

CULTURE SHOCK DAN STRATEGI PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA PERANTAU

Retna Febri Arifiati*¹, Endang Sri Wahyuni²

^{1,2}Jurusan Terapi Okupasi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Surakarta, Indonesia

*Corresponding Author, e-mail: retnafebriarifiati2646@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Mahasiswa perantauan sering mengalami *culture shock* saat memasuki lingkungan baru. Hal ini terjadi karena adanya reaksi dalam menemukan perbedaan budaya yang selama ini dianut. Efeknya dapat berpotensi mengalami kesulitan penyesuaian diri seperti kurang berinteraksi, memiliki prasangka negatif, dan terkadang mengakibatkan stres. *Culture shock* dapat diatasi bila seseorang mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan budaya tempat individu berada. **Tujuan:** Ini untuk mengetahui ada tidaknya hubungan culture Shock dengan penyesuaian diri mahasiswa perantau di Jurusan Okupasi Terapi Poltekkes Kemenkes Surakarta Angkatan 2024. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah *cross sectional*. Teknik pemilihan sampel menggunakan *purposive sampling* dimana ada kriteria khusus dalam pemilihan sampel yaitu mahasiswa Jurusan Okupasi Terapi angkatan 2024 yang berasal dari luar Jawa Tengah. Selanjutnya mahasiswa diberikan link google form yang berisi kuesioner culture shock yang terdiri dari 54 item dan kuesioner penyesuaian diri yang terdiri dari 30 item. Total responden yang didapatkan sebanyak 78 mahasiswa. Uji hipotesa menggunakan korelasi *product moment*. **Hasil:** Menunjukkan bahwa responden didominasi perempuan yaitu 66 responden (84,6%), berasal dari Jawa Timur yaitu 32 responden (41%). Berdasarkan Analisis regresi *product moment* didapatkan nilai $r = -0.643$ yang berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara variabel *culture shock* dengan variabel penyesuaian diri mahasiswa dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0.05$) dengan sumbangan efektif yang diberikan sebesar 41,34% dan 58,65% dari faktor lainnya. **Kesimpulan:** Ada hubungan negatif antara culture Shock dengan penyesuaian diri mahasiswa rantau, dimana semakin tinggi tingkat culture shock mahasiswa rantau maka semakin rendah tingkat penyesuaian dirinya dan semakin rendah tingkat culture shock mahasiswa rantau maka semakin tinggi tingkat penyesuaian dirinya.

Kata kunci: Culture Shock, Penyesuaian Diri, Mahasiswa Rantau, Mahasiswa Baru

Abstract

Background: Migrant students often experience *culture shock* when entering a new environment. This occurs because of the reaction in finding cultural differences that have been adhered to. The effect can potentially experience difficulties in adjusting such as lack of interaction, having negative prejudices, and sometimes causing stress. *Culture shock* can be overcome if a person is able to adapt and adjust to the culture where the individual is. **Objectives:** The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between culture shock and the adjustment of migrant students in the Occupational Therapy Department of the Ministry of Health Polytechnic of Surakarta Class of 2024. **Methods:** This type of research is *cross-sectional*. The sample selection technique used *purposive sampling* where there are special criteria in selecting the sample, namely Occupational Therapy Department students class of 2024 who come from outside Central Java. Furthermore, students were given a google form link containing a culture shock questionnaire consisting of 54 items and an adjustment questionnaire consisting of 30 items. The total number of respondents obtained was 78 students. Hypothesis testing used *product moment correlation*. **Results:** Showed that respondents were predominantly female, namely 66 respondents

(84.6%), coming from East Java, namely 32 respondents (41%). Based on the product moment regression analysis, the value of $r = -0.643$ was obtained, which means there is a significant negative relationship between the culture shock variable and the student's self-adjustment variable with a p value = 0.000 ($p < 0.05$) with an effective contribution of 41.34% and 58.65% from other factors. **Conclusion:** There is a negative relationship between culture shock and the self-adjustment of migrant students, where the higher the level of culture shock of migrant students, the lower the level of their adjustment and the lower the level of culture shock of migrant students, the higher the level of their adjustment.

Keywords: Culture Shock, Adjustment, Out-of-Town Students, New Students

PENDAHULUAN

Budaya yang berbeda dan tidak sesuai kebiasaan menimbulkan rasa cemas dan stres yang disebut sebagai *culture shock*. *Culture shock* adalah reaksi yang muncul terhadap suatu kondisi yang menyebabkan seseorang mengalami keterkejutan dan tekanan karena berada dalam lingkungan yang berbeda dengan lingkungan sebelumnya (Ardyles & Syafiq M, 2018). Menurut Dayakisni & Yuniardi (2017), *culture shock* merupakan suatu keadaan dimana seseorang tidak mengenal dan beradaptasi dengan kebiasaan atau lingkungan yang baru, sehingga menyebabkan seseorang tidak dapat menampilkan perilaku yang sesuai dengan norma di lingkungan tersebut. Selain itu, perbedaan cara berkomunikasi dan pemahaman terhadap budaya di lingkungan tersebut juga merupakan salah satu pemicu timbulnya *culture shock*.

Tingkat *culture shock* menunjukkan seberapa besar respon seseorang yang mendalam dan negatif dari depresi, frustrasi dan disorientasi yang dialami dalam suatu lingkungan budaya yang baru. *Culture shock* dapat diatasi bila seorang individu mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan budaya tempat individu berada, sehingga terjalin komunikasi yang efektif dan lancar, perasaan lebih nyaman, serta permasalahan ketegangan akibat perbedaan budaya dapat terselesaikan (Siregar et al, 2018).

Penyesuaian diri merupakan suatu proses kecakapan mental dan tingkah laku seseorang pada saat menghadapi tuntutan-tuntutan dari dalam dirinya sendiri maupun dari lingkungan, termasuk tuntutan kelompok ataupun masyarakat (Ardyles & Syafiq M, 2018). Penyesuaian diri menuntut kemampuan mahasiswa untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga mereka merasa puas terhadap diri sendiri dan lingkungan (Maizan, 2020). Mahasiswa dituntut memiliki penyesuaian diri yang baik dikarenakan mahasiswa perantauan menghadapi perubahan di lingkungan baru yang berbeda adat, norma, kebudayaan, sehingga penyesuaian diri yang baik dibutuhkan agar diterima oleh masyarakat sekitar (Shafira, 2015). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan *culture Shock* dengan penyesuaian diri mahasiswa perantau Tahun 2024 di Jurusan Okupasi Terapi Poltekkes Kemenkes Surakarta.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu metode pengambilan data yang dilakukan dalam waktu yang bersamaan dan data yang diperoleh saat itu juga. Penelitian ini dilaksanakan di jurusan Okupasi Terapi Poltekkes Kemenkes Surakarta. Populasinya adalah mahasiswa tahun ajaran 2024 jurusan Okupasi Terapi Poltekkes Kemenkes Surakarta. Teknik pemilihan Sampel penelitian

ini adalah *purposive sampling* yaitu mahasiswa rantau yang berasal dari luar Jawa Tengah di jurusan Okupasi Terapi Poltekkes Kemenkes Surakarta angkatan 2024. Diperoleh sampel sebanyak 78 orang. Selanjutnya mahasiswa yang masuk kriteria inklusi diberikan link google form yang berisi kuesioner culture shock yang terdiri dari 54 item dan kuesioner penyesuaian diri yang terdiri dari 30 item yang diadaptasi dari penelitian Amalia (Amalia, 2020), dan telah dilakukan uji validitas serta reliabilitas sehingga dinyatakan valid (r 0,267-0,607 dan r 0,47) dan reliabel (Cronbach α 0,916 dan 0,824). Uji hipotesa menggunakan korelasi *product moment*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis kuesioner, distribusi jenis kelamin responden dalam penelitian dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden		N	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	12	15.4
	Perempuan	66	84.6
Asal Daerah	Jabar	20	25.6
	Jakarta	2	2.6
	Jakarta	1	1.3
	Jatim	32	41.0
	Kalbar	1	1.3
	Kalteng	2	2.6
	Kaltim	2	2.6
	Lampung	1	1.3
	Lampung	3	3.8
	Ntb	1	1.3
	Sulsel	2	2.6
	Sulut	1	1.3
	Sumatera tengah	1	1.3
	Sumbar	8	10.3
	Sumteng	1	1.3
	Total	78	100.0

Berdasarkan tabel 1 diatas, diketahui bahwa hasil distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yang paling dominan adalah perempuan dengan jumlah 66 orang (84,6%) sedangkan laki-laki berjumlah 12 orang (15,4%). Sedangkan asal daerah responden yang paling dominan adalah jatim berjumlah 32 orang (41%) disusul jabar 20 orang (25,6%).

Tabel 2. Uji Normalitas Data

		Culture Shock	Penyesuaian Diri
N		78	78
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	130.4487	87.1538
	Std. Deviation	12.35056	8.70599
Most Extreme Differences	Absolute	.085	.096
	Positive	.085	.081
	Negative	-.081	-.096
Test Statistic		.085	.096
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}	.074 ^c

Berdasarkan tabel 2 diatas, diketahui bahwa sampel yang dipakai berjumlah 78 responden sehingga uji yang dipakai adalah Kolmogorov-smimnov dimana hasil uji normalitas

data $p > 0.05$ untuk culture shock adalah $0,200 > 0.05$, untuk penyesuaian diri adalah $0,074 > 0.05$ artinya terdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Hipotesis

		Culture Shock	Penyesuaian Diri
Culture Shock	Pearson Correlation	1	-.0.643
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	78	78
Penyesuaian Diri	Pearson Correlation	-.0.643	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	78	78

Uji hipotesa menggunakan korelasi *product moment* dilakukan dengan program komputer SPSS 20.00 for windows. Ketentuan taraf signifikansi digunakan untuk melihat ada tidaknya hubungan dari hasil analisis yakni $p > 0,05$. Berdasarkan hasil hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa Ada hubungan negatif antara culture Shock dengan penyesuaian diri mahasiswa rantau. Hal ini dilihat dari koefisien R yang diperoleh sebesar -0.643 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0.005$) dengan sumbangan efektif yang diberikan sebesar 41,34% sedangkan ada faktor lain yang mempengaruhi sebesar 58,65%. Artinya ada hubungan negatif yang signifikan antara variabel *culture shock* dengan variable penyesuaian diri mahasiswa. Ada hubungan negatif antara culture Shock dengan penyesuaian diri mahasiswa perantau, dimana semakin tinggi tingkat culture shock mahasiswa rantau maka semakin rendah tingkat penyesuaian dirinya dan semakin rendah tingkat culture shock mahasiswa rantau maka semakin tinggi tingkat penyesuaian dirinya.

Banyaknya responden perempuan yang ditemukan dalam penelitian ini diduga disebabkan karena banyaknya minat perempuan untuk melanjutkan studi di perguruan tinggi jika dibandingkan dengan laki-laki. Pendapat ini sejalan dengan hasil penelitian Wulansari mayoritas mahasiswa baru yang masuk pada program perempuan.

Adanya perbedaan budaya tentunya dapat menimbulkan reaksi psikologis seperti culture shock (gegar budaya), yang kemudian dapat diikuti dengan munculnya permasalahan seperti keengganan untuk berinteraksi, berprasangka negatif, dan keraguan untuk berinteraksi lintas budaya yang berakibat pada tindakan stereotip (pencitraan yang buruk) terhadap budaya baru hingga timbul etnosentrisme 4 terhadap budaya asli tempatnya merantau. Hal tersebut dapat menyebabkan perpecahan atau konflik jika proses adaptasi dan interaksi tidak berhasil (Devinta, 2016). Setelah meninggalkan lingkungannya yang lama dan memasuki lingkungan yang baru, lambat laun akan memunculkan persoalan yang berkaitan dengan keadaan sosial budaya pada lingkungan baru tersebut dimana mahasiswa dari pulau Jawa mengungkapkan merasa sedih, rindu akan rumah (homesick), rindu orang tua, serta kebersamaan dengan teman dan kerabat, yang juga disertai dengan perasaan kesepian karena belum banyak mengenal orang di lingkungan yang baru. Namun, 5 setelah beberapa semester mereka menjalani perkuliahan dan bertemu dengan teman baru membuat mereka sedikit merasa nyaman di tempat rantau. Mahasiswa juga turut ikut aktif berkegiatan dan berorganisasi di kampus hal tersebut dirasa dapat meminimalisir terjadinya culture shock.

Munculnya fenomena culture shock (gegar budaya) memicu tantangan penyesuaian diri bagi mahasiswa. Setiap mahasiswa rantau perlu untuk melakukan penyesuaian diri agar dapat merasa nyaman dengan segala keadaan di lingkungan barunya. Salah satu hal yang harus dilakukan oleh mahasiswa pendatang adalah menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru (Siregar, 2022). Mahasiswa rantau asal Pulau Jawa saat mengalami kontak dengan lingkungannya yang baru maka disaat itulah mahasiswa mendapati hal-hal yang tentu berbeda dengan tempat asalnya. Mahasiswa rantau merasakan perbedaan pada segi kebiasaan sehari-hari, budaya, makanan, nilai, dan lain sebagainya.

Penyelesaian terhadap permasalahan-permasalahan tersebut umumnya memerlukan penyesuaian diri individu yang dihadapinya. Proses penyesuaian diri terhadap culture shock

(gegar budaya) bervariasi antara satu mahasiswa dengan mahasiswa lainnya. Dengan adanya tuntutan untuk dapat bertahan di lingkungan yang baru mahasiswa diharuskan untuk belajar mandiri serta mampu menyesuaikan dirinya. Jika cara bicara masyarakat Lampung dipersepsikan sebagai bentuk kemarahan maka mahasiswa rantau mulai membiasakan diri dengan tidak menganggap hal tersebut sebagai kemarahan dan mereka mulai untuk membuka diri dengan bergaul dan berinteraksi dengan masyarakat setempat. Proses ini membuktikan bahwa adanya bentuk adaptasi kultural dimana mahasiswa rantau asal Pulau Jawa berkeinginan kuat untuk dapat beradaptasi dengan baik.

Kesuksesan bersosialisasi dan menyesuaikan diri merupakan sebuah tantangan tersendiri bagi mahasiswa rantau. Kegagalan dalam menyesuaikan diri dapat menyebabkan perasaan gagal, kejenuhan, ketidaknyamanan terhadap lingkungan baru, serta berpotensi mengalami culture shock (Gegar Budaya) yang ditandai dengan gejala seperti kegelisahan, kecemasan, kurangnya rasa percaya diri, dan lain sebagainya. Akibatnya, salah satu dampak utama yang terjadi ialah dapat mengganggu fokus mahasiswa saat belajar di kampus.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Ada hubungan negatif antara culture Shock dengan penyesuaian diri mahasiswa rantau, dimana semakin tinggi tingkat culture shock mahasiswa rantau maka semakin rendah tingkat penyesuaian dirinya dan semakin rendah tingkat culture shock mahasiswa rantau maka semakin tinggi tingkat penyesuaian dirinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih ditujukan kepada mahasiswa okupasi terapi poltekkes kemenkes surakarta yang sudah memberikan kontribusi lain dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Acocella, J.R. dan Calhoun, J.F. (1990). *Psychology of Adjustment Human Relationships*. New York:Mc Graw-Hill Publishing
- Afikah, A. A. (2019). *Hubungan Antara Culture Shock Dengan Penyesuaian Diri Santriwati Kelas VII MTS NU Putri 3 Buntet Pesantren Cirebon (Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim)*.
- Ahmad, A. (2022). *Dampak Fenomena Culture Shock Terhadap Adaptasi Budaya Sosial Mahasiswa Perantauan FITK UIN Jakarta (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta)*.
- Aini, T. Q. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya, Kecerdasan Emosi dan Penyesuaian Diri Pada Siswa Sma Tahun Pertama yang Merantau di Yogyakarta*.
- Aisara, F., & Widodo, A. (2020). Melestarikan Kembali Budaya Lokal Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Untuk Anak Usia Sekolah Dasar. *Cakrawala Jurnal Penelitian Sosial*, 9, 149–166.
- Ali, M & Asrori, M. (2004). *Psikologi Remaja: Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta. Bumi Aksara
- Amalia, K. (2020). *Hubungan Culture Shock dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Malaysia Di UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh*, i–73.
- Amelia, D. (2008). *Culture Shock dan Perilaku Koping Pada Mahasiswa Asing*, Skripsi, Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Andayani, T. R. (2010). *Penyesuaian Sosial Siswa Akselerasi Ditinjau dari Konsep Diri dan Membuka Diri*. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 16(7), 13-20.
- Ayu Sofia, D. (2023). *Hubungan Antara Culture Shock dengan Penyesuaian Diri Pada Santri Di Ma'had Alam Banyuwangi Islamic School (Bis) (Doctoral Dissertation, Uin Kiai Haji Achmad Shiddiq Jember)*.
- Devinta, M. (2016). *Fenomena Culture Shock (Gegar Budaya) pada Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta*. *E-Societas*, 5(3).

- Estiane, U. (2015). Pengaruh Dukungan Sosial Sahabat terhadap Penyesuaian Sosial Mahasiswa Baru di Lingkungan Perguruan Tinggi. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1), 29-40.
- Fatimah, E. (2006). *Psikologi Perkembangan: Perkembangan Peserta Didik*. Bandung. Pustaka Setia.
- Fauzi, F. M., Hayat, L., & Kusuma Hardani, D. N. (2023). Pengenalan Dialek Bahasa Daerah di Pulau Jawa menggunakan Metode Mel-Frequency Cepstral Coefficients dan Adaptive Network-based Fuzzy Inference System. *Jurnal Riset Rekayasa* <https://doi.org/10.30595/jrre.v4i2.11526> Elekt