PROXEMICS JOURNAL

Dinamika Komunikasi Mahasiswa Rantau: Studi tentang Tekanan Keluarga dan Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri

The Dynamics of Student Communication Across Regions: A Study on Family Pressure and Social Support in Self-Adaptation

Nuraisya[1], Pramudita Budi Rahayu [2]

Universitas Islam Makassar, Makassar, Indonesia

Keywords:
Communication Dynamics
Student Rantau
Family Pressure
Social Support
Self-Adjustment

Kata Kunci:
Dinamika Komunikasi
Mahasiswa Rantau
Tekanan Keluarga
Dukungan Sosial
Penyesuaian Diri

ABSTRACT

The This study aims to investigate the communication dynamics of migrant students in Makassar regarding family pressures and the role of social support in their adaptation processes. Employing a qualitative phenomenological approach, data were collected through in-depth interviews with migrant students from outside South Sulawesi. The findings reveal that students utilize digital media to maintain emotional connections with their families. Family pressures typically manifest as academic expectations and demands for regular communication. However, the social support they receive serves as an effective counterbalance, helping students overcome emotional barriers and accelerate their adaptation to the new environment.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dinamika komunikasi mahasiswa rantau di kota makassar dalam menghadapi tekanan keluarga dan peran dukungan sosial terhadap penyesuaian diri. Menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap mahasiswa perantau dari luar Sulawesi Selatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa memanfaatkan media digital untuk menjaga kedekatan emosional dengan keluarga. Tekanan keluarga umumnya muncul dalam bentuk ekspektasi akademik dan tuntutan komunikasi rutin. Namun, dukungan sosial yang diterima mampu menjadi faktor pengimbang yang efektif dalam membantu mahasiswa megatasi hambatan emosional dan mempercepat proses adaptasi di lingkungan baru.

A. PENDAHULUAN

Mahasiswa perantau merupakan individu yang memilih untuk melanjutkan pendidikan di daerah yang jauh dari tempat tinggal asalnya, perpindahan ini membawa berbagai perubahan yang signifikan, baik secara secara fisik, psikologis, maupun sosial. Menjadi mahasiswa perantau bukan hanya berpindah lokasi tempat tinggal, melainkan

* Corresponding Author
Email : nuraisyah240120@gmail,com

© Author(s), Journal Proxemics

berpindahnya lokasi daerah tempat asal mahasiswa perantau (Achmad dkk., 2025). Tidak jarang, mahasiswa perantau mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang kebiasaan, dan sistem akademik yang berbeda. Individu dituntut untuk mampu menyesuaikan diri tidak hanya dalam urusan akademik, tetapi juga dalam menghadapi tekanan keluarga dan keterbatasan dukungan sosial (Triyono dkk., 2023).

Komunikasi memiliki peran sentral dalam proses penyesuaian diri terhadap mahasiswa rantau. Komunikasi menjembatani hubungan jarak jauh mahasiswa perantau dan keluarga. Komunikasi juga menjadi sarana dalam membangun relasi sosial, mengekspresikan emosi, serta memperoleh informasi dan dukungan dari lingkungan sekitar. Namun, seringkali mahasiswa mengabaikan komunikasi terhadap keluarga dengan alasan kesibukan tertentu, sehingga sebagian orang tau merasa risau terhadap anaknya di peantauan dan tak jarang merasa kurang percaya akan pergaulan anaknya (Widjayanti dkk., 2024). Perbedaan latar belakang budaya dan kebiasaan komunikasi juga menjadi hambatan bagi mahasiswa perantau dalam menjalin hubungan sosial yang efektif. Mahasiswa seringkali mengalami gejala geger budaya *(culture shock)* karena adanya perbedaan tersebut, sehingga mahasiswa perantau merasa kesulitan dalam berosialisasi di lingkungan sosial terkhsusnya saat proses pembelajaran di kelas (Achmad dkk., 2025).

Dinamika komunikasi ini semakin kompleks akibat tekanan keluarga yang berat. Harapan tinggi orang tua terhadap prestasi akademik, kesuksesan karier, serta pemenuhan beban ekonomi sering menjadi beban mental tambahan bagi mahasiswa perantau (Triyono dkk., 2023). Tekanan ini diperparah ketika tidak diimbangi dukungan sosial memadai di lingkungan baru. Studi menunjukkan tekanan keluarga berlebihan memicu stress, kecemasan, bahkan depresi pada mahasiswa perantau (Gultom & Simbolon, 2024). Sebaliknya, komunikasi keluarga yang suportif justru dapat menjadi penyangga emosional utama.

Dukungan sosial dari berbagai sumber menjadi faktor kunci pengimbang tekanan tersebut. Dukungan tidak hanya berasal dari keluarga tetapi juga teman sebaya, komunitas kampus, dosen pembimbing, hingga tetangga kos yang memberikan rasa aman dan kepemilikan di lingkungan baru (Natasha & Maria, 2025). Penelitian Mighfar, (2015) membuktikan mahasiswa perantau membutuhkan dukungan sosial dukungan sosial untuk membantu proses penyesuaian mereka di lingkungan baru. Ketika dukungan

sosial kuat disertai komunikasi terbuka dengan keluarga, mahasiswa cenderung menunjukkan ketahanan mental lebih baik dan interaksi sosial lebih aktif(Narapati & Bachtiar, 2022).

Sebuah studi oleh Dwinatari & Purwanti, (2023) menunjukkan bahwa kemampuan komunikasi mahasiswa perantau sangat dipengaruhi nilai dan norma budaya setempat melalui proses adaptasi budaya yang berlangsung dalam tiga fase utama. Fase stress ditandai dengan kesulitan komunikasi verbal-nonverbal akibat culture shock, mendorong identifikasi tantangan budaya dan pembelajaran norma komunikasi lokal yang baru. Fase adaptasi ditunjukkan dengan peningkatan kemampuan berkomunikasi efektif yang memperkuat hubungan sosial dan penyesuaian diri melalui interaksi rutin dengan komunitas lokal. Fase pertumbuhan menandakan integrasi penuh, di mana mahasiswa telah menguasai dinamika komunikasi antarbudaya dan berperan aktif dalam masyarakat tuan rumah. Narasi ini relevan dengan penelitian Anda karena menyoroti komunikasi sebagai poros utama transformasi adaptasi, yang menjadi jembatan mengelola tekanan keluarga dan membangun dukungan sosial baru.

Studi lain dari Rasyid, (2020) mengungkapkan pola komunikasi jarak jauh mahasiswa perantau dengan orang tua mereka. Pola komunikasi di dominasi oleh media digital seperti *WhatsApp* (baik pesan teks maupun *video call*), untuk menjaga kedekatan emosional. Wawancara terhadap tiga informan menujukkan adanya komunikasi rutin yang menciptakan rasa aman dan dukungan emosional, memungkinkan orang tua memantau akademik atau hubungan sosial anak secara langsung.

Secara keseluruhan, adaptasi budaya mahasiswa perantau sangat dipengaruhi oleh komunikasi yang kompleks, meliputi proses adaptasi bertahap, pola komunikasi digital dengan orang tua untuk dukungan emosional, serta peran dominan dukungan sosial dalam penyesuaian diri. Penelitian kualitatif ini mengisi celah tersebut dengan menganalisis dinamika komunikasi mahasiswa perantau secara keseluruhan. Mengeksplorasi bagaimana pola komunikasi verbal dan nonverbal berinteraksi secara bersamaan dengan tekanan keluarga dan dukungan sosial dalam proses penyesuaian diri di lingkungan budaya baru. Pendekatan ini memberikan pemahaman mendalam pertama tentang komunikasi sebagai jembatan utama yang mengubah tekanan menjadi penyangga emosional sekaligus mempercepat adaptasi sosial-akademik.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti masalah ini sebagai bentuk tugas akhir dengan judul "Dinamika Komunikasi Mahasiswa Rantau: Studi tentang Tekanan Keluarga dan Dukungan Sosial terhadap Penyesuaian Diri"

B. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualititatif dengan menggunakan pendekatan studi fenomenologi. Pendekatan fenomenologi digunakan untuk memahami dan menggali makna pengalaman hidup individu terhadap suatu fenomena yang dialaminya. Penelitian ini melibatkan lima mahasiswa rantau yang berasal dari luar Sulawesi selatan dan dipilih menggunakam teknik purposive sampling. Pendekatan fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mendalami dan menggali secara ilmiah makna dari pengalaman subjek penelitian, termasuk perasaan, pemikiran, dan persepsi mereka terhadap suatu fenomena tertentu (Rahardjo, 2018). Selanjutnya dalam proses pengumpulan data, peneliti menggunakan data primer yang meliputi hasil observasi dan wawancara mendalam, serta data sekunder yang berasal dari berbagai sumber seperti jurnal, buku referensi, dan situs web.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini meliputi data observasi, data wawancara, dan data dokumentasi yang kemudian dianalisis dan disajikan dalam bentuk deskripsi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menjawab pertanyaan tentang bagaimana dinamika mahasiswa rantau terhadap dampak tekanan keluarga dan dukungan sosial yang berpengaruh terhadap penyesuaian diri.

Dinamika Komunikasi Mahasiswa Rantau

1) Komunikasi dengan Keluarga

Komunikasi antara mahasiswa perantau dengan keluarga sangat penting untuk menjaga hubungan emosional meskipun berjauhan. Dinamika komunikasi mahasiswa perantau dengan keluarga menunjukkan adanya perubahan dan penyesuaian yang terjadi seiring proses merantau. Komunikasi tidak hanya dilihat dari frekuensi, tetapi juga mencakup perubahan media, intensitas serta kedalaman interaksi yang dipengaruhi oleh jarak, waktu, dan kondisi kehidupan perkuliahan. Biasanya, komunikasi dilakukan secara rutin menggunakan media seperti telepon, WhatsApp dan video call. Media tersebut memudahkan mahasiswa untuk tetap terhubung dengan keluarga walaupun

terpisah jarak. Media daring adalah salah satu media alternatif yang digunakan oleh mahasiswa rantau ketika jauh dari keluarga.

Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa perantau mengalami perubahan komunikasi yang signifikan sejak awal merantau. Perubahan tersebut meliputi frekuensi, media, serta kedalaman interaksi komunikasi. Sebagaimana dijelaskan oleh (Achmad dkk., 2025), perpindahan informan ke lingkungan baru tidak hanya berdampak pada aspek geografis, tetapi juga memicu pergeseran budaya yang memengaruhi pola komunikasi. Dalam penelitian ini, perubahan tersebut terlihat dari peralihan komunikasi tatap muka yang intens menjadi komunikasi berbasis media digital seperti WhatsApp dan video call.

Temuan ini juga sejalan dengan (Rasyid, 2020) yang menyatakan bahwa komunikasi jarak jauh mahasiswa perantau didominasi oleh penggunaan media digital sebagai sarana menjaga kedekatan emosional dengan keluarga. Pada fase awal merantau, komunikasi dilakukan secara intens hampir setiap hari sebagai bentuk penyesuaian terhadap perasaan kehilangan dan ketidakpastian. Namun, seiring meningkatnya tuntutan akademik dan aktivitas kampus, frekuensi komunikasi cenderung menurun. Meskipun demikian, penurunan frekuensi tidak diikuti dengan penurunan kualitas. Justru, komunikasi menjadi lebih mendalam dan bermakna, dengan topik pembicaraan yang lebih serius seperti kondisi akademik, keuangan, dan keadaan psikologis. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi mengalami transformasi dari sekadar interaksi rutin menjadi media dukungan emosional yang lebih substansial.

Temuan penelitian juga mendukung teori dukungan sosial dari House yang menjelaskan bahwa keluarga menjadi sumber dukungan emosional utama bagi individu ketika menghadapi tekanan dan proses adaptasi. Dukungan orang tua yang diberikan melalui komunikasi rutin membuat mahasiswa merasa diperhatikan, didukung, dan lebih mampu menghadapi kesulitan selama merantau.

Secara teori, komunikasi yang intens dianggap mampu terus terjaga apabila hubungan emosional dalam keluarga kuat. Akan tetapi, fakta penelitian menunjukkan bahwa frekuensi komunikasi dapat menurun akibat kesibukan kuliah, keterbatasan waktu, dan masalah jaringan seperti yang dialami informan SM. Meskipun komunikasi berkurang, hubungan emosional tetap terjaga karena kualitas komunikasi dianggap lebih penting dibanding kuantitas komunikasi.

2) Perubahan Pola Komunikasi Sejak Merantau

Dalam Seluruh informan mengalami perubahan pola komunikasi dengan keluarga. Terutama dari segi frekuensi, durasi dan isi percakapan. Sebelum merantau, komunikasi yang dilakukan lebih sering bahkan setiap hari dan obrolan bersifat ringan. Setelah merantau, komunikasi lebih jarang dan durasi percakapan cenderung lebih singkat. Sebagaimana wawancara dengan MY :

"Ya, ada perbedaan. Sebelumnya saya biasanya berbicara dengan keluarga setiap hari dengan membahas tentang hal hal kecil. Namun, setelah saya menjadi perantau sekarang saya lebih sering membahas tentang kehidupan kampus. Dan saya melakukan panggilan durasi 20 menit sampai 30 menit". wawancara dengan MY, November 2025.

Informan MY menjelaskan bahwa sebelum merantau ia berkomunikasi dengan keluarga secara langsung setiap hari, sedangkan setelah merantau frekuensi komunikasi menjadi lebih jarang dan durasi percakapan lewat telepon cenderung lebih singkat, sekitar 10–30 menit tergantung situasi. Isi percakapan setelah merantau lebih banyak berfokus pada kabar kesehatan, perkuliahan, kondisi keuangan, dan sesekali keluh kesah selama menjalani kehidupan di perantauan.

Secara keseluruhan berdasarkan hasil wawancara di atas, menunjukkan bahwa merantau menyebabkan perubahan jelas dalam pola komunikasi mahasiswa dengan keluarga, baik dari segi frekuensi, durasi, maupun isi percakapan. Sebelum merantau komunikasi masih berlangsung setiap hari secara langsung dengan obrolan ringan dan sehari-hari, sedangkan setelah merantau frekuensi berkurang dan durasi menjadi lebih singkat karena adanya kesibukan kampus dan keterbatasan jaringan. Isi percakapan pun menjadi lebih berat dan personal, berfokus pada kabar kesehatan, perkuliahan, kondisi keuangan, serta keluh kesah dan tantangan akademik selama hidup di perantauan. Meskipun komunikasi menjadi lebih jarang dan terbatas, mahasiswa tetap menilai komunikasi dengan orang tua sebagai sesuatu yang penting, bukan hanya untuk menjaga hubungan keluarga, tetapi juga sebagai sumber dukungan emosional dan rasa aman dalam proses adaptasi kehidupan selama merantau.

Dampak Tekanan Keluarga terhadap Penyesuaian Diri

Tekanan dari keluarga hadir karena adanya tuntutan yang dirasakan oleh mahasiswa selama merantau. Tekanan tersebut menjadi penghambat dalam proses adaptasi mahasiswa. Berdasarkan jawaban dari seluruh informan, tekanan yang berasal dari keluarga umumnya bersifat ekspektatif dan bukan paksaan fisik. Tekanan ini

dinyatakan sebagai harapan besar orang tua agar pendidikan berjalan lancar, adanya jarak yang memisahkan antara mahasiswa dan keluarga, serta kekhawatiran orang tua terhadap keadaan anak di perantauan.

Sebagian besar informan mengalami tekanan kuat untuk mencapai prestasi akademik yang unggul, seperti IPK harus tinggi dan lulus tepat waktu yang sering kali memicu pengalaman emosional campur aduk antara motivasi intrinsik dan beban psikologis. Sebagaimana dalam wawancara dengan informan MA :

"Tekanan utama datang dari ekspektasi nilai akademik yang tinggi. Orang tua mengharapkan IPK minimal 3.5 karena sudah mengeluarkan biaya besar untuk kuliah di perantauan. Orang tua juga sering bertanya kapan dapat beasiswa untuk meringankan biaya. Terkadang ada tekanan halus untuk cepat lulus tepat waktu dan tidak mengulang mata kuliah. Semua ini disampaikan dengan niat baik, tapi kadang terasa berat terutama saat sedang struggle dengan adaptasi dan tugas yang menumpuk". wawancara dengan MA, November 2025.

Informan MA mengungkap bahwa tekanan akademik utama bagi mahasiswa perantau berasal dari ekspektasi keluarga, seperti IPK minimal 3.5, lulus tepat waktu, dan perolehan beasiswa untuk mengimbangi biaya kuliah tinggi, serta himbauan halus agar tidak mengulang mata kuliah. Meski bermaksud baik, beban ini sering terasa berat, terutama saat berhadapan dengan tantangan adaptasi dan akumulasi tugas yang menumpuk.

1) Ekspektasi Akademik

Sebagian besar informan mengalami tekanan kuat untuk mencapai prestasi akademik yang unggul, seperti IPK harus tinggi dan lulus tepat waktu yang seiring kali memicu pengalaman emosional campur aduk antara motivasi intrinsik dan beban psikologis. Seibagaimana dalam wawancara deingan informan MA :

"Tekanan utama datang dari ekspektasi nilai akademik yang tinggi. Orang tua mengharapkan IPK minimal 3.5 dan sering bertanya soal beasiswa untuk meringankan biaya kuliah. Selain itu, ada tekanan untuk cepat lulus tepat waktu dan tidak mengulang mata kuliah" (wawancara dengan MA, 19 November 2025).

Berdasarkan wawancara informan MA mengungkap bahwa tekanan akademik utama bagi mahasiswa perantau berasal dari ekspektasi keluarga, sebagai individu yang berasal dari latar belakang keluarga akademis, informan mendapatkan tuntutan untuk

mempertahankan prestasi akademik seperti IPK minimal 3.5, lulus tepat waktu, dan perolehan beasiswa untuk mengimbangi biaya kuliah tinggi, serta himbauan halus agar tidak mengulang mata kuliah. Meski bermaksud baik, beban ini seiring terasa berat, terutama saat berhadapan dengan tantangan adaptasi dan akumulasi tugas yang menumpuk.

Tekanan akademik yang dialami informan memberikan dampak terhadap kondisi emosional dan proses penyesuaian dirinya selama menjalani perkuliahan di perantauan. Tingginya ekspektasi keluarga membuat informan merasa memiliki tanggung jawab besar untuk mempertahankan prestasi akademik serta memenuhi harapan orang tua. Kondisi tersebut menyebabkan informan sering merasa terbebani, terutama ketika menghadapi kesulitan adaptasi, tugas perkuliahan yang menumpuk, dan tuntutan untuk tetap memperoleh hasil akademik yang baik.

Selain itu, tekanan untuk mendapatkan IPK tinggi, memperoleh beasiswa, serta lulus tepat waktu membuat informan merasa takut mengalami kegagalan atau mengecewakan keluarga. Perasaan tersebut memunculkan stres akademik yang ditandai dengan munculnya rasa cemas, tertekan, dan khawatir apabila hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan keluarga. Meskipun demikian, tekanan tersebut juga mendorong informan untuk tetap berusaha mempertahankan prestasi dan lebih bertanggung jawab terhadap pendidikan yang sedang dijalani.

2) Pengelolaan Keuangan

Sebagai individu yang hidup terpisah jauh dari keluarga, mahasiswa rantau seiring mengalami tekanan dari berbagai sisi, baik dari tuntutan akademik, harapan keluarga, manajemen keuangan, maupun standar sosial di lingkungan sekitar. Para informan menggambarkan bagaimana pengelolaan diri menjadi bentuk adaptasi sekaligus bentuk tekanan yang harus dihadapi, terutama ketika individu dituntut untuk tampil mandiri, hemat, dan selalu baik di mata keluarga maupun lingkungan sekitar. Seibagaimana wawancara deingan informan NR:

"Tekanan yang saya rasakan yaitu masalah finansial. Orang tua sering mengingatkan untuk hemat dan tidak boros, sementara biaya hidup di kota besar cukup tinggi, seperti kost, makan, transportasi, dan kebutuhan kuliah lainnya. Saya pernah merasa kesulitan karena uang bulanan terbatas dan ada pengeluaran kuliah yang tidak terduga" (wawancara dengan NR, 19 November 2025).

Pernyataan dari informan NR mengungkapkan bahwa selain tuntutan akademik dan komunikasi rutin, tekanan finansial menjadi salah satu bentuk tekanan yang sangat

dirasakan dan berat bagi mahasiswa rantau. Harapan orang tua untuk hidup hemat di tengah biaya hidup di kota besar yang sangat tinggi membuat informan harus teirus mengelola keuangan secara ketat, bahkan sampai merasa bersalah ketika memenuhi kebutuhan atau keinginan di luar kebutuhan pokok

Selain itu, informan mengungkapkan bahwa kondisi ekonomi keluarga yang terbatas menjadi salah satu sumber tekanan yang cukup berat selama menjalani perkuliahan di perantauan. Informan menjelaskan bahwa sering kali persediaan makanan telah habis, sementara uang bulanan belum dapat dikirim oleh orang tua karena adanya keterbatasan finansial. Situasi tersebut membuat informan beberapa kali harus menahan lapar karena uang bulanan yang diterima sebelumnya telah habis digunakan untuk memenuhi kebutuhan perkuliahan yang tidak terduga, seperti tugas, keperluan akademik, maupun pengeluaran lainnya.

3) Homesick

Proses adaptasi di perrantauan seringkali diawali dengan munculnya rasa rindu *(homeisick)* dan tekanan emosional yang berdampak pada tingkat stres mahasiswa rantau. Seluruh informan mengakui adanya tekanan yang dirasakan, terutama dalam beintuk kerinduan terhadap keluarga, lingkungan rumah, dan kenyamanan yang tidak bisa langsung dirasakan di lingkungan baru. Sebagaimana wawancara dengan informan SM :

"Selama merantau saya sering mengalami tekanan emosional karena rasa rindu rumah dan kesepian. Saya dan orang tua hanya bisa berkomunikasi lewat telepon sehingga perasaan rindu keluarga terasa lebih berat, terutama saat ujian atau ketika sakit" (wawancara dengan SM, 25 November 2025).

Pernyataan informan SM mengungkapkan bahwa perasaan rindu rumah dan kesepian menjadi bentuk tekanan emosional yang cukup berat bagi mahasiswa rantau. Keiteirbatasan beirteimu langsung deingan keiluarga dan hanya bisa meinghubungi meilalui teileipon, meimbuat rasa rindu seimakin meinguat, teirutama pada momein-momein kritis seipeirti meinjeilang ujian atau saat sakit. Selain itu, keluarga juga memberikan tekanan berupa harapan untuk selalu menjaga diri, membatasi pergaulan, dan rutin memberi kabar yang menunjukkan bahwa pengelolaan diri bagi mahasiswa rantau tidak hanya soal mengatur aktivitas, tetapi juga mengelola kekhawatiran dan ekspektasi keluarga dari jarak jauh.

Dukungan Sosial Berpengaruh pada Penyesuaian Diri

1) Validasi Emosional dan Pengurangan Stres

Dukungan sosial merupakan faktor penting dalam membantu mahasiswa perantau menyesuaikan diri di lingkungan baru. Berdasarkan hasil wawancara, dukungan sosial yang diperoleh dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan kampus berperan dalam memeberikan rasa aman, mengurangi tekanan psikologis, serta membantu mahasiswa mengembangkan kemampuan adaptasi. Dukungan ini tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga mencakup bantuan praktis dan komunikasi yang suportif, sehingga mahasiswa mampu menghadapi tantangan seperti homesick, tekanan akademik, dan hambatan komunikasi di lingkungan baru. Sebagaimana wawancara dengan informan SR mengungkapkan:

"saya termasuk cepat dalam beradaptasi di sini. Ada tekanan yang saya rasakan di awal perkuliahan tetapi tidak cukup lama saya mengatasinya dengan baik. Rasa kesepian yang sebelumnya saya alami, saya ganti dengan sibuk mengikuti kegiatan kampus dan menjalin relasi yang lebih luas" (wawancara dengan SR, November 2025).

Pernyataan informan SR menunjukkan bahwa pada fase awal perantauan, ia mengalami tekanan emosional yang cukup signifikan, terutama dalam bentuk rasa kesepian dan ketidaknyamanan terhadap lingkungan baru. Namun, dukungan sosial yang diperoleh melalui keterlibatan aktif dalam kegiatan kampus dan interaksi dengan teman sebaya menjadi strategi adaptif yang efektif.

Aktifitas sosial tersebut tidak hanya berfungsi sebagai distraksi dari tekanan yang dirasakan, tetapi juga memberikan ruang bagi informan untuk membangun koneksi interpersonal yang bermakna. Melalui relasi tersebut, informan mendapatkan rasa diterima, dihargai, dan tidak sendiri, sehingga secara bertahap mampu menurunkan tingkat stress dan meningkatkan kesejahteraan emosionalnya.

Berdasarkan wawancara informan dapat disimpulakn bahwa dukungan sosial memiliki peran penting dalam memberikan validasi emosional dan mengurangi stres pada mahasiswa perantau. kehadiran teman, lingkungan yang suportif, serta aktivitas sosial yang positif mampu membantu mahasiswa mengelola emosi negatif seperti kesepian dan tekanan, sehingga proses penyesuaian diri dapat berlangsung dengan baik dan stabil.

2) Peningkatan Efikasi Diri

Dalam konteks mahasiswa perantau, efikasi diri menjadi aspek penting karena mereka dihadapkan pada tuntutan akademik, tekanan keluarga, serta penyesuaian sosial di lingkungan baru. Berdasarkan hasil wawancara, baik melalui motivasi dari keluarga maupun dorongan dari lingkungan pertemanan. Sebagaimana wawancara dengan informan SR:

"intinya saya cukup terbuka dan mencoba untuk tidak terlalu kaku persoalan tuntutan yang keluarga berikan. Saya menjadi termotivasi untuk melakukan yang terbaik dan tetap semangat" (wawancara dengan SR, November 2025).

Pernyataan informan SR menunjukkan adanya kemampuan dalam mengelola tekanan keluarga menjadi sumber motivasi positif. Sikap terbuka dan fleksibel terhadap tuntutan keluarga mencerminkan adanya proses kognitif yang matang, di mana individu tidak lagi memandang tekanan sebagai beban semata, tetapi sebagai dorongan untuk berkembang. Dukungan sosial, baik secara langsung maupun tidak lagsung, membantu informan dalam membangun keyakinan diri bahwa ia mampu memenuhi harapan tersebut. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan efikasi diri, yaitu keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi tantangan.

3) Mengatasi Hambatan Komunikasi

Dukungan sosial dapat terlihat dalam bentuk pemahaman dan toleransi dari keluarga terhadap kondisi mahasiswa. Ketika keluarga mampu menyesuaikan ekspektasi dan memberikan ruang bagi mahasiswa untuk focus pada tanggung jawab akademik, maka komunikasi menjadi lebih fleksibel dan tidak lagi menjadi sumber tekana. Di sisi lain, dukungan dari teman sebaya juga membantu mahasiswa dalam berbagi pengalaman dan menemukan strategi komunikasi yang lebih efektif. Sebagaimana wawancara dengan informan MA:

"Akhirnya saya memberanikan diri bicara jujur lewat video call. Saya butuh space untuk focus ujian. Setelah itu komunikasi jadi lebih sehat dengan batasan yang jelas namun tetap penuh perhatian". (wawancara dengan MA, November 2025)

Pernyataan informan MA menunjukkan bahwa hambatan komunikasi dengan keluarga dapat diatasi melalui keterbukaan dan keberanian dalam menyampaikan kebutuhan pribadi. Pada awalnya, komunikasi yang intens dan penuh tuntutan dapat menimbulkan tekanan, namun dengan adanya komunikasi yang jujur dan asertif,

informan mampu membangun pola interaksi yang lebih sehat. Dukungan sosial dalam hal ini terlihat dari respon keluarga yang tetap memberikan perhatian meskipun terdapat batasan dalam komunikasi. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi yang efektif dapat menjadi bagian dari dukungan sosial yang memperlancar proses penyesuaian diri.

Temuan penelitian ini memperkuat Teori Dukungan Sosial dari Cohen dan Wills yang menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki fungsi *buffering effect,* yaitu sebagai penyangga terhadap tekanan dan stres yang dialami individu. Pada mahasiswa rantau, dukungan dari teman sebaya, organisasi kampus, komunitas daerah, dan keluarga membantu mengurangi rasa kesepian, *homesick,* serta tekanan akademik selama proses adaptasi. Kehadiran lingkungan sosial yang suportif membuat informan merasa diterima, dihargai, dan memiliki tempat untuk berbagi pengalaman emosional.

Temuan ini juga menguatkan pendapat (Mighfar, 2015) yang menegaskan bahwa dukungan sosial merupakan kebutuhan mendasar bagi mahasiswa perantau dalam menjalani proses penyesuaian diri. Dukungan yang diberikan tidak hanya bersifat emosional, seperti empati, perhatian, dan rasa peduli, tetapi juga mencakup dukungan informasional berupa saran atau bantuan akademik, serta dukungan instrumental dalam bentuk bantuan nyata dalam kehidupan sehari-hari. Kehadiran berbagai bentuk dukungan ini memungkinkan informan untuk tetap merasa terhubung dengan lingkungan sosialnya, meskipun berada jauh dari keluarga.

D. SIMPULAN

1. penyesuaian diri di lingkungan baru. Pada tahap awal, mereka Dinamika komunikasi mahasiswa rantau bersifat adaptif dan berubah seiring proses mengalami hambatan seperti rasa canggung, perbedaan budaya, dan keterbatasan interaksi sosial. Namun, seiring waktu, mahasiswa mampu menyeimbangkan pola komunikasi yang lebih fleksibel melalui interaksi dengan teman sebaya serta pemanfaatan media digital untuk menjaga hubungan dengan keluarga.
2. Tekanan keluarga memiliki dampak dualistik terhadap penyesuaian diri mahasiswa. Di satu sisi, tekanan dapat menimbulkan stres, kelelahan, dan beban emosional yang menghambat adaptasi. Di sisi lain, tekanan juga bisa menjadi motivasi yang mendorong tanggung jawab dan prestasi lebih baik. Dampaknya bergantung pada makna yang diberikan mahasiswa serta keseimbangan antara tuntutan dan dukungan keluarga.

3. Dukungan sosial berpengaruh signifikan dan positif terhadap penyesuaian diri mahasiswa rantau. Dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan lingkungan kampus memberikan rasa nyaman, mengurangi stres, serta meningkatkan kepercayaan diri. Dengan dukungan memadai, mahasiswa lebih mampu menghadapi tantangan dan beradaptasi secara optimal, baik emosional, sosial, maupun akademik.

REFERENSI

Achmad, N., Azzrany, R., Waafirah, N. I., Octari, F. T., Rijani, Z., Delmira Syafrini, Ikhwan, I., & Bunga Dinda Permata. (2025). Dinamika Komunikasi Antarbudaya pada Mahasiswa Perantau Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Padang. *Social Empirical*, *2*(2), 384–395. https://doi.org/10.24036/scemp.v2i2.186

Dwinatari, M., & Purwanti, S. (2023). *PROSES ADAPTASI MAHASISWA PERANTAU MELALUI KOMUNIKASI ANTARBUDAYA*. *11*.

Gultom, J., & Simbolon, H. (2024). *The Effect Of Social Support Perception On Homesickness In Away From My Own Students at HKBP Nommensen University Medan*. *10*(2).

Mighfar, S. (2015). SOCIAL EXCHANGE THEORY: Telaah Konsep George C. Homans Tentang Teori Pertukaran Sosial. *LISAN AL-HAL: Jurnal Pengembangan Pemikiran dan Kebudayaan*, *9*(2), 259–282. https://doi.org/10.35316/lisanalhal.v9i2.98

Narapati, A., & Bachtiar, A. (2022). *Kondisi Keluarga dan Tekanan Lingkungan Sebagai Faktor Pemicu Masalah Mental Serta Pengaruhnya Terhadap Interaksi Sosial Mahasiswa di Universitas Pamulang*. *1*.

Natasha, N., & Maria, N. M. R. (2025). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, *9*(2), 1025–1036. https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i2.7089

Rahardjo, M. (2018). *Studi Fenomenologi itu Apa?*

Rasyid, S. (2020). *Dinamika Pola Komunikasi antara Perantau Jawa Timur di Kota Bandung dan Orang Tua di kampung halaman: Fenomenologi Pola komunikasi dan Hambatan terhadap Ikatan Emosional Keluarga*.

Triyono, W., Khasanah, N., & M, S. (2023). Kelekatan terhadap Orang Tua dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Perantau Semester Pertama dari Luar Provinsi Banten. *Merpsy Journal*, *15*(1), 55. https://doi.org/10.22441/merpsy.v15i1.19873

Widjayanti, W. W., Wicaksono, M. Z., & Athika, S. S. (2024). Komunikasi antara Orang Tua dan Anak di Perantauan. *JURNAL HARMONI NUSA BANGSA*, *1*(2). https://doi.org/10.47256/jhnb.v1i2.318