

Islamika Granada

Available online <https://penelitimuda.com/index.php/IG/index>

Pengaruh *Culture Shock* terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau di Universitas X

The Effect of Culture Shock on Self-Adjustment in Overseas Students at University X

Suwasti Ningrum Galuh Widi Yanti^(1*), Anak Agung Sagung Suari Dewi⁽²⁾
& Ni Made Irene Novianti Astaningtias⁽³⁾

Program Studi Psikologi, Fakultas Bisnis, Sosial, Teknologi, dan Humaniora,
Universitas Bali Internasional, Indonesia

*Corresponding author: swastigayuh@gmail.com

Abstrak

Fenomena banyaknya mahasiswa yang merantau ke luar daerah dengan latar belakang budaya beragam menuntut mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan norma dan kebiasaan setempat sering menyebabkan *culture shock*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *culture shock* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Universitas X. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan analisis regresi linier sederhana. Subjek penelitian ini sebanyak 118 mahasiswa rantau di Universitas X. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *culture shock* dari Pertiwi (2020) dengan reliabilitas sebesar 0,891 sedangkan validitas dari rentang nilai 0.423-0.693 dan kuesioner penyesuaian diri dari Mauraji (2022) dengan reliabilitas sebesar 0,892 kemudian validitas dari rentang nilai 0.418-0.599. Hasil uji hipotesis menggunakan analisis regresi linier sederhana menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,918 ($\alpha > 0,05$). Artinya tidak terdapat pengaruh *culture shock* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Universitas X, nilai signifikan antara *culture shock* dan penyesuaian diri, dengan tingkat kontribusi yang diukur mencapai 0%.

Kata Kunci: *Culture Shock*; Mahasiswa Rantau; Penyesuaian Diri.

Abstract

The phenomenon of many students migrating abroad with diverse cultural backgrounds requires them to adapt to new environments. Difficulty in adapting to local norms and customs often causes *culture shock*. This research aims to determine the effect of *culture shock* on self-adjustment among overseas students at University X. This research uses quantitative research methods with simple linear regression analysis. The subjects of this research were 118 overseas students at University X. The instrument used was the *culture shock* questionnaire from Pertiwi (2020) with a reliability of 0.891 while the validity ranged from 0.423-0.693 and the self-adjustment questionnaire from Mauraji (2022) with a reliability of 0.892 and validity from a value range of 0.418-0.599. The results of hypothesis testing using simple linear regression analysis show a significant value of 0.918 ($\alpha > 0.05$). This means that there is no impact of *culture shock* on the adaptation overseas students at University X. The significance value between *culture shock* and adaptation shows a contribution level measured at 0%.

Keywords: Adjustment; *Culture Shock*; Overseas Students.

How to Cite: Yanti, S. N. G. W., Dewi, A. A. S. S. & Astaningtias, N. M. I. N. (2024), Pengaruh *Culture Shock* terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau di Universitas X, *Islamika Granada*, 3 (1): 46-52.

PENDAHULUAN

Tingkat pendidikan merupakan indikator kualitas penduduk suatu negara, dengan negara maju sangat memprioritaskan pendidikan. Di Indonesia, terdapat kesenjangan akses pendidikan, terutama antara Pulau Jawa dan wilayah timur. Pulau Jawa memiliki kualitas pendidikan yang unggul, yang mendorong banyak mahasiswa dari wilayah timur untuk melanjutkan studi di sana, terutama karena kurangnya institusi pendidikan tinggi berkualitas di wilayah mereka. Sebagian besar Universitas negeri terbaik di Indonesia berada di Pulau Jawa, termasuk yang masuk dalam 10 besar peringkat nasional.

Banyak siswa memilih untuk melanjutkan sekolah tinggi di luar wilayah rumah mereka, terutama di kota-kota besar. Mereka berasal dari latar belakang budaya dan lokasi geografis yang beragam. Perbedaan ini menuntut mahasiswa perantau untuk melakukan penyesuaian diri yang signifikan terhadap lingkungan baru. Penyesuaian diri ini melibatkan adaptasi terhadap budaya, norma, dan kebiasaan yang berbeda dari yang mereka kenal sebelumnya. Meskipun demikian, proses penyesuaian ini penting untuk membantu mahasiswa merasa diterima dan sukses dalam lingkungan baru mereka.

Menurut Schneider (dalam Fanani & Jainurakhma, 2020), penyesuaian diri merupakan proses di mana individu berusaha untuk mencapai keseimbangan antara tuntutan lingkungan dan kebutuhan pribadi, dengan mengatasi konflik, ketegangan, dan frustrasi. Mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah perlu menyesuaikan diri dengan praktik, norma, dan budaya yang berbeda di lingkungan baru mereka, agar dapat diterima oleh masyarakat (Fitriyani dalam Dhei dkk., 2020). Selama tahun pertama di perguruan tinggi, seluruh mahasiswa harus melalui proses penyesuaian diri ini. Tantangan psikologis sering kali muncul, baik dalam aspek akademik maupun non-akademik. Menurut Tinto (dalam Dhei dkk., 2020) menyatakan bahwa selain masalah akademis, permasalahan sosial juga menjadi isu selama masa transisi ini. Mahasiswa harus belajar hidup mandiri, menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, dan menghadapi perbedaan latar belakang sosial serta budaya. Mereka juga mungkin menghadapi kesulitan dalam menjalin hubungan dengan lawan jenis dan membangun kontak sosial baru di kampus.

Pada survei pendahuluan menunjukkan bahwa 63% dari 47 responden merasa kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Mereka mengalami kesulitan karena merasa menjadi minoritas, memiliki sedikit teman, serta menghadapi perbedaan atmosfer dan bahasa. Beberapa responden juga menyebutkan kekhawatiran terkait perbedaan sosial. Selain itu, perbedaan atmosfer antara kota besar dan kota kecil, serta bahasa daerah yang berbeda, juga menambah kompleksitas penyesuaian. Menurut Hutapea (dalam Dhei dkk, 2020), *culture shock* adalah kondisi yang dapat menyebabkan kebingungan dan ketidaknyamanan terhadap budaya baru, yang pada akhirnya dapat memicu emosi negatif. Mahasiswa rantau sering kali mengalami *culture shock* selama tahun pertama mereka di perguruan tinggi. Contohnya, seorang mahasiswa di Universitas X merasa kebingungan ketika petunjuk arah diberikan menggunakan istilah mata angin seperti timur dan barat, sementara ia terbiasa dengan kiri dan kanan di daerah asalnya. Perbedaan-perbedaan ini menggaris bawahi bagaimana perubahan lingkungan dapat mempengaruhi proses penyesuaian mahasiswa rantau.

Menurut Hutapea (dalam Dhei dkk, 2020) *culture shock* dapat menyebabkan kebingungan dan ketidaknyamanan terhadap budaya baru, menimbulkan emosi negatif, terutama bagi mahasiswa rantau dari pulau lain. Indriane (dalam Dhei dkk, 2020) menjelaskan bahwa *culture shock* terjadi ketika individu menghadapi situasi asing seperti hambatan bahasa, perbedaan aturan, dan aspek lainnya, yang dapat menyebabkan stres dan memengaruhi penyesuaian sosial serta kehidupan sehari-hari mahasiswa.

Studi sebelumnya menunjukkan hubungan negative antara *Culture Shock* dan penyesuaian diri mahasiswa. *Culture Shock* berkontribusi 41,1% terhadap penurunan penyesuaian diri pada mahasiswa etnis Minang Universitas Diponegoro, menurut penelitian yang dilakukan Siregar dan Kustanti (2018). Semakin tinggi *Culture Shock*, semakin rendah penyesuaian diri. *Culture Shock* berdampak pada penyesuaian diri mahasiswa rantau dari luar Sumatra Barat di Universitas Diponegoro. Pada Helviana (2017) juga mengonfirmasi bahwa *culture shock* berdampak negatif pada penyesuaian diri mahasiswa rantau di Universitas Negeri Padang dan Yogyakarta, menunjukkan bahwa peningkatan *culture shock* mengurangi penyesuaian diri, dan sebaliknya.

Berdasarkan studi pendahuluan menunjukkan bahwa mahasiswa rantau di Universitas X menghadapi tantangan signifikan dalam penyesuaian diri, terutama karena keberagaman budaya Bali. Banyak mahasiswa mengalami *culture shock* dan kesulitan beradaptasi akibat perbedaan budaya, karakter, dan bahasa. Mereka menemui berbagai bahasa dan dialek khas Bali, serta adat istiadat seperti Hari Raya Nyepi yang melibatkan larangan aktivitas dan penerangan. Keunikan kuliner, seperti babi guling juga menambah kesulitan mereka dalam menyesuaikan diri. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami dampak *culture shock* dan penyesuaian diri mahasiswa di lingkungan budaya yang kompleks ini.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan *cross-sectional*, yang bertujuan untuk mengkaji pengaruh antara *culture shock* dan penyesuaian diri. Penelitian ini dilaksanakan secara daring menggunakan *google formulir* dengan menyebar *link* kuesioner melalui whatsapp, mahasiswa rantau di Universitas X. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2023 hingga Juli 2024. Penelitian ini memiliki populasi sebanyak 167 mahasiswa rantau. Dengan menggunakan perhitungan rumus slovin untuk menentukan sampel, diperoleh jumlah sampel minimal sebesar 118 mahasiswa rantau di Universitas X. Teknik pengambilan sampel yang digunakan peneliti yaitu teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan skala likert, dan dalam penelitian ini skala dimodifikasi dari Mauraji (2022) untuk mengukur penyesuaian diri terdiri dari 12 aitem, dengan rentang nilai validitas antara 0.423-0.693 dan nilai reliabilitas mencapai 0.891. Sedangkan skala *culture shock* dimodifikasi dari penelitian Pertiwi (2020) yang terdiri dari 21 aitem dengan rentang nilai validitas antara 0.418-0.599 dan nilai reliabilitas mencapai 0.892. Data diolah dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 16.0. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu uji regresi linier sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

tabel 1. Data jenis kelamin dan semester responden

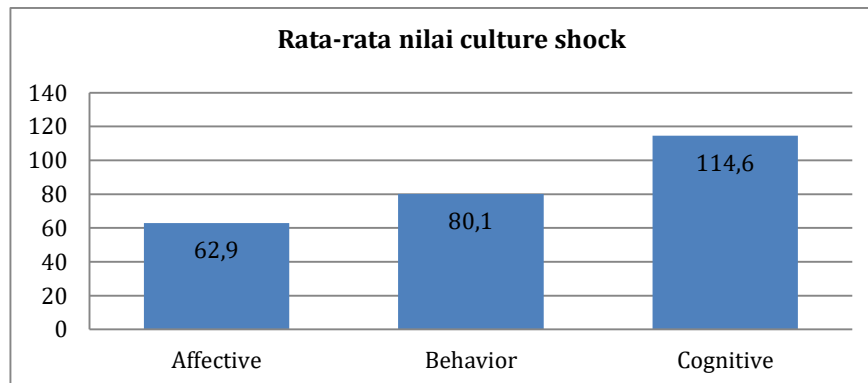
Variabel (N= 141)	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki - Laki	76	64%
Perempuan	42	36%
Total	117	100%
Semester		
2	59	50%
4	24	20%
6	23	20%
8	12	10%
Total	118	100%

Responden pada penelitian ini yaitu mahasiswa rantau dari luar Bali yang berada di Universitas X, sebanyak 118 mahasiswa. Responden terdiri dari jenis kelamin laki-laki dengan presentase sebesar 42 (36%) dan perempuan sebesar 76 (64%) mahasiswa. Penelitian ini dilakukan pada responden dengan semester 2, 4, 6 dan 8.

Tabel 2. Kategorisasi variabel *culture shock* dan penyesuaian diri

Kategori	Interval		F	Persentase
Culture Shock				
Sangat Tinggi	X >	40.80	4	3.4%
Tinggi	33.60 < X <	40.80	11	9.3%
Sedang	26.40 < X <	33.60	32	27.1%
Rendah	19.20 < X <	26.40	52	44.1%
Sangat Rendah	X <	19.20	19	16.1%
Total			118	100%
Penyesuain Diri				
Sangat Tinggi	X >	71.40	1	8%
Tinggi	58.80 < X <	71.40	13	11.0%
Sedang	46.20 < X <	58.80	50	42.4%
Rendah	33.60 < X <	46.20	45	38.1%
Sangat Rendah	X <	33.60	9	7.6%
Total			118	100%

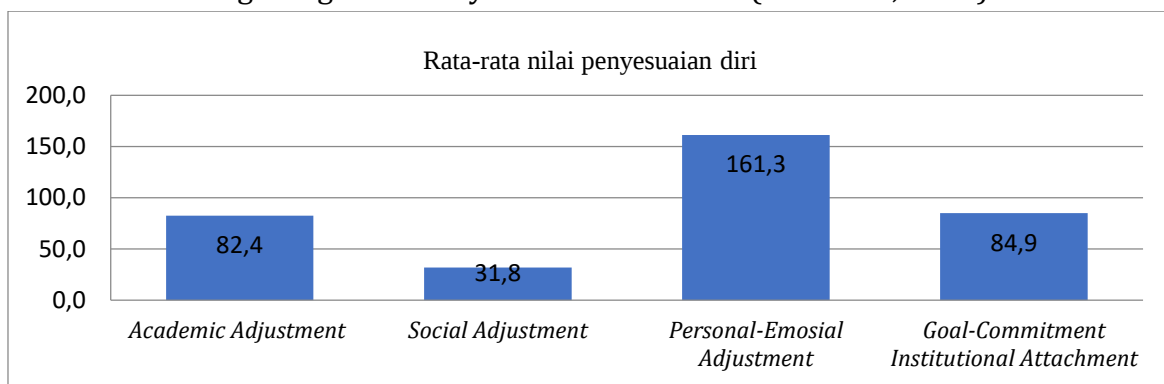
Pada penelitian ini distribusi frekuensi skala *culture shock* berada pada kategori rendah yaitu sebesar 44.1%. Sedangkan penyesuaian diri berada pada kategori sedang sebesar 42,4%. Persentase yang signifikan dari responden menunjukkan kemampuan menyesuaikan diri tanpa mengalami gejala *culture shock* yang mencolok. Hasil ini diinterpretasikan sebagai indikasi bahwa sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini mampu menyesuaikan diri.



Grafik 1. Gambaran nilai rata-rata dimensi *culture shock*

Dimensi *culture shock* yang memiliki nilai tertinggi yaitu pada *cognitive* sebesar 114,6. Sedangkan nilai rata-rata dimensi *behavior* sebesar 80,1 dan pada dimensi *affective* nilai rata-ratanya sebesar 62,9.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dimensi *cognitive* memiliki nilai rata-rata tertinggi karena mencerminkan tingkat penyesuaian dan perubahan internal yang diperlukan individu untuk mengintegrasikan pengalaman dan informasi baru dari kontak budaya (Mauizzah, 2023). Sedangkan pada dimensi *behavior* pentingnya penyesuaian perilaku dalam adaptasi budaya, yang merupakan representasi langsung dari perubahan kognitif dan perilaku untuk keberhasilan individu di lingkungan baru Mauizzah (2023). Selanjutnya dimensi *affective* berada di urutan terakhir karena perasaan dan emosi sering kali muncul sebagai respon terhadap tantangan dalam penyesuaian kognitif dan perilaku. Fokus awal pada penyesuaian praktis dan konseptual membantu individu mengelola perasaan dan mengurangi ketidaknyamanan emosional (Mauizzah, 2023).



Grafik 2. Gambaran nilai rata-rata dimensi penyesuaian diri

Dimensi penyesuaian diri dapat dilihat bahwa *personal-emosional adjustment* menjadi dimensi tertinggi yaitu sebesar 161,3. Kemudian pada dimensi *goal-commitment institutional attachment* nilai rata-ratanya sebesar 84,9, dimensi *academic adjustment* dengan nilai rata-rata 82,4 dan dimensi *social adjustment* nilai rata-ratanya sebesar 31,8.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *personal emotional adjustment* memiliki nilai tertinggi karena menjadi indikator utama dalam mengelola emosi dan stres selama adaptasi di perguruan tinggi (Nariswari, 2021). Dimensi kedua tertinggi adalah *goal-commitment institutional attachment*, terkait dengan komitmen akademis dan penyesuaian terhadap aturan institusi. *Academic adjustment* berada di peringkat ketiga karena meskipun penting dalam menentukan bagaimana mahasiswa mengelola tuntutan akademik dan mengurangi stres, dimensi ini tidak mencakup semua aspek penyesuaian. Terakhir *social adjustment* memiliki nilai terendah akibat kesulitan dalam adaptasi sosial, seperti kesepian dan tekanan sosial (Nariswari, 2021).

Tabel 4. Hasil uji hipotesis

	Sig.	R	R Square
<i>Culture Shock</i> - Penyesuaian diri	0,918	0.010	0.000

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan analisis regresi linier sederhana nilai signifikansi sebesar ($0.918 > 0.05$). Artinya *Culture Shock* tidak berdampak pada penyesuaian diri mahasiswa yang tinggal di Universitas X, yang dimana nilai signifikan antara *culture shock* dan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau, dengan tingkat kontribusi yang diukur mencapai 0%.

Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor lain mungkin lebih dominan dalam mempengaruhi penyesuaian diri mahasiswa rantau di kampus, dibandingkan dengan *culture shock*, yang tidak terbukti signifikan dalam konteks ini. Menurut Mitasari dan Istikomayanti (dalam Budiono, 2022) ada delapan faktor penting dalam proses penyesuaian diri mahasiswa rantau, termasuk kemampuan berbahasa, kepercayaan diri, interaksi sosial dengan teman dari daerah asal, dan rasa memiliki terhadap lingkungan baru. Faktor-faktor ini di luar kendali peneliti tetapi sangat berpengaruh dalam penyesuaian diri mahasiswa.

Peneliti juga menyoroti bahwa lamanya pengalaman merantau, kehadiran teman dari daerah yang sama, serta dukungan keluarga, dapat membantu mahasiswa beradaptasi lebih efektif. Hal ini didukung oleh penelitian Af'idati (2022), yang menemukan bahwa mahasiswa perantau cenderung beradaptasi dengan membangun hubungan dan interaksi dengan sesama perantau. Kesamaan latar belakang budaya dan nasib menjadi faktor pemersatu, sesuai dengan teori adaptasi budaya oleh Kim Young Yun (dalam Af'idati, 2022) mengenai komunikasi sosial etnik. Keberadaan teman sesama perantau juga membantu dalam proses bertukar informasi, mendapatkan saran, dan beradaptasi bersama. Selain faktor penyesuaian diri, penelitian ini juga mengidentifikasi faktor-faktor *culture shock* lain yang berada di luar kendali peneliti. Menurut Parrillo (dalam Harita, 2023), terdapat beberapa faktor *culture shock* termasuk pergaulan, teknologi, geografis, bahasa dan keseharian, ekonomi, adat istiadat, serta agama.

Pandangan peneliti menunjukkan bahwa mahasiswa rantau yang memiliki latar belakang suku yang sama cenderung lebih mudah menyesuaikan diri dengan nilai-nilai budaya, tradisi adat istiadat, dan praktik keagamaan yang telah dikenal sebelumnya. Pengalaman ini mengurangi kemungkinan mereka mengalami *culture shock* secara signifikan karena mereka sudah memiliki pemahaman dan pengalaman sebelumnya terhadap aspek-aspek kultural tersebut.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, sampel terbatas pada mahasiswa rantau di Universitas X, sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasi untuk semua mahasiswa di Universitas lain atau dengan latar belakang berbeda. Penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar dan beragam diperlukan untuk memperluas temuan. Kedua, kuesioner memiliki terlalu banyak item, sehingga kurang efektif, dan banyak item yang tidak valid saat uji validitas. Ketiga, pada skala penyesuaian diri banyak aitem kuesioner yang gugur, terutama pada dimensi *academic adjustment* dan *personal-emotional adjustment*. Selain itu, pada skala *culture shock* terdapat indikator aitem yang terbuang dan tidak tersisa aitemnya yaitu pada dimensi *affective* dan *cognitive*.

SIMPULAN

Hasil penelitian tentang pengaruh *culture shock* terhadap penyesuaian diri mahasiswa rantau di Universitas X menunjukkan bahwa *culture shock* tidak memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri mahasiswa rantau di Universitas X, dengan kontribusi hanya sebesar 0%. Ditemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami

culture shock pada kategori rendah, yaitu sebanyak 52 responden (44,1%), sementara penyesuaian diri berada pada kategori sedang, yakni sebanyak 50 responden (42,4%).

DAFTAR PUSTAKA

- Afidati, V. W. (2022). Studi Pola Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau Luar Pulau Jawa Di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta (Perspektif Teori Integratif Adaptasi Antar Budaya Kim Young Yun) (Bachelor's thesis, Jakarta: FITK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Dhei, B., Fatmawati, F. S., Prasetia, A. D. & Agustin, A. (2020). Hubungan antara Penyesuaian diri dengan *culture shock* pada mahasiswa Nusa Tenggara Timur (NTT) semester pertama di Universitas Wijaya Putra Surabaya. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 1(3), 37-44.
- Fanani, Q. & Jainurakhma, J. (2020). Kemampuan penyesuaian diri mahasiswa terhadap pembelajaran daring di tengah pandemi Covid-19. *Jurnal KomtekInfo*, 7(4), 285-292.
- Harita, C. Y. (2023). Hubungan antara *Culture Shock* dengan Penyesuaian Diri pada Anggota Polri di Polres Nias Selatan.
- Helviana, M. (2017). Hubungan antara *culture shock* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau di daerah Yogyakarta (Studi Pada Mahasiswa Kabupaten Pelalawan) (Doctoral Dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Mauraji, F. R. (2022). Penyesuaian diri di perguruan tinggi pada mahasiswa rantau tahun pertama (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Mitasari, Z. & Istikomayanti, Y. (2018). Hubungan antara *culture shock* dengan hasil belajar mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(2), 105-113.
- Muizzah, A. U. T. (2023). *Culture shock* dan *anxiety* di lingkungan baru (studi ethnography mengenai proses penyesuaian diri ke budaya akademik Universitas Selamat Sri Kendal).
- Nariswari, N. P. Pengaruh Efikasi Diri, Penyesuaian Diri, dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tahun Pertama UIN Syarif Hidayatullah Jakarta selama Pandemi Covid-19 (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Pertiwi, A. E. (2020). Hubungan *culture shock* terhadap resiliensi diri mahasiswa asing di lain Surakarta. IAIN Surakarta.
- Sari, L. P. & Rusli, D. (2019). Pengaruh *culture shock* terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(4), 1-10.
- Siregar, A. O. A. & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara gegar budaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa bersuku Minang di Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 7(2), 48-65.