

## Penyesuaian Diri Peserta Pertukaran Mahasiswa Merdeka: Studi Kuantitatif Deskriptif

Zaki Nur Fahmawati<sup>1</sup>, Niko Fedyanto<sup>2</sup>, Dwi Nastiti<sup>3</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia<sup>1</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia<sup>2</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan,  
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia<sup>3</sup>

E-mail: [zakinurfahmawati@umsida.ac.id](mailto:zakinurfahmawati@umsida.ac.id)<sup>1</sup>, [nikofedyanto@umsida.ac.id](mailto:nikofedyanto@umsida.ac.id)<sup>2</sup>  
[nastitidwi@gmail.com](mailto:nastitidwi@gmail.com)<sup>3</sup>

Correspondent Author: Zaki Nur Fahmawati, [zakinurfahmawati@umsida.ac.id](mailto:zakinurfahmawati@umsida.ac.id)

Doi: [10.31316/g-couns.v9i3.6963](https://doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.6963)

### Abstrak

Fakta bahwa adanya sepertiga mahasiswa Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) Inbound Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang mengalami sakit pada masa awal kedatangan mereka mendorong perlunya penggambaran penyesuaian psikologis peserta program ini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah 75 peserta program PMM dan semuanya dijadikan *sampling*. Data dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan penyesuaian diri mahasiswa laki-laki dan perempuan namun detail menunjukkan bahwa aspek kepatuhan terhadap aturan memiliki skor yang paling tinggi, sementara kepuasan pada kampus memiliki skor terendah. Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi perguruan tinggi sebagai data awal berkaitan dengan gambaran penyesuaian diri peserta PMM *inbound* untuk dasar pengembangan program periode berikutnya. Perguruan tinggi perlu memberikan dukungan psikologis berupa program-program baik yang sifatnya preventif maupun responsif untuk mendukung mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis yang baik sehingga mahasiswa dapat menjalankan perannya dengan baik.

**Kata kunci:** penyesuaian diri, mahasiswa, pertukaran mahasiswa merdeka

### Abstract

The fact that a third of Muhammadiyah University of Sidoarjo's Inbound Student Exchange (PMM) students experienced illness in the early days of their arrival prompted the need to describe the psychological adjustment of participants in this program. This research uses a descriptive quantitative approach. The population in this study consisted of 75 PMM program participants, all of whom were sampled. Data were analyzed using descriptive statistical techniques. The results showed that there was no difference in the adjustment of male and female students. However, the details revealed that the aspect of compliance with rules had the highest score, while satisfaction with the campus had the lowest score. The results of this study can serve as input for universities, providing preliminary data for describing the self-adjustment of inbound PMM participants, which will inform program development for the next period. Universities need to provide psychological support in the form of programs that are both preventive and responsive in nature, to support students in maintaining good psychological well-being, enabling them to fulfil their roles effectively.

**Keywords:** self-adjustment, student, independent student exchange

### Info Artikel

Diterima September 2024, disetujui Maret 2025, diterbitkan Agustus 2025

Dipublikasikan Oleh: Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas PGRI Yogyakarta



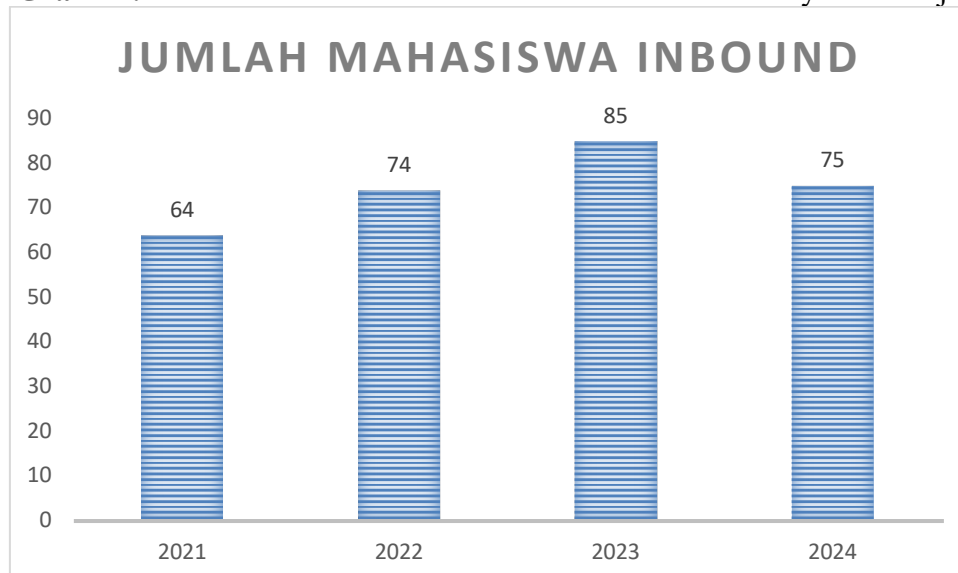
## PENDAHULUAN

Program PMM (Pertukaran Mahasiswa Merdeka) merupakan sebuah fasilitas dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) Indonesia kepada mahasiswa untuk mendapatkan pengalaman belajar di luar pulau secara lebih mandiri. Mahasiswa PMM mengambil bagian dalam program pertukaran pendidikan ini dengan ketentuan pulau tujuan kegiatan berbeda dengan pulau asal dalam durasi satu semester (Pratidina et al., 2024).

Mendikbudristek Nadiem Makarim berupaya mengembangkan kualitas pendidikan di Indonesia dengan menelurkan program Merdeka Belajar (Sevima, 2021a). Melalui program ini, mahasiswa disiapkan untuk mampu menghadapi perubahan sosial, budaya, tantangan dunia kerja, serta kemajuan teknologi. Pada tataran perguruan tinggi, program Merdeka Belajar ini dirancang untuk meningkatkan *softskill* maupun *hardskill* lulusan (Sevima, 2021b). Dalam Buku Panduan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM), sesuai dengan Permendikbud No.3 tahun 2020 tentang Hak Belajar Tiga Semester di Luar Program Studi disebutkan bahwa program ini meliputi pertukaran pelajar, magang atau praktik kerja asistensi mengajar di satuan pendidikan penelitian atau riset, proyek kemanusiaan, kegiatan wirausaha, studi atau proyek independen, membangun desa atau Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T). Model pembelajaran dalam program Kampus Merdeka memberikan peluang bagi mahasiswa untuk mengembangkan inovasi, kreativitas, kompetensi, kepribadian, serta membangun kemandirian dalam menemukan pengetahuan melalui kenyataan dan dinamika di lapangan (Junaidi et al 2020).

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA) telah berpartisipasi aktif dalam implementasi program ini dalam empat tahun terakhir. Data yang dihimpun dari Direktorat Akademik Universitas Muhammadiyah Sidoarjo tahun 2024, Umsida telah mengirim dan menerima mahasiswa dalam empat gelombang. Pada tahun 2021, Umsida menerima 64 mahasiswa *inbound*, sementara pada tahun 2022, 2023, dan 2024, masing masing 74, 85, dan 75 mahasiswa. Data tersebut dapat dilihat pada Grafik 1 di bawah ini.

**Grafik 1.** Data Mahasiswa Inbound Universitas Muhammadiyah Sidoarjo



Sumber: Direktorat Akademik Umsida



Berdasarkan penelitian awal dengan empat dosen pembimbing Modul Nusantara dari empat angkatan PMM *inbound* di Umsida, periode awal selalu diwarnai adanya temuan mahasiswa yang mengalami kendala kesehatan. Pada angkatan pertama, sebanyak tiga mahasiswa sempat dirawat di rumah sakit pada bulan pertama kehadiran, sementara 15 mahasiswa lainnya mengeluhkan kondisi kesehatan selama bulan awal tinggal di Sidoarjo. Pada tahun kedua empat mahasiswa dirawat di rumah sakit pada bulan pertama di Sidoarjo dengan 20 orang lainnya mengeluhkan gangguan kesehatan. Pada tahun ketiga, jumlah yang dirawat di rumah sakit pada bulan pertama juga empat mahasiswa dengan 26 orang mengeluhkan kendala kesehatan, mayoritas mengalami gangguan pencernaan. Terakhir, pada angkatan keempat, sejumlah enam mahasiswa dirawat di rumah sakit pada kurun waktu tiga pekan pertama dan 30 orang lainnya mengaku mengalami kendala kesehatan tanpa harus dirawat di rumah sakit.

Selain masalah kesehatan fisik, mahasiswa juga sering mengalami konflik relasional yang ditandai dengan adanya ketidakcocokan personal sehingga menghambat intensitas relasi. Terdapat mahasiswa yang kurang bisa membaur dengan mahasiswa yang lain, dan adanya laporan perasaan tidak nyaman ketika harus tinggal bersama dengan rekan yang karakternya dianggap sulit selama tinggal di Sidoarjo.

Berdasarkan penelusuran awal, 80 persen mahasiswa yang mengalami gangguan kesehatan fisik terkendala dengan masalah pencernaan, sementara sisanya terdiagnosis penyakit lain, seperti dugaan demam berdarah *dengue* dan *typhus*. Selain itu sekitar 60 persen mahasiswa mengalami kendala untuk segera beradaptasi dengan lingkungan barunya. Kendala seperti ini ternyata bukan hanya terjadi di Umsida, namun dilaporkan juga pernah terjadi di Universitas Airlangga, seperti ditulis oleh Agustini & Sulistyowati (2021). Ia menyoroti tentang kendala budaya yang dihadapi mahasiswa pertukaran dalam program PMM di universitas tersebut dalam perspektif budaya. Selanjutnya disimpulkan bahwa kendala-kendala kesehatan yang dialami mahasiswa berpangkal pada adalah gegar budaya (*cultural shock*). Pada temuan yang lain, (Simbolon et al., 2023) menyatakan bahwa faktor-faktor penentu dalam adaptasi terkait gegar budaya tersebut antara lain adalah makanan, tata krama, kebiasaan, bahasa, dan adat-istiadat.

Mahasiswa PMM bisa dikategorikan sebagai perantau terkait dengan status mereka yang merupakan mahasiswa dari luar pulau dan harus hidup secara mandiri di Sidoarjo. Mengacu pada status perantauan ini, efek gangguan kesehatan juga memiliki potensi dengan adanya persepsi kurangnya dukungan sosial yang didapat mahasiswa. Pentingnya dukungan sosial ini dikemukakan oleh Naibaho & Murniati (2022) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa perantauan di Jakarta. Dia menyimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki efek signifikan terhadap keberhasilan adaptasi mahasiswa perantauan. Terkait ini, Ramli (2022) menemukan bahwa proses adaptasi mahasiswa perantauan yang umumnya tinggi di kost berkaitan erat dengan pola perubahan perilaku.

Penelitian mengenai penyesuaian diri mahasiswa dalam program pertukaran telah banyak dilakukan, namun masih terdapat celah yang perlu diisi, khususnya dalam konteks Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) dan pengaruh faktor demografis seperti jenis kelamin terhadap proses adaptasi. Penelitian (Mufidah & Fadilah, 2022) terkait fenomena *culture shock* pada mahasiswa peserta PMM menemukan bahwa perbedaan lingkungan, seperti bahasa, cuaca, dan makanan, menjadi tantangan utama. Mereka menekankan pentingnya interaksi intensif dan pembelajaran budaya lokal sebagai upaya adaptasi.

Sementara Taba & Yuliana (2023) mengkaji adaptasi mahasiswa PMM dalam menghadapi perilaku komunikasi lintas budaya. Hasilnya menunjukkan bahwa tantangan



utama terkait dengan kesulitan interpretasi pesan dan perbedaan logat bahasa. Mahasiswa mengatasi hambatan ini dengan meningkatkan interaksi dengan mahasiswa lokal dan menunjukkan keterbukaan terhadap budaya baru. Selain itu, Tangkudung (2014) meneliti proses adaptasi mahasiswa berdasarkan jenis kelamin dan menemukan bahwa mahasiswa laki-laki lebih mudah menyesuaikan diri dalam proses belajar mengajar dibandingkan perempuan. Namun, dalam hal mengenal dosen, mahasiswa perempuan lebih cepat beradaptasi.

Penelitian-penelitian tersebut memberikan wawasan berharga, namun masih terbatas dalam mengkaji secara kuantitatif bagaimana faktor demografis, khususnya jenis kelamin, mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa dalam konteks PMM. Penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah ini dengan pendekatan kuantitatif deskriptif, sehingga dapat memberikan data empiris yang lebih komprehensif mengenai pengaruh faktor demografis terhadap proses adaptasi mahasiswa dalam program PMM.

Schneiders (Rachman, 2023) menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang melibatkan respon mental dan tingkah laku seseorang sebagai upaya untuk menghadapi stres, frustrasi, dan konflik terhadap tuntutan lingkungan sekitarnya. Kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri secara sehat pada lingkungannya menjadi salah satu faktor penting terciptanya kesehatan mental (Suroso & Mahmudi, 2014). Penyesuaian diri menjadi salah satu faktor kunci yang menentukan keberhasilan mahasiswa ketika menghadapi kendala untuk membangun relasi baru karena keberagaman, seperti ketika mereka dalam situasi menjadi mahasiswa baru yang berstatus perantauan (Sari, 2021).

Mahasiswa yang mengalami kendala dalam menyesuaikan diri rentan mengalami stres. Menurut Chaplin (Azara & Noorrizki, 2019) bahwa seseorang kurang memiliki kompetensi yang memadai untuk mengatasi tuntutan dari lingkungan akan mengalami tekanan baik dari segi fisik maupun psikologis. Selain itu kegagalan seseorang untuk segera menyesuaikan diri juga akan berpengaruh pada prestasi akademik.

Adanya fakta bahwa selalu ada mahasiswa yang mengalami kendala kesehatan dan masalah-masalah yang mengarah pada relasi pada saat mereka mengikuti PMM di Umsida menjadi titik pijak perlunya penelusuran lebih lanjut untuk mencari solusi yang tepat. Beberapa kemungkinan penyebab kendala adaptasi dapat mengacu pada masalah psikologis, sosial, geografis, budaya, atau perpaduan semuanya. Dengan demikian, pertanyaan yang menjadi rumusan pembahasan dalam penelitian ini adalah tentang bagaimana gambaran kemampuan penyesuaian diri mahasiswa PMM Inbound Umsida dalam menghadapi masa adaptasi mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penyesuaian diri pada mahasiswa PMM Universitas Muhamamdiyah Sidoarjo berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri dan juga jenis kelamin sebagai faktor demografis.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Populasi yang digunakan pada penelitian adalah mahasiswa PMM inbound UMSIDA sebanyak 75 mahasiswa yang terdiri dari 17 mahasiswa laki-laki dan 58 mahasiswa perempuan. Adapun teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling jenuh dengan cara menjadikan seluruh anggota populasi sebagai sampel penelitian, sehingga jumlah sampel penelitian ini sebanyak 75 mahasiswa.

Teknik sampling jenuh dipilih dalam penelitian ini karena jumlah populasi yang relatif kecil dan memungkinkan seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian.



Sampling jenuh cocok digunakan dalam penelitian kuantitatif deskriptif ketika jumlah subjek penelitian terbatas tetapi memiliki karakteristik yang relevan dengan tujuan penelitian.

Dalam konteks penelitian ini, peserta PMM yang menjadi responden memiliki pengalaman unik dalam menyesuaikan diri di lingkungan baru, sehingga memasukkan seluruh populasi akan meningkatkan representativitas hasil. Selain itu, pendekatan ini dapat mengurangi bias yang mungkin muncul akibat pemilihan sampel yang tidak mencakup seluruh variasi pengalaman mahasiswa.

Sedangkan analisis deskriptif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai tingkat penyesuaian diri mahasiswa PMM berdasarkan faktor-faktor tertentu, seperti jenis kelamin. Teknik pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan skala psikologis guna menggali *self-adjustment* pada mahasiswa PMM inbound UMSIDA. Skala digunakan untuk mengetahui *adjustment* mahasiswa pada lingkungan perkuliahan yang baru, maka pada penelitian ini mengadaptasi dari skala *school adjustment* yang dikembangkan oleh (Doh, 2018). Skala ini memiliki 30 item yang mewakili 4 aspeknya yakni *relationship with teachers* (7 item) salah satu contoh item: Saya selalu senang hati menyapa dosen saya, *Academic attitude/Rules compliance* (12 item) adapun contoh item: Saya berpartisipasi aktif dalam tugas-tugas di kelas, *Relationship with peers* (7 item) salah satu contoh item: Saya sering bergaul dengan teman-teman saya di kampus dan di kos dan *School satisfaction* (4 item) dengan contoh item: Saya merasa nyaman ketika berada di kos/ kampus. Skala ini memiliki rentang respon dari 1 hingga 5 poin jawaban dengan 1 = sangat tidak setuju 2 = tidak setuju 3 = agak setuju 4 = setuju dan 5 = sangat setuju.

Validasi skala psikologi yang digunakan pada penelitian ini menggunakan validitas isi, daya diskriminasi aitem, validitas konstruk guna melihat kesesuaian antara aitem dengan konstruk yang dibangun. Selain itu untuk melihat kualitas alat ukur digunakan reliabilitas konsistensi internal dengan menggunakan rumus Alpha Cronbach.

Peneliti telah melakukan uji reliabilitas menggunakan rumus alpha Cronbach pada software JASP (Jeffreys's Amazing Statistics Program) versi 0.16.1.0 dan mendapatkan hasil reliabilitas sebesar 0,938 yang berarti bahwa alat ukur *school adjustment* memiliki reliabilitas yang sangat tinggi. Skor reliabilitas dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

**Tabel 1.**

<i>Frequentist Scale Reliability Statistics</i>		
<b>Estimate</b>	<b>McDonald's <math>\omega</math> Cronbach's <math>\alpha</math></b>	
Point estimate	0.939	0.938
95% CI lower bound	0.920	0.915
95% CI upper bound	0.959	0.956

Pada uji tersebut juga didapatkan skor *item-rest correlation* yang bergerak dari 0,332 hingga 0,759 sehingga skala *school adjustment* ini layak untuk digunakan sebagai instrument dalam penelitian ini. Dari 30 aitem pada skala ini, hanya 1 aitem saja yang berada di bawah batas minimal 0,3 yaitu pada aitem C20. Secara lebih detil, skor *item-rest correlation* dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.



**Tabel 2**  
Daya Diskriminasi Aitem *School Adjustment*

If item dropped			
Item	Cronbach's $\alpha$	Item-rest correlation	mean
A1	0.936	0.529	4.347
A2	0.936	0.521	4.373
A3	0.936	0.507	4.520
A4	0.936	0.482	4.547
A5	0.935	0.579	3.880
A6	0.935	0.608	4.440
A7	0.937	0.397	4.547
A8	0.934	0.724	4.453
A9	0.938	0.332	4.293
B10	0.935	0.564	4.187
B11	0.936	0.579	3.187
B12	0.939	0.366	3.613
B13	0.934	0.662	4.000
B14	0.936	0.496	4.040
B15	0.935	0.624	4.373
B16	0.936	0.558	3.560
C17	0.933	0.753	4.360
C18	0.934	0.646	3.880
C19	0.934	0.710	4.293
C20	0.938	0.213	4.920
C21	0.936	0.486	4.720
C22	0.934	0.663	4.227
C23	0.936	0.503	4.400
C24	0.937	0.448	4.787
D25	0.935	0.651	4.467
D26	0.935	0.585	4.573
D27	0.934	0.673	4.027
D28	0.933	0.759	4.173
D29	0.933	0.717	4.053
D30	0.935	0.632	4.320

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan data demografi yaitu jenis kelamin sebagai informasi penting untuk menggambarkan hasil penelitian secara komprehensif. Jenis kelamin memiliki keterkaitan yang erat dengan karakter serta fungsi individu ditinjau dari biologis antara laki-laki dan perempuan. Peran-peran yang dijalankan baik oleh laki-laki maupun perempuan seringkali dipengaruhi oleh lingkungan sosial, budaya, agama serta norma atau aturan yang berlaku (Karina dan Herdiyanto, 2019). Data demografis berkaitan dengan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

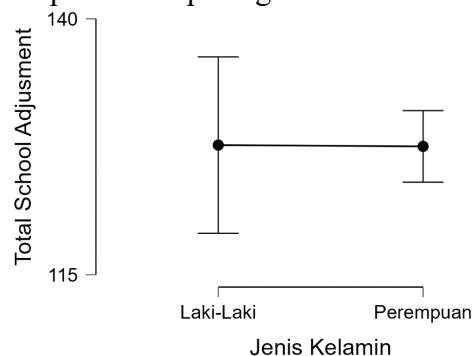


**Tabel 3.**  
Demografi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Prosentase
Laki-Laki	17	22,7%
Perempuan	58	77,3%
Total	75	100%

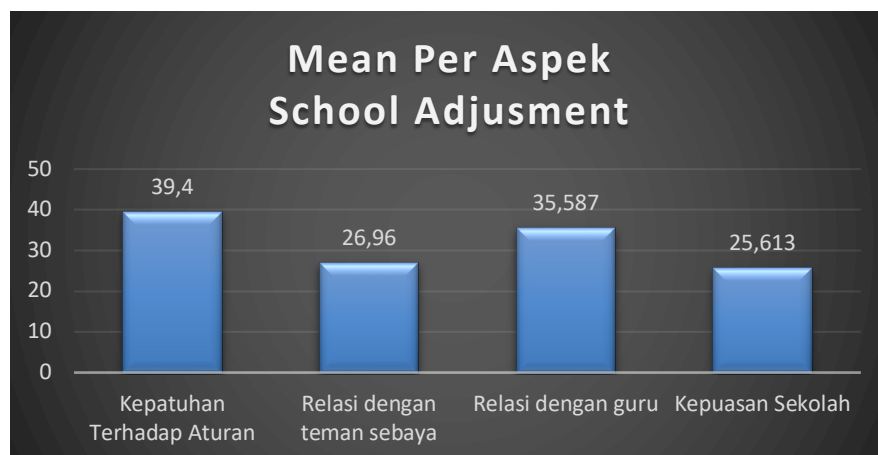
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisa data yang telah dilakukan didapatkan hasil bahwa secara statistik tidak ada perbedaan yang signifikan antara penyesuaian diri mahasiswa laki-laki dan Perempuan. Hal ini dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini.



**Gambar 1.** Penyesuaian Mahasiswa Secara Keseluruhan Ditinjau Dari Jenis Kelamin

Jika dilihat lebih rinci dengan melakukan analisa per aspek *school adjustment* berdasarkan jenis kelamin, terlihat bahwa rerata aspek pertama penyesuaian diri yaitu ketaatan pada aturan memiliki skor paling tinggi, yang artinya bahwa mahasiswa peserta PMM memiliki ketaatan aturan yang baik. Namun aspek kepuasan pada kampus menunjukkan skor paling rendah. Hasil ini dapat dilihat pada gambar 2 di bawah ini.



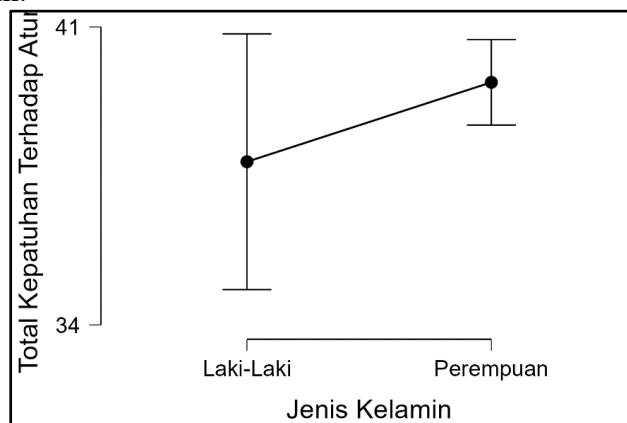
**Gambar 2.** Mean Pada Setiap Aspek School Sdjusment

Secara lebih terperinci, perlu juga melihat rerata pada kelompok mahasiswa laki-laki dan perempuan pada setiap aspek sebagaimana tertuang pada tabel 4 di bawah ini

**Tabel 1.**  
*Group Descriptives*

	Group	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
Total Kepatuhan Terhadap Aturan	Laki-Laki	12	37.833	4.726	1.364	0.125
	Perempuan	63	39.698	3.982	0.502	0.100
Total Relasi dengan teman sebaya	Laki-Laki	12	27.667	5.565	1.606	0.201
	Perempuan	63	26.825	4.937	0.622	0.184
Total Relasi dengan guru	Laki-Laki	12	30.667	3.525	1.018	0.115
	Perempuan	63	30.667	3.637	0.458	0.119
Total Kepuasan Sekolah	Laki-Laki	12	26.667	3.085	0.890	0.116
	Perempuan	63	25.413	4.047	0.510	0.159
Total School Adjustment	Laki-Laki	12	122.833	13.354	3.855	0.109
	Perempuan	63	122.603	13.847	1.745	0.113

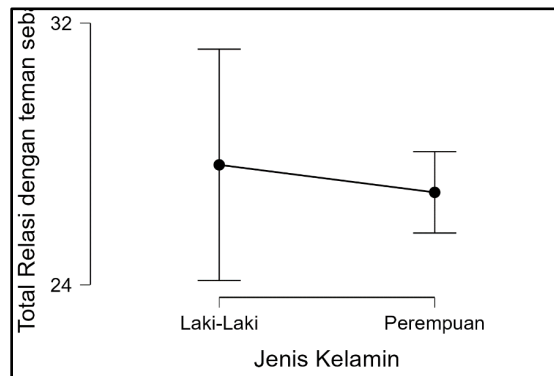
Selanjutnya hasil analisis tiap aspek berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada data-data di bawah ini.



**Gambar 3.** Penyesuaian Mahasiswa Mengenai Kepatuhan Terhadap Aturan Ditinjau Dari Jenis Kelamin

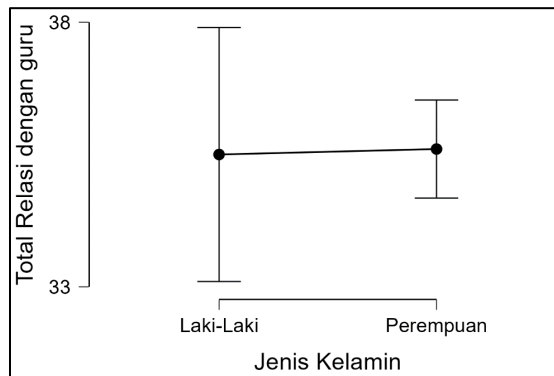
Pada aspek kepatuhan terhadap aturan, data menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki rerata penyesuaian yang lebih tinggi dari pada mahasiswa laki-laki (gambar 3).





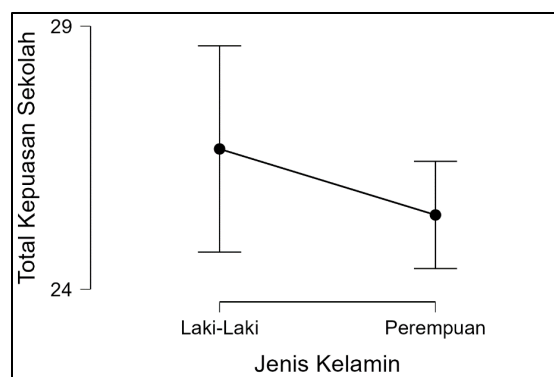
**Gambar 4.** Penyesuaian Mahasiswa Mengenai Hubungan Dengan Teman Sebaya Ditinjau Dari Jenis Kelamin

Pada aspek relasi dengan teman sebaya, data menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki rerata penyesuaian yang lebih rendah dari pada mahasiswa laki-laki (gambar 4).



**Gambar 5.** Penyesuaian Mahasiswa Mengenai Relasi Dengan Guru Ditinjau Dari Jenis Kelamin

Pada aspek relasi dengan dosen, data menunjukkan bahwa siswa perempuan memiliki rerata penyesuaian yang lebih tinggi dari pada siswa laki-laki (gambar 5).



**Gambar 6.** Penyesuaian Mahasiswa Mengenai Kepuasan Pada Kampus Ditinjau Dari Jenis Kelamin

Pada aspek kepuasan pada kampus, data menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki rerata yang lebih rendah dari pada mahasiswa laki-laki (gambar 6).

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, penelitian ini menunjukkan bahwa secara statistik tidak ada perbedaan yang signifikan antara penyesuaian diri mahasiswa laki-laki dan perempuan. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari & Julistia (2023) bahwa aspek penyesuaian diri terlihat bahwa mahasiswa peserta PMM juga memiliki ketaatan terhadap aturan yang baik dan aspek kepuasan pada kampus menunjukkan skor paling rendah. UMSIDA memiliki sistem pembinaan akademik dan non-akademik yang kuat, termasuk orientasi mahasiswa PMM yang menekankan pentingnya kepatuhan terhadap aturan-aturan yang dimiliki kampus dan norma sosial yang harus diperhatikan. Selain itu pengawasan dan dukungan dari dosen pembimbing serta pihak universitas dapat memperkuat kepatuhan mahasiswa. Sedangkan kepuasan pada kampus yang rendah dapat dipengaruhi oleh adanya kesenjangan antara ekspektasi yang dimiliki oleh mahasiswa PMM terhadap fasilitas, sistem pembelajaran, atau lingkungan kampus sebelum datang ke UMSIDA dengan realita yang ditemui.

Sementara itu, terkait dengan analisis berdasarkan jenis kelamin, mahasiswa perempuan memiliki rerata penyesuaian terhadap aturan yang lebih tinggi dari pada mahasiswa laki-laki. Hal ini selaras dengan berbagai penelitian terdahulu yang membuktikan bahwa perempuan memiliki kepatuhan aturan yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Penelitian yang dilakukan oleh Annisa et al (2022) menyatakan bahwa menyatakan bahwa laki-laki cenderung lebih keras, agresif, dan dominan, sedangkan perempuan cenderung berperilaku penurut, lembut, dan penuh kasih sayang. Hipotesis perbedaan intensitas kepatuhan terhadap aturan pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan ditemukan bahwa perempuan memiliki intensitas kepatuhan terhadap aturan yang lebih tinggi. Selain itu perempuan memiliki tanggung jawab moral yang lebih tinggi dan dampak atas pelanggaran aturan (Zelezny et al, 2019). Selain itu di beberapa budaya perempuan diajarkan untuk lebih patuh terhadap aturan yang ditetapkan, sedangkan laki-laki lebih sering diberi kebebasan untuk mengekspresikan diri dan menantang aturan (Hofstede, 2001).

Sebaliknya, mahasiswa perempuan memiliki rerata penyesuaian yang lebih rendah dari pada mahasiswa laki-laki dalam aspek relasi dengan rekan sebaya. Penelitian Olthof & Goossens (2019) menemukan bahwa laki-laki cenderung lebih terampil untuk membentuk hubungan berdasarkan aktivitas bersama, yang memungkinkan mereka untuk membangun keterampilan sosial yang kuat dalam kelompok. Sementara perempuan lebih fokus pada percakapan emosional dan hubungan interpersonal satu lawan satu dimana ketika berada dalam situasi baru, seseorang cenderung belum merasa nyaman untuk membangun kedekatan dengan orang baru sehingga perempuan memerlukan waktu untuk berelasi intens dan menyesuaikan diri. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Sandra et al (2020) menemukan bahwa mahasiswa baru laki-laki lebih mampu melakukan penyesuaian sosial dengan baik dibandingkan mahasiswa baru perempuan. Hasil uji Independent Sample t-test menunjukkan perbedaan signifikan dalam penyesuaian sosial antara laki-laki dan perempuan ( $p = 0,000$ ;  $p < 0,05$ ). Penyesuaian diri dalam aspek relasi sosial seringkali melibatkan kemampuan untuk berinteraksi dengan berbagai kelompok. Mahasiswa laki-laki, yang sering kali lebih terbiasa untuk melakukan interaksi sosial yang lebih luas, mungkin lebih cepat beradaptasi dengan kelompok baru. Sebaliknya, mahasiswa perempuan mungkin lebih membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri, terutama dalam lingkungan sosial yang menuntut fleksibilitas dan kemampuan untuk berinteraksi dengan berbagai jenis individu.



Kecenderungan yang berbeda juga terlihat dalam hubungan terhadap dosen, yang menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki rerata penyesuaian yang lebih tinggi dari pada siswa laki-laki. Penelitian Zulkarnain (2018) menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih terbuka dan komunikatif dibandingkan laki-laki, terutama dalam interaksi sosial. Dalam konteks akademik, kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif dengan dosen adalah aspek penting dalam penyesuaian diri. Mahasiswa perempuan lebih mungkin mengungkapkan pendapat, bertanya, atau mencari bantuan dengan dosen, yang memungkinkan mereka lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik. Dalam konteks akademik, kemampuan komunikasi yang efektif dengan dosen memang merupakan aspek penting dalam penyesuaian diri mahasiswa. Studi menyatakan bahwa komunikasi interpersonal yang baik antara dosen dan mahasiswa dapat meningkatkan penyesuaian diri mahasiswa dalam lingkungan akademik (Pratiwi, 2016).

Akan tetapi, dalam aspek kepuasan pada kampus, data mahasiswa perempuan memiliki rerata yang lebih rendah dari pada mahasiswa laki-laki. Penelitian (Booker et al., 2018) menyatakan bahwa mahasiswa perempuan cenderung merasa lebih puas dengan hubungan mereka dengan dosen karena mereka lebih sering terlibat dalam komunikasi yang efektif dan terbuka. Mereka juga lebih cenderung mencari dukungan dari dosen dan terlibat dalam diskusi akademik yang mendalam. Sementara penelitian menyatakan perbedaan harapan dan pengalaman akademik antara laki-laki dan perempuan dapat memengaruhi tingkat kepuasan mereka terhadap kampus. Laki-laki cenderung memiliki harapan yang berbeda mengenai fasilitas kampus, aktivitas ekstrakurikuler, dan interaksi sosial, yang mungkin lebih sesuai dengan apa yang ditawarkan oleh kampus sementara, perempuan lebih kritis terhadap fasilitas pendukung, seperti layanan kesehatan, keamanan kampus dan layanan lainnya, yang dapat mempengaruhi tingkat kepuasan mereka (Sax & Harper, 2018; Johnson & Rehkopf, 2020).

Beberapa penelitian sebelumnya telah menganalisis tentang program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM), akan tetapi belum ada pembahasan tentang penyesuaian mahasiswa terhadap kampus tujuan dan lingkungannya. Penelitian sebelumnya yang membahas tentang penyesuaian dilakukan oleh Simbolon et al (2023) yang menunjukkan bahwa ada beberapa masalah dalam penyesuaian yang dialami oleh mahasiswa PMM, khususnya yang ada di Jawa. Beberapa faktor terkait budaya, seperti perbedaan bahasa dan kebiasaan masyarakat menjadi faktor penghambat penyesuaian. Penelitian ini membahas secara lebih spesifik bahwa ada faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian, seperti kampus, pergaulan sebaya, peraturan, dan dosen. Penelitian ini melengkapi temuan Simbolon et al (2023) bahwa ternyata penyesuaian tersebut juga terkait dengan faktor jenis kelamin/*gender*.

Terkait dengan penyesuaian dalam konteks sosial, penelitian ini menunjukkan hasil bahwa rata-rata mahasiswa perempuan memiliki penyesuaian yang sedikit lebih rendah daripada laki-laki. Hal ini dapat berkorelasi dengan penelitian tentang penyesuaian sosial mahasiswa PMM yang dilakukan oleh Yanti et al (2024). Penelitian tersebut menemukan bahwa ada banyak faktor sosial yang mempengaruhi proses penyesuaian diri mahasiswa PMM pada lingkungan sosial, seperti strategi adaptasi yang mereka lakukan, lingkungan masyarakat, maupun penerimaan dari rekan-rekan yang ada di sekitar mereka sesama mahasiswa PMM. Dengan demikian, ada potensi bahwa faktor-faktor tersebut lebih mendukung pada komunitas mahasiswa laki-laki daripada perempuan.



Proses penyesuaian diri yang ada pada aspek relasi dengan teman sebaya memiliki potensi untuk dikaitkan dengan penelitian tentang korelasi antara keterbukaan dan harga diri dengan penyesuaian diri yang dilakukan oleh Barata (2023a). Meski tidak ada hasil dalam penelitian tersebut yang secara akurat menguji tentang komparasi antara penyesuaian diri antara laki-laki dengan perempuan, namun ada beberapa faktor kunci yang berhubungan, yakni keterbukaan. Penelitian Barata (2023b) tersebut menunjukkan ada 19% kemungkinan kemampuan penyesuaian diri dipengaruhi oleh keterbukaan dan harga diri. Dua faktor ini pula yang mungkin mempengaruhi adanya perbedaan antara proses penyesuaian diri mahasiswa laki-laki dengan mahasiswa perempuan. Dengan kata lain, ada perbedaan pola antara keterbukaan dan harga diri pada mahasiswa laki-laki dengan Perempuan yang membuat satu jenis kelamin lebih rendah dibanding yang lain.

## KESIMPULAN

Penelitian ini telah dilakukan terhadap 75 mahasiswa peserta Pertukaran Mahasiswa Merdeka di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo tahun 2024. Berdasarkan hasil analisis data dapat diketahui bahwa mahasiswa berjenis kelamin laki-laki memiliki kemampuan penyesuaian diri sedikit lebih baik dibandingkan mahasiswa Perempuan meskipun jika dilihat secara lebih detil, perbedaan ini tidak terlalu signifikan. Berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri terlihat bahwa rerata aspek pertama penyesuaian diri yaitu ketaatan pada aturan memiliki skor paling tinggi, yang artinya bahwa mahasiswa peserta PMM memiliki ketaatan aturan yang baik. Namun aspek kepuasan pada kampus menunjukkan skor paling rendah. Jika dilihat dari jenis kelamin pada tiap aspeknya, pada aspek ketaatan pada aturan mahasiswa perempuan memiliki rerata penyesuaian yang lebih tinggi dari pada mahasiswa laki-laki. Pada aspek relasi dengan teman sebaya, data menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki rerata penyesuaian yang lebih rendah dari pada mahasiswa laki-laki. Sementara itu pada Pada aspek relasi dengan dosen, data menunjukkan bahwa siswa perempuan memiliki rerata penyesuaian yang lebih tinggi dari pada siswa laki-laki. Sedangkan pada aspek kepuasan pada kampus, data menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki rerata yang lebih rendah dari pada mahasiswa laki-laki.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti merekomendasikan kepada Perguruan Tinggi penerima pada peserta PMM atau program serupa untuk melakukan peninjauan kebutuhan fasilitas kepada mahasiswa peserta dan menyediakan fasilitas yang memadai sesuai dengan kebutuhan tersebut. Selain itu peserta program juga dapat diberikan dukungan psikologis untuk mempercepat proses penyesuaian dirinya. Sedangkan peneliti berikutnya dapat melakukan kajian secara lebih mendalam melalui metode kualitatif untuk mengetahui detail terkait faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa atau memasukkan perspektif budaya sebagai salah satu variabel penelitian.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, R. T., & Sulistyowati, M. (2021). Dampak Kesehatan dan Adaptasi Lintas Budaya Akibat Gelar Budaya pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman (JKMM)*, 3(1), 29. <https://doi.org/10.30872/jkmm.v3i1.6021>
- Annisa, A., Alamsyah, A., Priwahyuni, Y., Gloria Purba, C. V., & Ikhtiyaruddin, I. (2022). Determinan Kepatuhan Masyarakat Terhadap Protokol Kesehatan Dalam Pencegahan Covid-19 Di Rw 06 Kelurahan Air Jamban Kota Duri. *Media Kesmas (Public Health Media)*, 2(1), 21–34. <https://doi.org/10.25311/kesmas.vol2.iss1.555>
- Barata, M. S. (2023a). Hubungan antara keterbukaan diri dan harga diri dengan



- penyesuaian diri remaja pondok pesantren persis putri bangil Pasuruan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1).
- Barata, M. S. (2023b). Hubungan antara keterbukaan diri dan harga diri dengan penyesuaian diri remaja pondok pesantren persis putri bangil Pasuruan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1).
- Booker, C. L., Kelly, Y. J., & Sacker, A. (2018). Gender differences in the associations between age trends of social media interaction and well-being among 10-15 year olds in the UK. *BMC Public Health*, 18(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5220-4>
- Doh, S. J. and H.-S. (2018). The Development and Validation of a School Adjustment Scale for Late School-Aged Children. *Korean J. Child Stud.*, 39, 95–111. <https://doi.org/doi: 10.5723/kjcs.2018.39.2.95>.
- E. A., & Ramadhani, H. (2024). Motivasi Mahasiswa Dalam Mengikuti Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) Batch 3. *Karima Tauhid*, 3.
- Hofstede, G. (2001). *Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions, and Organizations Across Nations*. SAGE Publications.
- Johnson, D. R., & Rehkopf, D. H. (2020). Gender Differences in Student Perceptions of Campus Safety and Satisfaction with Campus Facilities. *Journal of Higher Education Policy and Management*, 42(2), 147–160.
- Junaidi, A.; Wulandari D.; Arifin, S.; et al. (2020). Panduan Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi di Era Industri 4.0 Untuk Mendukung Merdeka Belajar Kampus Merdeka. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Mufidah, V. N., & Fadilah, N. N. (2022). Penyesuaian Diri Terhadap Fenomena Culture Shock Mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka. *Muqoddima Jurnal Pemikiran Dan Riset Sosiologi*, 3(1), 61–70. <https://doi.org/10.47776/10.47776/mjprs.003.01.05>
- Naibaho, S. L., & Murniati, J. (2022). Dukungan sosial sebagai faktor pendukung keberhasilan adaptasi mahasiswa perantau yang tinggal di asrama Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10, 114–130. <https://doi.org/10.24854/jpu465>
- Olthof, T., & Goossens, F. A. (2019). Bullying, Victimization, and Gender Differences in Peer Relationships: Patterns and Explanations. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(5), 1267–1285.
- Pratiwi, H. A. (2016). Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Dengan Dosen. *Deiksis*, 08(01), 48–60.
- Pratidina et al (2024). Motivasi Mahasiswa Dalam Mengikuti Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) Batch 3. *Jurnal Karimah Tauhid* 3(3), 3012–3024.
- Rachman, E. A. (2023). Self-adjustment pada mahasiswa yang mengikuti program MBKM: Bagaimana peranan social skill? *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, 4(01), 140–151.
- Ramli, M. (2022). Habit Mahasiswa Kost (Analisis Sosiologi tentang Adaptasi dan Kebiasaan Baru Mahasiswa Kost di Kota Makassar). *RESIPROKAL: Jurnal Riset Sosiologi Progresif Aktual*, 4(2), 262–269. <https://doi.org/10.29303/resiprokal.v4i2.229>
- Sandra, M., Sitasari, N. ., & Safitri. (2020). Perbedaan Penyesuaian Sosial Mahasiswa Baru Berdasarkan Jenis Kelamin. *JCA Psikologi*, 1(2), 162–166.
- Sari, D. R., & Julistia, R. (2023). Penyesuaian Diri dan Kompetensi Sosial pada Mahasiswa Perantauan. *INSIGHT: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 57–74.



- <https://ojs.unimal.ac.id/ijpp/article/view/10476>
- Sari, Y. (2021). Hubungan antara Kematangan Emosi dan Religiusitas dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Perantau di Asrama Daerah Mahasiswa Yogyakarta. *Indonesian Psychological Research*, 3(2), 75–81. <https://doi.org/10.29080/ipr.v3i2.548>
- Sax, L. J., & Harper, C. E. (2018). Gender Differences in Student Satisfaction with College Experiences: Implications for Educational Practices. *Journal of College Student Development*, 59(4), 373–388.
- Sevima. (2021a). Apa itu Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). Diakses di. <https://Sevima.Com/Apa-Itu-Merdeka-Belajar-Kampus-Merdeka/>.
- Sevima. (2021b). Apa itu Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM). Diakses di. <https://Sevima.Com/Apa-Itu-Merdeka-Belajar-Kampus-Merdeka/>.
- Simbolon, L. V., Gulo, P. R., Gowasa, M., Sitorus, P., & Nainggolan, J. (2023). Peran Modul Nusantara Terhadap Adaptasi Culture Shock Mahasiswa Universitas Hkbp Nommensen. *Jurnal Suluh Pendidikan*, 11(1), 90–98. <https://doi.org/10.36655/jsp.v11i1.1062>
- Suroso & Mahmudi, M. (2014). Efikasi Diri, Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2).
- Taba, N. I., & Yuliana. (2023). Adaptasi Mahasiswa Pendatang Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka ( PMM ) Dalam Menghadapi Perilaku Komunikasi Berbeda Budaya. *Triwikrama : Jurnal Multidisiplin Ilmu Sosial*, 2(6), 31–40.
- Tangkudung, J. P. M. (2014). Proses Adaptasi Menurut Jenis Kelamin dalam Menunjang Studi Mahasiswa Fisip Universitas Sam Ratulangi. *Journal "Acta Diurna*, 3(4), 1–11.
- Yanti, V. M., Nggawu, L. O., & Pambudhi, Y. A. (2024). Penyesuaian Sosial Mahasiswa Inbound Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka ( PMM ). *Jurnal Sublimapsi*, 5(1), 116–130.
- Zelezny, L. C., Chua, P.-P., & Aldrich, C. (20019). New Insights into Gender Differences in Environmental Attitudes and Behaviors: The Role of Identity and Socialization. *Journal of Environmental Psychology*, 63, 42–54.
- Zulkarnain, S. I. dan N. F. (2018). Perbedaan Gaya Bahasa Laki-Laki dan Perempuan pada Penutur Bahasa Indonesia dan Aceh. *Gender Equality : International Journal of Child and Gender Studies*, 4(1), 159–172.

