YASIN
Jurnal Pendidikan dan Sosial Budaya

p-ISSN : 2808-2346
e-ISSN : 2808-1854

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Crossref, Semantic, Garuda, Google, Base, etc.

https://doi.org/10.58578/yasin.v4i5.3781

HUBUNGAN CULTURE SHOCK DENGAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA BARU YANG BERASAL DARI LUAR SUMATERA BARAT DI PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING UIN SJECH M. DJAMIL DJAMBEK BUKITTINGGI

The Relationship between Culture Shock and Adjustment of New Students from Outside West Sumatera in the Guidance and Counseling Study Program of UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Lidya Wahyuni & Yeni Afrida
UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi
wahyunilidya07@gmail.com; yeniafrida664@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Aug 21, 2024	Aug 24, 2024	Aug 27, 2024	Aug 30, 2024

Abstract

*T*he difficulty of adapting experienced by students of UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukitinggi, especially those from outside West Sumatra, is predicted to be caused by culture shock. The purpose of the study was to determine the relationship between culture shock and self-adjustment of new students from outside West Sumatra in the Guidance and Counseling Study Program. The type of quantitative research with correlation analysis techniques. The sample was all students outside West Sumatra, Guidance and Counseling Study Program, class of 2023, totaling 40 students. The sampling technique used the total sampling technique. The research instrument was a questionnaire modified by the researcher. To see the relationship between culture shock and self-adjustment of UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, the researcher used the Product Moment Test. The results of the study showed a significant relationship

Jurnal Yasin is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

between culture shock and self-adjustment. This is indicated by a negative r value of -.375 at the r value and a significant value of p 0.017 <0.05. This states that the hypothesis is accepted so that it can be concluded that there is a negative relationship between culture shock and self-adjustment in new students class of 2023 in the Guidance and Counseling Study Program, UIN Bukittinggi. The level of culture shock experienced by new students of the 2023 intake in the Guidance and Counseling Study Program at UIN Bukittinggi is 6 students in the high category (15.0%), 28 students in the medium category (85.0%), and 6 students in the low category (15.0%). Meanwhile, the level of self-adjustment of new students of the 2023 intake in the Guidance and Counseling Study Program at UIN Bukittinggi is 4 students in the high category (10.0%), 27 students in the medium category (67.5%), and 9 students in the low category (22.5%).

Keywords: Culture Shock, Adjustment, New Students, Guidance and Counseling

Abstrak: Kesulitan beradaptasi yang dialami oleh mahasiswa UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukitinggi khususnya yang berasal dari luar Sumatera Barat, diprediksi bahwa kesulitan beradaptasi disebabkan adanya *culture shock* yang dialami. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan *culture shock* dengan penyesuaian diri mahasiswa baru yang berasal dari luar Sumatera Barat di Prodi Bimbingan dan Konseling. Jenis penelitian kuantitatif dengan teknik analisis kolerasi. Sampel yaitu seluruh mahasiswa luar Sumatera Barat Prodi BK angkatan 2023 berjumlah 40 mahasiswa. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian yaitu angket yang dimodifikasi oleh peneliti. Untuk melihat hubungan antara *culture shock* dan penyesuaian diri UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi peneliti menggunakan Uji Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *culture shock* dengan penyesuaian diri. Hal ini ditunjukkan dengan nilai r yang negatif sebesar -.375 pada nilai r dan nilai signifikan sebesar p 0,017<0,05. Hal ini menyatakan bahwa hipotesis diterima sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan negatif antara *culture shock* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru angkatan 2023 di Program Studi Bimbingan Konseling UIN Bukittinggi. Adapun tingkat *culture shock* yang dimiliki pada mahasiswa baru angkatan 2023 di Program Studi Bimbingan Konseling UIN Bukittinggi ialah 6 mahasiswa berada pada kategori tinggi 15,0%, 28 mahasiswa pada kategori sedang 85,0%, dan 6 mahasiswa pada kategori rendah 15,0%. Sedangkan tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa baru angkatan 2023 di Program Studi Bimbingan Konseling UIN Bukittinggi 4 mahasiswa berada pada kategori tinggi 10,0%, 27 mahasiswa pada kategori sedang 67,5%, dan penyesuaian diri 9 mahasiswa pada kategori rendah 22,5%.

Kata Kunci*: Culture Shock,* Penyesuaian Diri, Mahasiswa Baru, Bimbingan dan Konseling

PENDAHULUAN

Provinsi Sumatera Barat sebagai salah satu provinsi yang menjadi pilihan mahasiswa terbanyak dalam menempuh perguruan tinggi, hal ini dibuktikan berdasarkan hasil sensus tahun 2022 yang dilakukan oleh Badan Pusat Stastistik diketahui Provinsi Sumatera Barat memiliki mahasiswa perguruan dengan jumlah 224.361 mahasiswa yang tersebar dari 124 perguruan tinggi negeri dan swasta, 177.767 mahasiswa yang termasuk Provinsi peringkat

sebelas mahasiswa terbanyak dibawah naungan Kemendikbudristik dengan 98 perguruan tinggi negeri dan swasta, dan 46.594 mahasiswa dari 26 perguruan tinggi negeri dan swasta di bawah Kementrian Agama. (Badan Statistik:2022).

Berdasarkan data statistik mahasiswa baru angkatan 2023 di UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi memiliki jumlah 599 orang yang berasal dari luar Sumatera Barat, 40 orang diantaranya dari Prodi Bimbingan dan Konseling. Jumlah tersebut menunjukkan tingginya minat mahasiswa yang berasal dari luar daerah Sumatera Barat untuk menempuh pendidikan di UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukitinggi. (Akademik : 2023)

Mahasiswa baru merupakan status yang disandang oleh mahasiswa di tahun pertama kuliahnya. Memasuki tahun pertama perkuliahan bukanlah hal yang mudah bagi mahasiswa, karena tahun pertama perkuliahan merupakan masa peralihan kritis atau sebagian remaja baru saja lulus dari Sekolah Menengah Atas, masa tersebut menjadi pondasi atau dasar mahasiswa untuk keberhasilan akademiknya, selain itu mahasiswa juga menjalani proses penyesuaian atau beradaptasi terhadap lingkungannya di perguruan tinggi. Penyesuaian diri diperlukan karena adanya perubahan pada kehidupan pendatang baru. Dalam prosesnya pendatang baru akan terus menerus menemukan dan mengatasi tekanan dalam menyesuaikan diri yang akan menjadikannya cepat beradaptasi dengan budaya dan lingkungan baru. Hasil dari proses tersebut akan menghasilkan pola kebudayaan dan perilaku individu yang sesuai dengan norma dan nilai yang berlaku dilingkungan barunya.

Mahasiswa perantau yang datang untuk menuntut ilmu di Provinsi Sumatera Barat menyebabkan dinamika pelajar yang semakin tinggi karena disanalah pertemuan emosional kolektif putera putri Indonesia dari Sabang hingga Merauke diwujudkan dengan niat menuntut ilmu di Provinsi Sumatera Barat. Pada awal kehidupan pendatang baru di tempat rantauan pendatang baru akan mengalami masalah ketidaknyamanan terhadap lingkungan barunya yang kemudian berpotensi menimbulkan tekanan. Memahami dan menilai budaya baru bukanlah hal yang mudah. Maka tidak heran jika potensi terjadinya *culture shock* di antara para mahasiswa perantau yang tinggal di suatu daerah baru juga akan semakin besar. (Marshella Devianta :2015)

C*ulture shock* menurut pendapat Adler adalah serangkaian reaksi emosi seseorang yang memiliki persepsi berbeda pada lingkungan dan budayanya.(Aang Ridwan:2016). *Culture shock* mengacu pada reaksi psikologis yang dialami seseorang karena berada dengan luar kulturalnya. Perasaan ini muncul seperti terasing, merasa beda dengan orang lain, tidak dapat

berkomunikasi dengan orang yang berbeda budaya.(Dadan Anugrah:2008) Sedangkan Gudykunst dan Kim mengemukakan bahwa *culture shock* adalah reaksi yang muncul terhadap situasi, dengan menunjukkan individu mengalami keterkejutan dan tekanan karena berada di lingkungan yang berbeda.(Dadan Anugrah:2008) *Culture shock* ditandai dengan kelelahan fisik yang mengakibatkan pendatang baru bersikap dongkol, insomnia (sulit tidur), perasaan kehilangan karena merasa trauma dengan lingkungan barunya.(Aang Ridwa: 2016)

Menurut Schneiders *culture shock* erat hubungannya dengan penyesuaian diri. Penyesuaian diri dikatakan normal ketika pendatang baru dapat bereaksi secara efektif, dan bermanfaat terhadap situasi, realitas, relasi sosialnya, sehingga kriteria terpenuhi dalam kehidupan dirinya, dan sosialnya dapat diterima. Sebaliknya, jika pendatang baru tidak mampu menyesuaikan diri maka mendorong pendatang baru mengalami *culture shock*. (Iskandar Zulkarnain:2020)

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Pramudiana, Setiorini yang berjudul "Hubungan Antara Gegar Budaya dengan Penyesuaian Sosial Siswa Papua di Magelang" pada 106 siswa yang berasal dari Papua yang bersekolah di Magelang, menunjukkan ada hubungan negatif antara gegar budaya dengan penyesuaian sosial mengunakan teori Winkelmen, yang menjelaskan empat aspek gegar budaya, yakni *stress reaction, cognitice fatigue, role shock* dan *personal shock*.(Theresia Dewi (Setyorini : 2019) Sejalan dengan penelitian oleh Nur alias yang berjudul "dampak *culture shock* terhadap pembentukan karakter mahasiswa PPKN Universitas Muhammadiyah Makassar", mengunakan teori Orbeg fase adaptasi budaya pada 12 informan terdapat 11 yang melewati fase *culture shock*.(Nur Alisa : 2020)

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti menggunakan penyebaran angket dengan beberapa mahasiswa baru dari luar daerah Sumatera Barat pada tanggal 21 Agustus 2022 menunjukkan adanya *culture shock* mahasiswa UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi termasuk kategori sedang, dengan jumlah 42% dari keseluruhan data merasa kesulitan untuk beradaptasi dengan teman-teman berbeda daerah, 50% merasa sulit berkomunikasi dengan teman-teman berbagai daerah, 44% responden merasa sulit memahami nilai dan norma adat yang berlaku di setiap daerah, sebesar 46% merasa bingung dengan tingkah laku dengan teman berbeda daerah, dan 40% merindukan untuk kembali bersama keluarga dan teman-temannya.

Berdasarkan kondisi yang ada, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan *Culture Shock* dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru yang Berasal dari Luar Daerah Sumatera Barat di Program Studi Bimbingan Konseling UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi"

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan teknik analisis korelasi. Analisis kolerasi adalah suatu bentuk analisis data dalam penelitian yang bertujuan untuk mengetahui kekuatan atau bentuk arah hubungan diantara dua variabel atau lebih, dan besarnya pengaruh yang disebabkan oleh variabel yang satu (variabel bebas) terhadap variabel lainnya (variabel terikat). Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa di Program Studi Bimbingan dan Konseling yang berasal dari luar daerah Sumatera Barat angkatan 2023 yang berjumlah 40 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan total sampling atau sampling jenuh, yaitu penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

HASIL

Setelah diperoleh data melalui angket liket yang dibagikan, maka hasil penelitian yang didapatkan melalui deskripsi data, pengujian data dan uji hipotesis, sebagai berikut :

1. Profil *Culture Shock*

Tabel 1. Hasil Kategorisasi *Culture Shock*

No	Skor	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	<54,95	6	15%	Rendah
2	54,95≤ 66,54	28	70%	Sedang
3	≥ 66,54	6	15%	Tinggi
Total		40	100%	

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa variabel *culture shock* terdapat 6 mahasiswa memiliki kategori tinggi (≥ 66,54) dengan persentase 15,0%, 28 mahasiswa pada kategori sedang (54,95≤ 66,54) dengan persentase 70%, dan 6 mahasiswa pada kategori

rendah (<54,95) dengan persentase 15,0%. Berdasarkan data di atas diketahui bahwa variabel *culture shock* sebagian besar berada pada kategori sedang dengan jumlah 28 mahasiswa.

Berdasarkan perhitungan untuk analisis deskriptif statistik menggunakan *SPSS 26.00 for windows* pada variabel X (*culture shock*) disajikan sebagai berikut.

Tabel.2 Deskripsi skala *culture shock*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviasi	95%CI
Culture Shock	40	48	72	60,75	5,795	58,90-62,60

Tabel di bawah ini menunjukkan hasil dari rata-rata *(mean)* dan standar deviasi dengan jumlah 6 aspek *culture shock* mahasiswa yang berasal diluar Sumatera Barat.

Tabel 3. Hasil Ditribusi Rata-Rata Nilai Aspek *Culture Shock*

Aspek	Mean	Standar Deviasi
Ketegangan dalam penyesuaian diri	1,98	0,32
Merasa kehilangan teman status sosial dan posisi personal	1,72	0,25
Merasa takut ditolak oleh kebudayaan baru	1,99	0,58
Bingung dalam peran, nilai, perasaan, dan identitas	2,13	0,72
Timbul perasaan kaget cemas bahkan jijik setelah menyadari perbedaan kebudayaan	1,93	0,57
Merasa tidak berdaya akibta ketidakmampuan	2,01	0,67
Rata-rata	1,96	0,51

Berdasarkan tabel 3 hasil rata-rata nilai *culture shock* mahasiswa adalah 1,96 (SD=0,49) dari skala 1-5 . Rata-rata nilai tertinggi pada aspek bingung dalam peran, nilai, perasaan dan identitas 2,13(SD=0,72) dan terendah aspek Merasa kehilangan teman, status peranan sosial dan posisi personal 1,72 (SD=0,25).

2. Profil Penyesuaian Diri

Tabel 4. Hasil Kategorisasi Penyesuaian Diri

No	Skor	Frekuensi	Presentase	Kategori
1	115,97<	4	10%	Rendah
2	115,97≤ X136,26	27	67,5%	Sedang
3	136,26	9	22,5%	Tinggi
Total		40	100%	

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa variabel penyesuaian diri terdapat 4 mahasiswa berada pada kategori tinggi (136,26) dengan persentase 10,0%, 27 mahasiswa pada kategori sedang (115,97≤136,26) dengan persentase sebesar 67,5%, dan 9 mahasiswa pada kategori rendah(15,97<) dengan persentase sebesar 22,5%. Berdasarkan data di atas diketahui bahwa variabel peyesuaian diri sebagian besar berada pada kategori sedang dengan jumlah 27 mahasiswa.

Berdasarkan perhitungan untuk analisis deskriptif statistik menggunakan *SPSS 26.00 for windows* pada variabel Y (penyesuaian diri) yaitu disajikan sebagai berikut.

Tabel 5. Deskripsi skala Penyesuaian Diri

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviasi	95%CI
Penyesuaian Diri	40	106	139	126,12	10,146	122,88-129,37

Tabel di atas menunjukkan bahwa variabel penyesuaian diri dengan rata-rata skor responden 126,12 dengan variasi 10,146 skor terendah 106 dan skor tertinggi 139. Hasil analisis dapat disimpulkan 95% diyakini bahwa rata-rata nilai culture shock mahasiswa diantara skor 122,88 sampai dengan skor 129,37.

Tabel di bawa ini menunjukkan hasil dari rata-rata *(mean)* dan standar deviasi dengan jumlah 6 aspek penyesuaian diri mahasiswa yang berasal diluar Sumatera Barat.

Tabel 6. Hasil Ditribusi Rata-Rata Nilai Aspek Penyesuaian Diri

Aspek	Mean	Std. Deviasi
Respon Emosi	3,58	0,92
Mekanisme psikologis	3,75	0,76
Tidak ada rasa frustasi	3,59	0,72
Pertimbangan rasional dan mengarahkan diri	3,86	0,73
Sikap yang realistis dan objektif	3,46	0,59
Memanfaatkan masa lalu dan mampu untuk belajar	3,58	1,06
Rata-rata	3,63	0,79

Tabel 4.10 menunjukkan rata-rata nilai penyesuaian diri mahasiswa yang berasal diluar sumatera barat adalah 3,63 (SD=0,79) dari skala 1-5 . Rata-rata nilai tertinggi pada aspek Pertimbangan rasional dan mengarahkan diri 3,86(SD=0,73) dan terendah aspek Sikap yang realistis dan objektif 3,46 (SD=0,59).

3. Hubungan *Culture Shock* dan Penyesuaian Diri

Hubungan kolerasi antara *culture shock* dengan Penyesuaian diri mahasiswa baru yang berasal dari luar daerah Sumetara Barat Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi dilihat menggunakan uji product momen, dengan terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan linearitas. Hasil uji normalitas, uji linearitas, dan *product momen* dapat dilihat pada tabel berikut:

a. **Uji Prasyarat**

1) Uji Normalitas

Penyajian data pada uji normalitas menggunakan metode *One Sample Kolmogrov-Smirnov Test.* Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan *SPSS version 26 for windows* dengan tingkat signifikan 0,05. Berikut disajikan uji normalitas yang telah dilakukan.

Tabel 7. Normalitas

	Unstandardized Residual
N	40
Kolmogorov-Smirnov Z	0,087
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,200[c,d]

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi 0,200 > 0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

2) Uji Linearitas

Uji liniearitas yang digunakan yaitu menggunakan *Deviation Form Liniearity* dengan bantuan program *SPSS version 26 for windows* dengan tingkat signifikansi 0,05. Berikut disajikan hasil uji liniearitas yang telah dilakukan.

Tabel 8. Hasil Uji Linearitas

			Sum of Squares	**Df**	**Mean Square**	**F**	**Sig.**
penyesuaian * Culture Shock	Between Groups	(Combined)	1811,208	18	100,623	,959	,531
		Linearity	563,155	1	563,155	5,368	,031
		Deviation from Linearity	1248,053	17	73,415	,700	,771
	Within Groups		2203,167	21	104,913		
	Total		4014,375	39			

Berdasarkkan hasil uji linearitas diketahui nilai signifikansi 0,771 > 0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa data bersifat linear antar variabel dan uji korelasi dapat dilakukan.

3) Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan bantuan program *SPSS version 26 for windows* sebagai berikut. Berikut disajikan hasil kolerasi *product moment (pearson)* yang telah dilakukan.

Tabel 9 Hasil Uji Kolerasi *Product Momen (Pearson)*

Correlations			
		Culture Shock	Penyesuaian
Culture shock	*Pearson Correlation*	1	-,375*
	Sig. (2-tailed)		,017
	N	40	40
Penyesuaian Diri	*Pearson Correlation*	-,375*	1
	Sig. (2-tailed)	,017	
	N	40	40
*. *Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).*			

Tabel di atas menunjukkan bahwa tampilan dari analisis kolerasi *produst moment (pearson)* terdiri dari tiga baris. Pada baris pertama berisi nilai kolerasi (r_{hitung}= -0,375), baris kedua berisi nilai (p = 0,017), baris ketiga merupakan jumlah sampel (N = 40).

Analisis kolerasi dengan melihat nilai probabilitas p = 0,017 < *a(0.05)* memberikan arti bahwa Ho ditolak dan Ha diterima, artinya terdapat korelasi yang bermakna antara *culture shock* dengan penyesuaian diri.

PEMBAHASAN

1. Tingkat *Culture Shock* pada Mahasiswa Baru yang Berasal dari Luar Daerah Sumatera Barat di Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Berdasarkan hasil analisis univariat *culture shock* dengan jumlah sampel 40 mahasiswa diketahui 6 mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 15,0%, 28 mahasiswa pada kategori sedang dengan persentase 70,0%, dan 6 mahasiswa pada kategori rendah dengan persentase 15,0%.*Culture shock* secara keseluruhan memperoleh nilai rata-rata *(mean)* sebesar 60,75 yang menunjukkan mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2023 memiliki *culture shock* pada kategori sedang. Artinya individu tidak terlalu mencemaskan kebiasaan-kebiasaan di lingkungan baru sehingga individu tersebut dapat mengetahui arah mana yang ingin diambil ketika berada di lingkungan baru. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Afikah yang memiliki *culture shock* pada taraf sedang berjumlah 48%. (Afifah:2019)

Menurut Orbeg *culture shock* yaitu situasi yang dialami individu ketika hidup di luar lingkungan baru yang berbeda dari lingkungan sebelumnya dalam usaha menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru. Individu yang dikatakan mengalami *culture shock* yaitu ketika timbulnya (a) ketegangan dalam penyesuaian psikolog, (b) merasa kehilangan teman, status perasaan sosial, dan posisi personal, (c) merasa takut ditolak oleh kebudayaan baru, (d) bingung dalam peran, nilai, perasaan, dan identitas diri, (e) timbul perasaan kaget, cemas dan, (f) merasa tidak berdaya akibat ketidak mampuan beradaptasi di lingkungan baru. (Dadan Anugrah:2008) Artinya jika individu mengalami indikasi *culture shock* pada kategori tinggi maka individu tidak mampu untuk beradaptasi di lingkungan barunya, sebaliknya jika individu mengalami indikasi *culture shock* pada kategori rendah maka individu dapat beradaptasi di lingkungan barunya.

Ketika mahasiswa keluar dari budaya asalnya ke budaya baru, maka mahasiswa akan mengalami reaksi saat berhadapan dengan orang lain atau lingkungan sosial yang berbeda dan bagaimana cara mereka untuk membangun upaya agar dapat mengatasi *culture shock*. Pada dasarnya, *culture shock* dipengaruhi oleh beberapa faktor internal dan eksternal yang ada pada diri individu. Faktor internal adalah pengaruh interpersonal dalam diri individu, sedangkan faktor eksternal adalah adanya variasi antar budaya yang berbeda serta manifestasi yang meliputi prasangka dan intimidasi biasanya hal ini terjadi pada lingkungan budaya mahasiswa luar Sumatera Barat serta masyarakat yang berbeda dari budaya asalnya mengharuskan mahasiswa menyesuaikan diri dan menyelaraskan pola pikir dalam memahami serta menghargai perbedaan budaya agar tidak terjadi *culture shock* yang berlebihaan dalam berinteraksi. (Damai Andani:2017)

Oleh karena itu, kedepannya diharapkan mahasiswa yang berasal diluar Sumatera Barat, agar mampu mengenali dirinya dan lingkungan barunya sebelum merantau ke daerah tujuan untuk menempuh pendidikan, sehingga mahasiswa dapat melaukan antisipasi *culture shock* dan dapat menyesuaikan diri dilingkungan baru.

2. Tingkat Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru yang Berasal dari Luar Daerah Sumatera Barat di Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Berdasarkan hasil analisis univariat penyesuaian diri dengan jumlah sampel 40 mahasiswa diketahui bahwa variabel penyesuaian diri berjumlah 4 mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 10,0% , 27 mahasiswa pada kategori sedang dengan persentase 67,5%, dan penyesuaian diri 9 mahasiswa pada kategori rendah dengan persentase 22,5%. Penyesuaian diri secara keseluruhan memperoleh nilai rata-rata sebesar *(mean)* 126,12 yang menunjukkan mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2023 memiliki penyesuaian diri pada kategori sedang. Artinya individu berusaha dalam mengatasi masalah yang dialaminya saat berada di lingkungan baru. Hasil penelitan ini sejalan dengan penelitian Manery memiliki penyesuaian diri pada kategori sedang berjumlah 65%.

Hal ini sesuai dengan teori Schneiders, indikator penyesuaian diri yang normal yaitu tidaknya adanya emosi berlebihan, tidak ada mekanisme psikologis, tidak adanya frustasi, dapat bersikap secara realitas, dan objektif mampu mengarahkan diri, mampu untuk belajar, dan dapat memanfaatkan pengalaman masa lalu. Menurut Purwa Atmaja Prawira, Keberhasilan dalam penyesuaian diri Individu yaitu, (a) dapat menyelesaikan permasalahan

secara langsung, (b) mampu menghadapi masalah, (c) mampu mencari solusi dari permasalahan, (d) mampu dalam mengendalikan diri, (e) mampu mengambil keputusan dengan cermat. (Schneiders : 1999)

Menurut M. Nur Gufron dan Rini Risnawita S, penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun lingkungan sehingga terciptanya keselarasan antara individu dengan realitas. (M. Nur Gufron dan Rini Risnawita:2018) Menurut Purwa Atmaja Prawira, indikasi individu yang memiliki penyesuaian diri yang salah yaitu (a) memiliki penyimpangan-penyimpangan tingkah laku pada individu,(b) simtom emosi; merasa gelisah, cemas, takut, pemalu, dan frustasi, (c) simtom jasmani; sakit, muntah-muntah, dan berbicara gagap. (M.Nur:2018) Hal ini sesuai dengan teori Satmoko individu yang dikatakan mempunyai adaptasi yang berhasil apabila ia dapat mencapai kepuasan dalam usahanya memenuhi kebutuhan, mengatasi ketegangan, dan berbagai gejala yang menganggu, baik dari dalam dirinya maupun dari lingkungannya. (M. Nur Gufron dan Rini Risnawita:2018)

Oleh karena itu, diharapkan kedepannya mahasiswa yang berasal diluar Sumatera Barat dapat melakukan upaya penyesuaian diri dengan berinteraksi secara intens, aktif berkomunikasi dan memahami bahasa lokal dilingkungan baru.

3. Hubungan *Culture Shock* dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru yang Berasal dari Luar daerah Sumatera Barat di Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Hasil analisis korelasi yang dilakukan dengan menggunakan korelasi *product momen (pearson)* dikatahui bahwa terdapat hubungan negatif antara hubungan *culture shock* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling luar Sumatera Barat angatan 2023. Hal ini dapat dilihat dari nilai r yang negatif sebesar -0,375 yang diikuti dengan tanda (∗) dengan signifikan = 0,017 < *a(0.05),* memberikan arti bahwa Ho ditolak dan Ha diterima, artinya terdapat korelasi yang bermakna antara *culture shock* dengan penyesuaian diri. Hubungan negatif ini menunjukkan bahwa rendahnya *culture shock* akan diikuti dengan meningkatnya penyesuaian diri. Sebaliknya, tingginya *culture shock* akan diikuti pula dengan rendahnya penyesuaian diri.

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Dayakisni dan Yuniardi bahwa ketika hambatan dalam proses *culture shock* dialami oleh mahasiswa perantau, maka mahasiswa perantau tersebut dituntut untuk dapat melakukan penyesuaian diri (Dyakisni dan

Ynuniardi:2008). Selain itu, Hafiz juga mengemukakan bahwa ketika individu berpindah tempat dan mempelajari budaya baru yang berbeda dari budaya asalnya, maka dalam hal ini proses penyesuaian diri terhadap keberagaman perlu dilakukan dengan baik terutama dilingkungan yang baru. Oleh karena itu, bertahan dilingkungan baru merupakan hal yang harus dilakukan oleh mahasiswa yang merantau agar dapat menyesuaikan diri dengan baik.(Hafiz:108)

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Alfi Aulia Afikah yang berjudul "Hubungan antara *Culture Shock* dengan Penyesuaian Diri Santri Kelas VII MTS NU Putri 3 Buntet Pensantren Cirebon", dimana penelitian yang dilakukan menujukkan hubungan negatif antara *culture shock* dengan penyesuaian diri. Mahasiswa yang baru mengenal lingkungan baru mengalami kebingungan, dimana lingkungan ini memilki karakteristik yang berbeda dengan lingkunganya sebelumnya. Hal ini membuat mahasiswa harus mampu menyesuaikan diri agar dapat bertahan di lingkungan barunya. (Alfi Aulia Afikah:2010)

Berdasarkan hasil analisis pada variabel culture shock rata-rata nilai tertinggi pada aspek bingung dalam peran, nilai, perasaan dan identitas 2,13(SD=0,72) dan variabel penyesuian diri rata-rata nilai terendah pada aspek sikap yang realistis dan objektif 3,46 (SD=0,59). Sulitnya mahasiswa baru dalam beradaptasi menerima keadaan dirinya sendiri yang tiba-tiba harus berubah mengikuti arus kehidupan barunya Meninggalkan ritme kehidupan seperti biasanya di zona nyaman yang beralih ke perubahan baru. Mahasiswa baru cenderung akan merasa tertekan, gelisah, takut, *overthinking*, hingga menarik diri dari pergaulan sosialnya. Menarik diri dari pergaulan sosial ditujukan untuk memberi jarak atas pola pergaulan dan perubahan hidup yang masih terasa asing pada dirinya. Upaya pertahanan diri untuk menghindari kejutan-kejutan lain yang mampu melemahkan diri, sehingga membatasi diri dari pergaulan sosial untuk memberi ruang napas bagi mahasiswa baru untuk mulai menerima, menyeleksi, dan beradaptasi secara perlahan. (Handayani:2018)

Selain itu, kendala yang akan dihadapi oleh mahasiswa antara lain bahasa, sikap serta perilaku orang lain, dan lingkungan yang tidak mendukung akan menyebabkan gejala *culture shock*. Oleh sebab itu, mahasiswa pendatang harus pintar mengatasi dan menghadapi gejala *culture shock* didalam kehidupan sosial yang baru serta mempelajari dan memahami perbedaan budaya yang jauh berbeda dengan budaya asalnya serta proses penyesuaian diri yang tidak

sebentar dalam mengenal dan memahami perbedaan budaya terutama *culture shock* . (Damai Andani :2017)

Individu yang merantau membutuhkan penyesuaian diri dilingkungan barunya dengan keadaan individu yang berada jauh dari sanak saudara dan memiliki hambatan dalam berkomunikasi baik dalam bahasa maupun nada dan cara berbicara yang berbeda dengan lingkungan asalnya (Andini:2015). Menurut Oktaria, Siregar, & Kustanti, mengatakan individu yang berjauhan dengan keluarga perlu memiliki kemampuan penyesuaian diri yang baik meskipun mempunyai kendala pada berkomunikasi secara bahasa dan logat yang berbeda lingkungan sebelumnya. Ketidakmampuan individu dalam mengatasinya memunculkan kemungkinan terjadinya gegar budaya ditandai dengan perasaan tidak nyaman dan tidak sesuai antara budaya baru dengan budaya lama.

Penyesuaian diri sangat diperlukan bagi mahasiswa yang merantau, apabila mahasiswa tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya maka dalam prosses tersebut individu tersebut tidak jarang mengalami gegar budaya yaitu ketidaknyamanan yang ditandai dengan perasaan terasing dan berbeda di budaya baru yang berbeda dengan budaya lamanya. (Andini:2015)

Kemampuan setiap orang berbeda-beda dalam beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan budaya yang baru. Upaya penyesuaian diri tersebut diperlukan agar para pendatang di lingkungan baru dapat membentuk pola komunikasi yang efektif dengan orang-orang di sekitarnya. Orang yang memasuki lingkungan budaya baru membutuhkan waktu untuk beradaptasi dengan melalui proses yang bertahap hingga akhirnya ia merasa nyaman dengan budaya barunya. Secara teoritis, tahapan-tahapan tersebut diperkenalkan oleh Lysgaard yang menggambarkannya ke dalam model *U-curve* atau *U-curve theory of adjustment Lysgaard*. Gagasan utama dari teori ini yaitu bahwa orang akan menjalani fase-fase yang dapat diprediksi dalam beradaptasi dengan situasi budaya yang baru (Rahardjo:2018). Fase-fase tersebut digambarkan ke dalam sebuah kurva berbentuk U yang secara spesifik kurva U ini melewati empat tingkatan yaitu *honeymoon, crisis, recovery, dan adjustment*. Pengalaman gegar budaya, upaya adaptasi dan fase dalam penyesuaian diri tiap orang berbeda-beda. Begitu pula jangka waktu yang dilalui tiap orang berbeda-beda dalam melewati masa gegar budaya hingga berhasil beradaptasi di lingkungan barunya. Model *U-curve* ini bersifat simplisitik dan bertujuan untuk merepresentasikan tahapan-tahapan yang

umumnya dilewati dan dirasakan ketika seseorang menempati lingkungan sosial dan budaya baru. (Lygaard :1995)

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri di pengaruhi oleh *culture shock*. Penyebab *culture shock* memberikan permasalahan yang di alami oleh setiap orang dalam menyesuaikan diri pada saat memasuki lingkungan baru dan kemampuan setiap individu tidaklah sama. Pedoman luas dalam mengelola pengalaman *culture shock* dalam berbagai situasi. *Culture shock* digambarkan dari perspektif psikofisiologis dan sosiokultural. Sifat dari pengalaman kejutan budaya menunjukkan bahwa resolusi ditujukan melalui orientasi kognitif dan penyesuaian perilaku yang melibatkan pengenalan karakteristik kejutan budaya dan penerapan strategi untuk resolusinya. Strategi adaptif untuk memandu intervensi konstruktif diringkas dari integrasi literatur tentang adaptasi kejutan budaya, efektivitas pelatihan lintas budaya, dan efektifitas antarbudaya. Ada individu yang mampu menyesuaikan diri tetapi ada juga individu yang tidak mampu menyesuaikan diri. Individu yang tidak dapat menyesuaikan diri akan mengalami ketidaknyamanan fisik dan psikologis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis yang telah dilakukan mengenai hubungan *culture shock* dengan penyesuaian diri pada Mahasiswa Baru yang Berasal dari Luar Sumatera Barat di Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat *culture shock* yang dimiliki pada mahasiswa angkatan 2023 baru di program studi bimbingan konseling UIN Bukittinggi yaitu, 6 mahasiswa berada pada kategori tinggi, dengan persentase 15,0% , 28 mahasiswa pada kategori sedang dengan persentase 85,0%, dan 6 mahasiswa pada kategori rendah dengan persentase 15,0%.
2. Tingkat penyesuaian diri yang dimiliki pada mahasiswa baru angkatan 2023 di program studi bimbingan konseling UIN Bukittinggi yaitu 4 mahasiswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 10,0% , 27 mahasiswa pada kategori sedang dengan persentase 67,5%, dan penyesuaian diri 9 mahasiswa pada kategori rendah dengan persentase 22,5%.
3. Berdasarkan hasil analisis diatas menunjukkan ada hubungan negatif antara *culture shock* dengan penyesuaian diri. Hal ini ditunjukkan dengan nilai r yang negatif sebesar -.375 pada nilai r dan nilai signifikan sebesar p 0,017<0,05. Hal ini menyatakan bahwa hipotesis diterima sehingga dapat disimpulkan terdapat hubungan negatif antara *culture shock* dengan

penyesuaian diri pada mahasiswa baru angkatan 2023 di program studi bimbingan konseling UIN Bukittinggi.

DAFTAR PUSTAKA

Alisa, Nur. (2020). *Dampak Culture Shock Terhadap Pembentukan Karakter Mahasiswa PPKN Universitas Muhammadiyah Makassar*. Universitas Muhammadiyah Makassar.

Afifah, Alfi Aulia. (2019). Hubungan antar *Culture Shock Dengan Penyesuaian Diri Santri* Kelas VII MTS NU Putri 3 Buntet Pesantren

Andini. (2015). *Hubungan Antara Gegar Budaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Bersuku Minang Di Universitas Diponegoro*. Fakultas Psikologi.Universitas Diponegoro

Andani, Damai. (2017). *Penyesuaian Mahasiswa Terhadap Cuture Shock Mahasiswa Selatan di Yogyakarta*. Jurnal Publikasi Imiah.

Andini. (2015). *Hubungan Antara Gegar Budaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Bersuku Minang Di Universitas Diponegoro*, Fakultas Psikologi.Universitas Diponegoro

Anugrah, Dadan. (2008). *Komunikasi Antar Budaya Konsep dan Aplikasi*. Jakarta: Jala Permata.

Anwar, Dessy. (t.t). *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*. Surabaya: Amelia

Badan Pusat Statistik. (2022). *Provinsi Sumatera Barat Dalam Angka*. BPS Sumatera Barat. 0126-2912

Dayakisni, Tri dan Yuniardi, Salis. (2022). *Psikologi Lintas Budaya*. Malang: UMM Press.

Devinta, Marshellen. (2015). *Fenomena Culture Shock pada Mahasiswa Perantau di Yogyakarta. Yogyakarta.* Jurnal Pendidikan Sosiologi.

Ghufron, Nur dan Rini Risnawati. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media) Islam. Volume XII Nomor 1.

Hafiz & dkk,. (2018). *Psikologi Sosial: Pengantar dalam Teori dan Penelitia.* Jakarta: Salemba Humanika

Lysgaard. *(1995). Adjustment in a Foreign Society: Norwegian Fulbright Grantees Visiting the United States. International Social Science Bulletin*

Manery. (2023). *Hubungan Culture Shock Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Semester Pertama Tahun 2020 Dan 2021 Di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon*

Mulyana, Deddy. (2016). *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Pramadi, Andrian. (1996). *Hubungan Antara Kemampuan Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Tugas dan Hasil Kerja.* Surabaya.

Pratiwi, Ellya. (2020). *Penyesuain Diri Terhadap Fenomena Geger Budaya di Lingkungan Kerja*. Jurnal Ilmiyah Ilmu Komunikasi. Volume 19, No.2.

Prawira, Puswa Atmaja. (2014). *Psikologi Pendidikan dalam Perspektif Baru*. Jogjakarta: Arr Ruzz Media

Ridwan, Aang. (2016). *Komunikasi Antarbudya Mengubah Presepsi dan Sikap Meningkatkan Kreativitas Manusia*. Jawa Barat: CV Pustaka Setia.

Schneiders. (1999). A.A. *Personal adjustment and mental health*, (New York: Holt, Reinhart and Winston

Dewi, Theresia Setyorini. (2019). *Hubungan Antara Gegar Budaya dengan Penyesuaian Sosial Siswa Papua di Magelang*. Jurnal Sains. Vol 1, No2.

Zulkarnain, Iskandar. (2020). *Membentuk Konsep Diri Melaui Budaya Tutur:Tinjaun Psikologi Komunikasi*. Medan: Puspantar