teori oleh Knowles bahwasanya pemberian arahan pada diri sendiri adalah pemusatan kemampuan psikologis dengan memusatkan potensi diri pada proses pencapaian tujuan hidup (Sagala & Yarni, 2023). Orang yang dapat mengelola diri dengan baik adalah orang yang dapat memberikan arahan kepada kehidupannya sendiri dan bertanggung jawab atas hasil perbuatannya (Hetharia & Huwae, 2022).

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan analisis tentang penyesuaian diri mahasiswa suku Nias yang merantau di Universitas HKBP Nommensen, dapat ditarik kesimpulan bahwa penyesuaian diri mahasiswa suku nias yang merantau di Universitas HKBP Nommensen didapatkan gambaran penyesuaian diri. Adapun penyesuaian diri yang memiliki subjek dalam 7 aspek yaitu :

1. Kontrol Terhadap Emosi Yang Berlebihan : Kedua subjek dapat mengontrol emosi ketika diperhadapkan kesulitan atau masalah selama proses penyesuaian diri di lingkungan baru.
2. Mekanisme Pertahanan Diri Yang Minimal : Kedua subjek memiliki mekanisme pertahanan diri yang minimal.
3. Pertumbuhan Dan Perkembangan Penyesuaian Diri : Kedua subjek mengalami kesamaan terkait pertumbuhan dan perkembangan selama proses penyesuaian diri seperti dalam segi berkomunikasi, penampilan, hingga bisa bersikap dewasa dalam menyikapi permasalahan.
4. Pemanfaatan Pengalaman Masa Lalu : Kedua subjek memiliki perbedaan terkait pemanfaatan pengalaman masa lalu dikarenakan tempat tinggal dan lingkungan asal yang berbeda. Pengalaman masa lalu subjek pertama yang dapat diterapkan dalam penyesuaian diri di perantau yakni dimasa lalu subjek tidak bisa mengontrol ucapannya namun dari pengalaman tersebut subjek pertama mengalami perubahan selama menyesuaikan diri di lingkungan baru sedangkan subjek kedua yaitu terkait sikap cuek dimasa lalu.
5. Frustasi Yang Minimal : Kedua subjek memiliki perbedaan untuk keluar dari fase frustasi, dimana subjek pertama cara ia keluar dari fase frustasi dengan berolahraga seperti lari dan badminton sedangkan subjek kedua dengan cara menonton, jajan, hingga jalan-jalan
6. Sikap Realistis Dan Objektif : Kedua subjek memiliki sikap realistis dan objektif, dimana ketika awal merantau kedua subjek memiliki ekspektasi yang besar namun realitas setelah menjalankan tidak sebanding namun kedua subjek menerapkan sikap realistis dan objektif dalam menghadapi situasi tersebut.
7. Pertimbangan Rasional Dan Pengarahan Diri : Kedua subjek memiliki kesamaan dalam pertimbangan rasional dan pengarahan diri. Dimana kedua subjek belajar untuk mempertimbangkan setiap keputusan yang mereka ambil secara rasional sedangkan terkait pengarahan diri, kedua subjek dapat mengontrol diri selama proses penyesuaian diri di lingkungan baru.

Saran

Sejalan dengan kesimpulan yang telah dibuat, maka berikut ini dapat diberikan beberapa saran antara lain :

1. Bagi mahasiswa suku nias yang merantau

Untuk setiap individu yang memilih untuk merantau, harus mempersiapkan diri dengan baik dikarenakan akan jauh dari rumah, mempersiapkan segala hal tidak hanya secara materi namun fisik, dan mental. Harus mengetahui batasan diri dan kemampuan diri, dikarenakan jika sudah jauh dan merantau harus bisa lebih bersabar dan kuat menghadapi permasalahan yang ada. Penting juga untuk mempelajari tempat daerah rantauan baik itu bagaimana kondisi iklim dan cuaca, kondisi masyarakatnya serta kebiasaan dan budaya yang ada, hal itu dapat membantu dalam menekan kesulitan dalam beradaptasi. Balik ke individunya masing-masing sebagai orang yang akan merantau, harus dapat memiliki sifat terbuka dan mau memulai interaksi dengan sekitar, karena sejatinya sebagai pendatang, baiknya kita yang berusaha agar dapat diterima oleh masyarakat sekitar. Berikut hal-hal yang dapat memudahkan mahasiswa perantau suku nias dalam menyesuaikan diri di lingkungan baru yaitu :

A. Aktif Mencari Dukungan Sosial

Mahasiswa perantau sebaiknya aktif mencari dukungan sosial untuk mempermudah penyesuaian diri. Ini dapat mencakup bergabung dengan komunitas atau organisasi mahasiswa, baik yang berbasis suku Nias maupun komunitas kampus yang lebih luas. Dengan terhubung dengan teman sebaya yang memahami pengalaman mereka atau yang memiliki latar belakang yang mirip, mahasiswa bisa mendapatkan dukungan emosional dan informasi praktis yang bermanfaat.

B. Membangun Jaringan Sosial di Kampus

Terlibat dalam kegiatan kampus seperti organisasi mahasiswa, klub, atau acara sosial dapat membantu mahasiswa membangun jaringan sosial yang kuat. Kegiatan ini tidak hanya membantu dalam menjalin persahabatan tetapi juga mempermudah integrasi ke dalam komunitas akademik dan sosial yang baru.

C. Melakukan Riset Mendalam Terkait Budaya Akademik Baru

Pentingnya mahasiswa untuk melakukan riset atau menggali informasi terlebih dahulu terkait budaya akademik agar memudahkan mahasiswa dalam menyesuaikan diri terhadap akademi baru. Memahami dan beradaptasi dengan budaya akademik di universitas sangat penting. Mahasiswa sebaiknya mencari informasi tentang cara belajar yang efektif di lingkungan akademik baru, termasuk gaya pengajaran, sistem perkuliahan, metode penilaian, hingga ekspektasi dari dosen. Hal yang tak kalah penting juga, mahasiswa tidak ragu untuk bertanya kepada dosen atau senior mengenai hal-hal yang belum dipahami juga sangat membantu. Dengan bertanya terhadap dosen ataupun dengan senior akan memudahkan dalam proses penyesuaian diri.

D. Menerima dan Menghargai Perbedaan Budaya

Mahasiswa perantau sebaiknya membuka diri terhadap budaya baru yang mereka temui dan berusaha untuk memahami serta menghargai perbedaan tanpa melakukan penolakan atas perbedaan tersebut. Mengadopsi sikap positif dan fleksibel terhadap budaya yang berbeda dapat mempermudah proses penyesuaian diri dan memperkaya pengalaman di perantauan.

E. Mengelola Stres dan Kesehatan Mental

Penyesuaian diri bisa menimbulkan stres, jadi penting bagi mahasiswa untuk belajar cara mengelola stres dengan efektif. Ini bisa termasuk melakukan aktivitas fisik secara teratur, mencari waktu untuk bersantai, dan mengikuti kegiatan yang menyenangkan. Jika diperlukan, mahasiswa harus tidak ragu untuk mencari bantuan dari layanan konseling yang disediakan oleh universitas.

F. Menjaga Koneksi dengan Keluarga dan Teman di Kampung Halaman

Menjaga komunikasi dengan keluarga dan teman di kampung halaman dapat memberikan dukungan emosional dan rasa keterhubungan yang penting. Walaupun tidak selalu mungkin untuk pulang kampung, teknologi saat ini memudahkan untuk tetap terhubung melalui telepon, video call, atau media sosial.

G. Mengatur Keuangan dengan Bijaksana

Pengelolaan keuangan yang baik sangat penting untuk mahasiswa perantau. Mahasiswa perlu menyusun anggaran yang realistis, mengontrol pengeluaran, dan mencari sumber pendapatan tambahan jika diperlukan, seperti pekerjaan paruh waktu. Universitas seringkali memiliki layanan bimbingan keuangan yang bisa dimanfaatkan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang mungkin tertarik untuk melakukan penelitian yang berkaitan dengan penyesuaian diri mahasiswa perantau dapat mempertimbangkan variabel lain seperti perbedaan penyesuaian diri antara laki-laki dan perempuan saat merantau, penyesuaian diri mahasiswa perantau suku batak, perbedaan penyesuaian diri mahasiswa perantau suku nias dan suku jawa, penyesuaian diri laki-laki suku nias di perantauan, dan penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama di perantauan. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan peneliti serupa dengan metode bervariasi seperti menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan etnografi, studi kasus, studi dokumen hingga dapat menggunakan metode kuantitatif.

Daftar Pustaka

- Anggreani, R., & Ramadhani, A. (2021). Kelekatan Orangtua dan Kemandirian Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Universitas Mulawarman. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 310–322. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2018.21669>
- Annisa, F., & Rinaldi, R. (2020). Hubungan perilaku overprotective orang tua dengan penyesuaian diri remaja di SMA X Padang. *Jurnal riset psikologi*, 2020(2). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2020i2.9193>
- Arista, D. A., & Priyana, Y. (2023). Hubungan antara Perilaku Overprotective Orang Tua dan Penyesuaian Diri Remaja: Tinjauan Faktor-Faktor Mediasi dan Moderasi. *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science*, 1(03), 145–152.
- Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2020). HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI AKADEMIK DENGAN PENYESUAIAN DIRI AKADEMIK PADA MAHASISWA RANTAU DARI INDONESIA BAGIAN TIMUR DI SEMARANG. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 491–501. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21669>
- Fitrianti, L., & Cahyono, R. (2021). Pengaruh regulasi diri terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru selama PJJ di masa pandemi covid-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 1(2), 1180–1189. <https://doi.org/https://doi.org/10.29080/ipr.v3i2.548>
- Hetharia, E. C. P., & Huwae, A. (2022). Perilaku Overprotektif Orangtua dan Penyesuaian Diri Remaja yang Merantau. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 6(2), 140. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i2.5002>
- Hutabarat, E., & Nurchayati, N. (2021). Penyesuaian diri mahasiswa Batak yang merantau di Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 45–59.
- Hutagaol, F. I. (2019). GAMBARAN PENYESUAIAN DIRI REMAJA YANG MEMILIKI ORANGTUA BERCERAI. <http://repository.uhn.ac.id/handle/123456789/2998>
- Jannah, A. N., & Syukur, M. (2022). Dampak Sikap Overprotective Orangtua Terhadap Pola Interaksi Siswa di MAN 1 Sinjai. *Pinisi Journal of Sociology Education Review*, 2(2), 80–87. <http://eprints.unm.ac.id/id/eprint/31766>
- Majidah, K., Fawaz, R. A., & Ritonga, H. A. (2023). HUBUNGAN PERILAKU OVERPROTEKTIF ORANG TUA KEPADA ANAK TERHADAP PENYESUAIAN DIRI PADA USIA REMAJA. *Early Stage*, 1(1).
- Malau, R. Y., & Nasution, F. Z. (2021). Hubungan antara perilaku over protective orang tua dengan penyesuaian diri remaja di Universitas Potensi Utama. *Jurnal Mahasiswa Fakultas Psikologi*, 2(1), 62–71.
- Manery, D. E., Saija, A. F., Angkejaya, O. W., & Bension, J. B. (2023). HUBUNGAN CULTURE SHOCK DENGAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA PERANTAU SEMESTER PERTAMA TAHUN 2020 DAN 2021 DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PATTIMURA AMBON. *Molucca Medica*, 16(1), 39–50. <https://doi.org/https://doi.org/10.30598/molmed.2023.v16.i1.39>
- Mariska, A. (2018). Pengaruh penyesuaian diri dan kematangan emosi terhadap homesickness. *Psikoborneo*, 6(3), 310–316.
- MASUFUA, A. P. (2021). HUBUNGAN PERILAKU OVERPROTECTIVE ORANGTUA DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA REMAJA DI SMPN 1 KARANGBINANGUN LAMONGAN. <http://repository.unusa.ac.id/id/eprint/7518>
- Musthofa, M. E. (2020). Perilaku Over Protective Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Remaja di SMA Negeri 1 Wiradesa. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(2), 242–266. <https://doi.org/10.18326/ijip.v2i2.242-266>
- Ningrum, S. O. V., & Intansari, F. (2023). Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau di Universitas Aisyah

Berkat Sudioanto Gea, Ervina M.R. Siahaan| Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Suku Nias Di Universitas HKBP Nommensen

Pringsewu Tahun 2023. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 10.

Polii, G. Y. (2019). *Hubungan antara Perilaku Over Protective Orang Tua terhadap Penyesuaian Diri Remaja di SMA N 5 Balikpapan*. Program Studi Psikologi FPSI-UKSW. <https://doi.org/http://repository.uksw.edu/handle/123456789/17984>

Rima, H. (2021). *Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Perantau*. UIN Raden Intan Lampung. <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/15917>

Rufaida, H., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau dari sumatera di universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 6(3), 217–222. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/empati.2017.19751>

Sagala, H., & Yarni, L. (2023). Pengaruh Perilaku Overprotective Orangtua Terhadap Interaksi Sosial Remaja. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 57–64. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.106>

Sari, D. R., Julistia, R., & Muna, Z. (2023). Penyesuaian Diri dan Kompetensi Sosial pada Mahasiswa Perantauan. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 57–74. <https://doi.org/https://doi.org/10.2910/insight.v1i1.10476>

Sari, L. P., & Rusli, D. (2019). Pengaruh Culture Shock Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Yang Merantau. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(4). <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2019i4.7972>

Sari, Y. (2021). Hubungan antara Kematangan Emosi dan Religiusitas dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Perantau di Asrama Daerah Mahasiswa Yogyakarta. *Indonesian Psychological Research*, 3(2), 75–81.

Subroto, U., Wati, L., & Satiadarma, M. P. (2018). Hubungan Tipe Kepribadian Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau di Universitas Tarumanagara Jakarta. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2), 84–101.

Syarafina, N. P., & Sugiasih, I. (2021). Hubungan Antara Konsep Diri Dan Perilaku Over Protective Orang Tua Dengan Penyesuaian Diri Siswa Kelas Vii Mts Negeri Pemalang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*.

Uci, M. S. (2023). *Hubungan Antara Kelekatan Dengan Orang Tua Dan Lingkungan Kampus Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Perantau*. UIN RADEN INTAN LAMPUNG. <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/23245>