



Invention: Journal Research and Education Studies
Volume 7 Nomor 2 July 2026

The Invention: Journal Research and Education Studies is published
three (3) times a year

(March, July and November)

Focus : Education Management, Education Policy, Education
Technology, Education Psychology, Curriculum Development,
Learning Strategies, Islamic Education, Elementary Education

LINK : <https://pusdikra-publishing.com/index.php/jres>

Ekspresi Emosi Takut Mahasiswa Rantau Pendidikan Sosiologi dalam Proses Adaptasi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

**Jihan Dzakiyyah¹, Nur Khulaiyah Putri Efendi², Daffa Al-Farid Syaepi Putra³,
Agung Fauzi⁴**

^{1,2,3,4} Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, Indonesia

ABSTRACT

Mahasiswa rantau merupakan individu yang menempuh pendidikan tinggi di luar daerah asal sehingga dituntut untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial, budaya, dan akademik yang baru. Dalam proses adaptasi tersebut, berbagai respons emosional dapat muncul, salah satunya adalah emosi takut. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji bentuk ekspresi emosi takut, situasi yang memicu munculnya emosi takut, serta makna emosi takut dalam kehidupan akademik dan sosial mahasiswa rantau di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis fenomenologi untuk memahami pengalaman subjektif mahasiswa rantau secara mendalam. Informan dipilih melalui teknik purposive sampling, sedangkan pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi. Data dianalisis menggunakan tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, serta diuji keabsahannya melalui triangulasi sumber dan teknik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa emosi takut diekspresikan melalui berbagai strategi adaptif, seperti kehati-hatian dalam berinteraksi sosial, mengamati lingkungan sebelum bertindak, mencari dukungan sosial dari teman sebaya, serta melakukan aktivitas yang membantu mengelola tekanan emosional. Situasi yang memicu rasa takut berbeda pada setiap individu, mulai dari kekhawatiran terhadap keamanan lingkungan hingga kecemasan terkait tuntutan akademik. Selain dipahami sebagai respons terhadap ancaman, emosi takut juga dimaknai sebagai pengalaman yang mendorong mahasiswa untuk lebih adaptif, meningkatkan kemampuan komunikasi, memperluas jaringan sosial, serta mengembangkan strategi dalam menghadapi berbagai tantangan selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa rantau.

Kata Kunci

Emosi Takut, Mahasiswa Rantau, Adaptasi.

**Corresponding
Author:**

2290230046@untirta.ac.id

PENDAHULUAN

Melanjutkan pendidikan tinggi di luar daerah asal merupakan pilihan yang banyak dilakukan oleh mahasiswa di Indonesia. Fenomena ini menyebabkan terjadinya perpindahan individu dari lingkungan tempat tinggal asal menuju lingkungan baru yang memiliki karakteristik sosial, budaya, dan akademik yang berbeda. Mahasiswa yang menjalani pendidikan di luar daerah asal umumnya dikenal sebagai mahasiswa rantau. Kehidupan sebagai mahasiswa rantau tidak hanya menuntut kesiapan dalam menghadapi tuntutan akademik, tetapi juga kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang ditemui di lingkungan baru.

Proses adaptasi yang dialami mahasiswa rantau melibatkan berbagai aspek kehidupan, seperti pola komunikasi, hubungan sosial, kebiasaan budaya, hingga sistem pembelajaran yang berlaku di perguruan tinggi. Perubahan tersebut sering kali menimbulkan tantangan tersendiri karena mahasiswa harus membangun kembali lingkungan pergaulan, memahami norma yang berlaku, serta menjalani kehidupan yang lebih mandiri tanpa kehadiran keluarga secara langsung. Kondisi tersebut dapat memunculkan berbagai respons emosional selama masa penyesuaian diri. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa rantau kerap mengalami homesickness, perasaan kesepian, serta kesulitan dalam beradaptasi sehingga mereka perlu mengembangkan strategi tertentu untuk mengelola kondisi emosional yang muncul selama proses perantauan (Sinantia et al., 2024).

Di antara berbagai respons emosional yang muncul, rasa takut menjadi salah satu pengalaman yang cukup sering dirasakan oleh mahasiswa rantau. Rasa takut dapat muncul ketika individu menghadapi situasi yang dianggap belum familiar, penuh ketidakpastian, atau berpotensi menimbulkan konsekuensi yang tidak diharapkan. Dalam konteks kehidupan mahasiswa rantau, ketakutan dapat berkaitan dengan kemampuan menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru, kekhawatiran dalam membangun hubungan sosial, maupun kecemasan terhadap tuntutan akademik yang harus dipenuhi. Selain itu, keterpisahan dari keluarga dan perubahan lingkungan sosial juga menjadi faktor yang dapat memperkuat munculnya emosi tersebut selama proses adaptasi berlangsung (Orah & Purnawinadi, 2025).

Pengalaman rasa takut yang dialami mahasiswa rantau tidak dapat dipisahkan dari dinamika kehidupan sosial yang mereka hadapi sehari-hari. Emosi tersebut memengaruhi cara individu berinteraksi dengan orang lain, mengambil keputusan, serta menentukan strategi yang digunakan untuk menghadapi berbagai tantangan di lingkungan kampus. Oleh karena itu, rasa takut tidak hanya dapat dipahami sebagai reaksi emosional semata, tetapi juga

sebagai bagian dari proses penyesuaian diri yang berlangsung selama masa perantauan.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pengalaman emosional yang muncul selama menjalani kehidupan sebagai mahasiswa rantau tidak selalu memberikan dampak negatif. Sebaliknya, pengalaman tersebut dapat menjadi sarana pembelajaran yang membantu individu meningkatkan kemandirian, memperluas jaringan sosial, serta mengembangkan kemampuan dalam menghadapi berbagai persoalan yang muncul di lingkungan akademik maupun sosial. Dengan kata lain, pengalaman emosional yang dirasakan mahasiswa dapat berfungsi sebagai mekanisme adaptasi yang mendukung proses penyesuaian diri mereka di lingkungan baru (Andayani et al., 2026).

Meskipun kajian mengenai mahasiswa rantau telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian masih berfokus pada aspek penyesuaian diri, stres akademik, dan kesehatan mental. Penelitian yang secara khusus mengkaji bagaimana emosi takut diekspresikan serta dimaknai oleh mahasiswa rantau dalam kehidupan sehari-hari masih relatif terbatas. Padahal, pemahaman mengenai ekspresi emosi takut dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai pengalaman adaptasi yang dialami mahasiswa selama menjalani kehidupan perkuliahan jauh dari daerah asal.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji ekspresi emosi takut yang dialami mahasiswa rantau dalam proses adaptasi di lingkungan FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Selain itu, penelitian ini juga berupaya mengidentifikasi berbagai situasi yang memicu munculnya rasa takut serta memahami makna yang diberikan mahasiswa terhadap pengalaman emosional tersebut dalam kehidupan akademik dan sosial mereka.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologi. Pendekatan kualitatif membantu peneliti menggali pengalaman pribadi, cara pandang, serta dinamika sosial yang melatarbelakangi perilaku tersebut (Creswell, 2018). Penelitian ini berupaya memahami pengalaman subjektif mahasiswa rantau secara mendalam terkait emosi takut yang mereka alami selama proses adaptasi di lingkungan kampus. Pendekatan fenomenologi dipilih karena fokus penelitian terletak pada pengalaman hidup individu terhadap suatu fenomena sosial tertentu. Lokasi penelitian dilaksanakan di FKIP UNTIRTA. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada keberadaan mahasiswa rantau yang berasal dari berbagai daerah dengan latar belakang sosial dan budaya yang beragam. Keragaman tersebut memungkinkan

munculnya pengalaman adaptasi yang berbeda-beda pada setiap mahasiswa. Subjek penelitian merupakan mahasiswa rantau aktif Pendidikan Sosiologi FKIP UNTIRTA. Pemilihan informan dilakukan melalui teknik purposive sampling, yaitu pemilihan informan berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian (Sugiyono, 2022). Penelitian dilaksanakan pada bulan April hingga Juni 2026. Selama rentang waktu tersebut, meliputi beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, pengumpulan data, analisis data, dan penyusunan laporan penelitian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali pengalaman subjektif informan mengenai bentuk emosi takut, faktor penyebab munculnya rasa takut, serta cara mahasiswa memaknai pengalaman tersebut. Observasi dilakukan untuk melihat bentuk ekspresi nonverbal mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan kampus. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Peneliti melakukan interpretasi terhadap data yang diperoleh untuk menemukan pola pengalaman mahasiswa terkait ekspresi emosi takut dalam proses adaptasi. Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dan triangulasi teknik guna meningkatkan validitas hasil penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk Ekspresi Takut pada Mahasiswa Rantau dalam Proses Adaptasi di FKIP Untirta

Berdasarkan hasil penelitian mengungkapkan bahwa ketakutan yang dialami oleh mahasiswa rantau diekspresikan dalam berbagai bentuk, yang berbeda tergantung pada pengalaman mereka dan situasi yang mereka hadapi. Pada tahap awal penyesuaian, mahasiswa rantau cenderung menunjukkan respons berupa perilaku berhati-hati dalam interaksi sosial, kecenderungan untuk terlebih dahulu mengamati lingkungan sosial, upaya mencari dukungan sosial dari teman sebaya, serta terlibat dalam kegiatan tertentu untuk meredakan ketegangan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa ekspresi ketakutan tidak selalu berbentuk perilaku menghindar, tetapi juga dapat terwujud melalui upaya aktif untuk mencapai rasa aman dan nyaman di lingkungan baru. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian mengenai mahasiswa rantau yang menyatakan bahwa pengalaman merantau sering disertai *homesickness*, Kesepian, dan kesulitan menyesuaikan diri sehingga mendorong mahasiswa untuk mengembangkan berbagai strategi coping untuk mengelola kondisi emosional yang dialami (Sinantia. V., et al., 2024).

Berdasarkan wawancara yang di lakukan, Fahrhan mengungkapkan bahwa ketika berada dalam situasi sosial yang dirasa kurang nyaman, ia memilih untuk mengamati keadaan sebelum berinteraksi lebih lanjut. Menurutnya, setiap orang memiliki karakteristik yang berbeda, oleh karena itu kehati-hatian diperlukan dalam membangun hubungan sosial. Di sisi lain, Rafa menunjukkan bentuk ekspresi ketakutan yang berbeda. Ketika mengalami ketakutan terkait tugas perkuliahan, ia memilih untuk berdiskusi dengan teman-teman yang dianggap lebih memahami materi. Selain itu, ia juga melakukan kegiatan relaksasi, seperti berkumpul dengan teman atau mendengarkan musik, untuk mengurangi tekanan yang dirasakannya.

Menurut Herbert Blumer, manusia melakukan tindakan terhadap sesuatu karena mereka memahami arti dari sesuatu tersebut bagi diri mereka sendiri. Makna itu muncul dari hubungan antar manusia dan terus diubah melalui cara memahami yang dilakukan oleh setiap orang. Dalam konteks penelitian ini, Fahrhan memutuskan untuk mengamati lingkungan terlebih dahulu karena ia menganggap lingkungan sosial yang baru sebagai situasi yang membutuhkan kehati-hatiannya. Sementara itu, Rafa memilih berbicara dengan teman ketika menghadapi kesulitan dalam akademik karena ia memaknai teman sebaya sebagai sumber bantuan yang dapat membantunya menghadapi tantangan di perkuliahan.

Temuan ini menunjukkan bahwa ekspresi ketakutan pada mahasiswa rantau lebih sering diwujudkan melalui strategi adaptif, meliputi observasi sosial, pencarian dukungan sosial, serta pengelolaan emosi secara mandiri. Bentuk-bentuk ekspresi ini membantu mahasiswa tetap mampu menjalankan aktivitas akademik dan sosial, bahkan ketika mereka menghadapi berbagai tantangan selama masa penyesuaian.

Situasi Munculnya Emosi Takut Selama Proses Adaptasi Mahasiswa Rantau

Emosi takut pada mahasiswa rantau muncul ketika mereka menghadapi situasi yang dianggap mengancam rasa aman, kenyamanan, atau keberhasilan akademik mereka. Proses transisi dari tempat asal mereka ke lingkungan baru mengharuskan siswa untuk beradaptasi dengan budaya, metode pembelajaran, dan pola interaksi sosial yang berbeda dari yang biasa mereka alami. Situasi ini sering memicu berbagai bentuk kecemasan selama masa adaptasi. Penelitian mengenai mahasiswa rantau menunjukkan bahwa kesulitan beradaptasi, homesickness, serta tuntutan akademik merupakan faktor yang sering memunculkan tekanan emosional pada mahasiswa tahun pertama. Selain itu, perasaan kesepian dan keterpisahan dari keluarga juga dapat memperkuat munculnya emosi negatif selama masa penyesuaian diri (Orah. K. D & Purnawinadi. S. G., 2025).

Berdasarkan hasil wawancara, situasi yang memicu ketakutan ternyata berbeda untuk setiap informan. Fahrhan mengungkapkan bahwa rasa takutnya muncul ketika ia harus bepergian pada malam hari karena khawatir akan kemungkinan terjadinya kejahatan di lingkungan tempat tinggalnya. Dalam hal ini, rasa takut sangat terkait dengan keamanan lingkungan sekitar. Sebaliknya, Rafa mengalami rasa takut yang lebih dominan terkait dengan kehidupan akademik. Rasa takutnya muncul ketika ia melihat teman-temannya mulai mengerjakan tugas, sementara ia sendiri belum memahami materi atau instruksi yang diberikan oleh dosen. Kondisi ini menimbulkan kekhawatiran tertinggal secara akademik dan terkadang mengganggu konsentrasinya selama perkuliahan.

Perbedaan tersebut dapat dijelaskan dengan melihat dari perspektif Interaksionisme Simbolik, yang mengatakan bahwa seseorang tidak langsung merespons suatu situasi, tetapi merespons arti atau makna yang diberikan terhadap situasi tersebut. Blumer menjelaskan bahwa cara orang bertindak didadarkan oleh pemahaman mereka tentang situasi yang dihadapi. Dalam konteks penelitian ini, Fahrhan menganggap malam hari sebagai situasi yang berisiko, sementara Rafa melihat tugas kuliah sebagai ancaman terhadap pencapaian akademiknya. Karena makna yang terbentuk berbeda, bentuk ketakutan yang muncul juga tidak sama. Temuan ini menunjukkan bahwa rasa takut yang dirasakan oleh mahasiswa rantau tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi nyata di sekitar mereka, tetapi juga oleh cara mereka memahami dan mengartikan pengalaman yang dihadapi selama proses adaptasi.

Dari temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa emosi takut pada mahasiswa yang belajar jauh dari rumah dipengaruhi tidak hanya oleh faktor lingkungan fisik, tetapi juga oleh tuntutan akademik yang harus mereka hadapi selama proses adaptasi di universitas.

Makna Emosi Takut dalam Kehidupan Akademik dan Sosial Mahasiswa Rantau di Kampus

Mahasiswa rantau tidak sepenuhnya memaknai emosi takut sebagai pengalaman negatif. Sebaliknya, rasa takut dipahami sebagai bagian dari proses penyesuaian diri yang membantu mereka mengidentifikasi berbagai tantangan, memahami lingkungan baru, dan mengembangkan strategi untuk bertahan dalam kehidupan perkuliahan. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa pengalaman emosional yang muncul selama masa perantauan dapat berfungsi sebagai mekanisme adaptasi. Mekanisme ini mendorong mahasiswa untuk membangun hubungan sosial, meningkatkan kemandirian, dan mengembangkan kemampuan untuk menghadapi berbagai tantangan dalam kehidupan akademik (Andayani. N. N., et al., 2026).

Berdasarkan hasil wawancara, Fahran menafsirkan rasa takut sebagai dorongan untuk lebih berhati-hati saat berinteraksi dengan orang lain dan untuk lebih memahami karakter masyarakat di lingkungan barunya. Oleh karena itu, ia berupaya memperluas jejaring sosialnya dan mempelajari budaya lokal sebagai bagian dari proses adaptasinya. Sementara itu, Rafa menafsirkan rasa takut tertinggal secara akademis sebagai motivasi untuk mencari bantuan dan memperkuat hubungan dengan teman-teman kampus. Saat menghadapi kesulitan, ia memilih untuk berdiskusi dengan teman-teman yang dianggap mampu memberikan dukungan atau penjelasan terkait tugas akademik.

Pandangan ini sejalan dengan konsep Interaksionisme Simbolik yang melihat bahwa makna suatu pengalaman terbentuk melalui proses interaksi sosial. Makna tidak melekat secara tetap pada suatu peristiwa, tetapi dibentuk dan dimodifikasi melalui interpretasi individu terhadap pengalaman yang dialaminya.

Temuan ini menunjukkan bahwa emosi takut diartikan sebagai pengalaman yang membantu mahasiswa menjadi lebih adaptif terhadap berbagai tuntutan kehidupan kampus. Rasa takut mendorong mahasiswa untuk mencari dukungan sosial, meningkatkan keterampilan komunikasi, dan mengembangkan strategi dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial. Dengan demikian, emosi takut tidak hanya berfungsi sebagai respons terhadap ancaman, tetapi juga merupakan bagian dari proses pembelajaran dan penyesuaian diri saat menjalani kehidupan sebagai mahasiswa perantauan.

KESIMPULAN

Rasa takut adalah salah satu pengalaman yang muncul dalam proses adaptasi mahasiswa perantau di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. Bentuk rasa takut yang diungkapkan oleh mahasiswa tidak hanya berupa perilaku menghindar, tetapi juga diwujudkan melalui berbagai strategi adaptif, seperti lebih berhati-hati dalam berinteraksi, mengamati lingkungan sosial sebelum bertindak, mencari dukungan dari teman sejawat, dan terlibat dalam aktivitas yang membantu mengurangi tekanan emosional. Situasi yang memicu rasa takut bervariasi untuk setiap individu, mulai dari kekhawatiran tentang keselamatan lingkungan hingga kecemasan menghadapi tuntutan akademik. Perbedaan ini dipengaruhi oleh bagaimana mahasiswa menafsirkan pengalaman dan situasi yang mereka hadapi selama mereka jauh dari rumah. Selain itu, emosi ketakutan tidak sepenuhnya diartikan sebagai pengalaman negatif, tetapi sebagai bagian dari proses pembelajaran dan penyesuaian diri yang mendorong mahasiswa untuk lebih adaptif, meningkatkan keterampilan komunikasi, memperluas jaringan

sosial, dan mengembangkan strategi dalam menghadapi berbagai tantangan akademik dan sosial. Dengan demikian, emosi ketakutan berperan sebagai mekanisme yang juga mendukung keberhasilan proses adaptasi mahasiswa daerah di lingkungan kampus.

DAFTAR PUSTAKA

- Blumer, H. (1986). *Symbolic interactionism: Perspective and method*. Univ of California Press.
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed (Edisi ke-3)*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nur Andayani, N., Nandini, NR., & Sijabat, R. (2026). Strategi Coping Mengurangi Rasa Rindu Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Ilmiah Literasi Indonesia* , 2 (1), 31-41. <https://doi.org/10.63822/fmxey514>
- Orah, KD, & Purnawinadi, IG (2025). Penyesuaian Diri Dan Rindu Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Nutrix* , 9 (2), 388-398. <https://doi.org/10.37771/nj.v9i2.1409>
- Sinantia, Vemita & Nariswari, Anindia & Ramadhani, Istiqomah & Alghifari, Muhammad & Tjarliman, Khansa & Qisthi, Yasmine. (2024). KONSTRUKSI ALAT UKUR HOMESICKNESS PADA MAHASISWA RANTAU. *Jurnal EMPATI*. 13. 97-105. 10.14710/empati.2024.43890.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D (Cet. 19)*. Alfabeta.