



Tantangan dan Upaya Adaptasi Mahasiswa PGSD UNU Yogyakarta dalam Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka tahun 2024

Chandra Agustina Wardani^{*1}, Dwi Ratnasari², Diah Puji Lestari³

^{1,2}UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Indonesia

³Universitas Nahdlatul Ulama Yogyakarta, Indonesia

E-mail: 23204011024@student.uin-suka.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2024-12-15 Revised: 2025-01-22 Published: 2025-02-01	Adaptation is the most important thing experienced by students in the Independent Student Exchange (PMM) program. There are several challenges in efforts to adjust to the environment, society and culture. This study was conducted to determine the challenges in the adaptation process faced by students while participating in the PMM program. The research method used is a qualitative method with a phenomenological approach and constructivism paradigm. The results of the study show that there are three categories of challenges in the adaptation process experienced by students. First, significant cultural differences that have an impact on feelings of anxiety, confusion and loneliness experienced by students. Second, differences in the education system which are one of the obstacles for students in building new social networks in the academic environment. Third, the language and lifestyle of the surrounding environment that have an impact on the physical and mental health conditions of students participating in the PMM program. Adaptation efforts made by students with support obtained from those closest to them and starting to get used to learning the local language, understanding how local residents interact, and understanding weather patterns and the climate of the surrounding environment. As a result, students are able to overcome these challenges and complete their responsibilities during the PMM program.
Keywords: <i>Challenges; Adaptation; Independent Student Exchange Program (PMM); PGSD Students.</i>	

Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2024-12-15 Direvisi: 2025-01-22 Dipublikasi: 2025-02-01	Adaptasi merupakan hal terpenting yang dialami mahasiswa dalam program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM). Terdapat beberapa tantangan dalam upaya penyesuaian diri dengan lingkungan, sosial dan budaya. Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui tantangan dalam proses adaptasi yang dihadapi mahasiswa selama mengikuti program PMM tersebut. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dan paradigma konstruktivisme. Hasil penelitian menunjukkan terdapat tiga kategori tantangan dalam proses adaptasi yang dialami oleh mahasiswa. Pertama, perbedaan budaya yang signifikan yang berdampak pada rasa cemas, bingung dan kesepian yang dialami mahasiswa. Kedua, perbedaan sistem pendidikan yang menjadi salah satu hambatan mahasiswa dalam membangun jaringan sosial yang baru dalam lingkungan akademik. Ketiga, bahasa dan gaya hidup lingkungan sekitar yang berdampak pada kondisi kesehatan fisik dan mental mahasiswa peserta program PMM. Upaya adaptasi yang dilakukan oleh mahasiswa dengan dukungan yang didapatkan melalui orang terdekat serta mulai membiasakan diri dengan cara mempelajari bahasa lokal, memahami cara interaksi warga sekitar, dan memahami pola cuaca dan iklim lingkungan sekitar. Hasilnya mahasiswa mampu mengatasi tantangan tersebut dan menyelesaikan tanggungjawabnya selama program PMM berlangsung.
Kata kunci: <i>Tantangan; Adaptasi; Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM); Mahasiswa PGSD.</i>	

I. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan fondasi utama dalam pembangunan sebuah negara, dan dalam konteks Indonesia, profesi guru memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk kualitas generasi penerus bangsa. Untuk mencetak guru yang kompeten, tidak hanya dibutuhkan penguasaan materi ajar, tetapi juga keterampilan sosial dan kemampuan adaptasi terhadap keragaman budaya dan sosial yang ada di

masyarakat (Syakdia Apria Ningsih, 2024). Oleh karena itu, pendidikan calon guru di perguruan tinggi harus dilengkapi dengan berbagai pengalaman praktis yang memperkaya wawasan mereka tentang tantangan yang dihadapi dalam dunia pendidikan yang sesungguhnya. Di Indonesia, program pendidikan tinggi semakin memperhatikan pentingnya pengembangan kompetensi mahasiswa melalui berbagai kegiatan ekstrakurikuler dan pengembangan diri.

Salah satu program yang dianggap efektif untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan pengembangan kompetensi mahasiswa adalah program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) (Putri Saptari Wulan et al., 2023).

Program pertukaran mahasiswa merdeka merupakan sebuah program yang dicetuskan oleh kemendikbud tahun 2022 bekerjasama dengan Lembaga Pengelola Dana Pendidikan (LPDP). Program ini dilakukan sebagai upaya pengembangan keterampilan mahasiswa di seluruh perguruan tinggi yang ada di Indonesia (Tim Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi, 2023). Melalui program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) diharapkan mahasiswa mendapatkan pengalaman melalui nilai-nilai yang ada dalam keberagaman suku, budaya, bahasa dan agama yang sebelumnya tidak bisa didapatkan di perguruan tinggi dan lingkungan asalnya. Program ini dilaksanakan selama satu semester sehingga dampak yang dirasakan tidak hanya perubahan pada budaya akademik namun juga kehidupan sosial mahasiswa.

Bagi mahasiswa, program PMM memiliki beberapa tujuan yaitu meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengaplikasikan wawasan kebangsaan, meningkatkan pemahaman mahasiswa pada keberagaman suku, agama, ras dan antargolongan, menumbuhkan semangat persatuan, mengembangkan dialog intensif dalam keberagaman sikap untuk terbiasa saling memahami demi tercapainya persatuan, serta memperluas pengetahuan akademis siswa melalui budaya pengajaran yang berbeda (Ndoen et al., 2023). Adapun tujuan program PMM bagi perguruan tinggi yaitu meningkatkan kemampuan perguruan tinggi dalam menyelenggarakan pembelajaran berkualitas dalam mengelola program pertukaran mahasiswa, dan memberikan gagasan internalisasi atau pengembangan tata kelola program pada perguruan tinggi penerima maupun perguruan tinggi pengirim.

Selain tujuan, program PMM juga memiliki beberapa manfaat yang akan didapatkan oleh mahasiswa yaitu menambah pengalaman baru dengan nilai-nilai kebinekaan melalui keberagaman suku, agama, kepercayaan, kebudayaan, dan bahasa, memperluas wawasan dan relasi karena tersedia kesempatan untuk mengambil pilihan mata kuliah di luar prodi, mengembangkan *soft skills* yang meliputi kepemimpinan, kepercayaan diri, dan

kepekaan sosial (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset & Indonesia, 2024).

Di kalangan mahasiswa pendidikan guru, khususnya mahasiswa Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Nahdlatul Ulama (UNU) Yogyakarta, program pertukaran pelajar menjadi sarana yang sangat bermanfaat untuk meningkatkan kompetensi pedagogik mereka. Program ini memungkinkan mahasiswa PGSD untuk mendapatkan pengalaman di berbagai daerah dengan latar belakang sosial dan budaya yang berbeda, seperti di Sumatra, Kalimantan, Sulawesi dan Papua. Melalui pengalaman langsung ini, mahasiswa tidak hanya memperoleh wawasan baru tentang metode pengajaran yang berbeda, tetapi juga mengasah keterampilan interpersonal dan sosial yang penting dalam profesi sebagai seorang pendidik.

Namun, meskipun program pertukaran pelajar menawarkan berbagai manfaat, proses adaptasi yang harus dijalani oleh mahasiswa tidak selalu berjalan mulus. Perbedaan dalam sistem pendidikan, gaya hidup, serta tantangan berinteraksi dengan budaya baru sering kali menimbulkan hambatan bagi mahasiswa dalam menyesuaikan diri. Selain itu, perbedaan konteks budaya dan pendidikan antara daerah asal mahasiswa (Yogyakarta) dan daerah tujuan pertukaran juga dapat memengaruhi efektivitas program dalam meningkatkan kompetensi pedagogik mereka.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan menggunakan metode fenomenologi dan paradigma konstruktivisme. Metode ini dipilih karena sesuai dengan penelitian yang berupaya mendapatkan persepsi dan interpretasi individu secara subjektif terkait dengan pengalaman yang didapat selama pelaksanaan program PMM. Data primer dalam penelitian ini didapatkan dari empat informan mahasiswa UNU Yogyakarta yang mengikuti program pertukaran mahasiswa ke Sumatera, Kalimantan dan Sulawesi dan Papua.

Adapun sebagai data penunjang didapatkan melalui metode dokumentasi baik berupa catatan maupun hasil pengamatan dari literatur yang relevan. Data yang didapat kemudian dianalisis dengan melalui tahapan reduksi data yang meliputi proses pemilihan, pemusatan perhatian dan identifikasi secara spesifik atas data-data yang penting serta relevan dari para informan. Tahapan reduksi ini dilakukan dengan tujuan

untuk memberikan gambaran dan mempertajam hasil dari pengamatan sekaligus mempermudah pencarian data yang diperoleh. Hasilnya data disajikan dalam kalimat dan paragraf sederhana, selektif, logis dan sistematis agar mudah dipahami untuk kemudian ditarik kesimpulan yang mengacu pada teori dan konsep yang ada.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Empat mahasiswa yang mengikuti program pertukaran mahasiswa merdeka berasal dari pulau Jawa namun dari daerah yang berbeda. Sebagai informan, mahasiswa H berasal dari Tuban Jawa Timur dan mendapatkan kesempatan di Kalimantan. Informan F berasal dari Bantul D.I Yogyakarta mendapatkan kesempatan di Sumatera. Informan N berasal dari Purbalingga Jawa Tengah mendapatkan kesempatan di Sulawesi. Informan M berasal dari Wonosobo Jawa Tengah mendapatkan kesempatan di Papua. Keempat informan tersebut meskipun memiliki kesamaan yaitu berasal dari suku Jawa namun memiliki perbedaan cara pandang dan kebudayaan yang dipengaruhi lingkungan tempat mereka berasal.

Mahasiswa yang mengikuti PMM memiliki motivasi dan tujuan yang berbeda, namun secara umum motivasi dan tujuan mereka adalah untuk menambah pengalaman dan memperluas relasi. Hal ini disampaikan oleh para informan bahwa ini menjadi kali pertama mereka melakukan perjalanan jauh dan merantau sehingga keseluruhan dari mereka mendambakan hal-hal yang belum pernah mereka alami secara langsung sebelumnya. Harapan mereka dalam keikutsertaannya dalam program PMM tidak hanya memperoleh pengetahuan akademik, tetapi juga mengembangkan *soft skills* seperti komunikasi, adaptasi, dan kemandirian. Selain itu, PMM juga dapat menjadi wadah bagi mahasiswa untuk berkontribusi pada masyarakat dan memperkuat persatuan dalam keberagaman.

Antusiasme keempat mahasiswa tergambar secara jelas dan terlihat dari hasil wawancara sebagaimana yang disampaikan oleh mahasiswa H bahwa "sebelum berangkat semua pengalaman menyenangkan terbayang dan membuat saya semakin bersemangat untuk mengikuti program ini". Senada dengan mahasiswa H mahasiswa F

juga menyampaikan tentang semangat dan rasa ingin tahunya terkait dengan budaya asli dan keterlibatan langsung dengan para masyarakat sekitar. Tidak berbeda jauh, mahasiswa M dan N juga memiliki antusiasme yang sama meskipun bercampur dengan sedikit kekhawatiran. Motivasi dari setiap mahasiswa tersebut menunjukkan bahwa mereka menaruh harapan besar dengan mengikuti kegiatan PMM ini. Ekspektasi mereka akan hal-hal menyenangkan semakain memicu semangat mereka. Hal demikian mereka rasakan sebelum mereka merasakan secara langsung budaya kehidupan dan cara berinteraksi dengan warga lokal lokasi tujuan.

Keempat mahasiswa peserta program PMM melaporkan bahwa perbedaan nilai, norma, dan kebiasaan antara daerah asal dan daerah tujuan menjadi tantangan utama. Hal ini tercermin dalam kesulitan mereka untuk menyesuaikan diri dengan gaya hidup, etika, dan interaksi sosial yang berbeda. Mahasiswa M mengungkapkan bahwa "budaya setempat sangat jauh berbeda dengan budaya saya". Pernyataan ini menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut merasakan kejutan budaya yang cukup signifikan. Perbedaan yang mencolok dalam nilai, norma, dan kebiasaan sehari-hari membuatnya kesulitan untuk menerima, memproses, dan menyesuaikan diri dengan gaya hidup, etika, dan interaksi sosial yang ada di lingkungan baru. Perasaan asing dan tidak nyaman yang timbul akibat perbedaan budaya ini dapat menghambat proses adaptasi dan integrasi sosial mahasiswa.

Salah satu tantangan terbesar yang dihadapi mahasiswa adalah perbedaan bahasa. Hampir seluruh informan mengungkapkan kesulitan dalam berkomunikasi dengan masyarakat setempat. Dialek, logat, dan kosakata yang unik membuat mereka merasa seperti sedang belajar bahasa baru. Hampir semua mahasiswa mengungkapkan perasaan canggung dan kesulitan dalam berkomunikasi dengan masyarakat setempat. Hal ini disebabkan oleh perbedaan dialek, logat, dan kosakata yang cukup signifikan. Ketidakkampuan untuk mengungkapkan pikiran dan perasaan secara efektif seringkali menjadi penghalang dalam membangun relasi sosial yang berarti. Mahasiswa merasa kesulitan untuk berpartisipasi dalam percakapan sehari-hari, meminta bantuan,

atau bahkan hanya sekadar berbasa-basi. Akibatnya, mereka cenderung merasa terisolasi dan kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Selain itu, perbedaan bahasa juga dapat menghambat mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan dan kegiatan akademik lainnya. Istilah-istilah teknis yang spesifik, serta kecepatan berbicara dosen yang berbeda dapat membuat mahasiswa merasa kesulitan untuk memahami materi yang disampaikan.

Perbedaan gaya bahasa menjadi tantangan tersendiri bagi Mahasiswa N. Ia menjelaskan bahwa gaya bahasa daerah setempat yang cenderung tegas dan terkesan keras sangat berbeda dengan gaya bahasa daerah asalnya yang lebih lembut dan sopan. Perbedaan ini membuatnya merasa tidak nyaman dan kesulitan untuk beradaptasi. Misalnya, ketika ia mencoba untuk menyampaikan pendapat, ia seringkali merasa terintimidasi oleh nada bicara yang lebih tegas dari orang-orang di sekitarnya. Ia merasa bahwa perkataannya seringkali disalahartikan atau dianggap kurang tegas, sehingga membuatnya kurang percaya diri dalam berkomunikasi. Selain perbedaan dalam nada dan volume suara, Mahasiswa F juga menyoroti perbedaan dalam kecepatan berbicara. Ia merasa bahwa intonasi gaya bicara masyarakat setempat cenderung cepat, sehingga kesulitan memahami apa yang disampaikan. Kecepatan bicara yang tinggi membuatnya seringkali kehilangan benang merah percakapan dan merasa frustrasi karena tidak dapat mengikuti alur pembicaraan.

Perbedaan dalam hal intonasi, ritme, dan pilihan kata menciptakan hambatan komunikasi yang signifikan bagi mahasiswa. Gaya bahasa yang lebih tegas dan langsung di daerah tujuan seringkali ditafsirkan sebagai kurang sopan atau bahkan agresif oleh mahasiswa yang berasal dari daerah dengan budaya yang lebih halus. Bahasa, sebagai alat komunikasi utama, memiliki peran yang sangat krusial dalam proses adaptasi budaya. Perbedaan bahasa tidak hanya sebatas perbedaan kosakata, tetapi juga melibatkan perbedaan tata bahasa, intonasi, dan konteks budaya yang tertanam di dalamnya. Namun, dengan strategi yang tepat dan sikap yang terbuka, mahasiswa dapat mengatasi hambatan ini dan meraih kesuksesan dalam adaptasi budaya. Hal ini menunjukkan bahwa bahasa tidak hanya sekadar alat komunikasi,

tetapi juga mencerminkan nilai-nilai budaya dan identitas sosial.

Perbedaan dalam hal makanan juga menjadi salah satu tantangan yang signifikan bagi mahasiswa peserta program PMM. Keempat mahasiswa mengaku kesulitan menerima makanan lokal yang memiliki cita rasa, bahan, dan cara penyajian yang jauh berbeda dengan makanan yang biasa mereka konsumsi. Banyak mahasiswa merasa kesulitan untuk beradaptasi dengan cita rasa yang kuat dan unik dari makanan lokal. Rempah-rempah yang digunakan, tingkat kepedasan, atau kombinasi rasa yang tidak biasa dapat membuat mereka merasa tidak nyaman. Penggunaan bahan makanan yang berbeda juga menjadi tantangan. Beberapa mahasiswa mungkin alergi atau tidak terbiasa dengan bahan makanan tertentu yang banyak digunakan dalam masakan lokal.

Mahasiswa F merasa terkejut dengan intensitas rasa rempah pada makanan lokal. Ia mengungkapkan bahwa rasa rempah yang kuat sangat berbeda dengan apa yang biasa ia konsumsi di daerah asalnya. Rempah-rempah seperti cabai, kunyit, dan jahe yang digunakan dalam masakan setempat terasa sangat kuat dan menyengat lidahnya. Perbedaan ini membuatnya kesulitan untuk menikmati makanan lokal dan sering kali merasa tidak nyaman setelah menyantapnya. Selain perbedaan rasa, Mahasiswa H juga mengamati perbedaan yang signifikan dalam cara makan masyarakat setempat. Ia merasa terkejut dengan cara makan yang terlihat di daerah tujuan. Misalnya, penggunaan tangan untuk makan, cara memegang sendok dan garpu, atau etika makan yang berbeda. Perbedaan-perbedaan ini membuatnya merasa canggung dan tidak yakin apakah ia melakukan hal yang benar atau tidak.

Salah satu peserta, Mahasiswa N, berbagi pengalamannya selama program. Ia menceritakan bahwa dirinya sempat jatuh sakit selama kurang lebih dua minggu akibat ketidakcocokan dengan makanan lokal. Kondisi ini membuatnya kesulitan mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas, dan berinteraksi dengan teman-teman sekelompok. Pengalaman ini menjadi pelajaran berharga baginya tentang pentingnya menjaga kesehatan dan keseimbangan hidup.

Perbedaan dalam hal makanan dan cara makan tidak hanya sekadar perbedaan selera, tetapi juga mencerminkan nilai-nilai budaya

yang berbeda. Mahasiswa F dan H telah menunjukkan bahwa adaptasi terhadap budaya baru melibatkan lebih dari sekadar belajar bahasa atau mengikuti kebiasaan baru. Mereka juga harus belajar untuk menghargai keragaman kuliner dan menyesuaikan diri dengan kebiasaan makan yang berbeda. Melalui pengalaman ini, mahasiswa dapat mengembangkan rasa toleransi, empati, dan pemahaman yang lebih dalam tentang budaya lain.

Selanjutnya, perbedaan suasana lingkungan akademik juga menjadi salah satu dari tantangan yang dirasakan mahasiswa peserta program PMM. Hal ini menciptakan kebutuhan bagi mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan berbagai metode dan pendekatan pengajaran yang baru, sesuai dengan konteks lokal. Informan N dan M menyebutkan bahwa kegiatan pembelajaran di kampus dirasakan tidak maksimal karena seringkali dosen atau tenaga pengajar yang memberikan tugas dan meninggalkan kelas dengan alasan penelitian. Hal ini sejalan dengan tugas dari dosen itu sendiri bahwa mereka memiliki tiga kewajiban yaitu mengajar, meneliti dan mengabdikan. Namun, meskipun demikian hal ini menjadi salah satu hal baru yang mengejutkan bagi peserta program PMM tersebut.

Berbanding terbalik dengan yang dirasakan informan F yang menyebutkan bahwa suasana pendidikan hampir mirip dengan suasana pendidikan yang didapat di kampus asal Yogyakarta. Informan F mengikuti banyak sekali kegiatan akademik yang diadakan oleh kampus tujuan program PMM. Berbeda dengan ketiga informan lain, informan H menyebutkan bahwa suasana pembelajaran yang didapatkan di lokasi tujuannya berjalan dengan baik meskipun ia menyampaikan bahwa proses pembelajaran di lokasi tujuan lebih mengutamakan adab daripada ilmu pengetahuan. Bahkan nilai kehadiran dan kesopanan dianggap lebih utama dibanding dengan kemampuan kognitif para mahasiswa.

Perbedaan suasana akademik yang dirasakan oleh mahasiswa tersebut dipengaruhi dengan cara penerapan kurikulum, metode pengajaran yang berbeda, dan interaksi antar seluruh komponen dalam sistem pendidikan yang juga berbeda. Setiap daerah tentu memiliki ciri khas sistem

pendidikan yang telah disesuaikan dengan kearifan budaya lokal daerah setempat. Beberapa pengalaman yang dirasakan oleh keempat mahasiswa ini menunjukkan bahwa pendidikan dicakupkan perguruan tinggi di Indonesia memiliki ciri khas yang dipengaruhi oleh gaya hidup masyarakat dan tentunya kesediaan fasilitas yang tersedia.

B. Pembahasan

Upaya adaptasi merupakan kunci keberlangsungan hidup suatu organisme, karena memungkinkan mereka untuk mengatasi perubahan lingkungan yang terjadi secara alami maupun akibat aktivitas manusia. Adaptasi bisa terjadi dalam berbagai bentuk, mulai dari perubahan fisik atau morfologi, fungsi fisiologi tubuh, hingga perilaku. Perubahan-perubahan ini terjadi secara bertahap melalui proses evolusi dan dipengaruhi oleh seleksi alam. Individu yang memiliki adaptasi yang lebih baik terhadap lingkungannya cenderung lebih berhasil bertahan hidup dan mewariskan sifat-sifat adaptif. Dengan kata lain, adaptasi adalah hasil dari interaksi yang terus-menerus antara organisme dan lingkungannya (Agapa & Martiana, 2023).

Proses adaptasi merupakan suatu perjalanan yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Beberapa faktor yang secara signifikan mempengaruhi keberhasilan seseorang dalam beradaptasi dengan lingkungan baru antara lain 1) faktor individu, seperti kepribadian, tingkat kecerdasan emosional, dan tingkat kepercayaan diri 2) faktor sosial, seperti dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas baru 3) serta faktor lingkungan, seperti budaya, sistem sosial, dan kondisi fisik lingkungan. Faktor individu yang kuat akan membantu seseorang lebih mudah mengatasi tantangan dan membangun resiliensi.

Dukungan sosial yang memadai akan memberikan rasa aman dan nyaman, sehingga mempercepat proses adaptasi. Sementara itu, lingkungan yang kondusif akan mempermudah seseorang untuk berinteraksi dan berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan sosial. Selain itu, sikap terbuka terhadap perbedaan dan kemampuan untuk belajar dari pengalaman juga merupakan faktor penting dalam proses adaptasi. Keberhasilan adaptasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti

kepribadian, dukungan sosial, kemampuan bahasa, dan kesiapan mental (Wardah & Sahbani, 2020). Dengan strategi yang tepat, seperti membuka diri terhadap pengalaman baru, membangun jaringan, dan menjaga kesehatan mental, mahasiswa dapat melewati masa adaptasi dengan baik dan meraih manfaat maksimal dari program PMM.

Kepribadian memainkan peran yang sangat signifikan dalam menentukan bagaimana seseorang beradaptasi dengan lingkungan baru. Sifat-sifat kepribadian yang berbeda akan menghasilkan cara-cara yang berbeda pula dalam merespons perubahan dan tantangan. Misalnya, individu yang memiliki kepribadian yang terbuka cenderung lebih mudah menerima hal-hal baru dan lebih suka mengeksplorasi lingkungan yang tidak familiar. Sebaliknya, individu yang lebih tertutup cenderung lebih nyaman dengan rutinitas dan merasa tidak nyaman dengan perubahan. Selain itu, tingkat kepercayaan diri, kemampuan mengelola stres, dan kemampuan bersosialisasi juga sangat berpengaruh. Individu yang percaya diri dan memiliki keterampilan sosial yang baik cenderung lebih mudah beradaptasi dan membangun hubungan dengan orang-orang baru.

Dukungan sosial memiliki peran yang sangat krusial dalam membantu individu, termasuk mahasiswa, mengatasi kesulitan adaptasi. Dukungan ini bertindak sebagai penyangga emosional dan sumber kekuatan yang dapat membantu seseorang melewati masa-masa sulit. Ketika seseorang merasa terisolasi atau kewalahan, dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas dapat memberikan rasa kenyamanan dan kepastian. Dukungan sosial dapat berupa dorongan moral, nasihat, bantuan praktis, atau sekadar kehadiran seseorang yang siap mendengarkan. Dengan adanya dukungan sosial, individu akan merasa lebih percaya diri, termotivasi, dan mampu menghadapi tantangan yang ada. Selain itu, dukungan sosial juga dapat membantu individu membangun jaringan sosial yang baru, sehingga mereka merasa lebih terintegrasi dalam lingkungan yang baru.

Namun demikian, keempat informan tersebut menyebutkan bahwa meskipun awalnya dirasa sulit namun hal tersebut mampu teratasi dengan adanya proses pembiasaan dan dukungan dari orang terdekat. Tujuan merekapun hampir seluruhnya

tercapai dan menganggap keikutsertaan mereka pada program PMM ini menjadi pengalaman luar biasa yang pernah mereka alami. Mendapatkan relasi baru, kemampuan mengendalikan diri, dan upaya menyikapi perbedaan menjadi hal positif yang mereka banggakan.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) telah memberikan pengalaman yang kaya dan bermakna bagi para pesertanya. Meskipun berasal dari pulau yang sama, yakni Jawa, namun perbedaan latar belakang budaya dan lingkungan asal membuat para mahasiswa menghadapi berbagai tantangan saat beradaptasi di daerah tujuan. Tantangan utama yang dihadapi oleh para peserta PMM adalah perbedaan budaya yang mencakup adat istiadat, nilai, norma, dan gaya hidup serta bahasa yang berbeda di setiap daerah tujuan, perbedaan makanan lokal serta perbedaan suasana akademik. Secara keseluruhan, program PMM telah memberikan dampak positif bagi para peserta, antara lain peningkatan kemampuan adaptasi, pengembangan *soft skills*, pengembangan wawasan lintas budaya serta penguatan rasa persatuan dan kesatuan. Program PMM tidak hanya memberikan pengalaman belajar yang berharga, tetapi juga membentuk karakter mahasiswa menjadi lebih tangguh, mandiri, dan memiliki jiwa sosial yang tinggi. Program ini juga berkontribusi dalam memperkaya wawasan kebangsaan dan memperkuat persatuan dalam keberagaman.

B. Saran

Peneliti mengajukan beberapa saran guna dilakukan penelitian lebih lanjut untuk melihat dampak jangka panjang program PMM terhadap karier dan kehidupan pribadi mahasiswa peserta program PMM. Penelitian dapat dikembangkan pada dampak program PMM terhadap masyarakat di daerah tujuan, khususnya dalam hal pengembangan pariwisata dan peningkatan ekonomi lokal. Dengan demikian, program PMM dapat terus ditingkatkan dan dikembangkan untuk memberikan manfaat yang lebih besar bagi mahasiswa dan juga masyarakat secara keseluruhan.

DAFTAR RUJUKAN

- Agapa, D. B., & Martiana, A. (2023). Mahasiswa Dogiyai di Yogyakarta: kajian tentang adaptasi dan relasi sosialnya. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, 12(1), 82–97. <https://doi.org/10.21831/dimensia.v12i1.60998>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan T. R., & Indonesia. (2024). Panduan Pelaksanaan Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka 2024. *Buku Panduan*, 1–51. <https://www.slideshare.net/slideshow/buku-panduan-pelaksanaan-program-pmm-4-1pdf/267317306>
- Ndoen, C. F., Hana, F. T., & Nara, M. Y. (2023). Pengalaman Komunikasi Antar Budaya Peserta Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (Pmm). *Deliberatio: Jurnal Mahasiswa Komunikasi*, 3(1), 96–114. <https://doi.org/10.59895/deliberatio.v3i1.106>
- Putri Saptari Wulan, E., Vani Aprilia Putri Sibarani, T., Sitepu, S., & Inaltrica Finisya Munthe, D. (2023). Pengaruh Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka Dalam Meningkatkan Sikap Toleransi Mahasiswa Melalui Modul Nusantara. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3, 2482–2490.
- Syakdia Apria Ningsih. (2024). Pentingnya Profesionalisme Guru dalam Meningkatkan Kualitas Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)*, 2(3), 288–293. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v2i3.2056>
- Tim Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka Kementerian Pendidikan Kebudayaan Riset dan Teknologi. (2023). *Panduan Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka Tahun 2023*. 1–32.
- Wardah, & Sahbani, U. D. (2020). Adaptasi Mahasiswa Terhadap Culture Shock. *Jurnal Komunikasi Dan Organisasi (J-KO)*, 2(2), 120–124.