

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi merupakan pendidikan lanjutan setelah berhasil menyelesaikan SD, SMP, dan SMA. Setiap perkembangan individu akan mengalami masa transisi, dalam tahap perkembangan diawali dari anak-anak berkembang menjadi remaja, kemudian dari remaja berkembang lagi menjadi orang dewasa. Menurut Santrock (2007), transisi tidak hanya terjadi di masa perkembangan tetapi juga terjadi di masa sekolah, diawali dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama dan kemudian dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi. Namun, fase transisi yang terjadi secara krusial terjadi saat transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi.

Pergeseran dari lingkungan SMA ke lingkungan perguruan tinggi membawa tuntutan yang lebih besar. Mahasiswa baru adalah status yang melekat pada mahasiswa di tahun pertama kuliah, yang sedang berada pada fase perkembangan dewasa awal. Masalah yang muncul sebagai akibat transisi dari SMA menuju perguruan tinggi meskipun hal normatif yang dialami mahasiswa baru. Namun adanya transisi ini juga dapat menyebabkan stres dan keawalan karena transisi terjadi bersamaan dengan perubahan lain. Tidak hanya mengalami transisi dari remaja akhir ke dewasa awal, memasuki kuliah juga mengharuskan mahasiswa baru menghadapi situasi yang baru seperti sistem perkuliahan, metode pembelajaran yang berbeda dengan SMA, materi perkuliahan yang lebih

sulit, teman-teman yang berasal dari daerah yang berbeda, maupun lingkungan tempat tinggal yang baru.

Kesulitan dalam masa perkuliahan dapat berujung pada gagalnya menyelesaikan pendidikan. Kasus putus kuliah di Indonesia merupakan isu yang kompleks. Berdasarkan data yang dikemukakan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) pada tahun 2020 persentase angka putus kuliah sebesar 7% (602.208 dari total mahasiswa terdaftar 8.483.213). Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan putus kuliah mengacu pada definisi dikeluarkan, putus sekolah, dan mengundurkan diri dari intitusi tempatnya belajar.

Kompleksnya tuntutan dalam perkuliahan membuat individu rentan mengalami permasalahan emosional seperti merasakan cemas, takut, bingung tentang apa yang harus dilakukannya dan bertanya kepada siapa tentang apa yang tidak diketahuinya, sulit membangun relasi sosial, prestasi akademik yang rendah, bahkan kehilangan motivasi dan gagal menyelesaikan studinya (Rodameria & Edianti, 2018). Kondisi ini dikenal dengan istilah *culture shock* atau gegar budaya, kondisi dimana individu tidak siap ketika menghadapi perbedaan. Kegelisahan dan rasa takut yang muncul dari hilangnya simbol kefamiliaran akibat perbedaan nilai kebudayaan pada masa awal kehidupan di tempat baru yang belum terbiasa bagi dirinya (Maizan et al., 2020).

Gangguan dari *culture shock* bisa berbeda antara satu individu dengan individu yang lain. Mulai dari hal yang ringan seperti gangguan pola makan, gangguan tidur, kesulitan berkonsentrasi, murung, kehilangan selera humor,

sakit kepala, dan menurunnya imun tubuh hingga hal yang paling fatal, yaitu mengakhiri hidup (Chafsoh, 2020). Sebagai contoh, pada tahun 2023 terdapat mahasiswa yang mengakhiri hidupnya sendiri dengan cara melompat dari lantai 4, korban merupakan mahasiswa semester satu. Diduga korban mengalami depresi.

Tahun pertama di perguruan tinggi dipenuhi oleh tuntutan yang dirasa sangat berat untuk diatasi bagi sebagian mahasiswa (Pitoy & Lidiawati, 2023). Fenomena ini menggarisbawahi pentingnya mahasiswa memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan segala tuntutan yang muncul saat perkuliahan. Adaptasi atau *adjustment* dapat dikatakan sebagai sistem bagaimana suatu organisme melawan desakan lingkungan sekitarnya untuk bertahan hidup. Adaptasi perkuliahan merujuk pada interaksi mahasiswa dengan lingkungan kuliah. Dengan menimbang fakta bahwa adaptasi perkuliahan bersifat kompleks, Baker dalam (Rahmadani & Rahmawati, 2020) mengemukakan adaptasi perkuliahan tidak hanya sebatas penyesuaian akademik (*academic adjustment*), tetapi juga penyesuaian sosial (*social adjustment*), penyesuaian emosional (*emotional adjustment*), dan adaptasi terhadap institusi (*institutional adjustment*).

Jakarta adalah salah satu kota tujuan pendidikan yang banyak menarik minat para peserta didik dari berbagai daerah untuk datang dan melanjutkan pendidikan ke berbagai perguruan tinggi yang terdapat di kota Jakarta. Salah satu perguruan tinggi yang menjadi minat peserta didik adalah Universitas Negeri Jakarta (UNJ). Dimana setiap tahunnya dipenuhi oleh calon mahasiswa baru dengan motivasi dan tujuan yang serupa, yaitu menuntut

ilmu dan melanjutkan studi ke tingkat yang lebih baik. Dimana setiap mahasiswa pasti memiliki karakteristiknya sendiri dari pembawaan tempat sebelumnya. Hal ini tentu menimbulkan atmosfir pergaulan yang sangat berbeda dari sebelumnya, yang mungkin saja menimbulkan sebuah masalah seperti *culture shock* dalam proses pembauran. Oleh karena itu, UNJ menjadi lokasi penelitian yang sangat ideal untuk melihat bagaimana adaptasi yang dilakukan mahasiswa dalam mengatasi *culture shock* pada perkuliahan.

Untuk menemukan informan yang diharapkan, maka penelitian ini dimulai dengan melakukan pra penelitian. Pra penelitian dilakukan melalui penyebaran kuesioner pada 20 mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS angkatan 2023 menggunakan *google form* untuk mengetahui mahasiswa yang mengalami *culture shock* di tahun pertama perkuliahan. Menurut teori Nahartyo bahwa setiap sel item pertanyaan diperlukan minimal 10 sampel. Namun, peneliti mengambil 20 responden untuk dijadikan responden pra penelitian. Kuesioner ini bersifat campuran yang dimana sudah dilengkapi dengan alternatif jawaban berbentuk pilihan ganda, tetapi peneliti berasumsi dari jawaban yang telah disediakan untuk setiap pertanyaan mungkin tidak ada jawaban yang sesuai. Karena itu, responden perlu diberikan keleluasaan untuk menyampaikan jawaban lain.

Berdasarkan hasil pra penelitian yang dilakukan pada 20 responden, diperoleh hasil yaitu 19 responden dengan persentase 95% menjawab pernah mengalami *culture shock* di tahun pertama perkuliahan dan 1 responden dengan persentase 5% menjawab tidak mengalami *culture shock*.

Hal ini terlihat berdasarkan gejala-gejala yang dialami mahasiswa seperti perasaan sedih, cemas, tidak nyaman, bingung, sulit berkonsentrasi, waktu tidur terganggu, dan tidak percaya diri. Gejala yang dialami menandakan mahasiswa mengalami *culture shock*. *Culture shock* yang dialaminya pun beragam seperti perbedaan lingkungan, metode pembelajaran, cara berpakaian, tugas kuliah yang sulit dan banyak dan pergaulan pertemanan. Namun, peneliti mengerucutkan hingga menjadi 4 orang berdasarkan dampak yang ditimbulkan ketika mengalami *culture shock* seperti mahasiswa merasa takut, minder, kehilangan identitas diri, *mood swing* hingga mengalami gangguan kesehatan.

Sehingga perlunya melakukan penelitian dengan judul “ADAPTASI MAHASISWA DALAM MENGATASI *CULTURE SHOCK* PADA PERKULIAHAN (Studi Kasus Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Sosial Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2023)”. Penelitian ini dimaksudkan untuk menganalisis permasalahan yang cukup fenomenal di kalangan mahasiswa, khususnya bagaimana adaptasi mereka mengatasi *culture shock* yang sering kali dialami oleh para mahasiswa baru.

B. Masalah Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana proses adaptasi mahasiswa Pendidikan IPS angkatan 2023 FIS UNJ dalam mengatasi *culture shock* pada perkuliahan?

2. Bagaimana bentuk adaptasi yang dilakukan mahasiswa Pendidikan IPS angkatan 2023 FIS UNJ dalam mengatasi *culture shock* pada perkuliahan?

C. Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dijabarkan, peneliti memfokuskan permasalahan kepada proses dan bentuk adaptasi mahasiswa yang mengalami *culture shock* pada perkuliahan. Dalam penelitian ini yang menjadi fokus penelitian meliputi:

1. Proses adaptasi mahasiswa Pendidikan IPS angkatan 2023 FIS UNJ dalam mengatasi *culture shock* pada perkuliahan
 - a. Bulan Madu (*honeymoon*)
 - b. Krisis (*crisis*)
 - c. Pemulihan (*recovery*)
 - d. Penyesuaian (*adjustment*)
2. Bentuk adaptasi yang dilakukan mahasiswa Pendidikan IPS angkatan 2023 FIS UNJ dalam mengatasi *culture shock* pada perkuliahan
 - a. Penyesuaian akademik (*academic adjustment*)
 - b. Penyesuaian sosial (*social adjustment*)
 - c. Penyesuaian emosional (*emotional adjustment*)
 - d. Penyesuaian institusi (*institutional adjustment*)

D. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah dipaparkan diatas, maka tujuan penelitian ini yaitu:

- a. Untuk mengetahui proses adaptasi mahasiswa Pendidikan IPS angkatan 2023 FIS UNJ dalam mengatasi *culture shock* pada perkuliahan.
- b. Untuk mengetahui bentuk adaptasi yang dilakukan mahasiswa Pendidikan IPS angkatan 2023 FIS UNJ dalam mengatasi *culture shock* pada perkuliahan.

2. Kegunaan Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi bahan referensi dan perbandingan untuk penelitian-penelitian selanjutnya mengenai *culture shock* dan adaptasi pada perkuliahan.

b. Manfaat Praktis

a) Bagi Orang Tua

Penelitian ini bermanfaat untuk memberikan gambaran kepada orang tua dalam memberikan perhatian dan pengawasan terhadap anaknya. Terlebih ketika anak mengalami masa transisi, kemungkinan anak akan merasakan kesulitan dalam beradaptasi di lingkungan baru.

b) Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan dan motivasi bagi mahasiswa untuk menjalani kehidupan di perguruan tinggi ketika mengalami kesulitan dalam beradaptasi di lingkungan baru.

E. Kerangka Konseptual

1. Konsep Adaptasi

a. Pengertian Adaptasi

Adaptasi adalah proses di mana organisme melawan desakan lingkungan sekitarnya untuk bertahan hidup. Adaptasi ialah bentuk penyesuaian diri terhadap lingkungan di mana seseorang bekerja dan belajar yang memunculkan pengembangan dan pengetahuan baru (Mulyadi et al., 2019). Adaptasi juga dapat diartikan sebagai sebuah metode yang digunakan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, serta memahami dan mengikuti norma, adat, dan budaya setempat. Dengan beradaptasi seorang individu dapat lebih mudah diterima oleh lingkungannya yang baru (Prayoga & Handoyo, 2023). Proses adaptasi ini melibatkan upaya aktif dalam mempelajari dan menghargai kebiasaan serta tradisi lokal, yang pada akhirnya membantu individu membangun hubungan yang harmonis dan produktif dalam lingkungan barunya. Adaptasi yang efektif memerlukan keterbukaan, fleksibilitas, dan kemauan untuk belajar dari pengalaman baru serta dari orang-orang di sekitar.

Adaptasi atau penyesuaian diri adalah proses mengubah diri agar sesuai dengan kondisi lingkungan sekitar, tetapi juga mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan dan kebutuhan individu. Penyesuaian yang bersifat pasif disebut *autoplastis* (auto artinya sendiri, plastis artinya bentuk), di mana individu menyesuaikan dirinya dengan keadaan lingkungan. Sebaliknya, penyesuaian diri yang bersifat aktif

disebut *alloplastis*, di mana individu berusaha mengubah lingkungannya agar sesuai dengan preferensi dan keinginannya (Rohmah, 2021).

Menurut Suparlan, adaptasi pada dasarnya adalah proses pemenuhan syarat-syarat dasar yang diperlukan untuk tetap melangsungkan kehidupan (Rohmah, 2021). Syarat-syarat dasar tersebut meliputi:

a) Syarat dasar alamiah-biologi

Manusia harus makan dan minum untuk menjaga kestabilan temperatur tubuhnya agar tetap berfungsi dalam hubungan harmonis secara menyeluruh dengan tubuh lainnya.

b) Syarat dasar kejiwaan

Manusia membutuhkan perasaan tenang yang jauh dari perasaan takut dan gelisah.

c) Syarat dasar sosial

Manusia membutuhkan hubungan untuk dapat melangsungkan keturunan, tidak merasa dikucilkan, dapat belajar mengenai kebudayaannya, untuk dapat mempertahankan diri dari serangan musuh.

Adaptasi juga berhubungan dengan teori evolusi. Menurut Spencer dalam (Herman Arisandi, 2015), evolusi sebagai serentetan perubahan kecil secara perlahan dan kumulatif yang terjadi dengan sendirinya dan memerlukan waktu lama. Evolusi dalam masyarakat adalah serentetan perubahan yang terjadi karena usaha-usaha masyarakat tersebut untuk menyesuaikan diri dengan kebutuhan,

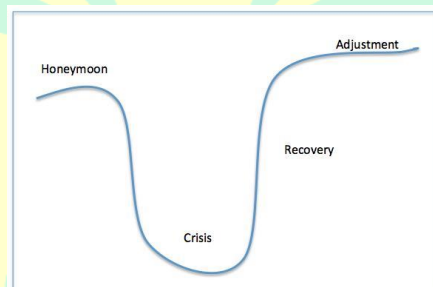
keadaan, serta kondisi baru yang timbul sejalan dengan pertumbuhan masyarakat. Perubahan ini tidak harus sejalan dengan rentetan peristiwa di dalam sejarah masyarakat yang bersangkutan.

Spencer dalam (Herman Arisandi, 2015) menyatakan bahwa orang-orang cakap dan bergairah yang akan mampu memenangkan perjuangan hidup dan berhasil, sedang orang yang malas dan lemah akan tersisih dengan sendirinya dan kurang berhasil dalam hidup. Kelangsungan hidup keturunan manusia lebih banyak dipengaruhi oleh kekuatan tenaga hidupnya. Kekuatan hidupnya yang mampu mengatasi kesukaran ujian hidup, termasuk kemampuannya menyesuaikan diri dengan lingkungan fisik dan sosial yang selalu berubah dari waktu ke waktu.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa adaptasi adalah bentuk penyesuaian diri pada lingkungan atau situasi baru untuk bertahan hidup. Ini melibatkan perubahan perilaku dan pemikiran agar sesuai dengan norma, adat dan kebudayaan setempat. Proses adaptasi berlangsung dalam suatu perjalanan waktu yang tidak dapat diperhitungkan dengan tepat. Kurun waktunya bisa cepat, lambat, atau justru berakhir dengan kegagalan.

b. Tahapan Adaptasi

Lysgaard dalam (Pratiwi & Susanto, 2020) adaptasi budaya merupakan proses dari waktu ke waktu mengikuti kurva berbentuk U. Pada teori ini, proses adaptasi biasanya dimulai dengan kegembiraan dan ketertarikan terhadap budaya baru, kemudian diikuti dengan masa krisis dimana seseorang merasa kesulitan untuk beradaptasi karena tidak cocok dengan lingkungan yang baru, hingga akhirnya seseorang mulai merasa dapat menyesuaikan diri dengan lebih baik di lingkungan barunya. Mengacu pada teori oleh Lysgaard tersebut, proses adaptasi atau penyesuaian diri terhadap *culture shock* digambarkan ke dalam empat tahapan yang secara spesifik membentuk kurva U yaitu *honeymoon*, *crisis*, *recovery*, dan *adjustment*.



Gambar 1. 1 U-Curve Model

Sumber: International Office Berkeley Education

1. Bulan Madu (*Honeymoon*)

Honeymoon atau bulan madu berada pada bagian atas kiri dari U-Curve. Tahap ini merupakan tahap awal yang dipenuhi dengan semangat, optimisme, kegembiraan, euforia dan ketertarikan individu saat akan memasuki lingkungan baru. Tahap ini adalah

tahap yang paling disukai oleh semua orang, karena calon mahasiswa memiliki ekspektasi tinggi terhadap lingkungan barunya. Ekspektasi tersebut cenderung menghadirkan rasa bahagia karena individu tersebut memiliki euforia yang menggebu-gebu. Layaknya seperti pasangan baru yang menikmati bulan madu tanpa mempertimbangkan tantangan yang akan mereka hadapi saat beradaptasi dengan budaya baru.

2. Krisis (*Crisis*)

Tahap *crisis* menunjukkan rasa terkejut seseorang terhadap lingkungan barunya karena lingkungan baru mulai berkembang hingga muncul kekecewaan dan ketidakpuasan karena harapan awal yang tidak sesuai dengan kenyataan. Akibatnya, mahasiswa baru akan menghadapi situasi yang sangat sulit. Pada tahap ini, seseorang akan mengalami perasaan tidak nyaman, kegelisahan, dan rasa ingin menolak apa yang mereka rasakan tetapi tidak dapat melakukan apa-apa, yang dapat menyebabkan frustrasi dan reaksi emosional lainnya. Kemungkinan di tahap ini akan mengalami perasaan tidak puas, tidak sabar, marah, sedih, dan merasa tidak cakap. Mereka mungkin mulai mengeluh tentang lingkungan barunya. Disinilah perasaan kehilangan simbol-simbol, kebiasaan yang dulu menjadi identitas dirinya, saat ini harus dihadapkan dengan suatu keadaan yang berlawanan.

3. Pemulihan (*Recovery*)

Recovery atau pemulihan dimana individu mulai mengerti budaya barunya ditandai dengan munculnya motivasi pada diri individu untuk melakukan perubahan dan penyesuaian diri terhadap budaya baru. Terdapat peningkatan pengetahuan individu mengenai budaya di lingkungan baru yang ditempatinya. Secara bertahap, individu akan membuat penyesuaian dan perubahan dalam caranya menanggulangi budaya di lingkungan baru. Pada fase ini individu dan peristiwa dalam lingkungan baru mulai dapat terprediksi dan tidak terlalu menekan.

4. Penyesuaian (*Adjustment*)

Tahap akhir yaitu *adjustment* atau penyesuaian yaitu pada puncak kanan U di dalam kurva. Pada tahap ini, individu telah memahami komponen penting dari budaya barunya yakni berupa nilai-nilai, adaptasi, cara berkomunikasi, keyakinan, dan lainnya. Dimana individu akan merasa nyaman dengan lingkungan barunya. Tahap *adjustment* adalah fase akhir di mana penyesuaian diri berhasil dilakukan. Meskipun, seseorang mungkin tidak dapat sepenuhnya mengadaptasi budaya barunya secara keseluruhan. Namun, gejala-gejala gegar budaya pada umumnya sebagian besar sudah dapat diatasi.

Setiap orang memiliki pengalaman *culture shock* atau trauma budaya dan jangka waktu yang dibutuhkan setiap individu berbeda-beda dalam melewati masa gegar budaya hingga berhasil beradaptasi di

lingkungan barunya. Teori ini digunakan peneliti untuk menganalisis proses adaptasi mahasiswa dalam mengatasi *culture shock* dalam perkuliahan.

c. Bentuk Adaptasi

Baker dan Siryk dalam (Rahmadani & Rahmawati, 2020) mengungkapkan adaptasi perkuliahan sebagai bentuk respon dalam mengatasi kombinasi dari tuntutan di perguruan tinggi. Adaptasi dalam perkuliahan menurut Baker terbagi menjadi empat bentuk, yaitu:

1. Penyesuaian akademik (*academic adjustment*) merupakan kemampuan mahasiswa untuk mengatasi tuntutan akademik. Hal ini dapat dilihat dari keterlibatan mahasiswa di dalam kelas ketika proses pembelajaran berlangsung.
2. Penyesuaian sosial (*social adjustment*) merupakan kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan, meliputi keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan sosial, adaptasi perubahan lingkungan dan kepuasan terhadap lingkungan sosial
3. Penyesuaian emosional (*emotional adjustment*) merupakan kemampuan dalam menghadapi masalah emosional mahasiswa yang dapat diperhatikan dari gejala psikologis dan fisik yang dialami mahasiswa
4. Penyesuaian institusi (*institutional adjustment*) menggambarkan kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan di perkuliahan yang mungkin saja membuat mahasiswa

kesulitan dalam menjalani perkuliahan. Keberhasilan adaptasi institusi dapat dinilai dari tingkat kepuasan mahasiswa terhadap perguruan tinggi.

2. Konsep Mahasiswa

Menurut Undang-Undang RI No. 12 Tahun 2012 Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Pendidikan Tinggi. Mahasiswa sebagai anggota Sivitas Akademika diposisikan insan dewasa yang memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan potensi diri di perguruan tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi, dan/profesional. Di dalam struktur pendidikan di Indonesia mahasiswa memegang status pendidikan tertinggi diantara yang lain. Status mahasiswa didapat setelah menuntaskan pendidikan jenjang SD (Sekolah Dasar), SMP (Sekolah Menengah Pertama), dan SMA (Sekolah Menengah Atas) (Laucu, 2023).

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah seseorang yang terdaftar di pendidikan tinggi setelah menyelesaikan pendidikan menengah, mahasiswa memiliki kedudukan lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat pelajar yang lain.

3. Konsep *Culture Shock*

a. Pengertian *Culture Shock*

Kalervo Oberg merupakan antropolog pertama yang memperkenalkan istilah *culture shock* pada tahun 1960. Oberg menggambarkan *culture shock* sebagai respon negatif mendalam yang dialami oleh seseorang saat tinggal pada lingkungan baru, yang

menyebabkan depresi, frustrasi, dan disorientasi. Istilah ini menyatakan ketiadaan arah, yaitu ketika seseorang tidak tahu harus berbuat apa atau bagaimana melakukan segala sesuatu di lingkungan baru, dan juga tidak tahu apa yang sesuai atau tidak sesuai (Simanjuntak, 2020).

Adler menyatakan bahwa *culture shock* adalah reaksi emosional terhadap perbedaan budaya yang tak terduga dan kesalahpahaman tentang pengalaman yang berbeda. Hal ini dapat menyebabkan perasaan tidak berdaya, mudah marah, dan ketakutan akan di tipu, dilukai atau diacuhkan (Maizan et al., 2020). Sebagaimana dijelaskan oleh Bochner dalam (Maizan et al., 2020) *culture shock* juga dikenal sebagai gagap budaya atau gegar budaya dalam bahasa Indonesia, adalah reaksi seseorang terhadap lingkungan baru yang belum dikenalnya, yang menyebabkan reaksi awal berupa cemas karena individu kehilangan tanda-tanda yang dikenalnya di lingkungan sebelumnya.

Sementara Ward mendefinisikan *culture shock* adalah reaksi aktif terhadap perubahan ketika berada di lingkungan yang tidak familiar. Proses aktif tersebut terdiri dari *affective*, *behavior*, dan *cognitive*, yaitu reaksi individu saat berperilaku dan berpikir ketika menghadapi pengaruh budaya kedua. *Culture shock* normal terjadi pada tahun pertama individu berpindah ke lingkungan baru, yang mana pada tahun awal tersebut mengalami penderitaan karena adanya perbedaan budaya. Masalah ini dapat memicu timbulnya *stressor psikososial* yang dapat menyebabkan hambatan komunikasi, pertukaran emosi, dan perasaan terasing yang dapat memicu kecemasan (Maizan et al., 2020).

Individu yang mengalami *culture shock* akan merasakan kondisi ini. *Culture shock* dapat terjadi pada kalangan mana saja, termasuk diantaranya mahasiswa baru yang mengalami transisi dari SMA ke perguruan tinggi.

Culture shock juga dapat dijelaskan sebagai keadaan atau perasaan bingung dan ragu-ragu yang mungkin dialami seseorang dalam menghadapi situasi sosial dan budaya yang berbeda setelah ia meninggalkan budaya yang dikenalnya (Alfikah, 2019).

Berdasarkan beberapa definisi yang telah disebutkan di atas, dapat disimpulkan bahwa *culture shock* adalah masalah yang melibatkan perasaan, cara berpikir dan berperilaku seseorang, ketidaktahuan apa yang harus dilakukan atau bagaimana mengerjakan segala sesuatu di lingkungan yang baru, dan tidak mengetahui apa yang tidak sesuai atau sesuai saat menghadapi perbedaan budaya dan pengalaman ketika berada di daerah lain.

b. Aspek *Culture Shock*

Menurut teori Winkelmann dalam (Nuraini et al., 2021), terdapat empat aspek yang menyebabkan *culture shock*, yaitu sebagai berikut:

1. Reaksi Stres (*Stress Reaction*)

Stress dapat menimbulkan reaksi fisiologis dalam jangkauan yang luas yang dapat menyebabkan kerusakan pada fungsi sistem kekebalan tubuh sehingga tubuh akan lebih mudah terserang penyakit. Individu yang berada di lingkungan baru mengalami stres yang disebabkan oleh faktor fisiologis maupun psikologis. Keadaan

psikologis ini mampu mempengaruhi keadaan tubuh dan reaksi fisiologisnya, yang dapat meningkatkan rasa stres, cemas, depresi dan gelisah.

2. Kelelahan Pikiran (*Cognitive Fatigue*)

Individu yang berada dalam budaya baru dituntut untuk mempunyai usaha yang penuh kesadaran agar mampu memahami hal-hal yang diproses tanpa disadari dalam budaya baru. Usaha tersebut dilakukan untuk memahami arti dari bahasa baru dan komunikasi nonverbal, dalam lingkungan dan interaksi sosial yang baru. Usaha yang dilakukan individu tersebut untuk memahami semua informasi baru, ini sangat melelahkan dan menghasilkan kepenatan mental dan emosional. Hal ini dapat menyebabkan ketegangan dan keinginan untuk mengasingkan diri dari kontak sosial terutama ketika timbunan kelebihan informasi meningkat.

3. Kejutan Peran (*Role Shock*)

Perubahan peran sosial dan relasi interpersonal memengaruhi kesejahteraan dan konsep diri, sehingga mengakibatkan individu mengalami syok peran. Dalam budaya yang baru, peran yang sebelumnya akan digantikan dengan peran baru yang belum pernah dikenalnya. Hal tersebut menyebabkan syok peran yang disebabkan dari ketidakjelasan posisi sosial, hilangnya relasi dan peran sosial yang biasa dijalankan individu sebelumnya.

4. Kejutan Pribadi (*Personal Shock*)

Harga diri, identitas diri, konsep diri, kepuasan hidup dan kesejahteraan dijaga oleh sistem budaya individu tersebut. Apabila individu yang berada dalam budaya baru merasa kehilangan sistem pendukungnya maka dapat menyebabkan kemerosotan rasa kesejahteraan pada dirinya dan menyebabkan munculnya gejala patologis.

c. Dimensi *Culture Shock*

Ward (2001) membagi *Culture Shock* ke dalam beberapa dimensi yang disebut dengan *ABC of Culture Shock*, yang meliputi:

1. Perasaan (*Affective*)

Dimensi ini membahas emosi dan perasaan yang dapat bersifat positif atau negatif. Individu akan mengalami kebingungan, cemas, dan kewalahan saat berada di lingkungan yang tidak familiar. Mereka juga merasa tidak tenang, kehilangan teman-teman, keluarga, dan identitas diri.

2. Perilaku (*Behavior*)

Dimensi ini terkait dengan pembelajaran budaya dan pengembangan keterampilan sosial. Individu mengalami kekeliruan aturan, kebiasaan dan keyakinan yang mengatur interaksi interpersonal mencakup komunikasi verbal dan nonverbal yang berbeda di berbagai budaya. Mahasiswa baru yang kurang memiliki pengetahuan dan keterampilan sosial yang baik, pada saat SMA kemungkinan akan mengalami kesulitan dalam kehidupan pertama

di perguruan tinggi. Perilaku individu yang tidak tepat secara budaya dapat menimbulkan kesalahpahaman dan dapat menyebabkan pelanggaran. Biasanya individu akan mengalami masalah seperti kesulitan tidur, selalu ingin buang air kecil, mengalami sakit fisik, tidak nafsu makan dan lain-lain. Dengan kata lain, individu yang tidak terampil secara budaya akan sulit mencapai tujuan. Misalnya, mahasiswa baru yang lebih sering berinteraksi dengan mahasiswa lain yang berasal dari SMA yang sama.

3. Pikiran (*Cognitive*)

Dimensi ini merupakan hasil dari *affectively* dan *behaviorally* yaitu perubahan persepsi individu dalam identifikasi etnis dan nilai-nilai akibat kontak budaya. Saat terjadi kontak budaya, hilanglah hal-hal yang dianggap benar oleh individu tidak dapat dihindarkan. Individu akan memiliki pandangan negatif, berfokus pada satu konsep, dan kesulitan dalam interaksi.

F. Penelitian Relevan

Penelitian ini menggunakan tiga sumber penelitian yang relevan dengan penelitian ini. **Pertama**, penelitian yang ditulis oleh Wardah dan Umrah Dea Sahbani dengan judul “Adaptasi Mahasiswa Terhadap *Culture Shock*”. Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan kondisi yang dialami masing-masing mahasiswa Bima dalam lima fase adaptasi budaya. Perbedaan kondisi sosial budaya mengakibatkan mahasiswa mengalami *culture shock* di Makassar. Namun mahasiswa memilih bertahan dan menghadapi segala

kondisi yang ada, sehingga secara keseluruhan semua mahasiswa mampu beradaptasi di lingkungan budaya baru. Adapun hambatan dalam proses adaptasi mahasiswa Bima berasal dari dalam diri dan lingkungan. Persamaan penelitian ini sama dengan yang peneliti tulis yakni sama-sama meneliti mengenai proses adaptasi mahasiswa dalam mengatasi *culture shock* dan metode penelitian yang digunakan sama yaitu kualitatif. Perbedaan penelitian ini adalah jika pada penelitian ini *culture shock* terjadi karena perbedaan kondisi sosial budaya di lingkungan masyarakat. Sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan lebih berfokus pada *culture shock* yang terjadi dalam perkuliahan (Wardah & Dea Sahbani, 2020).

Kedua, penelitian yang ditulis oleh Abim Prima Prayoga dan Pambudi Handoyo dengan judul “Pola Adaptasi Mahasiswa Rantau Luar Surabaya Dalam Menghadapi *Culture Shock*”. Metode yang digunakan adalah kualitatif etnometodologi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *culture shock* yang dialami mahasiswa adalah kemacetan, cuaca, pola pengaturan keuangan, dan pola pertemanan yang ada di Surabaya. Setelah berhasil beradaptasi dengan lingkungan baru, kedua narasumber merasakan lebih nyaman dan tenang untuk tinggal di Surabaya. Persamaan penelitian ini sama dengan yang peneliti tulis yakni sama-sama menggunakan metode penelitian kualitatif dan sama-sama meneliti adaptasi dan pengalaman mahasiswa mengenai *culture shock*. Perbedaan penelitian ini adalah jika pada penelitian ini berfokus pada pola adaptasi mahasiswa rantau dalam menghadapi *culture shock*, sedangkan penelitian yang akan dilakukan

berfokus pada adaptasi mahasiswa yang mengalami *culture shock* dalam perkuliahan (Prayoga & Handoyo, 2023).

Ketiga, penelitian yang ditulis oleh Anisa Rahmadani dan Yuliana Mukti Rahmawati dengan judul “Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusioal : studi *college adjusment* terhadap mahasiswa tingkat pertama”. Metode yang digunakan adalah *Mix Method*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama Universitas Al Azhar Indonesia mengalami tantangan dan masalah dalam penyesuaian terhadap tuntutan kampus, karena kehidupan kampus tidak hanya berisi hal-hal terkait dengan akademis, tetapi juga sisi sosial, emosi, personal, dan tuntutan institusi. Oleh karena itu, proses adaptasi mahasiswa tahun pertama masih memerlukan dukungan dari pemangku kepentingan. Persamaan penelitian ini sama dengan yang peneliti tulis yakni sama-sama meneliti mengenai adaptasi perkuliahan (*college adjusment*). Dengan informan yang sama yaitu mahasiswa tingkat pertama. Penelitian ini berbeda karena menggunakan metode kualitatif dengan menjelaskan lebih dalam mengenai adaptasi mahasiswa yang mengalami *culture shock* dalam perkuliahan. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan *Mix Method* yang hanya berfokus pada *college adjusment* (Rahmadani & Rahmawati, 2020).

Tabel 1. 1 Penelitian Relevan

No	Peneliti	Judul dan Tahun Publikasi	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Wardah & Umrah Dea Sahbani	Adaptasi Mahasiswa a Terhadap <i>Culture Shock</i>	Kualitatif deskriptif	Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan kondisi yang	Penelitian ini sama dengan yang peneliti tulis	Pada penelitian ini <i>culture shock</i> terjadi

		2020		dialami masing-masing mahasiswa Bima dalam lima fase adaptasi budaya. Perbedaan kondisi sosial budaya mengakibatkan mahasiswa mengalami <i>culture shock</i> di Makassar. Namun mahasiswa memilih bertahan dan menghadapi segala kondisi yang ada, sehingga secara keseluruhan semua mahasiswa mampu beradaptasi di lingkungan budaya baru. Adapun hambatan dalam proses adaptasi mahasiswa Bima berasal dari dalam diri dan lingkungan.	yakni sama-sama meneliti mengenai proses adaptasi mahasiswa dalam mengatasi <i>culture shock</i> dan metode penelitian yang digunakan sama yaitu kualitatif.	karena perbedaan kondisi sosial budaya di lingkungan masyarakat. Sedangkan pada penelitian yang akan dilaksanakan lebih berfokus pada <i>culture shock</i> yang terjadi dalam perkuliahan.
2	Abim Prima Prayoga & Pambudi Handoyo	Pola Adaptasi Mahasiswa Rantau Luar Surabaya Dalam Menghadapi Culture Shock 2023	Kualitatif etnometodologi	Hasil penelitian menunjukkan bahwa <i>culture shock</i> yang dialami mahasiswa adalah kemacetan, cuaca, pola pengaturan keuangan, dan pola pertemanan	Penelitian ini sama menggunakan metode penelitian kualitatif dan sama-sama meneliti adaptasi dan pengalaman mahasiswa	Penelitian ini berfokus pada pola adaptasi mahasiswa rantau dalam menghadapi <i>culture shock</i> , sedangkan penelitian

				yang ada di Surabaya. Setelah berhasil beradaptasi dengan lingkungan baru, kedua narasumber merasakan lebih nyaman dan tenang untuk tinggal di Surabaya.	mengenai <i>culture shock</i> .	yang akan dilakukan berfokus pada adaptasi mahasiswa yang mengalami <i>culture shock</i> dalam perkuliahan.
3	Anisa Rahma dani & Yuliana Mukti Rahma wati	Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusioal : studi <i>college adjusment</i> terhadap mahasiswa tingkat pertama 2020	Mix Method	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama Universitas Al Azhar Indonesia mengalami tantangan dan masalah dalam penyesuaian terhadap tuntutan kampus, karena kehidupan kampus tidak hanya berisi hal-hal terkait dengan akademis, tetapi juga sisi sosial, emosi, personal, dan tuntutan institusi. Oleh karena itu, proses adaptasi mahasiswa tahun pertama masih memerlukan dukungan dari pemangku kepentingan.	Penelitian ini sama dengan yang peneliti tulis yakni sama-sama meneliti mengenai adaptasi perkuliahan (<i>college adjusment</i>). Dengan informan yang sama yaitu mahasiswa tingkat pertama.	Penelitian ini berbeda karena menggunakan metode kualitatif dengan menjelaskan lebih dalam mengenai adaptasi mahasiswa yang mengalami <i>culture shock</i> dalam perkuliahan. Sedangkan pada penelitian ini menggunakan <i>Mix Method</i> yang hanya berfokus pada <i>college adjusment</i> .