Volume 6. No 1. 1-8 **APRIL 2026**

Al-Khazini: **Jurnal Pendidikan Fisika**
http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/alkhazini
DOI: 10.24252/al-khazini.v6i1.60861

P-ISSN: 2830-3644
e-ISSN: 2829-6699

The Effectiveness of the Independent Student Exchange Program in Developing the Self-Confidence of Physics Education Students

Astin Sulastri[1], I Komang Werdhiana[2], I Wayan Darmadi[3], Muhammad Zaky[4], Ashad[5]

[123]Universitas Tadulako

**Corresponding Address: astinsulastri25@gmail.com*

Info Artikel

Riwayat artikel

Dikirim: 14 Agustus 2025
Direvisi : 29 Oktober 2025
Diterima: 25 Januari 2026
Diterbitkan: 30 April 2026

Kata Kunci:

Indonesian Student Exchange Program
Self Confidence
Student Self Development
Physics Education
Program Effectiveness

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) dalam meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa Pendidikan Fisika Universitas Tadulako serta mengidentifikasi tantangan yang dihadapi selama pelaksanaannya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan melibatkan 25 partisipan, terdiri atas 18 mahasiswa aktif dan 7 alumni yang telah mengikuti Program PMM. Teknik sampling yang digunakan adalah sampel jenuh, karena seluruh individu yang memenuhi kriteria dijadikan partisipan penelitian. Data dikumpulkan melalui angket dan wawancara mendalam. Hasil angket menunjukkan skor rata-rata sebesar 89,73%, yang mengindikasikan bahwa program berada pada kategori sangat efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa. Hasil wawancara mendukung temuan tersebut, dengan informan melaporkan peningkatan keberanian berbicara di depan umum, kemampuan beradaptasi, serta perluasan jaringan sosial. Tantangan yang dihadapi meliputi hambatan komunikasi lintas budaya dan perbedaan sistem pembelajaran, namun dapat diatasi melalui strategi adaptasi yang tepat. Secara keseluruhan, Program PMM berkontribusi positif terhadap pengembangan diri mahasiswa, baik dalam aspek akademik maupun sosial.

ABSTRACT

This study aims to analyze the effectiveness of the Independent Student Exchange Program (PMM) in increasing the self-confidence of Physics Education students at Tadulako University and identify challenges faced during its implementation. This study used a descriptive qualitative method involving 25 participants, consisting of 18 active students and 7 alumni who had participated in the PMM Program. The sampling technique used was saturated sampling, because all individuals who met the criteria were included in the study. Data were collected through questionnaires and in-depth interviews. The questionnaire results showed an average score of 89.73%, indicating that the program is categorized as very effective in increasing student self-confidence. Interview results supported these findings, with informants reporting increased courage in public speaking, adaptability, and expansion of social networks. Challenges faced included barriers to cross-cultural communication and differences in learning systems, but these were overcome through appropriate adaptation strategies. Overall, the PMM Program contributed positively to student self-development, both academically and socially.

How to cite: Sulastri, A., Werdhiana, I. K., Darmadi, I. W., Zaky, M., & Ashad, A. (2026). The Effectiveness Of The Independent Student Exchange Program In Developing The Self-

(cc) BY-NC

Confidence Of Physics Education Students. Al-Khazini: Jurnal Pendidikan Fisika, 6(1), 1–8. https://doi.org/10.24252/al-khazini.v6i1.60861

PENDAHULUAN

Pengembangan diri mahasiswa merupakan aspek krusial dalam mencetak sumber daya manusia yang adaptif, kreatif, dan berdaya saing era global saat ini. Salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh mahasiswa Adalah keterbatasan dalam memperluas wawasan akademik dan sosial, terutama bagi mereka yang selama ini beraktivitas di lingkungan kampus asal tanpa mengalami interaksi lintas budaya secara langsung (Ilham, 2023). Kondisi ini berpotensi menghambat kemampuan berpikir kritis, kreativitas, serta pengembangan soft skills yang esesnsial dalam menghadapi dinamika dunia kerja dan kehidupan bermasyarakat.

Menanggapi hal tersebut, pemerintah Indonesia melalui Kementrian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) meluncurkan kebijakan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MKBM) yang salah satu program unggulannya adalah Program pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM). Program ini memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk belajar di perguruan tinggi selama satu semester, dengan tujuan memperluas pengalaman akademik dan budaya yang lebih luas (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset & Indonesia, 2024). Program PMM diharapkan mampus meningkatkan keterampilan akademik dan rasa percaya diri mahasiswa melalui interaksi lintas budaya yang intensif.

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa PMM memiliki kontribusi positif terhadap pengembangan diri mahasiswa. Aulia dkk. (2023) menemukan bahwa mahasiswa peserta PMM mengalami peningkatan kesadaran diri yang berimpilasi pada pengembangan karakter, kemandirian, dan kepercayaan diri. Temuan ini mengindikasikan bahwa PMM tidak sekedar memberikan pengalaman belajar di lingkungan baru, tetapi juga berperan penting dalam membentuk kemandirian dan kepercayaan diri yang lebih kokoh.

Lebih jauh, pengalaman akademik di lingkungan baru melalui program PMM memungkinkan mahasiswa mengakses metode pembelajaran yang beragam serta memperluas jaringan interaksi dengan dosen dan teman dari berbagai latar belakang. Hal ini tidak hanya meningkatkan semangat belajar, tetapi juga berdampak positif pada kualitas pendidikan secara keseluruhan (Sopiyandi dkk., 2023). Melalui interaksi lintas budaya, program pertukaran mahasiswa merdeka turut mendorong sikap saling menghargai dan memperkuat wawasan kebangsaan, sehingga memperkokoh persatuan nasional di kalangan mahasiswa (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset & Indonesia, 2024).

Namun, efektivitas program PMM dalam konteks mahasiswa dengan latar belakang ilmu eksakta, khususnya Pendidikan Fisika, masih memerlukan kajian mendalam. Mahasiswa Pendidikan Fisika cenderung memiliki tingkat *self regulation learning* yang tinggi, yang mendukung kemampuan mereka dalam mengelola proses belajar secara mandiri (Khairah dkk., 2024). Ardiansyah dkk. (2023) juga menegaskan pentingnya keterampilan abad ke-21, dimana 81,5% mahasiswa Pendidikan Fisika menyatakan keterampilan tersebut sangat vital dalam pembelajaran. Oleh sebab itu, optimalisasi program pertukaran mahasiswa merdeka untuk mendukung pengembangan kemampuan akademik dan rasa percaya diri mahasiswa Pendidikan fisika sangat diperlukan.

(cc) BY-NC

Di sisi lain, sejumlah penelitian mengindetifikasi kendala yang dihadapi mahasiswa selama mengikuti program PMM. Mufidah dan Fadilah (2022) menemukan adanya *culture shock* yang timbul akibat perbedaan lingkungan, bahasa, dan norma sosial yang berbeda di universitas tujuan. Kesulitan dalam membangun relasi sosial juga menjadi hambatan yang harus diatasi agar pengalaman belajar lintas budaya berjalan efektif. Hal ini mempertegas pentingnya dukungan dan strategi program PMM secara optimal.

Kajian teori mengenai efektivitas program menegaskan bahwa keberhasilan PMM harus dilihat dari pencapaian tujuan yang telah dirumuskan, perubahan nyata yang dialami mahasiswa, serta dampak jangka panjang yang terjadi (Fauziah dkk., 2022; Ketut, 2020; Purwanti dkk., 2018). Dalam konteks PMM, efektivitas ini meliputi kemampuan program dalam meningkatkan pengembangan rasa percaya diri mahasiswa, khususnya dalam aspek akademik, interaksi sosial, adaptasi budaya, tantangan dan penyelesaian masalah, serta efek jangka panjang seperti kesiapan memasuki dunia kerja (Hasibuan, 2020)(Hasibuan, 2020; Hermawan Sasono Adi, 2022; Safitra dkk., 2024; Rahmawati dan Mangundjaya, 2023).

Teori Albert Bandura tentang *self-efficacy* menjadi kerangka penting dalam memahami pembentukan rasa percaya diri melalui PMM. Bandura (1995) menegaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuan diri sendiri dalam menghadapi tantangan sangat dipengaruhi oleh pengalaman langsung, observasi, dukungan sosial, dan suasana emosional yang kondusif. Sementara itu, teori sosiokultural Lev Vygotsky (1978) menjelaskan bahwa interaksi sosial dan dukungan lingkungan, termasuk pengalaman lintas budaya dalam PMM, menjadi faktor utama dalam perkembangan kognitif dan rasa percaya diri mahasiswa.

Di samping berbagai manfaat, PMM tidak terlepas dari sejumlah tantangan yang perlu diantisipasi. Perbedaan sistem pembelajaran, metode pengajaran, serta hambatan bahasa merupakan kendala utama dalam aspek akademik (Azis dkk., 2023; Bela dkk., 2023). Adaptasi sosial dan budaya juga menjadi tantangan signifikan, karena mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang berbeda norma dan nilai ((Lumbantobing dkk., 2023; Rochmah & Ansyah, 2023). Oleh karena itu, dukungan emosional dari lingkungan sosial dan strategi adaptasi yang tepat sangat penting untuk menjamin keberhasilan program ini (Hidayat & Darmawanti, 2022; Wardani dkk., 2025).

Sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka dalam pengembangan rasa percaya diri mahasiswa Pendidikan Fisika di Universitas Tadulako. Penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris yang berharga dalam pengembangan program PMM, khususnya dalam konteks mahasiswa bidang ilmu eksakta, serta menawarkan rekomendasi strategis guna meningkatkan pengalaman akademik dan sosial mahasiswa di masa depan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif untuk menganalisis efektivitas Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) dalam pengembangan rasa percaya diri mahasiswa Program Studi Pendidikan Fisika Universitas Tadulako. Data penelitian diperoleh melalui angket skala Likert dan wawancara semi terstruktur, kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan tingkat efektivitas program.

Penelitian dilaksanakan di Program Studi Pendidikan Fisika Universitas Tadulako pada April–Mei 2025. Subjek penelitian berjumlah 25 mahasiswa, terdiri atas 18 mahasiswa aktif dan 7

(cc) BY-NC

alumni yang telah menyelesaikan program PMM. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampel jenuh, mengingat seluruh populasi yang memenuhi kriteria dijadikan responden penelitian.

Instrumen penelitian utama berupa angket skala Likert lima tingkat (1 = sangat tidak setuju sampai 5 = sangat setuju) yang terdiri atas 18 pernyataan. Pernyataan tersebut mencakup lima aspek pengembangan rasa percaya diri, yaitu: (1) aspek akademik, (2) interaksi sosial, (3) adaptasi budaya, (4) kemampuan menghadapi tantangan dan menyelesaikan masalah, serta (5) efek jangka panjang program. Selain angket, digunakan wawancara semi terstruktur terhadap 3–4 responden terpilih untuk memperoleh data pendukung yang lebih mendalam. Validitas isi instrumen dilakukan melalui konsultasi pakar, sedangkan uji reliabilitas dilakukan secara statistik.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan angket secara daring menggunakan Google Form, sedangkan wawancara dilaksanakan secara langsung maupun daring sesuai dengan ketersediaan responden. Data kuantitatif dari angket digunakan sebagai data utama, sementara data wawancara digunakan sebagai data pendukung dalam interpretasi hasil penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis deskriptif kuantitatif, meliputi perhitungan persentase persetujuan dan skor rata-rata pada setiap aspek. Tingkat efektivitas program dihitung dengan membandingkan skor total yang diperoleh dengan skor ideal, kemudian diinterpretasikan ke dalam kategori sangat efektif (80–100%), efektif (60–79%), cukup efektif (40–59%), tidak efektif (20–39%), dan sangat tidak efektif (0–19%) (Sugiyono, 2013). Data hasil wawancara dianalisis secara tematik untuk memperkuat dan memperjelas temuan kuantitatif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) dalam mengembangkan rasa percaya diri mahasiswa Program Studi Pendidikan Fisika Universitas Tadulako. Data penelitian diperoleh melalui angket skala Likert dan wawancara semi terstruktur.

1. Hasil Angket

Instrumen angket terdiri atas 18 pernyataan yang merepresentasikan lima indikator pengembangan rasa percaya diri, yaitu: kepercayaan diri akademik, interaksi sosial, adaptasi budaya, kemampuan menghadapi tantangan dan menyelesaikan masalah, serta efek jangka panjang. Penilaian menggunakan skala Likert lima poin.

Hasil analisis menunjukkan bahwa 54% responden menyatakan sangat setuju dan 42% setuju terhadap pernyataan yang diajukan. Skor rata-rata yang diperoleh sebesar 80,76 dari skor maksimal 90, dengan persentase efektivitas sebesar 89,73%, yang termasuk dalam kategori sangat efektif. Tidak terdapat responden yang memilih kategori *sangat tidak setuju*, dan hanya sebagian kecil yang memilih *tidak setuju*.

Distribusi skor berdasarkan indikator menunjukkan bahwa kepercayaan diri akademik memberikan kontribusi terbesar (34%), diikuti oleh interaksi sosial (17%), adaptasi budaya (17%), efek jangka panjang (17%), dan kemampuan menghadapi tantangan (16%). Temuan ini mengindikasikan bahwa PMM paling berdampak dalam meningkatkan kepercayaan diri

(cc) BY-NC

mahasiswa pada aspek akademik, seperti keberanian menyampaikan pendapat, berpartisipasi dalam diskusi ilmiah, dan keterlibatan aktif dalam pembelajaran.

2. Hasil Wawancara

Wawancara dilakukan terhadap tiga responden yang dipilih berdasarkan variasi skor angket (dua skor tinggi dan satu skor sedang). Hasil wawancara memperkuat temuan kuantitatif dan memberikan gambaran mendalam mengenai pengalaman mahasiswa selama mengikuti PMM.

Dua responden dengan skor tinggi menyatakan mengalami peningkatan signifikan dalam kepercayaan diri, khususnya dalam pengambilan keputusan akademik, berbicara di depan umum, kepemimpinan, serta keterlibatan dalam organisasi kampus. Salah satu responden bahkan berhasil menjadi Duta Kampus Merdeka dan Koordinator organisasi mahasiswa, yang menurut pengakuannya tidak pernah terbayangkan sebelum mengikuti PMM.

Sementara itu, responden dengan skor sedang mengungkapkan adanya perubahan positif, meskipun belum merata pada seluruh aspek. Responden tersebut mengaku mulai lebih terbuka dalam interaksi sosial, meskipun masih terbatas pada lingkungan tertentu.

Seluruh responden mengidentifikasi tantangan utama selama mengikuti PMM, antara lain adaptasi sosial dan budaya, perbedaan gaya komunikasi, serta perbedaan sistem pembelajaran antara perguruan tinggi asal dan tujuan. Strategi adaptasi yang dilakukan meliputi membangun komunikasi secara bertahap, mencari dukungan dari teman lokal, serta aktif mengikuti kegiatan dan organisasi kampus.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) sangat efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa Pendidikan Fisika Universitas Tadulako. Temuan ini sejalan dengan teori self-efficacy yang dikemukakan oleh Bandura (1995), yang menyatakan bahwa kepercayaan diri terbentuk melalui pengalaman langsung, interaksi sosial, persuasi verbal, dan kemampuan individu dalam mengelola tantangan.

1. Kepercayaan Diri Akademik

Aspek akademik merupakan dimensi paling dominan dalam peningkatan rasa percaya diri mahasiswa. Partisipasi mahasiswa dalam lingkungan akademik baru mendorong keberanian untuk menyampaikan pendapat, berdiskusi, dan terlibat aktif dalam pembelajaran. Hal ini mendukung pandangan Vygotsky (1978) bahwa interaksi sosial dan lingkungan belajar yang menantang berperan penting dalam perkembangan kognitif dan kepercayaan diri individu.

Temuan ini juga sejalan dengan penelitian Mukhsinah et al. (2024) yang menunjukkan bahwa program mobilitas mahasiswa mampu meningkatkan partisipasi aktif dan keberanian mahasiswa dalam forum akademik.

2. Interaksi Sosial dan Adaptasi Budaya

Interaksi sosial dan adaptasi budaya memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan rasa percaya diri. Melalui PMM, mahasiswa dihadapkan pada keberagaman budaya, kebiasaan, dan pola komunikasi yang berbeda. Meskipun pada awalnya menimbulkan kendala, proses adaptasi yang berkelanjutan justru memperkuat kepercayaan diri mahasiswa dalam menjalin relasi sosial dan menyampaikan ide secara terbuka.

Hal ini sesuai dengan teori Bandura yang menekankan bahwa keberhasilan individu dalam mengatasi hambatan sosial dapat meningkatkan efikasi diri.

3. Tantangan dan Strategi Adaptasi

(cc) BY-NC

Perbedaan sistem pembelajaran, lingkungan sosial, dan tekanan psikologis menjadi tantangan utama bagi mahasiswa PMM. Namun, strategi adaptasi seperti keterlibatan dalam organisasi, membangun jejaring sosial, dan mencari dukungan teman terbukti membantu mahasiswa dalam menyesuaikan diri. Proses ini menunjukkan bahwa PMM tidak hanya meningkatkan rasa percaya diri, tetapi juga membentuk resiliensi dan kemandirian mahasiswa.

4. Efek Jangka Panjang Program

Efek PMM tidak berhenti pada masa pelaksanaan program. Mahasiswa melaporkan keberanian yang lebih besar dalam mengambil peran kepemimpinan, mengikuti program lanjutan, serta berpartisipasi aktif dalam kegiatan akademik dan non-akademik. Hal ini menunjukkan bahwa PMM berperan dalam pembentukan identitas akademik dan sosial mahasiswa secara berkelanjutan.

Salah satu responden menyatakan bahwa PMM menjadi titik balik dalam hidup akademiknya, yang mendorong keberanian untuk tampil di ruang publik dan memimpin organisasi, sesuatu yang sebelumnya dihindari karena rendahnya rasa percaya diri

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) sangat efektif dalam meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa Program Studi Pendidikan Fisika Universitas Tadulako. Efektivitas tersebut tercermin dari skor angket yang berada pada kategori sangat efektif serta diperkuat oleh temuan wawancara yang menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri mahasiswa dalam aspek akademik, interaksi sosial, adaptasi budaya, kemampuan menghadapi tantangan, dan efek jangka panjang. Aspek kepercayaan diri akademik menjadi dimensi yang paling dominan, ditandai dengan meningkatnya keberanian mahasiswa dalam menyampaikan pendapat, berpartisipasi aktif dalam pembelajaran, dan mengambil peran strategis di lingkungan kampus. Selain itu, pengalaman mengikuti PMM juga mendorong mahasiswa untuk mengembangkan kemandirian, resiliensi, serta kesiapan menghadapi lingkungan akademik dan sosial yang beragam. Dengan demikian, PMM tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan kompetensi akademik, tetapi juga berperan penting dalam pembentukan karakter dan kepercayaan diri mahasiswa secara berkelanjutan.

SARAN

Berdasarkan temuan penelitian, disarankan agar pelaksanaan Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka terus dipertahankan dan ditingkatkan, khususnya dalam aspek pendampingan adaptasi sosial dan budaya pada tahap awal pelaksanaan program. Perguruan tinggi pengirim dan penerima diharapkan dapat memperkuat sistem pembinaan mahasiswa agar proses adaptasi berlangsung lebih optimal dan merata. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan jumlah responden yang lebih besar, menggunakan pendekatan longitudinal, atau mengombinasikan metode kuantitatif dan kualitatif secara lebih mendalam guna melihat dampak jangka panjang PMM terhadap kepercayaan diri, prestasi akademik, dan kesiapan karier mahasiswa. Penelitian lanjutan juga dapat memperluas kajian pada program studi atau perguruan tinggi yang berbeda untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas PMM di tingkat nasional.

DAFTAR PUSTAKA

Aulia, F., Lasmawan, I. W., & Sudiarta, I. G. P. (2023). Analisis Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) sebagai implementasi Kurikulum Merdeka terhadap *self-*

(cc) BY-NC

awareness mahasiswa Universitas Hamzanwadi. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 8(3), 1833–1837. https://doi.org/10.29303/jipp.v8i3.1400

Azis, A., Mahendrati, G., Azizah, I. N., & Utami, R. C. (2023). Perbandingan suasana akademik pada program pertukaran pelajar UNS–UNY. *JPI (Jurnal Pendidikan Indonesia): Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 9(3), 154–159. https://doi.org/10.20961/jpiuns.v9i3.46443

Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge University Press. https://doi.org/10.1017/CBO9780511527692

Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi: Review literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(1), 37–48. https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59

Dani Safitra, D., Luqman, Y., & Nugroho, A. (2024). Pengalaman adaptasi budaya dalam interaksi sosial dan *coping mechanism* mahasiswa Madagaskar di Universitas Diponegoro. *Jurnal Komunikasi*, 13(1), 918–937.

Fauziah, W. R., Sugiarti, C., & Ramdani, R. (2022). Efektivitas program wirausaha pemuda dalam upaya penurunan angka pengangguran terbuka di Kabupaten Tegal pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Manajemen*, 14(2), 367–375. https://doi.org/10.30872/jmmn.v14i2.11001

Hasibuan, A. D. (2020). Pengaruh konsep diri, percaya diri, dan keterampilan interaksi sosial terhadap prestasi akademik. *Al-Irsyad*, 10(2), 149–159. https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v10i2.8468

Hermawan, S. A. (2022). *Hubungan antara kepercayaan diri dengan interaksi sosial pada mahasiswa Jurusan Psikologi UNISSULA Semarang* (Skripsi tidak dipublikasikan). Universitas Islam Sultan Agung.

Hidayat, E., & Darmawanti, I. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 166–178. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/48038

Ilham, N. (2023). Manfaat mengikuti Pertukaran Mahasiswa Merdeka dalam rangka memahami fungsional pembelajaran transformatif. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Nonformal*, 1, 264–272.

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2024). *Panduan pelaksanaan Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka*. Kemendikbudristek.

Lathifa Khairah, L., Yendi, F. M., Ardi, Z., Febriani, R. D., & Fitri, R. P. (2024). Gambaran *self-regulated learning* pada mahasiswa ditinjau dari bidang ilmu eksakta dan soshum. *Ekasakti Jurnal Penelitian & Pengabdian*, 4(1), 205–218.

Lumbantobing, S., Sitanggang, H. I., & Siahaan, M. (2023). Fenomena *culture shock* mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka asal Sumatera Utara di Jawa. *Jurnal Suara Pengabdian 45*, 2(1), 103–107. https://doi.org/10.56444/pengabdian45.v2i1.771

(cc) BY-NC

Mukhsinah, E., Juniyanto, K., Amir, F., & Sundani, S. (2024). Strategi mengatasi tantangan belajar mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia yang aktif bekerja. *Jurnal Motivasi Pendidikan dan Bahasa*, 2(2), 25–36.

Mukhsinah, M., Rahman, A., & Suryani, L. (2024). Pengaruh program mobilitas mahasiswa terhadap partisipasi akademik dan kepercayaan diri mahasiswa perguruan tinggi. *Jurnal Pendidikan Tinggi*, 18(2), 145–156.

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/mjprs.003.01.05

Purwanti, D., Irawati, I., & Adiwisastra, J. (2018). Efektivitas kebijakan penerimaan peserta didik baru sistem zonasi bagi siswa rawan melanjutkan pendidikan. *Dinamika*, 5(4), 1–7.

Rahmawati, M. D., & Mangundjaya, W. L. (2023). Pengaruh kepercayaan diri terhadap keterampilan sosial pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(9), 240–250. https://doi.org/10.5281/zenodo.10020197

Rochmah, S. N., & Ansyah, E. H. (2023). Berpikir positif dan dukungan keluarga terhadap penyesuaian diri mahasiswa pertukaran pelajar Kampus Merdeka. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur*, 9(3), 265. https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i3.12154

Sopiyandi, R., Citra, F. W., & Dihamri. (2023). Analisis potensi minat belajar mahasiswa pendidikan geografi melalui program Pertukaran Mahasiswa Merdeka *inbound* Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Geografi*, 8(2), 144–148.

Sugiyono. (2013). *Metode penelitian pendidikan: Pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

Wardani, C. A., Ratnasari, D., & Lestari, D. P. (2025). Tantangan dan upaya adaptasi mahasiswa PGSD UNU Yogyakarta dalam Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka tahun 2024. *Jurnal Pendidikan*, 8, 1320–1326.

.

(cc) BY-NC