**PROSES ADAPTASI KAUM MUDA YANG BERMIGRASI KE**

**KOTA YOGYAKARTA DAN BANDUNG**

**INTISARI**

Yogyakarta dan Bandung merupakan kota favorit untuk menempuh pendidikan. Ketika bermigrasi kaum muda akan menghadapi proses adaptasi dengan lingkungan baru. Kegagalan saat beradaptasi dengan lingkungan baru akan memicu masalah psikologis seperti stres, cemas, dan rasa takut *(culture shock*). Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi pengalaman kaum muda beradaptasi selama bermigrasi ke kota Yogyakarta dan Bandung. Penelitian dilakukan dengan melibatkan 200 mahasiswa di Yogyakarta dan Bandung. *Focus Group Discussion* dilakukan dengan menggunakan analisis data tematik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kaum muda selama bermigrasi melakukan proses adaptasi dengan mencari informasi, berinteraksi, dan menyesuaikan diri. Terdapat juga faktor predisposisi yang mempengaruhi proses adaptasi kaum muda selama bermigrasi yaitu faktor penghambat dan faktor pendukung selama beradaptasi. Penelitian ini memberikan sumbangsih terhadap perkembangan ilmu psikologi mengenai proses adaptasi dan faktor predisposisi pada kaum muda yang bermigrasi ke kota Yogyakarta dan Bandung. Penelitian ini juga diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada kaum muda dengan pengalaman pertama melakukan migrasi ke kota besar.

**Kata kunci**: proses adaptasi, kaum muda, migrasi

***ABSTRACT***

*Yogyakarta and Bandung are favorite cities for education. When migrating, youth will face the process of adaptation to the new environment. Failure when adapting to a new environment will trigger psychological problems such as stress, anxiety, and fear (culture shock). Therefore, this study was conducted to explore the experience of youth adapting during migration to the cities of Yogyakarta and Bandung. The study was conducted involving 200 students in Yogyakarta and Bandung. Focus Group Discussions are conducted using thematic data analysis.*

*The results showed that young people migrate through the process of adaptation by finding information, interacting, and adjusting. There are also predisposition factors that influence youth adaptation process during migration, namely inhibiting factors and supporting factors during adaptation. This research contributes to the development of psychology science regarding the process of adaptation and youth predisposition factors who migrate to the cities of Yogyakarta and Bandung. This research is also expected to provide knowledge to young people with first experience migrating to big cities.*

***Key words****:adaptation process, youth, migration*

**PENDAHULUAN**

Pembangunan di Indonesia selama ini masih terfokus di pulau Jawa. Hal ini berdampak pada ketidakmerataan fasilitas pendidikan, kemajuan ekonomi, dan industri yang mendorong kaum muda untuk bermigrasi ke kota besar. Malamassam (2016) menemukan ketimpangan fasilitas pendidikan dan kesempatan kerja telah mendorong sebagian besar kaum muda untuk bermigrasi. Menurut laporan Kemenristekdikti (2017) Yogyakarta dan Bandung merupakan daerah tujuan migrasi untuk menempuh pendidikan tinggi. Kedua kota ini memiliki sejumlah perguruan tinggi dan kondisi perkotaan yang mendukung pendidikan.

Yogyakarta terkenal sebagai kota pendidikan dan pusat budaya Jawa (Jong & Twikromo, 2017). Begitu pula dengan Bandung, kota kembang ini telah diakui memiliki kemajuan di bidang pendidikan (Tarigan, 2016). Tidak mengherankan baik Yogyakarta maupun Bandung memiliki daya tarik kaum muda untuk melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi. Ketika bermigrasi ke Yogyakarta dan Bandung, kaum muda akan menghadapi tantangan untuk menyesuaikan dengan lingkungan baru.

Pendatang selayaknya mampu beradaptasi dengan lingkungan baru baik secara emosional maupun sosial. Apabila pendatang tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan baru maka pendatang akan mengalami kegagalan selama proses adaptasi. Kegagalan proses adaptasi secara sosial menyebabkan individu mengalami isolasi dengan lingkungan sosial (Kim, 2001), individu juga akan mengalami dampak secara psikologis seperti merasa stres, merasa tertekan (Alemi & Stempel, 2018), *culture shock* (Wang, 2018), perasaan tidak menyenangkan dan merasa cemas (Unjore, 2014). Selanjutnya, budaya, bahasa, dan gaya komunikasi yang berbeda secara fisik juga dapat menghambat proses adaptasi pada pendatang (Muchura-Theuri & Obuya, 2018).

Kegagalan dalam beradaptasi dengan budaya baru akan memicu kesulitan secara psikologis, fisik atau perilaku, dan kesalahpahaman (Awang, 2018). Menurut Kim (2001) kegagalan proses adaptasi menyebabkan pendatang mengalami dekulturasi, pendatang cenderung menolak dan menghindari interaksi dengan budaya setempat. Sebaliknya, jika pendatang mengambil nilai budaya setempat dengan mencoba berinteraksi dan berkomunikasi dengan lingkungan budaya setempat maka pendatang mengalami proses akulturasi.

Proses adaptasi juga dapat menyebabkan dekulturasi dengan beberapa budaya asli dan akulturasi terhadap budaya baru. Apabila individu mengalami perubahan secara psikologis, sosial, dan budaya dengan lingkungan budaya baru, berarti individu tersebut sudah mencapai tahap asimilasi. Proses adaptasi juga dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam berkomunikasi dengan masyarakat setempat, adaptasi dengan lingkungan budaya baru, dan juga faktor predisposisi yang ada pada individu (Kim, 2017).

Penelitian ini mencoba mengeksplorasi adaptasi pada kaum muda yang bermigrasi ke kota Yogyakarta dan Bandung. Kaum muda yang bermigrasi adalah mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Peneliti ingin mengetahui bagaimana proses adaptasi pada kaum muda yang bermigrasi ke kota Yogyakarta dan Bandung. Peneliti juga mengeksplorasi bagaimana proses adaptasi dapat mempengaruhi emosi negatif, adanya hambatan selama proses adaptasi, dan cara mengatasi hambatan yang dirasakan kaum muda selama melakukan proses adaptasi.

Beberapa penelitian sebelumnya memiliki perbedaan konteks dengan penelitian yang telah dilakukan peneliti di kota Yogyakarta dan Bandung. Penelitian Arbabi, et al. (2017) melakukan eksplorasi masalah transisi lintas budaya pada remaja Iran yang bermigrasi ke negara Malaysia. Penelitian Titzmann & Fuligni (2015) melakukan penelitian proses adaptasi pendatang yang melakukan migrasi internasional. Penelitian Ariza (2010) meneliti perkembangan generasi kedua kaum muda Pueto Rican yang bermigrasi selama berada di Orlando dengan konteks kota metropolitan. Kim (2017) dengan penelitiannya yang berfokus pada eksplorasi adaptasi pada imigran, pengungsi, dan pendatang sementara yang ada di negara Amerika Serikat dan Eropa.

Migrasi yang dilakukan pada kaum muda di kota Yogyakarta dan Bandung merupakan migrasi *inter-regional* (migrasi internal) yang sangat berbeda dengan proses migrasi dan adaptasi yang telah dilakukan pada penelitian terdahulu. Oleh karena itu penelitian ini dimaksudkan untuk mengeksplorasi proses adaptasi kaum muda yang sedang menempuh pendidikan di kota Yogyakarta dan Bandung.

Penelitian ini dilakukan dengan perspektif *indigenous psychology.* Menurut berbagai ahli, penelitian ini dapat digunakan untuk memahami perilaku dan proses berpikir manusia yang asli (*indigenous*) yang ada di wilayah atau kultur budaya tertentu dan tidak diambil dari wilayah atau kultur budaya lain, serta menggunakan desain masyarakat dari daerah atau kultur budaya tersebut (Faturochman et al., 2017; Kim & Berry, 1993; Kim, Yang & Hwang, 2006). Penelitian *indigenous psychology* sangat penting dilakukan dan diterapkan agar dapat membantu mengembangkan penelitian psikologi yang peka terhadap variasi budaya yang ada pada setiap masyarakat. Penelitian *indigenous psychology* juga sangat penting dilakukan untuk mengurangi dominasi universalitas perspektif psikologi barat (Berry, 2015).

**METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan psikologi indigenous untuk mengeksplorasi pengalaman adaptasi kaum muda yang bermigrasi ke kota Yogyakarta dan Bandung. Penelitian ini menggunakan analisis tematik yang bertujuan untuk mengidentifikasi pola-pola atau tema-tema adaptasi. Tahapan yang dilakukan adalah mencoba memahami transkrip wawancara, melakukan proses pengkodean awal, mencari tema, mereview tema dan menjelaskan tema (Maguire & Delahunt, 2017).

Partisipan dalam penelitian ini adalah 118 mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di Yogyakarta (30 laki-laki dan 88 perempuan) dan 82 mahasiswa di Bandung (30 laki-laki dan 52 perempuan). Partisipan ditentukan dengan kriteria: 1) sedang menempuh pendidikan S1 di perguruan tinggi, 2) rentang usia 16-24 tahun, 3) mahasiswa pendatang yang berasal dari luar kota Yogyakarta maupun kota Bandung.

Penelitian ini menggunakan *open-ended questionnaire* dan *focus group discussion* untuk mendapatkan gambaran umum secara terbuka mengenai pengalaman kaum muda saat beradaptasi. *Open-ended questionnaire* digunakan dengan pertanyaan utama “ceritakan bagaimana pengalaman anda dalam melakukan proses adaptasi di kota ini!”. Setelah mengeksplorasi menggunakan *open-ended questions*, peneliti melakukan FGD untuk mengeksplorasi emosi dan menggali hambatan psikologis serta hambatan sosial yang ditimbulkan karena adanya perbedaan kebiasaan atau budaya.

Peneliti menggunakan aplikasi MAXQDA Pro 12 untuk membantu proses *coding* dan analisis. Selanjutnya, peneliti melakukan pengecekan ulang pada data yang telah diperoleh untuk menjaga kredibilitas hasil penelitian. Pengecekan ulang terhadap tema dapat dilakukan oleh peneliti sebagai pertimbangan terhadap tema-tema yang terkesan janggal dan tidak seharusnya muncul (Herdiansyah, 2015).

**HASIL**

Terdapat 5 tema yang diperoleh dari data *open-ended questions* dan juga FGD pada kaum muda yang ada di kota Yogyakarta maupun kota Bandung. Tema-tema itu digambarkan dengan uraian seperti berikut:

1. ***Mencari Informasi***

Kaum muda di kota Yogyakarta melakukan proses adaptasi dengan mencari informasi melalui beberapa cara seperti:

1. **Melakukan evaluasi dengan belajar dari kesalahan**

*“Saya pelajari dari kesalahan. Contohnya budaya yang aneh buat orang Jogja, ga saya terapkan lagi. Lainnya hampir sama”* (R etnis Sunda, Maret 2019).

1. **Memahami kebiasaan dan budaya (memahami karakter, memahami kebiasaan, dan memahami bahasa lokal)**

*“Berusaha untuk memahami karaktek-karakter teman saya yang berasal dari daerah berbeda termasuk yang asli Yogyakarta”* (S etnis Gayo, Maret 2019).

*“Mungkin saya akan bertanya ke beberapa orang terdekat seperti ibu kos, teman kos mengenai tata cara berperilaku dan adat sopan santun”* (T etnis Minangkabau, Maret 2019).

*“Budaya sungkan bikin bingung, saking seringnya di jawab dengan bahasa Jawa jadi sedikit tahu bahasa Jawa”* (D etnis Rote, Maret 2019).

1. **Memahami lingkungan (kota, tempat tinggal, dan kampus)**

*“Bertanya tentang daerah Jogja”* (R etnis Jawa, Maret 2019).

*“Sesimple mencoba mengenal tetangga sekitar dan mentally bikin peta lingkungan dengan berjalan-jalan di area kos dan kampus”* (F etnis Sunda, Maret 2019).

*“Di lingkungan kampus: awalnya menganalisa situasi sekitar kampus terlebih dahulu”* (D etnis Jawa, Maret 2019).

Dalam melakukan pencarian informasi untuk proses adaptasi, kaum muda yang ada di kota Yogyakarta juga melibatkan penggunaan media sosial dalam proses mencari informasi seperti mencari informasi daerah migran, informasi kuliner, informasi tempat wisata, dan informasi kampus.

*“Kalo untuk media sosial mungkin saya pake, aa itu kayak wa atau instagram. Untuk, yang saya cari atau saya bahas mungkin kayak gimana Jogja itu ke keluarga saya yaitu om saya”* (P etnis Melayu, Maret 2019).

*“Paling kalau misalkan adaptasi kalau misalkan apa namanya mencari tempat-tempat makan”* (F etnis Sunda, Maret 2019).

*“Kalau untuk media sosial yang saya gunakan itu yang untuk mencari universitas-univesitas, profilnya, sama tempat wisata yang ada di Jogja aja sih kak”* (R etnis Jawa, Maret 2019).

Berbeda dengan kaum muda yang ada di kota Yogyakarta, kaum muda di kota Bandung mencari informasi dengan beberapa cara seperti berikut:

1. **Memahami kebiasaan (memahami karakter orang, memahami kebiasaan, memahami bahasa lokal)**

*“Mempelajari sifat-sifat orang Bandung asli, pada awalnya saya tidak terlalu banyak omong dengan orang-orang biar kenal dulu kebiasaan dan cara ngobrolnya bagaimana”* (C etnis Batak, Maret 2019).

*“Sikap pun juga harus diubah agar bisa bergaul dengan teman-teman di Bandung”* (C etnis Minangkabau, Maret 2019).

*“Penyesuaian cara bicara yang medok dari Jawa”* (P etnis Jawa, Maret 2019).

1. **Mengenali lingkungan**

*“Pertama kenali dengan lingkungan di sekitar tempat tinggal”* (I etnis Jawa, Maret 2019).

Dalam melakukan proses adaptasi kaum muda yang ada di kota Bandung juga memanfaatkan media sosial untuk mencari informasi sosial dan informasi kampus dengan gambaran pernyataan sebagai berikut:

*“Cuman kalau jalan-jalan saya tidak terlalu banyak tau ya tempat shopping, wisata, nongkrong makannya saya memanfaatkan media sosial di google kayak misalkan tempat nongkrong di Bandung kayak BIP, atau taman-taman”* (S etnis Sunda, Maret 2019).

*“Kalo instagram kan ada media hashtag ya unikom terus nge stalk aja sembarang random, pokoknya unikom tuh gini-gini. Setelahnya baru pas udah keterima kan nanti ada undangan masuk grup line ini buat maba 2016 terus ntar di spesifikan lagi kan oh yang design interior ada grupnya nih, udah gitu aja paling pak. “flatform yang lebih digunakan lebih ke instagram dan line ya” Iya, kalau twitter engga”* (A etnis Tolaki, Maret 2019).

*“Temen saya disini gitu terus habis itu saya kenalan sama yang lain-lainnya itu dari line itu karna saya tuh di line itu nge-chat beberapa orang untuk diajak kenalan, ngerjain tugasnya bareng, dan dari situ tuh kita kumpul buat ngerjain tugas bareng dan kita deket. Jadi kesana nya juga deket terus gitu”* (W etnis Jawa, Maret 2019).

***2. Berinteraksi***

Dalam melakukan proses adaptasi, selanjutnya selain mencari informasi kaum muda yang ada di kota Yogyakarta juga mencoba berinteraksi dengan membangun relasi melalui cara: berinteraksi dengan lingkungan masyarakat, mengikuti kegiatan, dan berinteraksi dengan teman.

*“Mungkin saya akan bertanya ke beberapa orang terdekat seperti ibu kos”* (W etnis Minangkabau, Maret 2019).

*“Mencari komunitas agar lebih cepat beradaptasi”* (Y etnis Sangihe, Maret 2019).

*“Mencari teman yang pas dan nyaman”* (F etnis Sunda, Maret 2019).

Selain itu mahasiswa di kota Bandung juga melakukan adaptasi dengan membangun relasi dengan teman dan berinteraksi dengan masyarakat.

*“Berteman dengan orang Bandung asli untuk lebih mengenal budaya dan kebiasaan warga bandung”* (P etnis Betawi, Maret 2019).

*“Banyak berkomunikasi juga dengan masyarakat lokalnya biasanya tanya jawab mengenai lingkungan sekitar tempat tinggal”* (V etnis Tionghoa, Maret 2019).

***3. Menyesuaikan Diri***

Setelah melakukan pencarian informasi dan juga membangun relasi melalui berinteraksi, kaum muda yang ada di kota Yogyakarta mulai mencoba menyesuaikan diri dengan kondisi kota, belajar bersikap ramah, menyesuaikan kebiasaan serta belajar mandiri.

*“Mencoba beradaptasi dengan iklim/cuaca yang biasanya berbeda dari daerah asal”* (P etnis Toraja, Maret 2019).

*“Kita harus ramah dan baik, agar lingkungan sekitar juga bisa menerima kita dengan baik”* (N etnis Jawa, Maret 2019).

*“Saya harus mengikuti adat yg diterapkan di Jogya meskipun awalnya sulit tapi lama kelamaan terbiasa”* (Z etnis Melayu-Tionghoa, Maret 2019).

*“Menguatkan diri karena beberapa kali sempat ingin menyerah dan pulang, saat seperti itu harus fokus pada target dan goals yang harus dicapai sebelum pulang ke daerah asal”* (O etnis Minangkabau, Maret 2019).

Hampir sama dengan kaum muda di kota Yogyakarta, hanya saja kaum muda di kota Bandung justru menyesuaikan diri dengan belajar mandiri, mengikuti kebiasaan (norma, budaya, transportasi, belajar, dan relasi).

*“Saya harus mengurus diri saya sendiri sejak saya bangun hingga tidur”* (A etnis Sunda, Maret 2019).

*“Penyesuaian cara berpakaian”* (P etnis Jawa, Maret 2019).

*“Memperhatikan kebiasaan orang-orang sini”* (Y etnis Sunda, Maret 2019).

*“Awalnya masih suka dianter saudara, suatu hari ada kakak perempuan saya tapi ia tidak menjemput saya yang akhirnya disuruh untuk naik angkot dan dikasih tau jurusannya dari kampus ke kosan saudara saya lalu dari sana saya memberanikan diri hingga berani naik angkot.”* (T etnis Sunda, Maret 2019).

*“Belajar beradaptasi dengan perbedaan kondisi sekolah dengan perkuliahan, baik itu metode belajar, guru atau dosen, teman dan lingkungan lainnya”* (M etnis Melayu, Maret 2019).

*“Mengikuti arus pergaulan, ikuti dan pahami, adaptasi, lalu cari lingkungan yang baru lagi”* (M etnis Jawa, Maret 2019).

***4. Faktor Penghambatan***

Dalam proses adaptasi tentu tak berjalan mulus sesuai dengan yang diharapkan kaum muda yang ada di perantauan. Kaum muda yang ada di tanah perantauan (di kota Yogyakarta) mengalami hambatan dalam beradaptasi seperti: mengalami kebingungan, hambatan relasi, perasaan cemas dan takut, serta kesulitan dalam menjalani proses adaptasi.

*“Budaya sungkan bikin bingung”* (D etnis Rote, Maret 2019).

*“Tidak sulit bagi saya untuk berteman dengan orang baru jika orang tersebut yang memulai mengajak saya bicara, bercanda. Jika orang lain hanya diam dan kurang berinteraksi dengan saya (pendiam/menghindar), saya merasa bahwa saya tidak harus akrab dengan dia”* (N etnis Bugis, Maret 2019).

*“Awal-awal saya tinggal di Jogja saya sangat tidak betah, setiap hari menangis dan telpon orang tua”* (K etnis Jawa, Maret 2019).

*“Semuanya berjalan cukup baik, kecuali bahasa”* (A etnis Sunda, Maret 2019).

Selain itu, kaum muda perantauan di kota Yogyakarta juga mengalami kendala adaptasi terhadap manajemen keuangan, makanan, bahasa, relasi, dan kebiasaan.

*“Terus sama manage keuangan, kan kalo disini untuk cewek kan banyak brand-brand yang pokoknya kalo dapat kiriman itu dulu deh. Akhir bulannya belakangan”* (A etnis Bantik, Maret 2019).

*“Kalo makanan, aku suka kuliner, semua makanan ku coba. Aku jujur gak pernah makan salad buah, ditawarin temenku aku mau muntah. Tapi ya gak pa pa. Kalo makanan manis dah biasa. Aku coba masakan Padang, aku merasa mending bikin dirumah. Makanan Jawa yang ga bisa makan yaitu rolade, kenyel. Kalo manjemen keuangan udah biasa sama nenek, nyuci sendiri, masak sendiri, nyari makan sendiri, kadang coba kerja”* (O etnis Minangkabau, Maret 2019).

*“Aku harus berhati-hati berkata-kata lagi karena secara intonasi mereka udah nganggap aku kasar. Padahal aku tu gak ngegas. Aku tuh seperti ini please”* (F Etnis Sunda, Maret 2019).

*“Mungkin adaptasi yang saya lakukan, itu adaptasi untuk diri sendiri. Lebih ke mandiri hidup sendiri. Kayak gimana tuh proses adaptasi hidup sendiri? Sebenarnya sih adaptasi hidup sendiri bukan dari saya langsung di Jogja, saya kan dari Semarang ke Purworejo itu saya sendiri gak sama orang tua saya”* (Z etnis Jawa, Maret 2019).

*“Tapi yang aku gak bisa tu akulturasi disini. Disini budaya Islamnya lebih kuat ya. Kan aku dari lingkungan yang walaupun bercampur banyak, orang kalau menyapa itu yang netral dengan “selamat pagi, selamat siang”. Disini orang ngomongnya Assalamualaikmum, jadi aku agak heran gitu, jadi aku merasa kalau kaya gitu menyapa yang muslim aja”* (S etnis campuran, Maret 2019).

Berbeda dengan kaum muda yang ada di kota Yogyakarta, di kota Bandung kaum muda merasakan ketidaknyamanan selama proses adaptasi yaitu: merasa kesepian dan tidak nyaman, merasa tertekan, serta merasa cemas, merasa tidak senang, merindukan rumah, merasa bingung, merasa stres, penyesuaian lingkungan, penyesuaian belajar, dan penyesuaian relasi.

*“Terus kalau emosi negatifnya lebih ke cemas terhadap sosial. Takut ga diterima sama lingkungan itu gimana, nanti kalau saya berbeda dari mereka gimana, takut ga diterima gitu kang”* (I etnis Melayu, Maret 2019).

*“Kalau untuk kesan pertama kali waktu pindah ke Bandung mau nangis rasanya. Kayak depresi gitu soalnya kebiasaan saya disana kan yang hampir tiap hari”* (L etnis Bugis, Maret 2019).

*“Kok sepi banget rumah ini, biasanya ada orangnya lah”* (M etnis Rejang, Maret 2019).

*“Karna dulu saya sempat di pesantren juga, jadi saya kalau belajar bertanya kepada teman, ada bantuan, ada motivasi ketika orang belajar saya jadi ingin belajar. Nah saat saya pindah ke Bandung, kan saya sendiri nge-kost jadi tidak ada stimulasi gitu buat belajar. Jadi awalnya saya bingung juga kalau ada yang ga ngerti harus nanya ke siapa”* (H etnis Minangkabau, Maret 2019).

*“Seenggaknya ga terlalu apa ya stres juga gitu. Kalau emosi negatif paling gara-gara perkuliahan gitu ngurusin tugas, belum lagi ikut kepanitiaan, biasanya lebih ke arah sana. Tapi kalau masalah pindah ke Bandung nya mah alhamdulillah belum terlalu banyak pikiran negatif gitu”* (B etnis Sunda, Maret 2019).

*“Makan yang kurang pedes itu”* (A etnis Rejang, Maret 2019).

*“Jadi karna sebenernya dari SMA tuh orangnya ga betah belajar lama-lama. Kalau di SMA kan di terangin nya jelas kan, buku disediain. Nah di kuliah ini jadi sedikit kaget gitu lah, buku nyari sendiri, terus dosennya ya gitu lah ngejelasinnya kurang terlalu mendalam jadi kita tuh harus belajar sendiri”* (L etnis Sunda, Maret 2019).

*“Kalau dari segi bahasa bingung juga soalnya ga ngerti sama sekali”* (L etnis Bugis, Maret 2019).

Selain itu kaum muda yang ada di kota Bandung juga memberikan gambaran mengenai hambatan yang dirasakan seperti kurangnya informasi, managemen diri, transportasi, kebiasaan, relasi, dan bahasa.

*“Cuman ya agak sulit itu proses adaptasi terhadap diri sendiri, kemandirian diri sendiri. Karena waktu itu pertama kali ke Bandung itu pertama kali nge-kost. Jadi ya proses sama diri sendiri”* (A etnis Sunda, Maret 2019).

*”Proses adaptasi di Bandung, satu tentang makanan sama jadi kalau di Kendari Sulawesi orang rata-rata makan ikan ya pak, pas saya sampe disini makan ayam terus. Terus beda ayam potong beda ayam kampung kan pak. Disini kan ayam potong jadi semakin hari semakin enek, kangen ikan gitu. Tapi pas saya makan ikan disini ternyata harganya mahal dan rasa nya ga sama, mungkin makanan paling rese”* (C etnis Tolaki, Maret 2019).

*“Jadi saya harus pake kendaraan umum. Itu awal-awal cukup sulit bagi saya karna kalau naik kendaraan umum itu harus tau jalurnya kemana nah itu tuh masih bingung buat saya waktu pertama pindahan”* (Y etnis Tionghoa, Maret 2019).

*“Bingung sih, kan kota Bandung ini merupakan tempat daerah yang baru dalam diri saya ini. Kalau budaya Bandung ini kan berbeda dengan budaya daerah asal aku ini”* (N etnis Jawa, Maret 2019).

*“Kalau orang disini kayak halus, sopan banget jaga perasaan orang banget. Sampai sekarang aja saya masih kebawa-bawa logat saya tapi kalau sama temen-temen saya, saya tahan-tahan. Jadi kalau mau ngomong diem dulu baru dibicarain gitu kan takutnya intonasi saya keras mereka nya tersinggung”* (I etnis Tolaki, Maret 2019).

*“Awalnya sangat sulit ya kang soalnya kan beda jauh banget dari Sumatra ke Jawa khususnya Sunda gitu, dari kosa katanya juga lebih banyak di Sunda gitu, di Sumatra kan khususnya Jambi ga terlalu banyak kosa kata. Tapi kebetulan dari awal PPMB di univ ketemu sama temen yang migrasi juga, jadi dia ga terlalu ngegunain bahasa Sunda, bisa nyeimbangin juga”* (S etnis Melayu, Maret 2019).

Kaum muda yang ada di kota Bandung juga mempunyai cara untuk mengatasi hambatan yang dirasakan saat beradaptasi yaitu melalui cara: mengembangkan pemikiran positif, berusaha mencari cara penyelesaian, mencari *support* dan juga melakukan pengalihan atas masalah yang dirasakan.

*“Terus waktu itu karena mungkin di Bandung masih ada bawaan itu, jadinya kuliahnya ga fokus, jadi kayak masih mikirin yang masa lalu kemaren gitu. Terus kesini-kesini mungkin kakak saya ngeliat perubahan saya, jadi di nasehatin gitu kalau saya mikir yang itu terus ga akan mungkin jadi lebih baik, semenjak di nasehatin kayak lebih ikhlas sama keadaan yang ada, sama lebih mendekatkan diri sama Allah”* (R etnis Sunda, Maret 2019).

*“Saya mengatasinya beli bon cabe. Atau engga minta pedes banget gitu ke abang-abangnya, itu doang sih”* (M etnis Rejang, Maret 2019).

*“Disuksi sama teman saat di perkuliahan”* (H etnis Minangkabau, Maret 2019).

*“Jadi biasanya juga kalau ngatasin lebih ngomong cerita ke mama saya, nanti mama saya yang kasih tau kau harusnya seperti ini, gini. Yaudah ntar saya ikutin mama saya ntar dicoba sendiri. Iya, telpon tanya biasanya apapun kata mama lebih bener ya. Biasanya sih kayak saya harus ngapain, yang paling sering saya tanyain kalau saya sakit. Saya gimana ini mau ke dokter gitu, saya harus gimana, saya bilang ke mama nanti mama kasih tau ya kamu kalau mau kayak gini harus cari yang terdekat”* (Y etnis Tionghoa, Maret 2019).

*“Ada cara ngatasinnya saya ikut beberapa kepanitiaan dan alhasil saya ngambil danus ya pak malah dari danus itu muncul lagi nih stres untuk menutupi yang ga kejual, jadi stres nya double. Terus saya mikir lagi ya udahlah gapapa mending saya stres gara-gara danus daripada pengen pulang terus gitu, soalnya kalau stres gara-gara danus tuh malah jadi semangat saya buat ke kampus buat jualan. Daripada saya stres homesick saya pengennya pulang, males ke kampus”* (W etnis Jawa, Maret 2019).

*“Intinya sih kalau saya mengatasinya musik atau engga jalan-jalan dulu aja sementara langsung balik ngerjain lagi”* (B etnis Sunda, Maret 2019).

***5. Faktor pendukung adaptasi***

Selain hambatan yang dialami kaum muda saat merantau, ada pula faktor pendukung dalam menjalani proses adaptasi di perantauan yang digambarkan sebagai berikut:

*“Gak ada nangis? Gak.. gak ada nangis, paling kangen aja. Kalo diri sendiri sih nggak. Nggak ada masalah sih, kan udah kebiasa dari Malang juga, kan saya anak pertama, cenderung kalo kemana mana yaudah kalo kemana-mana sendiri atau sama temen. Terbiasa udah gitu”* (D etnis Jawa, Maret 2019).

*“Ibu kos aku itu orang Jogja asli, waktu pertama kali kesini tu beliau udah ngajarin bahwa “Ibu tu mohon sama kalian, ketemu Ibu disapa”. Ternyata budayanya kaya gitu ya, di luar kos kalo kenal atau gak kenal ternyata emang saling sapa, senyum dan bilang kulonuwun atau permisi lah intinya. Dari situ aku udah jalanin dan tanya ke temen-temen yang Jogja“ ternyata Jogja gini ya”* (I etnis Minangkabau, Maret 2019).

Kutipan diatas memberikan gambaran bahwa selama proses adaptasi terdapat faktor pendukung bagi kaum muda yang di kota Yogyakarta saat beradaptasi yaitu terbiasa hidup sendiri dan edukasi yang diberikan oleh lingkungan sekitar perantauan mengenai budaya Yogyakarta.

Berbeda dengan kota Yogyakarta, di kota Bandung faktor pendukung untuk beradaptasi meliputi kesamaan kultur budaya dan banyak teman perantauan atau pendatang.

*“Terus kalau budaya mah kan saya juga orang Sunda gitu, jadi ga terlalu susah gitu. Soalnya kan kalau di Bandung mah campur-campur, jadi kadang ada yang ngomong Sunda gitu, ada juga yang ngomong Indonesia. Jadi saya juga udah terbiasa gitu waktu SMA jadinya ngomong Sunda sama Indonesia tuh ga terlalu sulit lah udah terbiasa kalau masalah budaya, cara ngomongnya mah. Paling yang rada ini nya mah mungkin kayak udah sih itu aja hehe”* (I etnis Sunda, Maret 2019).

*“Tapi kebetulan dari awal PPMB di univ ketemu sama temen yang migrasi juga, jadi dia ga terlalu ngegunain bahasa Sunda, bisa nyeimbangin juga. Terus pas dikelas juga kebetulan teman pertama kenalnya juga migrasi juga, jadi sama-sama saling mengimbangi, sama-sama dari daerah luar. Terus di kelas juga kebanyakan dari migrasi, dan jauh-jauh. Ada yang dari Batam, Riau, Medan, Makassar juga ada. Jadi di kelas itu alhamdulillahnya udah saling open gitu, jadi apapun perbedaannya saling ngimbangin”* (S etnis Melayu, Maret 2019).

**DISKUSI**

Penelitian ini menghasilkan temuan tiga tema proses adaptasi dan dua faktor predisposisi yang mempengaruhi proses adaptasi yang dilakukan kaum muda saat bermigrasi ke kota Yogyakarta dan Bandung. Tiga tema proses adaptasi ini yaitu mencari informasi, berinteraksi, dan menyesuaikan diri. Selama kaum muda bermigrasi, terdapat juga dua faktor predisposisi yang mempengaruhi proses adaptasi kaum muda. Dua faktor predisposisi itu terdiri dari faktor penghambat dan faktor pendukung kaum muda selama beradaptasi di kota Yogyakarta dan Bandung.

Kaum muda yang ada di kota Yogyakarta dan Bandung menghadapi suatu tantangan saat bermigrasi karena adanya hambatan-hambatan yang dirasakan selama beradaptasi. Hambatan yang dirasakan kaum muda selama beradaptasi mencakup beberapa hal, seperti mengalami kebingungan, hambatan relasi, perasaan cemas dan takut, serta kesulitan dalam menjalani proses adaptasi, serta masalah manajemen diri, manajemen keuangan, makanan, bahasa, dan kebiasaan. Kaum muda di kota Yogyakarta dan Bandung juga berusaha untuk mengatasi ketidakmampuan beradaptasi dengan mengelola perasaan frustasi agar tidak mengalami isolasi baik secara emosional maupun sosial.

Hambatan yang dirasakan kaum muda selama beradaptasi menjadi lebih berkurang karena kaum muda berusaha untuk mencari cara untuk mengatasi hambatan yang dirasakan dengan mengembangkan pemikiran positif, berusaha mencari cara penyelesaian, mencari *support*, dan juga melakukan pengalihan atas masalah yang dirasakan. Berdasarkan uraian diatas, menurut Aldasheva (2014) saat melakukan proses adaptasi, setiap individu akan mencari suatu cara dalam menghadapi suatu tantangan saat beradaptasi baik secara psikologis maupun yang termanifestasi melalui perilaku.

Adanya faktor pendukung yang mempengaruhi proses adaptasi selama bermigrasi juga dapat mengurangi hambatan-hambatan kaum muda di kota Yogyakarta dan Bandung selama proses adaptasi. Faktor-faktor pendukung itu meliputi: terbiasa hidup sendiri, edukasi mengenai budaya dari lingkungan sekitar, kesamaan kultur budaya, dan banyak berteman dengan pendatang. Faktor-faktor pendukung diatas berkaitan juga dengan hasil penelitian Wu (2017) yang menjelaskan pentingnya *social capital,* seperti keluarga, teman sebaya, dan masyarakat terhadap proses psikososial seorang pendatang. *Social capital* akan berdampak positif terhadap kesehatan mental individu, sehingga individu dapat memiliki *self esteem* yang tinggi, mengurangi depresi dan rasa permusuhan, dan meningkatnya kepuasan hidup.

Faktor penghambat dan faktor pendukung yang telah diuraikan diatas, dapat mempengaruhi proses adaptasi yang dijalani oleh kaum muda selama bermigrasi. Kaum muda di kota Yogyakarta dan Bandung berusaha untuk mencari informasi, berinteraksi, dan menyesuaikan diri saat bermigrasi. Setiap etnis juga memiliki perbedaan dalam menjalani proses adaptasi selama bermigrasi di kota Yogyakarta dan Bandung. Etnis yang berasal dari luar pulau Jawa (Melayu, Minangkabau, Bugis, Rote, Sangihe, Batak, Rejang, Tolaki, Bantik) berusaha mengurangi hambatan-hambatan selama proses adaptasi dengan cara mencari informasi. Beberapa kaum muda yang berasal dari etnis luar pulau Jawa juga berusaha berinteraksi dan menyesuaikan diri saat bermigrasi ke kota Yogyakarta dan Bandung.

Proses adaptasi kaum muda di kota Yogyakarta dan Bandung juga berkaitan dengan konsep adaptasi yang dijelaskan oleh Kim. Menurut Kim (2017), terdapat beberapa konsep adaptasi selama seseorang bermigrasi. Konsep adaptasi itu mencakup proses akulturasi, dekulturasi, dan asimilasi. Akulturasi adalah ketika pendatang mengambil nilai budaya setempat dengan mencoba berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang dari budaya setempat. Berbeda dengan akulturasi, dekulturasi terjadi ketika pendatang cenderung menolak dan menghindari interaksi budaya setempat. Namun, jika pendatang bisa berkomunikasi dan berinteraksi dengan cara-cara budaya lokal berarti ia berada pada proses adaptasi yang tertinggi yaitu asimilasi.

Selama melakukan proses adaptasi, kaum muda yang berasal dari pulau Jawa cenderung mengalami proses asimilasi saat mereka berada di kota Yogyakarta dan Bandung. Asimilasi itu terjadi karena kaum muda masih memiliki kesamaan budaya dengan kota Yogyakarta maupun Bandung, sehingga mereka lebih mudah untuk berinteraksi dan menyesuaikan diri baik di kota tersebut. Kaum muda yang berasal dari luar pulau Jawa tidak mengalami proses asimilasi, namun mereka mengalami proses akulturasi saat melakukan proses adaptasi. Sebagian dari kaum muda juga mengalami kesulitan saat beradaptasi, sehingga tetap merasa tidak nyaman atau stres dan bahkan mengalami konflik. Hal tersebut umumnya dialami oleh kaum muda dekulturasi.

Keterbatasan penelitian ini adalah proporsi yang tidak seimbang antara laki-laki dan wanita di kedua kota. Selain itu, proporsi partisipan lebih didominasi oleh kaum muda yang berasal dari pulau Jawa. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan proporsi jenis kelamin dan daerah asal partisipan.

**KESIMPULAN**

Selama bermigrasi, kaum muda melakukan proses adaptasi dengan mencari informasi, berinteraksi, dan menyesuaikan diri. Proses adaptasi kaum muda juga dipengaruhi oleh adanya dua faktor predisposisi yaitu faktor penghambat dan faktor pendukung selama beradaptasi. Penelitian ini diharapkan dapat membantu kaum muda dengan pengalaman awal bermigrasi ke kota besar melalui pengetahuan mengenai proses adaptasi di kota besar.

**DAFTAR PUSTAKA**

Aldasheva, A. A. (2014). Individual adaptation strategies. *Human Psychology*, 40 (6), 597-602.

Alemi, Q & Stempel, C. (2018). Discrimination and stress among Afghan refugees in northern California: The moderating role of pre and post migration factors. *Plos One*, 13 (5).

Ariza, D. (2010). Puerto Rican youth in central Florida: Adaptation and identity. *Centro Journal*, 22 (1), 129-153.

Arbabi, K., Yeh, C. J., Mahmud, Z., & Salleh, A. (2017). From monocultural to multicultural: Adaptation of Iranian immigrant adolescents in Malaysia. *Journal of Adolescent Research*, 32 (3). 371-402.

Awang, R .(2018). Cultural variations and socio Ecocultural Understanding of Cross Cultural Adaptation. *The Qualitative Report*, 23 (10), 2538-2551.

Berry, J. W. (2015). Global psychology: Implications for cross cultural research and management. *Cross Cultural Management*, 22 (3), 342-355.

Dinh, K. T. (2016). *Psychosocial Adjustment of Asian Immigrants in Relation to Migration and Resettlement Factors*. 13.

Faturochman., Minza, W. M., Nurjaman, T. A. (2017). *Memahami dan mengembangkan indigenous psychology*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Jong, E. D & Twikromo, A. (2017). Friction within harmony: Everyday dynamics and the negotiation of diversity in Yogyakarta, Indonesia. *Journal of Southeast Asian Studies*, 48 (1), 71-90.

Kim, Y. Y. (2017). Cross-Cultural Adaptation. In Y. Y. Kim, *Oxford Research Encyclopedia of Communication*. Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190228613.013.21.

Kim, Y. Y. (2001). *Becoming intercultural: An integrative theory of communication and cross-cultural adaptation*. Sage Publications.

Menristekdikti Umumkan Klasterisasi Perguruan Tinggi Indonesia 2019, Fokuskan Hasil dari Perguruan Tinggi. (n.d.). *Ristekdikti*. Diunduh pada January 13, 2020, dari https://ristekdikti.go.id/kabar/menristekdikti-umumkan-klasterisasi-perguruan-tinggi-indonesia-2019-fokuskan-hasil-dari-perguruan-tinggi/.

Malamassam, M. A. (2016). Youth migration in Indonesia: Decision to move and to choose destination areas. *The Indonesian Geographers Association*, 48 (1), 62-71.

Naim, Mochtar. (1982). *Merantau: Pola migrasi suku Minangkabau*. Gadjah Mada University Press.

Tarigan, A. K. M., Sagala, S., Samsura, D. A. A., Fiisabiilillah, D. F., Simarmata, H. A., & Nababan, M. (2016). Bandung City, Indonesia. *Cities*, *50*, 100–110. https://doi.org/10.1016/j.cities.2015.09.005.

Muchura-Theuri, A. W., & Obuya, J. (2018). They wouldn’t allow me in their conversations. *Journal of Intercultural Communication; Göteborg*, *48*. https://search.proquest.com/docview/2163338163/abstract/621C578D021F48E2PQ/1.

Titzmann, P. F & Fuligni, A. J. (2015). Immigrants adaptation to different cultural settings: A contextual perspective on acculturation*. International Journal of Psychology*, 50 (6), 407-412.

Unjore, S. (2014). Excitement or anxiety? A case study of Indian postgraduate sojourners at University of Nottingham. *British Journal of Guidance & Counselling*, 42 (5), 557-567.

Wang, Y., dkk. (2018). Cross cultural adaptation of international college students in the United States. *Journal of International Students*, 8 (2), 821-842.

Wong, D. F. K. (2004). The Impacts of Acculturative Stress and Social Competence on the Mental Health of Mainland Chinese Immigrant Youth in Hong Kong. *British Journal of Social Work*, *34*(7), 1009–1024. https://doi.org/10.1093/bjsw/bch126.

Zhao, j., Li, Q., Wang, L., Lin, L., & Zhang, W. (2019). Latent profile analysis of left behind adolescents psychosocial adaptation in rural China. *Journal of Youth and Adolescence*, 48, 1146-1160.