

Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Adaptasi Kultural Mahasiswa Perantau

Jihan Trisyah Utami¹, Sri Nurhayati Selian²

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh, Kota Banda Aceh, Indonesia¹

Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh, Kota Banda Aceh, Indonesia²

Email Korespondensi: jihanutamitrisyah@gmail.com

Diterima: 15-10-2025 | Disetujui: 25-10-2025 | Diterbitkan: 27-10-2025

ABSTRACT

This research is based on the increasing number of migrant students facing challenges from cultural differences, social environments, and academic demands. This study aims to understand the influence of emotional intelligence on the cultural adaptation of migrant students studying outside their hometown. This study used a qualitative approach with in-depth interviews with several second-year and above migrant students who have experience interacting with different cultures. The results show that emotional intelligence plays a significant role in the cultural adaptation process, particularly through self-awareness, emotional management, empathy, motivation, and social skills. Students with high emotional intelligence are able to understand their own and others' feelings, manage stress caused by cultural differences, and establish positive social relationships in new environments. Conversely, students with low emotional intelligence tend to have difficulty adapting and feel isolated. Thus, it can be concluded that emotional intelligence is a significant factor influencing the success of migrant students in adapting emotionally and socially to a new culture, enabling them to function optimally in their academic and social lives.

Keywords: Cultural Adaptation, Social Adaptation, Emotional Intelligence, Student Sojourner, Adjustment.

ABSTRAK

Penelitian ini berangkat dari fenomena meningkatnya jumlah mahasiswa perantau yang dihadapkan pada tantangan perbedaan budaya, lingkungan sosial, dan tuntutan akademik. Penelitian ini bertujuan untuk memahami pengaruh kecerdasan emosional terhadap adaptasi kultural mahasiswa perantau yang menempuh pendidikan di luar daerah asalnya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam terhadap 3 mahasiswa perantau tingkat dua ke atas yang memiliki pengalaman berinteraksi dengan budaya berbeda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan penting dalam proses adaptasi kultural, khususnya melalui kemampuan kesadaran diri, pengelolaan emosi, empati, motivasi, dan keterampilan sosial. Mahasiswa dengan kecerdasan emosional tinggi mampu memahami perasaan diri dan orang lain, mengelola stres akibat perbedaan budaya, serta menjalin hubungan sosial yang positif di lingkungan baru. Sebaliknya, mahasiswa dengan kecerdasan emosional rendah cenderung mengalami kesulitan beradaptasi dan merasa terasing. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional menjadi faktor penting yang memengaruhi keberhasilan mahasiswa perantau dalam menyesuaikan diri secara emosional dan sosial terhadap budaya baru, sehingga mampu berfungsi optimal dalam kehidupan akademik maupun sosialnya.

Katakunci: Adaptasi Kultural, Adaptasi Sosial, Kecerdasan Emosional, Mahasiswa Perantau, Penyesuaian Diri.

PENDAHULUAN

Fenomena meningkatnya mahasiswa perantau di Indonesia seiring dengan berkembangnya pendidikan tinggi di berbagai daerah membuat banyak mahasiswa harus meninggalkan kampung halaman dan beradaptasi dengan lingkungan baru yang berbeda secara akademik, sosial, serta budaya (Yanti et al., 2025). Dalam proses ini, kecerdasan emosional, yakni kemampuan mengenali, memahami, mengelola, dan mengendalikan emosi diri sendiri serta menjalin hubungan sosial, memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan, stres, dan perubahan di lingkungan baru (Nada et al., 2025).

Meskipun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara kecerdasan emosional dan kemampuan adaptasi kultural mahasiswa perantau masih terbatas. Padahal, banyak dari mereka mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan budaya, nilai, dan kebiasaan setempat yang dapat menimbulkan perasaan terasing, stres, dan penurunan prestasi akademik (Ni'mah, 2024). Oleh karena itu, penting untuk meneliti lebih dalam bagaimana kecerdasan emosional mempengaruhi adaptasi kultural mahasiswa perantau agar dapat ditemukan strategi efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis, prestasi akademik, serta pengembangan program pendampingan dan pembinaan di perguruan tinggi yang mampu menciptakan lingkungan akademik yang kondusif dan harmonis. Bukti empiris dari studi internasional dan nasional secara konsisten menunjukkan bahwa kecerdasan emosional berperan signifikan dalam melancarkan proses adaptasi budaya (Selian et al., 2020). Secara kontekstual, kecerdasan emosional membantu individu mengenali tanda-tanda stres budaya lebih awal, mengatur reaksi emosional yang mungkin menyulitkan interaksi lintas budaya, dan menggunakan empati untuk memahami perspektif pola lokal mekanisme psikologis yang berulang dalam berbagai penelitian.

Qonita Rohima et al. (2025) juga melakukan penelitian kualitatif pada mahasiswa perantau selama masa pandemi yang mendokumentasikan proses adaptasi yang diperburuk oleh perubahan norma sanitasi dan regulasi sosial. Melalui wawancara mendalam, penulis menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan regulasi emosi, keterampilan sosial, dan dukungan kampus lebih cepat berpindah dari fase *culture shock* menuju penyesuaian. Studi ini menekankan bahwa kecerdasan emosional (seperti pengelolaan emosi dan empati) berfungsi sebagai mekanisme *coping* yang sangat membantu ketika lingkungan eksternal berubah drastis.

Pada penelitian sebelumnya mereka memiliki karakteristik kajian yang berbeda dengan subjek penelitian ini. Penelitian mengenai hubungan antara kecerdasan emosional dan kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa telah banyak dilakukan, termasuk penelitian terbaru oleh Nada et al. (2025) berjudul “Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Baru Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang Tahun 2024.” Penelitian tersebut meneliti bagaimana kecerdasan emosional berpengaruh terhadap penyesuaian sosial mahasiswa baru di lingkungan akademik. Perbedaan mendasar antara penelitian sebelumnya dengan penelitian ini adalah fokus kajian. Penelitian (Selian et al., 2020) berfokus pada penyesuaian sosial mahasiswa baru dalam satu lingkungan budaya yang relatif homogen (lingkungan kampus secara umum), sedangkan penelitian ini secara spesifik meneliti adaptasi kultural mahasiswa perantau. Hal ini mencakup proses adaptasi terhadap perbedaan budaya yang signifikan antara daerah asal dan lingkungan tempat studi, termasuk aspek emosional, sosial, dan perilaku dalam menghadapi perubahan budaya tersebut.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Hamiji (2024) dalam jurnal berjudul “Adaptasi Komunikasi Antarbudaya Mahasiswa Perantau dalam Menghadapi *Culture Shock* di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara.” Penelitian tersebut menyoroti aspek komunikasi

antarbudaya sebagai strategi adaptasi terhadap *culture shock*, sedangkan penelitian ini meneliti kecerdasan emosional sebagai faktor psikologis internal yang memengaruhi keberhasilan adaptasi budaya mahasiswa perantau. Penelitian terdahulu yang relevan juga dilakukan oleh Yulianti et al. (2021) dalam jurnal berjudul “Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Penyesuaian Sosial pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama.” Secara tegas, perbedaan utama antara penelitian ini dan penelitian terdahulu terletak pada Variabel terikat: penelitian terdahulu meneliti penyesuaian sosial, sedangkan penelitian ini meneliti adaptasi kultural. Arah analisis: penelitian terdahulu mengkaji hubungan, sedangkan penelitian ini meneliti pengaruh (kausalitas). Konsep cakupan: penelitian ini memperluas ruang lingkup dengan memasukkan dimensi kultural, bukan hanya sosial.

Fenomena meningkatnya jumlah mahasiswa perantau di Indonesia yang menempuh pendidikan tinggi di berbagai kota besar menunjukkan adanya kebutuhan akan kemampuan adaptasi yang baik terhadap lingkungan dan budaya baru. Dalam proses adaptasi tersebut, mahasiswa kerap menghadapi berbagai tantangan seperti perbedaan bahasa, norma sosial, kebiasaan, hingga gaya komunikasi yang berbeda dari daerah asalnya, yang sering kali menimbulkan stres, kecemasan, dan kesulitan berinteraksi secara efektif (Prayoga & Handoyo, 2023). Oleh karena itu, kecerdasan emosional yang mencakup kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta orang lain menjadi faktor penting yang dapat membantu mahasiswa perantau menyesuaikan diri secara kultural, membangun hubungan sosial yang sehat, serta mengatasi tekanan psikologis selama masa perantauan. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana kecerdasan emosional berperan dalam proses adaptasi kultural mahasiswa perantau, sekaligus memberikan dasar bagi pengembangan program pembinaan, pendampingan, dan pelatihan *soft skills* di perguruan tinggi agar mahasiswa dari berbagai daerah dapat lebih siap secara emosional dan kultural dalam menghadapi lingkungan akademik yang beragam.

Penelitian ini bertujuan untuk memahami dan menganalisis secara mendalam pengaruh kecerdasan emosional terhadap kemampuan adaptasi kultural mahasiswa perantau di lingkungan perguruan tinggi. Mahasiswa yang merantau ke daerah dengan budaya berbeda kerap menghadapi berbagai tantangan psikososial seperti kesulitan menjalin komunikasi yang efektif, perbedaan nilai dan norma sosial yang memicu kesalahpahaman, perasaan kesepian dan keterasingan, serta tekanan emosional akibat keterpisahan dari keluarga. Kondisi tersebut berpotensi menghambat proses belajar, interaksi sosial, dan kesehatan mental mereka (Nurhidayah & Revi, 2020).

Kecerdasan emosional diperkirakan menjadi faktor penting yang mampu membantu mahasiswa memahami dan mengelola emosi pribadi, menunjukkan empati terhadap orang lain, serta membentuk hubungan sosial yang sehat dengan individu dari latar belakang budaya yang berbeda (Manafe & Kristianingsih, 2023). Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kecerdasan emosional mahasiswa perantau dan kemampuan mereka dalam beradaptasi secara kultural, tetapi juga untuk menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut serta mengukur sejauh mana kontribusi kecerdasan emosional dalam membantu mahasiswa mengatasi hambatan sosial dan emosional selama proses adaptasi. Pada akhirnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar bagi pihak perguruan tinggi dalam merancang kebijakan atau program pembinaan, pelatihan *soft skills*, dan dukungan psikologis yang lebih tepat sasaran guna menunjang keberhasilan studi, kesejahteraan mental, serta proses integrasi sosial mahasiswa perantau di lingkungan akademik yang multikultural.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologis. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman subjektif perantau mahasiswa dalam mengelola kecerdasan emosional mereka selama proses adaptasi terhadap budaya baru (Khalefa & Selian, 2021). Melalui pendekatan fenomenologi, peneliti berusaha menggali makna yang terkandung di balik pengalaman hidup partisipan terkait bagaimana kecerdasan emosional membantu mereka menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan budaya yang berbeda dari daerah asalnya. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memperoleh gambaran yang lebih utuh, mendalam, dan kontekstual mengenai dinamika emosional dan kultural yang dialami oleh mahasiswa perantau.

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Aceh Fakultas Psikologi yang memiliki jumlah mahasiswa perantau cukup besar. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa kampus tersebut merupakan lingkungan multikultural yang mempertemukan mahasiswa dari berbagai daerah, sehingga relevan dengan konteks penelitian mengenai adaptasi budaya. Waktu penelitian direncanakan berlangsung selama beberapa bulan, meliputi tahap persiapan, pengumpulan data, analisis, dan penyusunan laporan penelitian.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa perantau yang menempuh pendidikan di luar daerah asalnya dan telah menetap minimal selama satu tahun di lingkungan perkuliahan baru. Pemilihan subjek dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, yaitu penentuan partisipan berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria dari penelitian ini yaitu subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa perantau yang memenuhi beberapa kriteria tertentu. Pertama, mahasiswa yang menjadi partisipan merupakan mahasiswa aktif tingkat dua ke atas. Selain itu, partisipan dalam penelitian ini juga merupakan mahasiswa yang memiliki pengalaman berinteraksi dengan budaya yang berbeda, baik melalui pergaulan sehari-hari, kegiatan akademik, maupun aktivitas organisasi di lingkungan kampus. Terakhir, partisipan bersedia menceritakan pengalaman pribadinya secara terbuka, sehingga peneliti dapat menggali data secara mendalam melalui wawancara mengenai dinamika emosional dan sosial yang dialami selama proses adaptasi berlangsung. Dengan kriteria tersebut, diharapkan partisipan yang dipilih benar-benar mampu memberikan informasi yang relevan dan mendalam terkait hubungan antara kecerdasan emosional dan kemampuan adaptasi kultural mahasiswa perantau.

Teknik pengumpulan data utama dalam penelitian ini adalah wawancara mendalam (*in-depth interview*). Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur dengan panduan pertanyaan yang disusun berdasarkan teori kecerdasan emosional Goleman (1995) dan teori adaptasi kultural Berry (1997). Wawancara bertujuan untuk menggali pengalaman mahasiswa perantau dalam mengenali, mengelola, serta mengekspresikan emosi mereka selama proses adaptasi terhadap lingkungan baru. Selain wawancara, peneliti juga dapat menggunakan observasi nonpartisipan untuk memperkuat data, seperti mengamati interaksi sosial, ekspresi emosional, dan perilaku adaptif mahasiswa dalam konteks kehidupan kampus. Untuk mendukung keabsahan data, peneliti juga mengumpulkan dokumentasi seperti catatan harian mahasiswa, foto kegiatan, atau arsip organisasi mahasiswa daerah.

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan sejak awal pengumpulan data hingga akhir proses penelitian. Mengacu pada model analisis data kualitatif dari Miles dan Huberman, proses analisis mencakup tiga tahapan utama, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. Tahap pertama adalah reduksi data, yaitu proses menyeleksi,

memfokuskan, menyederhanakan, dan mengorganisasikan data hasil wawancara maupun observasi agar relevan dengan fokus penelitian. Tahap kedua adalah penyajian data (*data display*), yaitu menyusun data yang telah direduksi ke dalam bentuk narasi tematik yang sistematis dan mudah dipahami. Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan atau verifikasi, yaitu proses menginterpretasikan makna dari data yang telah disajikan. Selain itu, analisis dilakukan dengan mempertahankan pandangan fenomenologis, yaitu mempertahankan penilaian awal (*epoche*) dan berusaha memahami pengalaman partisipan sebagaimana alami mereka.

Untuk memastikan keabsahan data dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik triangulasi, yaitu suatu cara untuk menguji kredibilitas temuan melalui perbandingan berbagai sumber atau metode pengumpulan data. Nurfajriani et al. (2024) mengatakan bahwa Triangulasi ini bertujuan agar hasil penelitian bersifat valid, konsisten, dan dapat menggambarkan realitas secara lebih objektif. Jenis triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini meliputi triangulasi sumber dan triangulasi metode. Triangulasi sumber dilakukan dengan cara membandingkan informasi yang diperoleh dari beberapa partisipan yang memiliki latar belakang daerah asal yang berbeda. Melalui perbandingan ini, peneliti dapat melihat kesamaan dan perbedaan pengalaman mahasiswa perantau dalam menghadapi proses adaptasi kultural, serta bagaimana kecerdasan emosional berperan di dalamnya. Selanjutnya, triangulasi metode dilakukan dengan membandingkan hasil wawancara dengan hasil observasi dan dokumentasi yang diperoleh selama penelitian. Melalui perbandingan antara berbagai metode ini, peneliti dapat memverifikasi konsistensi data dan memperkuat keandalan temuan. Selain triangulasi, peneliti juga menerapkan member check, yaitu mengonfirmasi hasil interpretasi dengan partisipan agar data yang diperoleh benar-benar merepresentasikan pengalaman mereka.

Prosedur penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang saling berkaitan dan berkesinambungan, mulai dari tahap persiapan hingga penyusunan laporan akhir. Setiap tahapan dirancang agar proses penelitian berjalan sistematis, mendalam, dan sesuai dengan karakteristik penelitian kualitatif yang berfokus pada pemahaman makna dari pengalaman partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat Kecerdasan Emosional Mahasiswa Perantau

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat kecerdasan emosional mahasiswa perantau yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif deskriptif, dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam dan observasi terhadap tiga orang mahasiswa perantau dari berbagai daerah di Indonesia. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan lama tinggal di perantauan (minimal satu tahun) dan kesiapan untuk berbagi pengalaman emosional serta sosial selama proses adaptasi di lingkungan kampus. Dari hasil wawancara dan observasi, ditemukan bahwa mahasiswa perantau menunjukkan beragam tingkat kecerdasan emosional, tergantung pada kemampuan mereka mengenali, memahami, dan mengelola emosi dalam menghadapi tantangan hidup di perantauan. Berdasarkan analisis tematik, muncul lima tema utama yang menggambarkan aspek-aspek kecerdasan emosional, yaitu kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi, empati, dan keterampilan sosial.

Pada aspek kesadaran diri (*self-awareness*), sebagian besar partisipan menunjukkan kemampuan cukup baik dalam mengenali perasaan dan kondisi emosional yang mereka alami. Misalnya, beberapa

partisipan menyampaikan bahwa mereka menyadari munculnya rasa rindu dan kesepian ketika jauh dari keluarga, namun mampu mengakui dan menerima perasaan tersebut tanpa menolaknya. Salah satu partisipan mengatakan, “Awal-awal saya sering menangis karena kangen orang tua, tapi lama-lama saya belajar menerima bahwa ini bagian dari proses belajar mandiri.” Hal ini menunjukkan adanya kemampuan refleksi diri dan pemahaman emosional yang baik. Pada aspek pengendalian diri (*self-regulation*), sebagian besar partisipan menunjukkan kemampuan untuk menahan diri dari reaksi emosional yang berlebihan. Mereka belajar mengelola stres akademik dan tekanan sosial melalui kegiatan positif seperti berolahraga, beribadah, atau berinteraksi dengan teman dekat. Namun, terdapat juga partisipan yang mengaku masih mudah terbawa emosi saat menghadapi masalah, terutama ketika merasa tidak dipahami oleh lingkungan sekitar. Kondisi ini menunjukkan adanya variasi dalam kemampuan pengendalian emosi antar individu.

Berikutnya aspek motivasi diri (*self-motivation*) tampak sangat menonjol pada hampir semua partisipan. Dorongan untuk sukses dan membanggakan keluarga menjadi kekuatan utama yang mendorong mereka tetap bertahan meskipun menghadapi berbagai kesulitan. Beberapa partisipan menyebut bahwa rasa tanggung jawab kepada orang tua menjadi motivasi utama untuk berprestasi. Seorang mahasiswa mengatakan, “Kalau ingat perjuangan orang tua saya, rasanya malu kalau saya menyerah di sini.” Pernyataan ini menggambarkan bahwa motivasi intrinsik berperan besar dalam menjaga semangat belajar dan ketahanan diri mahasiswa perantau. Selanjutnya, pada aspek empati, para partisipan menunjukkan kemampuan untuk memahami dan merasakan kondisi orang lain, terutama sesama mahasiswa perantau. Mereka saling membantu dan memberikan dukungan emosional satu sama lain, terutama ketika ada teman yang sedang mengalami kesulitan. Empati ini juga membuat mereka lebih mudah diterima dalam kelompok sosial yang lebih luas, meskipun masih ada sebagian yang merasa sulit berinteraksi dengan mahasiswa lokal karena perbedaan budaya atau bahasa. Sementara itu, pada aspek keterampilan sosial (*social skills*), ditemukan bahwa kemampuan berkomunikasi dan menjalin relasi sosial antar mahasiswa perantau masih beragam. Sebagian mahasiswa mampu beradaptasi dengan cepat, aktif dalam organisasi, dan memiliki banyak teman lintas daerah. Namun, sebagian lainnya masih cenderung tertutup dan memilih berinteraksi dalam kelompok kecil sesama perantau. Salah satu partisipan menyampaikan, “Saya lebih nyaman dengan teman yang sama-sama perantau karena lebih saling mengerti.” Pernyataan ini menunjukkan bahwa masih ada hambatan sosial yang perlu diatasi agar proses adaptasi dapat berjalan lebih optimal.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memainkan peran penting dalam proses adaptasi sosial dan akademik mahasiswa perantau di perguruan tinggi. Berdasarkan hasil wawancara, dapat dipahami bahwa mahasiswa yang memiliki kesadaran diri dan pengendalian emosi yang baik lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan baru. Mereka mampu mengenali perasaan negatif seperti kesepian, cemas, atau stres, dan mengubahnya menjadi energi positif untuk berkembang. Temuan ini sejalan dengan pandangan Goleman (2000) pada penelitian yang dilakukan oleh Chintya & Sit (2024) bahwa kecerdasan emosional membantu individu untuk memahami emosi diri dan orang lain, mengatur perilaku, serta membangun hubungan sosial yang sehat. Dalam konteks mahasiswa perantau, kecerdasan emosional berfungsi sebagai strategi koping psikologis (*psychological coping strategy*) yang memungkinkan mereka bertahan dan beradaptasi dengan situasi baru yang penuh tantangan.

Aspek motivasi diri menjadi komponen dominan dalam hasil penelitian ini. Mahasiswa perantau yang termotivasi tinggi memiliki kemampuan untuk mengubah tekanan menjadi dorongan positif. Mereka melihat kesulitan sebagai bagian dari proses pembelajaran dan bukan sebagai hambatan. Hal ini sesuai dengan pendapat Mayer dan Salovey (1997) pada penelitian yang dilakukan oleh Ratnasari, et al (2022)

menyatakan bahwa kecerdasan emosional dapat meningkatkan daya juang (*resilience*) individu dalam menghadapi tekanan. Sementara itu, empati dan keterampilan sosial menjadi indikator penting yang menunjukkan bagaimana mahasiswa berinteraksi dan membangun jaringan sosial di lingkungan kampus. Kemampuan untuk memahami perasaan orang lain membantu mahasiswa perantau membangun hubungan yang saling mendukung, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Namun, hambatan dalam keterampilan sosial, seperti rasa malu, perbedaan bahasa, atau stereotip antar daerah, dapat memperlambat proses adaptasi sosial. Hal ini memperkuat temuan bahwa kecerdasan emosional tidak hanya bersifat internal, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan budaya. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa perantau dengan kecerdasan emosional yang baik cenderung lebih mampu menyesuaikan diri, membangun hubungan sosial yang positif, serta mengelola tekanan emosional dengan efektif. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional rendah cenderung mengalami kesulitan beradaptasi, mudah merasa tertekan, dan kurang aktif dalam kegiatan sosial kampus.

Kemampuan Adaptasi Kultural Mahasiswa Perantau

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kemampuan adaptasi kultural mahasiswa perantau bervariasi, namun secara umum dapat dikategorikan pada tingkat sedang hingga tinggi. Berdasarkan analisis tematik, muncul empat tema utama yang mencerminkan proses dan tingkat adaptasi kultural mahasiswa, yaitu: (1) pemahaman terhadap perbedaan budaya, (2) kemampuan menyesuaikan diri dengan norma dan kebiasaan lokal, (3) tantangan dalam komunikasi antarbudaya, dan (4) strategi mengatasi perbedaan budaya. Pada tema pertama, yaitu pemahaman terhadap perbedaan budaya, sebagian besar mahasiswa menyadari bahwa budaya kampus dan masyarakat tempat mereka menempuh pendidikan berbeda cukup jauh dari budaya asal. Tema kedua adalah kemampuan menyesuaikan diri dengan norma dan kebiasaan lokal. Mahasiswa perantau belajar menyesuaikan diri dengan kebiasaan sosial seperti cara berpakaian, cara berinteraksi dengan dosen, hingga kebiasaan makan dan waktu beribadah. Beberapa partisipan mengaku pada awalnya mengalami culture shock, tetapi kemudian berusaha beradaptasi dengan cara mengikuti kebiasaan masyarakat sekitar.

Tema ketiga adalah tantangan dalam komunikasi antarbudaya. Perbedaan bahasa daerah dan logat menjadi salah satu kendala utama dalam proses adaptasi. Beberapa mahasiswa mengalami kesulitan memahami istilah lokal atau ungkapan daerah yang sering digunakan dalam percakapan sehari-hari. Tema keempat adalah strategi mengatasi perbedaan budaya. Mahasiswa menggunakan berbagai cara untuk menyesuaikan diri, antara lain dengan memperluas pergaulan, bergabung dalam organisasi kampus, mengikuti kegiatan sosial, serta mencari dukungan dari sesama mahasiswa perantau. Strategi lain yang muncul adalah dengan membangun hubungan yang positif dengan masyarakat sekitar, seperti ikut serta dalam kegiatan keagamaan atau gotong royong. Hal ini membantu mereka memahami nilai-nilai sosial yang berlaku dan mengurangi jarak psikologis antara diri mereka dengan masyarakat lokal. Dari hasil pengamatan, mahasiswa yang memiliki kemampuan komunikasi terbuka, empati tinggi, dan rasa ingin tahu terhadap budaya baru cenderung lebih cepat beradaptasi dibandingkan mahasiswa yang cenderung tertutup. Secara umum, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa perantau mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan budaya yang berbeda, meskipun prosesnya memerlukan waktu, kesabaran, dan dukungan sosial yang memadai.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi kultural merupakan proses dinamis

yang melibatkan pemahaman, penerimaan, dan penyesuaian terhadap perbedaan budaya. Mahasiswa perantau yang berhasil beradaptasi adalah mereka yang mampu mengelola perasaan tidak nyaman, terbuka terhadap pengalaman baru, dan memiliki fleksibilitas dalam berinteraksi dengan orang dari latar belakang budaya yang berbeda. Temuan ini sejalan dengan teori adaptasi kultural menurut Kim (2001) yang menyatakan bahwa proses adaptasi kultural adalah upaya individu untuk mencapai keseimbangan psikologis dan sosial dalam lingkungan budaya baru melalui proses belajar dan penyesuaian diri.

Pada tahap awal, sebagian besar mahasiswa mengalami *culture shock*, yaitu perasaan bingung, canggung, atau stres akibat menghadapi lingkungan sosial yang berbeda dari kebiasaan di daerah asal. Namun, seiring waktu dan meningkatnya pengalaman, mahasiswa mulai melewati tahap *adjustment*, di mana mereka mulai memahami pola budaya lokal dan menyesuaikan diri dengan nilai-nilai yang berlaku. Proses ini menunjukkan adanya perkembangan kemampuan adaptasi kultural yang bersifat bertahap dan terus berkembang. Kemampuan adaptasi yang baik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu seperti kepribadian terbuka dan motivasi belajar, tetapi juga oleh faktor eksternal seperti dukungan sosial dari teman, lingkungan kampus, dan masyarakat sekitar. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial cenderung lebih cepat beradaptasi dan memiliki perasaan diterima dalam lingkungan baru. Sebaliknya, kurangnya dukungan atau munculnya diskriminasi budaya dapat memperlambat proses adaptasi.

Dalam konteks mahasiswa perantau di Indonesia, perbedaan budaya tidak hanya meliputi bahasa dan kebiasaan sosial, tetapi juga nilai-nilai religius, tata krama, dan struktur sosial yang berbeda antar daerah (Anggraeni et al., 2021). Oleh karena itu, kemampuan untuk bersikap terbuka, menghargai perbedaan, dan berkomunikasi secara empatik menjadi aspek penting dalam adaptasi kultural. Mahasiswa yang mampu menyeimbangkan identitas budaya asalnya dengan nilai-nilai budaya baru menunjukkan bentuk integrasi budaya yang positif, yaitu menerima budaya lokal tanpa kehilangan jati diri. Temuan penelitian ini juga memperkuat pandangan bahwa adaptasi kultural merupakan bagian dari kecerdasan sosial dan emosional individu. Mahasiswa yang memiliki kemampuan empati dan pengendalian emosi yang baik akan lebih mudah memahami perspektif orang lain dan menyesuaikan perilaku sesuai konteks budaya. Dengan demikian, keberhasilan adaptasi tidak hanya diukur dari sejauh mana mahasiswa mengikuti norma lokal, tetapi juga dari kemampuan mereka untuk menjalin hubungan harmonis dan produktif dengan orang lain di lingkungan barunya. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa mahasiswa perantau memiliki potensi adaptasi kultural yang tinggi, terutama jika mereka didukung oleh lingkungan kampus yang inklusif dan menghargai keberagaman budaya. Perguruan tinggi dapat berperan aktif dalam memfasilitasi proses adaptasi ini dengan menyelenggarakan kegiatan lintas budaya, program orientasi mahasiswa baru yang menekankan toleransi antar daerah, serta menyediakan layanan konseling budaya bagi mahasiswa perantau.

Kecerdasan Emosional Terhadap Adaptasi Kultural dalam Membantu Menyesuaikan Diri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang erat antara kecerdasan emosional dengan kemampuan adaptasi kultural mahasiswa perantau. Mahasiswa yang memiliki tingkat kecerdasan emosional tinggi cenderung menunjukkan proses penyesuaian diri yang lebih baik, baik secara sosial maupun emosional (Christin et al., 2023). Berdasarkan hasil analisis tematik, ditemukan empat kategori utama yang menggambarkan keterkaitan antara kedua variabel tersebut, yaitu: (1) Kesadaran diri sebagai dasar adaptasi, (2) Pengendalian emosi sebagai bentuk penyesuaian sosial, (3) Empati sebagai jembatan lintas budaya, dan (4) Motivasi diri sebagai kekuatan adaptif.

Pada kategori pertama, yaitu kesadaran diri sebagai dasar adaptasi, mahasiswa yang mampu mengenali dan memahami perasaan diri mereka sendiri cenderung lebih siap menghadapi perbedaan budaya. Kesadaran terhadap perasaan seperti rindu, canggung, atau stres membuat mereka mampu mencari solusi sehat untuk mengatasinya. Kategori kedua, pengendalian emosi sebagai bentuk penyesuaian sosial, menyoroti bagaimana mahasiswa menggunakan kemampuan regulasi emosi untuk menyesuaikan diri dengan norma-norma sosial di lingkungan baru. Sebagian besar partisipan menyebut bahwa mereka berusaha menahan emosi negatif seperti marah, kecewa, atau tersinggung ketika menghadapi perbedaan nilai atau perilaku masyarakat setempat.

Kategori ketiga, empati sebagai jembatan lintas budaya, menunjukkan bahwa kemampuan memahami dan merasakan perasaan orang lain sangat membantu mahasiswa perantau dalam membangun hubungan sosial dengan teman atau masyarakat lokal. Partisipan yang memiliki empati tinggi cenderung lebih mudah diterima dalam kelompok baru karena mereka mampu menyesuaikan diri dengan gaya komunikasi dan nilai-nilai budaya setempat. Kategori keempat, motivasi diri sebagai kekuatan adaptif, memperlihatkan bahwa mahasiswa perantau yang memiliki motivasi tinggi untuk berhasil mampu bertahan menghadapi kesulitan emosional dan sosial selama proses adaptasi. Dorongan untuk menyelesaikan studi, membanggakan keluarga, dan mencapai cita-cita membuat mereka tetap bersemangat meski menghadapi berbagai hambatan budaya. Berdasarkan hasil keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional berkontribusi secara signifikan terhadap keberhasilan mahasiswa dalam beradaptasi secara kultural. Mahasiswa dengan kemampuan emosional yang baik mampu mengenali diri, mengelola perasaan, memahami orang lain, dan menjaga hubungan sosial yang sehat, sehingga proses adaptasi berjalan lebih efektif dan positif.

Hasil penelitian ini mengonfirmasi bahwa kecerdasan emosional memiliki pengaruh yang kuat terhadap kemampuan adaptasi kultural mahasiswa perantau. Mahasiswa yang mampu mengelola emosi dengan baik menunjukkan tingkat penerimaan yang lebih tinggi terhadap perbedaan budaya serta lebih terbuka terhadap perubahan sosial di lingkungan barunya. Temuan ini sejalan dengan teori Goleman (2000), yang menyatakan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan untuk mengenali perasaan diri sendiri dan orang lain, memotivasi diri, serta mengelola emosi dalam hubungan sosial secara efektif. Pada konteks mahasiswa perantau, kecerdasan emosional berperan sebagai mekanisme penyesuaian diri psikologis dan sosial. Mahasiswa dengan kesadaran diri yang baik dapat memahami dinamika emosional mereka ketika menghadapi budaya baru, sehingga mampu mengontrol reaksi emosional yang muncul. Sebaliknya, mahasiswa yang kesulitan mengelola emosi cenderung mengalami stres, canggung, atau isolasi sosial yang menghambat proses adaptasi. Selain itu, empati terbukti menjadi jembatan penting dalam adaptasi antarbudaya. Dengan empati, mahasiswa mampu memahami perasaan dan perspektif orang lain, sehingga mengurangi kesalahpahaman dalam komunikasi lintas budaya. Hal ini mendukung teori komunikasi antarbudaya dari Gudykunst (2004) pada penelitian yang dilakukan oleh Sumaryanto dan Ibrahim (2023), yang menekankan bahwa empati dan kesadaran terhadap perbedaan adalah dasar keberhasilan dalam interaksi antarbudaya.

Faktor motivasi diri juga terbukti menjadi pendorong utama dalam keberhasilan adaptasi. Mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi menunjukkan daya juang (*resilience*) lebih kuat untuk menyesuaikan diri meskipun menghadapi tekanan emosional dan sosial. Dorongan intrinsik untuk berkembang membuat mereka tidak mudah menyerah ketika mengalami *culture shock* atau kesulitan dalam memahami nilai-nilai budaya baru. Dengan kata lain, motivasi diri berperan sebagai “energi emosional”

yang menjaga stabilitas mental mahasiswa selama proses adaptasi. Adapun pengendalian diri menjadi bentuk konkret dari kemampuan emosional yang terlihat dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa yang mampu menahan diri dari reaksi emosional negatif lebih mudah membangun hubungan harmonis dengan lingkungan sekitarnya. Mereka dapat menyesuaikan perilaku sesuai dengan norma sosial yang berlaku tanpa kehilangan jati diri budaya asal. Hal ini menunjukkan adanya keseimbangan antara mempertahankan identitas pribadi dan menerima budaya baru suatu bentuk integrasi kultural positif.

Secara umum, temuan ini menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memberikan kontribusi besar terhadap kemampuan adaptasi kultural mahasiswa, baik dalam bentuk penyesuaian sosial maupun keseimbangan emosional. Mahasiswa dengan kecerdasan emosional tinggi lebih mudah menavigasi perbedaan nilai, gaya komunikasi, dan kebiasaan budaya yang baru. Dengan demikian, pengembangan kecerdasan emosional menjadi aspek penting dalam membantu mahasiswa perantau mencapai kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik di lingkungan multikultural. Perguruan tinggi dapat memfasilitasi hal ini dengan menciptakan program pengembangan diri berbasis pelatihan kecerdasan emosional dan kesadaran budaya, seperti *workshop* komunikasi empatik, pelatihan pengelolaan stres, atau kegiatan lintas budaya antar mahasiswa daerah. Dengan dukungan tersebut, mahasiswa tidak hanya menjadi individu yang cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional dan mampu hidup harmonis dalam keberagaman.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian kualitatif yang dilakukan terhadap mahasiswa perantau di lingkungan perguruan tinggi dengan latar budaya berbeda, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung kemampuan adaptasi kultural mahasiswa perantau. Mahasiswa yang mampu mengenali, memahami, dan mengelola emosi secara efektif menunjukkan tingkat adaptasi yang lebih tinggi, baik dalam aspek sosial, emosional, maupun kultural. Hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa kecerdasan emosional membantu mahasiswa menghadapi tekanan psikologis akibat perbedaan budaya, seperti rasa rindu, canggung, stres, maupun *culture shock*. Mahasiswa dengan tingkat kesadaran diri yang tinggi lebih mudah memahami kondisi emosionalnya dan menemukan cara yang konstruktif untuk menyesuaikan diri. Pengendalian diri dan empati juga menjadi faktor penting dalam membangun hubungan sosial yang harmonis dengan mahasiswa lokal maupun masyarakat sekitar, sedangkan motivasi diri berperan sebagai kekuatan pendorong untuk bertahan dan berkembang di lingkungan baru.

Secara umum, terdapat hubungan positif yang kuat antara kecerdasan emosional dan kemampuan adaptasi kultural. Mahasiswa perantau yang memiliki kecerdasan emosional tinggi tidak hanya mampu mengelola stres dan konflik emosional, tetapi juga lebih mudah menyesuaikan diri dengan norma sosial, nilai budaya, dan kebiasaan yang berbeda. Kecerdasan emosional berkontribusi secara signifikan dalam meningkatkan kesiapan sosial, kemampuan komunikasi antarbudaya, serta kesejahteraan psikologis mahasiswa selama proses perantauan. Selain itu, penelitian ini menemukan bahwa proses adaptasi kultural bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh kombinasi antara faktor internal (kecerdasan emosional, motivasi, keterbukaan diri) dan faktor eksternal (dukungan sosial, lingkungan kampus, dan penerimaan masyarakat lokal). Adaptasi kultural yang berhasil bukan berarti meninggalkan identitas budaya asal, melainkan mampu menyeimbangkan antara nilai-nilai pribadi dan nilai-nilai budaya baru. Hal ini menunjukkan bahwa

mahasiswa perantau yang cerdas secara emosional cenderung mencapai bentuk integrasi kultural positif, yaitu menerima budaya baru tanpa kehilangan jati diri.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosional berpengaruh secara signifikan terhadap keberhasilan adaptasi kultural mahasiswa perantau. Pengembangan kecerdasan emosional menjadi kunci penting bagi mahasiswa untuk dapat menavigasi perbedaan budaya, membangun hubungan sosial yang sehat, serta menjaga keseimbangan psikologis selama masa studi. Oleh karena itu, perguruan tinggi disarankan untuk mengintegrasikan program pembinaan kecerdasan emosional dan kesadaran budaya dalam kegiatan akademik maupun nonakademik. Program seperti pelatihan pengelolaan emosi, konseling lintas budaya, dan kegiatan interaksi antar daerah dapat membantu mahasiswa mengembangkan empati, toleransi, serta keterampilan sosial yang lebih baik. Melalui upaya tersebut, perguruan tinggi tidak hanya mencetak lulusan yang unggul secara akademik, tetapi juga individu yang matang secara emosional, adaptif secara sosial, dan siap berkontribusi di lingkungan masyarakat yang multikultural.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, N. D., Dunan, A., & Karman. (2021). Adaptasi Kultural Mahasiswa-Perantau Dalam Menghadapi Geger Budaya Saat Pandemi Cultural Adaptation of Middle Students in Dealing With Cultural Shock During Pandemic. *Majalah Semi Ilmiah*, 2(2), 145–160. <https://jurnal.kominfo.go.id/index.php/mkm/article/view/4522>
- Chintya, R., & Sit, M. (2024). Analisis Teori Daniel Goleman dalam Perkembangan Kecerdasan Emosi Anak Usia Dini. *Absorbent Mind*, 4(1), 159–168. https://doi.org/10.37680/absorbent_mind.v4i1.5358
- Christin, Y., Manafe, S., & Kristianingsih, S. A. (2023). Hubungan Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Sosial Mahasiswa Rantau dari Indonesia Timur. 17(1978), 2539–2548. <https://binapatria.id/index.php/MBI/article/view/400>
- Sumaryanto, E & Ibrahim, M. (2023). Komunikasi Antar Budaya Dalam Bingkai Teori-Teori Adaptasi. *Nusantara Hasana Journal*, 3(2), 42–51. <https://doi.org/10.59003/nhj.v3i2.895>
- Hamiji, W. M. (2024). Adaptasi Komunikasi Antarbudaya Mahasiswa Perantau Dalam Menghadapi Culture Shock Di Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara. *Jurnal Ilmiah Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 2(2), 195–204. <https://jurnal.unusultra.ac.id/index.php/jisdik>
- Khalefa, E. Y., & Selian, S. N. (2021). Non-Random Samples as a Data Collection Tool in Qualitative Art-Related Studies. *International Journal of Creative and Arts Studies*, 8(1), 35–49. <https://doi.org/10.24821/ijcas.v8i1.5184>
- Manafe, Y. C. S., & Kristianingsih, S. A. (2023). Hubungan Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Sosial Mahasiswa Rantau Dari Indonesia Timur. *Media Bina Ilmiah*, 17(10), 2539–2548. <https://binapatria.id/index.php/MBI/article/view/400>
- Nada, D. D. M. D. N., Ayka Befahandher, Najla Ratu Nadia, Najwa Syarifah Aini, & Izzanil Hidayat. (2025). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Baru Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang Tahun 2024. *CAUSALITA : Journal of Psychology*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.62260/causalita.v3i1.379>
- Ni'mah, W. (2024). Cultural Adaptation of Gen Z Students From Makassar at Antasari State Islamic University Banjarmasin. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 797–806. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p797-806>
- Nurhidayah, R. E., & Revi, H. (2020). Kecerdasan Emosional, Komunikasi Interpersonal, Kerja Tim dan Motivasi Mahasiswa Pendidikan Profesi Ners dalam Implementasi Inter Professional Education Di Rumah Sakit USU. *Jurnal Sains Sosio Humaniora*, 4(2), 798–805.

- <https://doi.org/10.22437/jssh.v4i2.11545>
- Prayoga, A. P., & Handoyo, P. (2023). Pola Adaptasi Mahasiswa Rantau Luar Surabaya Dalam Menghadapi Culture Shock. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 25(2), 153–158. <https://doi.org/10.26623/jdsb.v25i3.6974>
- Rohima, Q., Sagita, R., Ikhwanurrahim, M., Alifia, S., Irhamni, S. G., Aldin, N. I. M., & Malvino, A. (2025). Pengaruh Kecerdasan Emosional Terhadap Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Observasi : Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 3(3), 42–52. <https://doi.org/10.61132/observasi.v3i3.1324>
- Selian, S. N., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. (2020a). Academic Stress, Coping and Social Cultural Adaptation of Psychological Well Being among Indonesian Postgraduate Students. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 28(4). <https://doi.org/10.47836/pjssh.28.4.02>
- Selian, S. N., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. (2020b). PENGARUH STRES AKADEMIK, DAYA TINDAK DAN ADAPTASI SOSIAL BUDAYA TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGI PELAJAR UNIVERSITI. *JuPiDi: Jurnal Kepimpinan Pendidikan*, 7(2), 36–57. <http://adum.um.edu.my/index.php/JUPIDI/article/view/23859>
- Ratnasari, S. L., Sari, W. N., Siregar, Y., & Nora, E., Susanti, G. S. (2022). Pengaruh kecerdasan intelektual, kecerdasan emosional, dan kecerdasan spiritual terhadap tingkat pemahaman akuntansi pada mahasiswa di Kota Batam. *National Conference on Accounting & Finance*, 4(3), 440–448. <https://doi.org/10.20885/ncaf.vol4.art55>
- Yanti, D., Putri, A., Daniati, F. D., Amanda, G. A., Shyfa, Q. N., Aisyi, R., & Fatiha, S. A. (2025). Adaptasi Mahasiswa Perantau dalam Menghadapi Perbedaan Budaya di Departemen Ilmu Administrasi Negara Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 4214–4224. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i1.26813>