

**HUBUNGAN *CULTURE SHOCK* (GEGAR BUDAYA) DENGAN  
PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA RANTAU DARI PULAU JAWA  
(STUDI PADA MAHASISWA PERANTAU FAKULTAS ILMU SOSIAL  
DAN ILMU POLITIK UNIVERSITAS LAMPUNG DI KOTA BANDAR  
LAMPUNG)**

**Oleh:**

**Khoirunnissa**  
2016011053

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
SARJANA SOSIOLOGI**

**Pada**

**Jurusan Sosiologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung**



**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG**

**2024**

## ABSTRAK

### **HUBUNGAN *CULTURE SHOCK* (GEGAR BUDAYA) DENGAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA RANTAU DARI PULAU JAWA (STUDI PADA MAHASISWA PERANTAU FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK UNIVERSITAS LAMPUNG DI KOTA BANDAR LAMPUNG)**

Oleh

**KHOIRUNNISSA**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *culture shock* (gegar budaya) dengan penyesuaian diri mahasiswa rantau dari pulau Jawa (Studi Pada Mahasiswa Perantau Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung Di Kota Bandar Lampung). Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan dianalisis menggunakan uji korelasi pearson product moment dengan bantuan program SPSS 25.0. Sampel pada penelitian ini berjumlah 68 orang yang merupakan mahasiswa aktif FISIP Universitas Lampung angkatan 2020, 2021, dan 2022 yang berasal dari pulau Jawa. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *culture shock* (gegar budaya) dan skala penyesuaian diri dengan model skala likert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat *culture shock* (gegar budaya) mahasiswa berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 69,1% dengan frekuensi sebanyak 47 orang. Sedangkan rata-rata penyesuaian diri berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 54,4% dengan frekuensi sebanyak 37 orang. Hasil uji hipotesis menunjukkan taraf signifikansi  $0.027 < 0.05$  artinya terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *culture shock* (gegar budaya) dengan penyesuaian diri. Selain itu, diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0,267 artinya kekuatan hubungannya lemah dan terdapat hubungan yang positif antara *culture shock* (gegar budaya) dengan penyesuaian diri. Hasil hubungan positif menunjukkan semakin tinggi tingkat *culture shock* (gegar budaya) pada mahasiswa rantau FISIP Universitas Lampung dari Pulau Jawa maka semakin tinggi pula tingkat penyesuaian dirinya.

Kata Kunci : *Culture Shock* (Gegar Budaya), Penyesuaian Diri, Mahasiswa Rantau

**ABSTRACT****RELATIONSHIP BETWEEN CULTURE SHOCK AND SELF  
ADJUSTMENT OF OVERSEAS STUDENTS FROM THE ISLAND OF  
JAVA****(STUDY OF OVERSEAS STUDENT FACULTY OF SOCIAL AND  
POLITICAL SCIENCES, LAMPUNG UNIVERSITY, IN BANDAR  
LAMPUNG CITY).****By****KHOIRUNNISSA**

This study aims to determine relationship between culture shock and self adjustment of overseas students from the island of java (study of overseas student faculty of social and political sciences, Lampung University, in Bandar Lampung city). The approach in this study uses quantitative methods with Pearson product moment correlation techniques. The sample in this study amounted to 68 people. Which is overseas student in faculty of social and political science batch 2020, 2021, and 2022 from java island. Data collection in this study uses culture shock Scale and Self-Adjustment Scale with Likert scale models. The research results were analyzed by Pearson correlation test with the help of the SPSS 25.0 program. The results of the research showed that the average level of culture shock in student was in the moderate category with a percentage of 69,1% with a frequency of 47 people. While the average self adjustment is in the medium category with a percentage of 54,4% with frequency of 37 people. The result of hypothesis test showed a significance level of  $0.027 < 0.05$ , which means that there is significant relationship between the variabel of culture shock and self-adjustment. Apart from that, a correlation coefficient of 0.267 was obtained, meaning that the strength of the relationship is weak and there is a positive relationship between culture shock and self-adjustment. The results of the positive relationship show that the higher the level of culture shock in overseas FISIP University of Lampung students from Java Island, the higher their level of self-adjustment.

Keywords : Culture Shock, Self-adjustment, Overseas Student

Judul Skripsi : HUBUNGAN *CULTURE SHOCK* (GEGAR BUDAYA) DENGAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA RANTAU DARI PULAU JAWA (STUDI PADA MAHASISWA PERANTAU FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK UNIVERSITAS LAMPUNG DI KOTA BANDAR LAMPUNG)

Nama Mahasiswa : Khoirumissa

Nomor Pokok Mahasiswa : 2016011053

Jurusan : Sosiologi

Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik



Menyetujui

1. Komisi Pembimbing

Prof. Dr. Hartoyo, M.Si.

NIP. 19601208 198902 1 001

2. Ketua Jurusan Sosiologi

Dr. Bartoven Vivit Nurdin, M.Si.

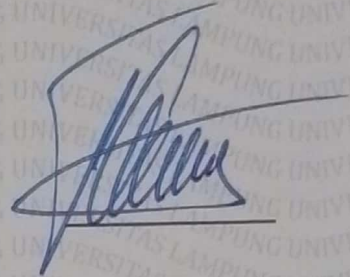
NIP. 19770401 200501 2 003

**MENGESAHKAN**

1. Tim Penguji

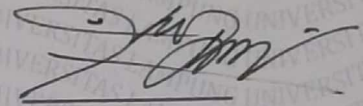
Ketua

: Prof. Dr. Hartoyo, M.Si.



Penguji Utama

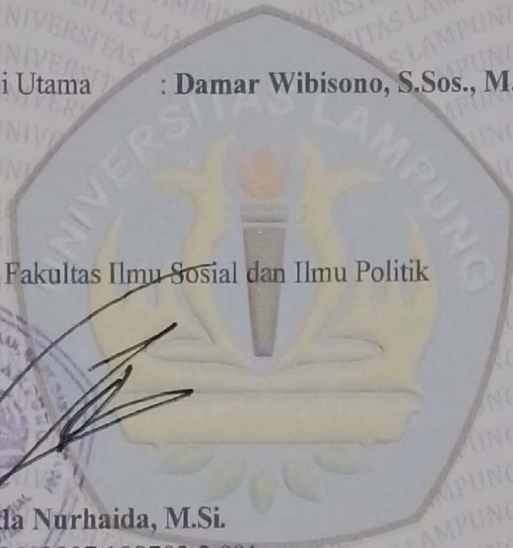
: Damar Wibisono, S.Sos., M.A.



2. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

**Dra. Ida Nurhaida, M.Si.**

NIP. 19610807 198703 2 001



Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 27 Maret 2024

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

**Dengan ini saya menyatakan bahwa:**

1. Karya tulis saya, skripsi ini, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik (sarjana), baik di Universitas Lampung maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari komisi pembimbing.
3. Dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di perguruan tinggi.

**Bandar Lampung, 26 April 2024**

**Yang membuat pernyataan**

  
**Khoirunnissa**  
**2016011053**

## RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Khoirunnissa dilahirkan di Bekasi pada tanggal 05 Mei 2002. Penulis merupakan anak kedua dari pasangan Bapak Sujoko dan Ibu Sumyati. Penulis memiliki satu orang kakak perempuan yang bernama Nurul Azizah S.KM. Penulis berkebangsaan Indonesia.

Adapun riwayat pendidikan formal yang pernah ditempuh oleh penulis antara lain:

1. SD Negeri Harapan Jaya XVI lulus pada tahun 2014
2. SMP Negeri 25 Kota Bekasi lulus pada tahun 2017
3. SMA Negeri 4 Kota Bekasi lulus pada tahun 2020

Pada tahun 2020, penulis terdaftar sebagai mahasiswa jurusan Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN (Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri). Selama menempuh pendidikan sebagai mahasiswi, penulis mengikuti beberapa kegiatan dan organisasi antara lain tergabung dalam organisasi Himpunan Mahasiswa Jurusan Sosiologi FISIP Universitas Lampung sebagai anggota divisi kajian intelektual, Penulis mengikuti kuliah kerja nyata (KKN) periode 1 di Pekon Bumi Waras Krui Kabupaten Pesisir Barat. Pada tahun 2023 penulis mengikuti kegiatan Magang Studi Independen Bersertifikat (MSIB) di PT Cybers Global Indonesia posisi sebagai Supervisor Kemitraan Dinas dan Instansi Pemerintahan selama 6 bulan kemudian dilanjutkan pada tahun yang sama penulis mengikuti kegiatan Magang Studi Independen Bersertifikat di PT Bank BTPN Syariah sebagai Fasilitator Pendamping selama 6 bulan.

**MOTTO**

*“But perhaps you hate a thing and it is good for you, and perhaps you love a thing  
and it is bad for you, And Allah knows, while you know not”*

**(Q.S Al-Baqarah : 216)**

*“There is only one thing that makes a dream impossible to achieve: The fear of  
failure”*

**(Paulo Coelho)**

“Keberhasilan bukanlah milik orang pintar, keberhasilan adalah untuk mereka  
yang senantiasa berusaha”

**(BJ Habibie)**

“Terbentur, terbentur, terbentur, terbentuk”

**(Tan Malaka)**



## **Persembahan**

### ***Bismillahirrahmanirrahim***

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang senantiasa memberikan kesehatan dan kemudahan atas segala urusan serta telah memberikan rahmat dan karunianya sehingga penulis bisa menyelesaikan dan mempersembahkan tulisan ini sebagai rasa syukur, terima kasih, dan tanda kasih sayang kepada:

### **Keluarga**

Penulis mempersembahkan skripsi yang telah disusun ini kepada kedua orang tua, Abi Sujoko dan Ibu Sumyati serta kepada kakak Azizah yang telah memberikan kasih sayang, dukungan, pengorbanan, kesabaran, ketulusan, dan doa yang tiada henti yang selalu mengiringi setiap langkah-langkahku

### **Para Pendidik dan Bapak Ibu Dosen**

Terima kasih atas bimbingan, motivasi, dan pengalaman yang diberikan melalui ketulusan dan kesabaran

### **Sahabat-sahabatku**

Terima kasih atas segala bentuk dukungan, canda, tawa dan selalu ada disaat suka maupun duka, semoga kalian selalu dalam lindungan-Nya.

### **Almamater Tercinta**

Sosiologi, Universitas Lampung

## SANWACANA

Alhamdulillahirabbil'alamin, Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas berkat, rahmat, dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubungan *Culture Shock* (Gegar Budaya) dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau dari Pulau Jawa (Studi Pada Mahasiswa Perantau Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung di Kota Bandar Lampung) sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana sosiologi di Universitas Lampung.

Dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan doa, masukan, bantuan, bimbingan, dan kritik dari berbagai pihak. Dengan segala kerendahan hati, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada:

1. Kepada Allah SWT yang telah menyertai segala bentuk proses kehidupan penulis, memberikan ridho, memberi kasih sayang, dan tempat kembalinya penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan rangkaian proses akademik dan tugas akhir ini dengan baik
2. Kepada Kedua orangtuaku, Abi dan Mama tersayang terima kasih atas segala perjuangan, dukungan moral maupun materi, semangat, serta doa-doa yang kalian lantunkan setiap saat sehingga penulis dapat bertahan sampai saat ini dan mengantarkan anakmu ini untuk bisa mewujudkan satu persatu impiannya.
3. Rektor, Wakil Rektor, dan segenap pimpinan serta tenaga kerja Universitas Lampung
4. Ibu Dra. Ida Nurhaida, M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung
5. Ibu Dr. Bartoven Vivit Nurdin, M.Si. selaku ketua jurusan sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung

6. Bapak Prof Dr. Hartoyo, M.Si. selaku dosen pembimbing skripsi. Terima kasih saya ucapkan kepada bapak yang sudah banyak meluangkan waktunya untuk membantu, mengarahkan, dan memberikan banyak saran serta masukan yang bermanfaat dengan penuh kesabaran dan ketulusan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Damar Wibisono, S.Sos., M.A. selaku dosen pembimbing akademik dan dosen penguji dalam skripsi ini. Terima kasih banyak bapak telah meluangkan waktunya diantara kesibukan bapak untuk memberikan arahan, ilmu, dukungan dan saran-sarannya untuk penulis agar karya tulis ini menjadi lebih baik.
8. Seluruh dosen pengajar di Jurusan Sosiologi Universitas Lampung yang telah berbagi ilmu dan pengalaman selama proses perkuliahan. Serta staff administrasi Jurusan Sosiologi serta staff administrasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung yang telah membantu melayani segala keperluan administrasi perkuliahan.
9. Teruntuk Kakak ku, kak Azizah, tidak ada kata-kata yang dapat cukup mengungkapkan terima kasihku atas segala bantuan, dukungan, nasihat, dan bimbingan yang diberikan dengan sangat tulus. Terima kasih karena selalu ada untuk adikmu ini dan menjadi sosok panutan serta penyemangat dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini.
10. Sepupuku yaitu mas ipin dan ulum yang selalu mendoakan dan mendukung penulis dari awal masuk kuliah hingga saat ini dan teruntuk pakde opan terima kasih karena sudah memberikan doa dan dukungannya selama perkuliahan baik itu materil maupun nonmateril.
11. Para sahabat terbaik penulis, Laila, Marcella, Gloria, Bintang, Uday, Habib yang kebersamaiku selama MSIB batch 4 dan hingga saat ini selalu bersedia meluangkan waktu untuk berbagi cerita, memberikan semangat untuk terus maju, menjadi motivasi dan inspirasi. Terima kasih telah menjadi bagian perjalanan magang penulis dan dalam penyusunan skripsi ini, semoga kita semua sukses Aamiin.

12. Temen-temen Bestie Ciksel Safna, Widya, Ummy, yang telah memberikan tempat penginapan yang nyaman dikala magangku di Cikarang dan menjadi teman cerita sepanjang perjalanan magang. Terima kasih sudah menjadi teman yang sangat perhatian dan mendukung setiap langkahku semoga kalian sukses dan bahagia selalu.
13. Kepada kakak dan teman-teman digital marketing yang telah banyak memberikan pengalaman di dunia kerja yang tentunya sangat berharga untuk penulis, terima kasih atas segala bimbingan dan masukan selama penulis menjalani pelatihan selama 40 hari.
14. Untuk *roomate* ku di kostan Emanuella Tara Grimonia yang senantiasa mendengarkan cerita penulis, memberikan motivasi dan kekuatan agar tidak menyerah, terima kasih atas segala bentuk perhatian dan telah bersedia meluangkan waktunya untuk menampung serta mendengarkan cerita-cerita penulis dan teman bekasiku Veza Rachmat teman terbaikku di sosiologi sejak menjadi mahasiswa baru, terima kasih atas segala kebersamaan dan canda tawa selama menjalani perkuliahan di jurusan sosiologi. Untuk veza dimanapun kamu berada saat ini aku akan selalu mengingat kebaikanmu, semoga kamu selalu dikelilingi orang baik dan sukses selalu.
15. *Youtube Channel* Merry Riana, Safira Lidina, Maudy Ayunda yang video youtubanya memberikan *advice* untuk dapat terus *survive* dalam berbagai hal.
16. Seluruh teman-teman program studi Sosiologi angkatan 2020 terima kasih atas dukungan satu sama lain dan telah menjadi teman berjuang dan melangkah bersama dalam meniti cita-cita ini serta selalu mengisi hari-hari menjadi sangat menyenangkan.
17. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, terima kasih atas semua bantuan, dukungan, dan motivasi yang diberikan untuk penulis selama proses penyelesaian skripsi

*18. Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for doing all this hard work and not give up. I wanna thank me for just being me at all the time. Your Journey doesn't stop here, There are still many things you want to achieve in the future. keep going to pursue ur dreams and always try to be a better person in the future.*

Akhir kata, penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan karena keterbatasan dan pengetahuan yang penulis miliki. Oleh karena itu, segala bentuk kritik, saran, dan masukan yang membangun dari seluruh pihak sangat diharapkan untuk pengembangan dan kesempurnaan skripsi ini.

Bandar Lampung, 25 April 2024

**Penulis**

**Khoirunnissa**

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xviii</b>
<b>I . PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.2 Manfaat Praktis .....	8
<b>II . TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
2.1 Tinjauan Tentang Fenomena Culture Shock (Gegar Budaya) .....	9
2.1.1 Pengertian <i>Culture Shock</i> (Gegar Budaya) .....	9
2.1.2 Penyebab Terjadinya <i>Culture Shock</i> (Gegar Budaya).....	10
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Culture Shock</i> (Gegar Budaya).....	10
2.1.4 Dimensi <i>Culture Shock</i> (Gegar Budaya).....	12
2.1.5 Gejala Terjadinya <i>Culture Shock</i> (Gegar Budaya).....	13
2.1.6 Aspek-Aspek dalam <i>Culture Shock</i> (Gegar Budaya).....	13
2.2 Tinjauan Tentang Penyesuaian Diri.....	15
2.2.1 Definisi Penyesuaian diri .....	15
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri .....	16

2.2.3	Aspek-Aspek dalam Penyesuaian Diri .....	18
2.2.4	Unsur-Unsur Penyesuaian Diri Menurut Schneiders .....	19
2.3	Penelitian Terdahulu .....	20
2.4	Hipotesis .....	22
<b>III</b>	<b>. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>23</b>
3.1	Pendekatan dan Jenis Penelitian .....	23
3.2	Lokasi Penelitian .....	23
3.3	Populasi dan Sampel Penelitian.....	24
3.3.1	Populasi.....	24
3.3.2	Sampel.....	26
3.4	Kriteria Subjek Penelitian .....	27
3.4.1	Kriteria Inklusi .....	27
3.4.2	Kriteria Eksklusi .....	27
3.5	Definisi Operasional dan Indikator Variabel Penelitian .....	28
3.5.1	Variabel Bebas (X) <i>Culture Shock</i> (Gegar Budaya) .....	28
3.5.2	Variabel Terikat (Y) Penyesuaian Diri .....	29
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.6.1	Kuesioner .....	30
3.6.2	Wawancara .....	32
3.7	Tahap Pengolahan Data .....	32
3.8	Validitas dan Reliabilitas Instrumen.....	33
3.8.1	Uji Validitas Instrumen.....	33
3.8.2	Uji Reliabilitas Instrumen.....	33
3.9	Teknik Analisis Data.....	34
3.9.1	Mencari Gambaran Karakteristik Responden .....	34

3.9.2 Analisis Statistik Deskriptif .....	34
3.9.3 Kategori Skala.....	34
3.9.4 Uji Normalitas.....	35
3.9.5 Uji Hipotesis.....	35
<b>IV . GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN .....</b>	<b>36</b>
4.1 Sejarah Berdirinya Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung .....	36
4.2 Visi dan Misi FISIP Universitas Lampung .....	38
4.3 Tujuan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung .....	39
4.4 Sebaran Mahasiswa Rantau Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung Tahun 2021-2022 .....	39
<b>V . HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>40</b>
5.1 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	40
5.1.1 Uji Validitas Instrumen.....	40
5.1.2 Uji Reliabilitas Instrumen.....	41
5.2 Gambaran Karakteristik Responden .....	42
5.2.1 Karakteristik Jenis Kelamin dan <i>Culture Shock</i> (Gegar Budaya) ..	42
5.2.2 Karakteristik Jenis Kelamin dan Penyesuaian Diri .....	43
5.2.3 Karakteristik Asal Daerah dan <i>Culture Shock</i> (Gegar Budaya) .....	44
5.2.4 Karakteristik Asal Daerah dan Penyesuaian Diri .....	45
5.2.5 Karakteristik Riwayat Kunjungan ke Tempat Rantau dan <i>Culture Shock</i> (Gegar Budaya) .....	46
5.2.6 Karakteristik Riwayat Kunjungan ke Tempat Rantau dan Penyesuaian Diri .....	47



5.3	HASIL PENELITIAN .....	48
5.3.1	Analisis Statistik Deskriptif Variabel <i>Culture Shock</i> (Gegar Budaya).....	48
5.3.2	Aspek <i>Culture Shock</i> (Gegar Budaya).....	50
5.3.3	Analisis Statistik Deskriptif Variabel Penyesuaian Diri .....	53
5.3.4	Aspek Penyesuaian Diri.....	55
5.3.5	Uji Normalitas.....	56
5.3.6	Uji Hipotesis.....	57
5.4	PEMBAHASAN.....	58
5.4.1	Tingkat <i>Culture Shock</i> (Gegar Budaya) Mahasiswa Rantau FISIP Universitas Lampung Dari Pulau Jawa.....	58
5.4.2	Tingkat Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau FISIP Universitas Lampung Dari Pulau Jawa.....	62
5.4.3	Hubungan Antara <i>Culture Shock</i> (Gegar Budaya) dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau FISIP Universitas Lampung Dari Pulau Jawa .....	64
<b>VI</b>	<b>. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>67</b>
6.1	Kesimpulan .....	67
6.2	Saran.....	68
	<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>69</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Jumlah Populasi Mahasiswa rantau aktif Strata 1 FISIP Universitas Lampung Dari Pulau Jawa Angkatan Tahun 2020, 2021, dan 2022.....	25
Tabel 3.2 Aspek <i>Culture Shock</i> (Gegar Budaya) .....	30
Tabel 3.3 Aspek Penyesuaian Diri .....	31
Tabel 3.4 Skala Likert .....	32
Tabel 3.5 Kategori Skala <i>Culture Shock</i> (Gegar Budaya) dan Penyesuaian Diri .	35
Tabel 3.6 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi .....	35
Tabel 4.1 Sebaran Mahasiswa Rantau FISIP Universitas Lampung Tahun 2020-2022.....	39
Tabel 5.1 Hasil Uji Validitas Variabel <i>Culture Shock</i> (Gegar Budaya) .....	40
Tabel 5.2 Hasil Uji Validitas Variabel Penyesuaian Diri .....	41
Tabel 5.3 Hasil Uji Reliabilitas Variabel <i>Culture Shock</i> (Gegar Budaya).....	41
Tabel 5.4 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Penyesuaian Diri.....	41
Tabel 5.5 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Kategori <i>Culture Shock</i> (Gegar Budaya) .....	42
Tabel 5.6 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Kategori Penyesuaian Diri .....	43
Tabel 5.7 Karakteristik Responden Berdasarkan Asal Daerah dan Kategori <i>Culture Shock</i> (Gegar Budaya) .....	44
Tabel 5.8 Karakteristik Responden Berdasarkan Asal Daerah dan Kategori Penyesuaian Diri .....	45
Tabel 5.9 Karakteristik Riwayat Kunjungan ke Tempat Rantau dan Kategori <i>Culture Shock</i> (Gegar Budaya) .....	46
Tabel 5.10 Karakteristik Riwayat Kunjungan ke Tempat Rantau dan Kategori Penyesuaian Diri .....	47

Tabel 5.11 Statistik Deskriptif Variabel <i>Culture Shock</i> (Gegar Budaya) .....	48
Tabel 5.12 Kategori <i>Culture Shock</i> (Gegar Budaya) .....	49
Tabel 5.13 Kategori Tingkat <i>Culture Shock</i> (Gegar Budaya).....	49
Tabel 5.14 Kategori Aspek Cognitive (Pikiran) .....	50
Tabel 5.15 Kategori Aspek <i>Affective</i> (Perasaan).....	51
Tabel 5.16 Kategori Aspek <i>Behaviour</i> (Perilaku).....	52
Tabel 5.17 Statistik Deskriptif Variabel Penyesuaian Diri .....	53
Tabel 5.18 Kategori Penyesuaian Diri .....	53
Tabel 5.19 Kategori Tingkat Penyesuaian Diri.....	54
Tabel 5.20 Kategori Aspek Penyesuaian Pribadi.....	55
Tabel 5.21 Kategori Aspek Penyesuaian Sosial.....	55
Tabel 5.22 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov Smirnov .....	56
Tabel 5.23 Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment.....	57

## **I. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Indonesia adalah negara kepulauan terbesar di dunia. Menurut data Kementerian Dalam Negeri tahun 2018, jumlah pulau yang dimiliki oleh Negara Kesatuan Republik Indonesia (NKRI) mencapai 16.056 pulau. Fakta ini menunjukkan bahwasanya Negara Republik Indonesia terdiri dari berbagai macam etnis, budaya, bahasa, dan adat istiadat. Keragaman yang ada di negara Republik Indonesia bisa menjadi tantangan bagi masyarakat Indonesia itu sendiri, khususnya di era globalisasi saat ini. Dimana dunia tampaknya tidak ada batas dan memungkinkan pertemuan antara berbagai budaya. Pesatnya kemajuan teknologi khususnya dalam bidang transportasi telah meningkatkan mobilitas dan migrasi penduduk secara signifikan, sehingga akan mungkin terjadinya lintas budaya. Pertemuan ini berpotensi terjadinya interaksi yang lebih jauh antar budaya yang berbeda di Indonesia (Amelia, 2008).

Pendidikan merupakan salah satu hal yang menjadi pertimbangan bagi beberapa individu untuk berpindah dan rela untuk merantau guna memperoleh pendidikan dan jenjang karir yang berkualitas. Ketidakmerataan perguruan tinggi dan juga pilihan jurusan di setiap daerah di Indonesia telah mendorong sejumlah individu untuk memilih merantau agar dapat melanjutkan pendidikan di lokasi yang mereka dambakan, sehingga hal tersebut membuka kesempatan bagi setiap orang untuk menjalani perkuliahan di universitas terbaik yang mereka inginkan, baik itu di negaranya maupun di luar negeri. Sehingga, sekarang semakin ramai individu yang memilih menetap ke suatu daerah guna mengejar dan melanjutkan pendidikan yang mereka tuju.

Terdapat beberapa universitas untuk menempuh pendidikan sarjana di Indonesia. salah satunya adalah Universitas Lampung yang terletak di pulau Sumatera.

Universitas Lampung adalah salah satu universitas negeri di Indonesia yang ramai diminati oleh mahasiswa perantau. Menurut Neneng Zubaidah dalam berita Sindonews (2023) Universitas Lampung menempati peringkat ke-5 besar sebagai perguruan tinggi negeri dengan jumlah penerimaan pendaftar SNBT (Seleksi Nasional Berbasis Tes) terbanyak yaitu sekitar 5.348 mahasiswa. Kota di Indonesia yang menjadi salah satu kota yang masuk kedalam daftar pertimbangan para pelajar asal sekolah menengah atas untuk menempuh pendidikan tinggi adalah Kota Bandar Lampung. Hal itu disebabkan karena Provinsi Lampung sendiri memiliki letak geografis yang strategis, berada di ujung pulau Sumatera yang menjadikannya sebagai gerbang antara Pulau Jawa dan Pulau Sumatera (Sari, 2016).

Hal itu juga didukung dengan wawancara yang penulis lakukan kepada beberapa mahasiswa rantau dari Pulau Jawa yang berkuliah di FISIP Universitas Lampung. Mahasiswa menyatakan bahwa alasan mereka berkuliah di Universitas Lampung karena memiliki kualitas sarana dan prasarana yang baik, hal itu juga didukung dengan perhitungan survei Webometrics (2022) yang merupakan sebuah kelompok riset terbesar di Spanyol, yang menempatkan Universitas Lampung sebagai perguruan tinggi terbaik di luar pulau jawa dimana perguruan tinggi negeri tersebut mengalami peningkatan luar biasa dari tahun 2021 yang berada di peringkat 24, kemudian melesat ke posisi 9 dalam urutan perguruan tinggi teratas di Indonesia versi Webometrics.

Semakin ramainya mahasiswa rantau yang berasal dari berbagai daerah yang hadir menuntut ilmu di Universitas Lampung menimbulkan terjadinya pertemuan antar budaya dari berbagai wilayah di Indonesia di tempat perkuliahan. Situasi ini menjadi tantangan tersendiri terutama bagi mahasiswa yang berasal dari luar daerah dan tinggal jauh dari orang tua. Mereka dihadapkan pada beragam perubahan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk tata cara bergaul, pola dan jenis makanan, nilai dan norma yang berlaku, bahasa komunikasi, dan adat istiadat yang berbeda, sehingga menimbulkan dampak seperti frustrasi, konflik, dan situasi krisis yang tidak dapat dihindari (Mulyana, 2006).

Pulau Jawa adalah pulau terbesar di Indonesia dan pulau terbesar keempat di dunia. Salah satu pulau terpadat di Indonesia adalah Jawa. Menurut data Badan Pusat Statistik (2017), sekitar 56% dari total penduduk Indonesia atau sekitar 149 juta jiwa menempati pulau Jawa. Pulau ini terbagi menjadi beberapa provinsi, meliputi provinsi DKI Jakarta, provinsi Jawa Tengah, provinsi Jawa Barat, provinsi Jawa Timur, Daerah Istimewa Yogyakarta, dan provinsi Banten. Pulau Jawa juga dihuni oleh beberapa suku, seperti Sunda, Jawa, Betawi, Baduy, Tengger, dan Madura. Masyarakat Jawa adalah contoh dari masyarakat yang terikat oleh norma-norma kehidupan, baik itu karena warisan sejarah tradisional maupun agama. Menurut pandangan Koentjaraningrat, masyarakat merupakan kesatuan kehidupan manusia yang berinteraksi sesuai dengan sistem adat istiadat tertentu, yang secara kontinyu terikat oleh identitas yang sama. Secara antropologi budaya, masyarakat Jawa, atau suku Jawa, adalah mereka yang menggunakan bahasa Jawa dalam kehidupan sehari-hari, dengan beragam dialek yang diturunkan secara turun-temurun (Fauzi *et al.*, 2023)

Masyarakat di pulau Jawa terbiasa berbicara dengan nada bicara atau intonasi suara komunikasi yang lembut dan bervolume pelan. Namun berbeda dengan intonasi suara orang sumatera ketika berbicara dimana memiliki intonasi yang cenderung keras, kasar, dan memiliki tingkat emosi yang lebih tinggi. Individu yang berasal dari Pulau Jawa mungkin akan tersinggung jika mereka tidak memahami gaya komunikasi orang sumatera, karena mengira orang tersebut sedang marah. sebaliknya bagi orang Sumatera saat berkomunikasi dengan orang Jawa, mungkin mereka akan merasa tidak nyaman dengan kepribadian mayoritas orang Jawa yang bervolume bicarannya pelan dan lembut (Siregar, 2022). Dari hal tersebut, membuat mereka sering mengalami kesalahpahaman saat berinteraksi dengan teman kampus ataupun diluar kampus.

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

terhadap budaya asli tempatnya merantau. Hal tersebut dapat menyebabkan perpecahan atau konflik jika proses adaptasi dan interaksi tidak berhasil (Devinta, 2016).

Istilah "*Culture Shock* (Gegar Budaya)" pertama kali dikenalkan oleh antropolog Oberg pada tahun 1960. Ia menggambarkan *Culture Shock* (Gegar Budaya) sebagai reaksi putus asa, depresi, dan disorientasi yang dirasakan oleh orang-orang yang sedang menyesuaikan diri dengan lingkungan budaya yang baru. Istilah ini digunakan untuk menjelaskan bagaimana individu yang memasuki lingkungan budaya yang baru merasa seperti orang asing karena dihadapkan dengan norma-norma dan nilai-nilai baru. Situasi ini seringkali menimbulkan perasaan kaget dan stress yang pada gilirannya individu akan terguncang dan berakhir pada kecemasan. Dalam kondisi ini, individu dapat mengalami gangguan mental dan juga gangguan fisik untuk periode tertentu. Oberg menyebut reaksi atau respon ini sebagai "*Culture Shock* (Gegar Budaya)"

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan mahasiswa rantau FISIP Universitas Lampung dari pulau Jawa didapatkan bahwa responden mengalami *culture shock* (gegar budaya) di Kota Bandar Lampung tempatnya merantau. *Culture shock* (gegar budaya) yang dirasakan antara mahasiswa yang satu dengan yang lainnya tentu berbeda. Beberapa diantara mereka merasakan perbedaan cita rasa makanan, intonasi suara dan cara berbicara, tingkat kriminalitas, dan karakter. Faktor makanan sering dikeluhkan oleh mahasiswa dari pulau Jawa, dimana saat berada di Lampung makanan lebih condong ke pedas, sedangkan saat berada di Pulau Jawa makanan lebih condong ke manis. Selain itu, faktor bahasa juga dikeluhkan oleh mahasiswa dari pulau Jawa.

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,

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* (gegar budaya).

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 dari pulau Jawa yang kuliah di FISIP Universitas Lampung juga mengalami hal tersebut. Transisi dari lingkungan sebelumnya ke lingkungan baru membawa konsekuensi dalam bentuk permasalahan sosial dan budaya yang secara perlahan mulai timbul. 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.

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. 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.

Penelitian terdahulu yang berkaitan dengan *culture shock* (gegar budaya) juga pernah dilakukan oleh Michael Waroy (2023) dengan judul “*Culture Shock*



Mahasiswa Perantau: Studi Kasus Anggota Perkumpulan Mahasiswa Jabodetabek dan Sekitarnya di Kota Mataram” menemukan bahwasannya strategi penyesuaian diri yang dilakukan anggota PMJ (Perkumpulan Mahasiswa Jabodetabek) dalam menghadapi Culture Shock di Kota Mataram berupa adaptasi diri pada tempat rantaunya dengan berupaya menjadi masyarakat lokal di lingkungannya yang baru, seperti bersikap sopan dan tidak acuh pada hal-hal yang terlalu mengganggu, membuka diri serta mengakrabkan diri dengan masyarakat lokal, dan mengikuti organisasi di kampus. Mahasiswa rantau juga mempelajari budaya lokal guna lebih memudahkan dalam menyesuaikan diri.

Penelitian Siregar (2022) mengatakan bahwa komunikasi dan interaksi akan lebih sulit dilakukan apabila mahasiswa rantau tidak dapat melakukan penyesuaian diri, ditambah lagi seperti yang diketahui mahasiswa pendatang umumnya mempunyai latar belakang budaya yang berbeda antar sesama mahasiswa lainnya. Senada dengan itu, Fuadi, Harisul & Yusra, Zulmi (2023) juga mengatakan dalam hasil penelitiannya yang berjudul hubungan culture shock dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Universitas Negeri Padang menunjukkan bahwa *culture shock* berperan positif terhadap penyesuaian diri  $p = 0,941$  dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang bermakna bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara variabel *culture shock* dengan penyesuaian diri. Beberapa riset ini menunjukkan bahwa lingkungan baru memainkan peran yang signifikan dalam memicu terjadinya *culture shock* (gegar budaya)

Kesuksesan bersosialisasi dan menyesuaikan diri merupakan sebuah tantangan tersendiri bagi mahasiswa rantau. Kegagalan dalam menyesuaikan diri dapat menyebabkan perasaan gagal, kekecewaan, 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.

Beranjak dari fenomena *culture shock* (gegar budaya) yang dihadapi oleh mahasiswa rantau maka ditemukan permasalahan bagaimana para mahasiswa ini

mampu mengatasi tantangan untuk menyesuaikan diri dengan baik di tempat rantau dan dalam waktu yang bersamaan juga mereka harus memenuhi target dan mampu untuk melaksanakan pendidikan dengan optimal. Berdasarkan latar belakang tersebut serta diperkuat dengan penelitian terdahulu maka penelitian ini penting untuk dilakukan yaitu peneliti ingin mengetahui Hubungan *Culture Shock* (Gegar Budaya) dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Rantau dari Pulau Jawa (Studi Pada Mahasiswa Perantau Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung di Kota Bandar Lampung).

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang, maka terdapat rumusan masalah pada penelitian ini yaitu apakah terdapat hubungan antara *culture shock* (gegar budaya) dengan penyesuaian diri mahasiswa rantau FISIP Universitas Lampung dari Pulau Jawa?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah penelitian yang diuraikan, Maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan *culture shock* (gegar budaya) dengan penyesuaian diri mahasiswa rantau FISIP Universitas Lampung dari pulau Jawa.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan referensi bagi kepustakaan dan sebagai masukan untuk penelitian selanjutnya, terutama pada kajian yang berfokus pada hubungan antara *culture shock* (gegar budaya) dengan penyesuaian diri mahasiswa rantau dari pulau Jawa

2. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya literatur dan pemahaman ilmu pengetahuan yang berkenaan dengan *culture shock* (gegar budaya) dan bagaimana sebaiknya proses penyesuaian diri yang harus dilakukan
3. Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi maupun sumbangsih dalam dunia pendidikan dan ilmu sosial, terutama terkait pengalaman mahasiswa yang mengalami *culture shock* (gegar budaya) serta bagaimana proses penyesuaian diri mahasiswa rantau dari pulau Jawa

#### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi Peneliti

Temuan penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan berfikir kritis dan ilmiah selama proses penelitian serta memperluas pengetahuan dan wawasan peneliti terutama terkait dengan masalah *culture shock* (gegar budaya) dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau dari pulau Jawa

2. Bagi Mahasiswa Rantau

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan bagi mahasiswa perantau dalam menghadapi dan mengatasi *culture shock* (gegar budaya) pada dirinya sehingga mahasiswa rantau dapat mengalami pengalaman yang lebih positif selama proses studi di lingkungan baru

3. Bagi Komunitas Mahasiswa Perantauan

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menjadi landasan bagi komunitas mahasiswa perantauan di institusi pendidikan untuk mengembangkan program-program penyesuaian diri mahasiswa rantau yang lebih efektif. Misalnya membuat program *training* pengembangan budi pekerti dan karakter, serta pendampingan psikologis melalui konseling untuk mencegah respon buruk dari *culture shock* (gegar budaya). Dengan demikian, diharapkan komunitas mahasiswa perantauan dapat membagikan kontribusi terbaik bagi anggotanya dalam menghadapi tantangan adaptasi di lingkungan baru.

4. Bagi Orang Tua

Penelitian ini juga diharapkan mampu memberikan manfaat bagi kalangan orang tua yang berencana ingin menguliahkan anaknya jauh di luar kota, luar pulau, ataupun luar negeri, dengan memberikan pemahaman yang lebih baik mengenai potensi tantangan yang dihadapi ketika berada di tempat rantau, terutama terkait dengan *culture shock* (gegar budaya). Sehingga, orang tua dapat lebih mempersiapkan anak-anak mereka secara baik, baik dari segi spiritual maupun emosional, sehingga dapat membantu mencegah terjadinya *culture shock* (gegar budaya).

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Tinjauan Tentang Fenomena *Culture Shock* (Gegar Budaya)

#### 2.1.1 Pengertian *Culture Shock* (Gegar Budaya)

Antropolog Kalervo Oberg pertama kali memperkenalkan istilah *Culture Shock* (Gegar Budaya) dalam sebuah tulisan singkat tentang rutinitas harian ekspatriat Amerika. Menurut Oberg, *Culture Shock* (Gegar Budaya) adalah reaksi yang negatif dan tidak menyenangkan yang dirasakan oleh individu di tempat rantau dengan budaya baru. Hal tersebut digambarkan sebagai kesedihan, kehampaan, dan keresahan. Ekspresi ini menunjukkan ketiadaan arah, ketidakmampuan untuk memahami apa yang seharusnya dilakukan, bagaimana memulai kehidupan di tempat rantau, dan ketidaktahuan tentang apa yang pantas atau tidak pantas diterapkan (Dayakisni dan Yuniardi, 2008)

Menurut Ward dalam bukunya dengan judul “*The Psychology Of Culture Shock (Gegar Budaya)*” mengartikan *Culture Shock* (Gegar Budaya) adalah sebuah proses aktif dalam merespon transisi kehidupan saat berada di lingkungan yang asing atau tidak familiar. Proses aktif tersebut terdiri dari *affective* (perasaan), *behaviour* (perilaku), dan *cognitive* (pikiran) seseorang yang didefinisikan sebagai respon individu yang berperilaku dan berpikir ketika mengalami pengaruh budaya yang berbeda

Namun, menurut Furnham dan Bonchner (1970) *culture shock* (gegar budaya) adalah keadaan ketika seseorang gagal memahami norma-norma sosial di dalam masyarakat yang baru. Jika ia menyadarinya, ia tidak dapat atau tidak mau bertindak dengan cara yang sesuai dengan norma dan aturan di lingkungan yang baru. Gagasan bahwa *culture shock* (gegar budaya) adalah gangguan terhadap rutinitas, ego, dan citra diri seseorang ditolak oleh definisi ini (Dayakisni dan Yuniardi, 2008).

Berdasarkan pengertian yang telah disebutkan, peneliti dapat menyimpulkan bahwa *culture shock* (gegar budaya) diartikan sebagai respon emosional yang ditandai dengan depresi, putus asa (pesimis), atau rasa takut berlebihan yang muncul akibat proses penyesuaian diri ketika seorang individu memasuki lingkungan baru dengan budaya yang berbeda. Proses ini menyebabkan individu menghadapi keadaan yang menantang dengan pandangan yang telah terbentuk sebelumnya tentang kebenaran, moralitas, kebaikan, keadilan, kesopanan, kebijaksanaan, dan konsep-konsep lainnya.

### **2.1.2 Penyebab Terjadinya *Culture Shock* (Gegar Budaya)**

Menurut Furnham dan Bochner (Dalam Devinta, 2016) terdapat 3 penyebab *Culture Shock* (Gegar Budaya) antara lain:

1. Kehilangan (*cues*) atau tanda-tanda yang dikenalnya. *Cues* merupakan komponen dari aktivitas harian meliputi bahasa tubuh, mimik wajah, dan rutinitas yang mampu menggambarkan bagaimana seharusnya individu berperilaku pada keadaan tertentu.
2. Putusnya komunikasi interpersonal yang menyebabkan kekhawatiran dan ketidakpuasan. Biasanya bahasa yang berbeda menjadi penyebab putusnya komunikasi interpersonal. Hal ini dapat terjadi karena perbedaan bahasa bisa menimbulkan kesulitan dalam pemahaman sehingga dapat berakibat pada kesalahpahaman.
3. Krisis Identitas biasanya ditandai dengan individu yang akan menilai kembali persepsi diri mereka setelah memutuskan pindah dari daerah asalnya.

### **2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Culture Shock* (Gegar Budaya)**

Parrillo berpendapat bahwa *culture shock* (gegar budaya) dipengaruhi oleh beberapa faktor (dalam Suardi, 2015:20-22), antara lain:

1. Faktor Pergaulan

Individu sering merasa takut akan perbedaan pergaulan ketika ada di lingkungan baru. Individu akan mengalami kesulitan dalam proses penyesuaian diri dengan kondisi dan tempat tinggal yang baru apabila individu tersebut takut untuk mulai membuka pergaulan/interaksi. Individu yang tidak memahami hubungan ini juga akan memandang asing orang-orang di sekitarnya.

## 2. Faktor Teknologi

Individu harus berusaha mengikuti kemajuan teknologi agar mampu bersaing di kancah internasional, terutama mengingat betapa cepatnya teknologi berkembang. Timbulnya masalah *culture shock* (gegar budaya) juga dipengaruhi oleh perkembangan teknologi. Akibatnya, banyak individu khawatir bahwa di tempat tinggal baru mereka, mereka tidak dapat mengikuti kemajuan teknologi. Orang-orang perlu memikirkan dengan matang bagaimana cara mengikuti perkembangan teknologi dan menggunakannya dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai contoh, banyak orang dari kampung halaman, terutama mereka yang berada di daerah pedesaan, masih belum mengetahui cara menggunakan teknologi terbaru di kota.

## 3. Faktor Geografis

Komponen ini berkenaan erat dengan geografi. Faktor geografis meliputi faktor lingkungan secara fisik, seperti variasi iklim/cuaca dan penempatan lokasi yang berbeda, seperti daerah pesisir dan pegunungan. Adanya perbedaan cuaca di setiap daerah di Indonesia dapat mengakibatkan keagetan yang berdampak pada masalah kesehatan.

## 4. Faktor Bahasa Keseharian

Faktor bahasa adalah salah satu hal yang dikhawatirkan apabila individu berada di lingkungan yang baru. Hal yang wajar jika *culture shock* (gegar budaya) terjadi karena individu tidak memahami bahasa di lingkungan yang baru.

## 5. Faktor Ekonomi

*Culture Shock* (gegar budaya) dapat disebabkan karena timbulnya rasa takut akan biaya hidup yang berbeda dengan biaya hidup di daerah asalnya. Untuk dapat bertahan hidup di tempat rantau, Maka individu harus mulai berusaha dan bertanggung jawab atas dirinya sendiri.

#### 6. Faktor Adat Istiadat

Adat istiadat yang dianut oleh penduduk di setiap daerah berbeda satu dengan yang lain. Oleh karena itu, individu yang memilih merantau dituntut dapat menyesuaikan diri dengan adat dan tradisi budaya di lingkungan yang baru. Namun, mungkin akan sulit bagi perantau untuk mampu menyesuaikan diri dengan kebiasaan baru sehingga individu cenderung akan mengalami *culture shock* (gegar budaya) terutama dalam hal adat istiadat tersebut.

### 2.1.4 Dimensi *Culture Shock* (Gegar Budaya)

Ward (dalam Amalia, 2020: 15-16) membagi *culture shock* (gegar budaya) ke dalam tiga dimensi yaitu *Cognitive* (pikiran), *Affective* (perasaan), dan *Behavior* (perilaku)

#### 1. *Cognitive* (Pikiran)

Dimensi *cognitive* merupakan hasil perpaduan antara dimensi *Affective* dan dimensi *Behavioral*, yaitu transisi pandangan individu dalam identifikasi etnis dan nilai-nilai sebagai hasil dari kontak budaya. Individu yang bertemu dengan budaya yang berbeda akan kehilangan hal-hal yang mereka anggap sebagai sesuatu yang tak terelakkan dan benar. Individu akan mempunyai pandangan negatif, kesulitan berkomunikasi dalam bahasa karena latar belakang etnis yang berbeda, memiliki pemikiran yang tidak terbuka, dan sulit bergaul dengan orang lain. sebagai pendatang sudah selayaknya memikirkan bagaimana cara bergaul dengan penduduk setempat. Sebagai pendatang harus mempertimbangkan hubungan dengan masyarakat setempat. Belajar tentang budaya baru adalah proses pembangunan identitas yang terdiri dari sikap, nilai, dan tindakan.

#### 2. *Affective* (Perasaan)



Aspek ini berkaitan pada perasaan dan emosi yang bisa menghasilkan reaksi positif maupun negatif. Individu yang ada pada situasi lingkungan yang tidak familiar sering kali mengalami kebingungan, kecemasan, kecurigaan, dan kesedihan. Individu juga akan mudah merasa risau, takut, tidak aman, kehilangan identitas, dan kerinduan akan rumah (*homesick*).

### 3. *Behaviour* (Perilaku)

Dimensi *behavior* merujuk pada tingkah laku seseorang yang dapat mempengaruhi respon terhadap pengalaman *culture shock* (gegar budaya), yang melibatkan kebingungan terhadap nilai-nilai, praktik, dan asumsi yang mengatur interaksi interpersonal di lingkungan baru. Dimensi ini juga lekat terhadap proses pembelajaran budaya, yaitu upaya adaptasi perantau untuk mendapatkan pengetahuan sosial dan keterampilan yang diperlukan untuk beradaptasi dalam masyarakat baru.

#### **2.1.5 Gejala Terjadinya *Culture Shock* (Gegar Budaya)**

Menurut Niam (dalam Ayu Sofia, 2023: 23-24) *culture shock* (gegar budaya) yang terjadi pada seseorang dapat menunjukkan gejala sebagai berikut:

1. Seseorang akan merasakan sedih dan kesepian
2. Seseorang mengalami kerinduan kepada keluarga
3. Seseorang merasa kurang nyaman dan kebingungan terhadap lingkungan barunya
4. Perbedaan cita rasa makanan dan suhu udara
5. Mengembangkan stereotip tentang budaya/kultur yang baru.
6. Seseorang akan berusaha untuk menyerap budaya baru agar diterima dalam lingkungan barunya.

#### **2.1.6 Aspek-Aspek dalam *Culture Shock* (Gegar Budaya)**

Menurut Winkelmen (dalam Pertiwi, 2020: 15-17) terdapat empat aspek yang dapat menjadi penyebab dari *culture shock* (gegar budaya) antara lain:

1. *Stress Reaction* (Reaksi Stres)

Stres memiliki potensi untuk memicu respon fisiologis yang melibatkan berbagai sistem tubuh dan dapat mengganggu fungsi sistem kekebalan tubuh yang dapat menstimulasi berbagai penyakit. Stres dialami oleh mereka yang berada di lingkungan dan budaya baru karena alasan fisiologis dan psikologis. Kondisi psikologis ini dapat memengaruhi perasaan tubuh dan respons fisiologisnya, yang dapat memperburuk perasaan stres, cemas, putus asa, dan gelisah.

## 2. *Cognitive Fatigue*

Perantau yang berada di lingkungan baru perlu melakukan upaya sadar untuk memahami hal-hal yang diproses dalam masyarakat baru secara tidak sadar. Di lingkungan baru dan melalui kontak sosial yang baru, dilakukan sebuah upaya untuk memahami arti dari bahasa dan komunikasi nonverbal. Individu akan cenderung mengalami kelelahan mental dan emosional apabila tidak mampu menangkap semua informasi di lingkungan tempat ia merantau. sehingga hal itu berpotensi menimbulkan stres dan keinginan untuk menarik diri dari interaksi sosial

## 3. *Role Shock*

Seseorang mengalami gegar peran ketika peran sosial dan hubungan interpersonal mereka berubah, yang berdampak pada kesejahteraan dan konsep diri seseorang. Peran baru yang tidak dikenal akan muncul menggantikan peran sebelumnya yang lama. Gegar peran terjadi ketika seseorang kehilangan hubungan, peran sosial, dan status sosialnya yang tidak menentu. Hal tersebut tentunya akan berdampak pada kejutan peran dimana hal ini disebabkan dari ketidakpastian kedudukan peran sosial, yang ditandai dengan hilangnya hubungan individu dengan peran sosial.

## 4. *Personal Shock*

Sistem budaya individu tersebut memegang peranan penting dalam menjaga harga diri, identitas, dan konsep diri, kepuasan hidup dan kesejahteraan. jika individu yang beradaptasi dengan budaya baru merasa terputus dari dukungan sosialnya, hal tersebut dapat mengakibatkan penurunan kesejahteraan dan berkembangnya gejala patologis. Masalah utama *culture shock* (gegar

budaya) ditandai dengan tidur yang berlebihan, makan dan minum secara obsesif, tidak sabar, agresif yang berlebihan, kehilangan produktivitas di tempat kerja, dan menangis tanpa henti

## **2.2 Tinjauan Tentang Penyesuaian Diri**

### **2.2.1 Definisi Penyesuaian diri**

Dalam karyanya yang dimuat dalam buku yang berjudul "*Personal Adjustment and Mental Health*" (1964: 454-455), Alexander A. Schneiders menyatakan bahwa penyesuaian diri melibatkan upaya mental dan tingkah laku individu. Dengan kata lain, individu berupaya untuk dapat menyelesaikan konflik dan frustrasi akibat kebutuhan yang terhambat dalam dirinya. Hal ini bertujuan untuk mencapai keselarasan dan keharmonisan dengan diri sendiri taupun lingkungan. Individu yang frustrasi dan berkonflik satu sama lain, biasanya terjadi ketika mereka tidak berhasil menyelesaikan hambatan dalam proses penyesuaian diri.

Menurut Calhoun dan Acocella dalam bukunya "*Psychology of Adjustment and Human Relationships*" (1990:13), penyesuaian diri adalah interaksi yang berkesinambungan antara diri sendiri, orang lain, dan lingkungan. Penyesuaian diri adalah proses di mana individu dan lingkungannya saling mempengaruhi satu sama lain secara timbal balik.

Berbeda dengan definisi tersebut, Hurlock (2013) (Dalam Aini dan Rachmawati, 2018:12) mendefinisikan penyesuaian diri sebagai pola pikir untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial di mana individu dapat mengembangkan hubungan yang positif satu sama lain. Agar dapat terbebas dari batasan diri sendiri, individu perlu memiliki keterampilan dalam membangun hubungan interpersonal yang harmonis, baik dengan individu yang dikenal maupun yang tidak dikenal.

Menurut Sunarto dan Hartono 1994 (dalam Nurmala, 2017:13), penyesuaian diri juga dapat dipahami sebagai penguasaan, yaitu kemampuan untuk merencanakan

dan mengatur reaksi sedemikian rupa sehingga memungkinkan seseorang untuk berhasil menangani berbagai konflik, hambatan, dan kekecewaan.

Mengacu pada definisi tersebut, peneliti dapat menyimpulkan bahwa penyesuaian diri merujuk pada upaya berkelanjutan dari individu untuk mengatasi dan mempertahankan keseimbangan dengan lingkungan barunya, dengan tujuan untuk mencapai keharmonisan dan menghindari konflik yang berlarut-larut.

### **2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri**

Menurut Schneiders (dalam Ali & Asrori, 2004:181), ada banyak faktor yang dapat berperan dalam penyesuaian diri seseorang. Faktor-faktor tersebut berasal dari diri individu dan lingkungannya.

#### **1. Faktor Internal**

##### **A. Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan kesatuan fisik individu yang melekat pada faktor-faktor bawaan seperti susunan saraf, sistem kelenjar, otot, dan lain sebagainya. Kondisi kesehatan fisik yang optimal dapat mendukung penyesuaian diri yang baik. Individu yang secara fisik kurang sehat atau sakit kronis akan mengalami proses penyesuaian diri yang jauh lebih sulit

##### **B. Perkembangan dan Kematangan**

Proses penyesuaian diri melibatkan perkembangan dan kematangan dalam berbagai aspek seperti intelektual, emosional, sosial, dan moral. Kematangan yang berbeda-beda pada tingkat individu memerlukan penyesuaian yang sesuai. Penyesuaian diri yang baik seringkali terbentuk dari kematangan dalam pemikiran, perilaku, moral, dan emosi (Fatimah, 2006).

##### **C. Determinan Psikologis**

Pengalaman, pendidikan, determinasi diri, konsep diri, frustrasi, dan konflik adalah determinan psikologis. Penyesuaian diri akan dipengaruhi oleh masing-masing faktor tersebut. Pengalaman individu, baik positif

maupun negatif, serta pembelajaran dapat membentuk pemahaman tentang cara terbaik untuk menyesuaikan diri. Pengalaman yang dimiliki individu dapat menjadi landasan penting untuk penyesuaian diri. Misalnya, ketika seorang siswa menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, kejadian traumatis dapat menyebabkan perasaan tidak pasti, cemas, dan rendah diri, bahkan ketakutan (Ali & Asrori, 2004).

## **2. Faktor Eksternal**

### **A. Lingkungan Keluarga**

Lingkungan keluarga merupakan faktor eksternal yang berpengaruh dalam proses penyesuaian diri seseorang. Keluarga merupakan tempat pertama kali seseorang belajar berinteraksi dengan orang lain sebelum meluas ke lingkungan pendidikan dan masyarakat (Fatimah, 2006). Keberhasilan penyesuaian diri individu tidak terlepas dari bagaimana kualitas hubungan antar orangtua dan anak, kondisi emosional dan intelektual keluarga, dan dinamika dalam keluarga (Desmita, 2010). Misalnya, anak yang sering diberi perlakuan istimewa atau dimanja mungkin mengalami kesulitan mencapai kematangan, sehingga dapat menghambat kemampuan mereka untuk melakukan penyesuaian diri di lingkungan sekitarnya (Ali & Asrori, 2004)

### **B. Lingkungan Sekolah/Kampus**

Lingkungan sekolah dapat menghambat atau mendukung perkembangan dan penyesuaian diri individu. Pendidikan dapat berdampak pada pertumbuhan moral, emosional, sosial, dan kognitif siswa. Hal tersebut karena siswa terlibat dengan guru serta kelompok sebaya di dalam kelas, oleh karena itu iklim sekolah yang positif berdampak pada kemampuan siswa untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan mereka sendiri.

### **C. Lingkungan Masyarakat**

Lingkungan masyarakat merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri seseorang. Individu akan lebih mudah menyesuaikan diri ketika norma, nilai, sikap, dan perilaku

masyarakat konsisten. Individu dapat terlibat dalam perilaku menyimpang jika mereka tidak dapat membangun penyesuaian diri yang positif. Individu yang menetap di lingkungan di mana penyalahgunaan narkoba dan alkohol adalah hal yang umum, mungkin merasa sulit untuk berubah. Mereka berisiko tergelincir ke dalam perilaku menyimpang jika mereka tidak dapat beradaptasi secara efektif.

### 2.2.3 Aspek-Aspek dalam Penyesuaian Diri

Menurut Schneider (1964) (dalam Ayu Sofia, 2023: 25-28) menjelaskan 7 aspek penyesuaian diri diantaranya:

#### A. Kontrol Terhadap Emosi Berlebihan

Memiliki kendali atas emosi yang berlebihan berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk bereaksi terhadap keadaan atau masalah dalam hidup dengan cara yang normal, terkendali, dan tidak panik. Menurut Schneider (1964), penyesuaian diri yang efektif ditandai dengan pengaturan emosi seseorang dan tidak adanya perasaan yang berlebihan. Kemampuan untuk mengatur emosi menguatkan individu untuk mampu menyelesaikan kesulitan dan mencari solusi atas kendala yang dihadapi.

#### B. Mekanisme Pertahanan Diri yang Minimal

Mekanisme pertahanan diri yang paling sederhana berupa perilaku individu yang mampu bertanggung jawab atas masalah yang dihadapi. Hal tersebut dapat dicapai melalui penerimaan individu akan kegagalan yang terjadi pada dirinya dan mencoba bangkit untuk mengatasi kegagalan tersebut serta dapat merumuskan solusi yang tepat.

#### C. Rendahnya Frustrasi Personal

Rasa frustrasi akan jarang dirasakan apabila mereka dapat menyesuaikan diri. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa rasa frustrasi menjadikan individu sulit menghadapi dan memperbaiki masalah serta bereaksi secara tepat terhadap situasi yang penuh tekanan.

#### D. Pertimbangan Rasional dan Kemampuan Mengarahkan Diri (*Self-Direction*)

Keahlian pokok manusia yang krusial dalam menangani masalah, perselisihan, atau frustrasi adalah kemampuan untuk merencanakan, mengorganisir, dan memikirkan segala sesuatunya secara logis. Kapasitas untuk mengarahkan diri sendiri dan berpikir logis ini sangat penting untuk penyesuaian diri secara teratur dalam kegiatan sehari-hari.

#### E. Kemampuan Belajar

Penyesuaian diri yang efektif membutuhkan kemampuan untuk belajar karena hal ini bisa menjamin perkembangan kualitas pribadi seseorang untuk mengelola tekanan-tekanan dalam kehidupan sehari-hari.

#### F. Kemampuan Memanfaatkan Masa Lalu

Seseorang dapat mengidentifikasi penyesuaian diri yang baik dengan melihat seberapa baik seseorang menerapkan pengalaman sebelumnya. Seseorang dapat belajar dari pengalaman memecahkan masalah di masa lalu untuk mengatasi tantangan saat ini.

#### G. Sikap Realistik dan Objektif

Aspek ini konsisten terhadap cara pandang seseorang mengenai realitas, yang memungkinkan mereka untuk mengakui dan melihat konflik yang ada tanpa memihak. Pembelajaran, pengalaman sebelumnya, dan proses berpikir yang beralasan merupakan dasar dari sikap yang realistis dan obyektif yang dapat membantu seseorang untuk mengevaluasi kualitas pribadinya.

### 2.2.4 Unsur-Unsur Penyesuaian Diri Menurut Schneiders

Schneiders (dalam Gufron & Rini, 2017:50) menyatakan bahwa penyesuaian diri dapat ditinjau dari empat sudut pandang, yaitu:

- A. *Adaptation* (Adaptasi), merujuk pada penyesuaian diri, dipersepsikan sebagai kecakapan untuk beradaptasi. Individu yang memperlihatkan penyesuaian diri yang efektif menunjukkan bahwa mereka memiliki relasi yang baik dengan lingkungan tempat tinggalnya
- A. *Conformity* (Kesesuaian) artinya individu yang memiliki penyesuaian diri yang baik dapat tercermin dari kemampuan mereka untuk memenuhi tuntutan sosial dan mengikuti norma yang diakui

- B. *Mastery* (Penguasaan), menandakan bahwa Individu yang menunjukkan penyesuaian diri yang baik cenderung memiliki kapasitas dalam merencanakan dan mengorganisir tanggapan diri secara efektif, memungkinkan mereka untuk menghadapi serta menanggapi berbagai situasi dan kesulitan secara efisien.
- C. *Individual Variation* mengacu pada fakta bahwa setiap orang berperilaku dan bereaksi terhadap tantangan secara berbeda.

### 2.3 Penelitian Terdahulu

Beberapa penelitian tentang hubungan *culture shock* (gegar budaya) dengan penyesuaian diri, diantaranya:

1. Jurnal oleh Harisul Fuadi dan Zulmi Yusra (2023) dengan judul hubungan *culture shock* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Universitas Negeri Padang. Metodologi penelitian ini adalah kuantitatif dan menggunakan sampling insidental untuk pengumpulan data. Analisis data yang digunakan merupakan analisis korelasi product moment dari Pearson. Temuan analisis korelasi mendukung hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *culture* dengan penyesuaian diri. Hubungan positif ini menunjukkan bahwa tingginya *culture shock* akan diikuti dengan meningkatnya penyesuaian diri. Perbedaan antara penelitian ini terletak pada subjek penelitian dan lokasi penelitian. Subjek penelitian ini lebih difokuskan terhadap mahasiswa Universitas Negeri Padang. Sedangkan subjek penelitian yang akan diteliti oleh penulis merupakan mahasiswa rantau FISIP Universitas Lampung yang berasal dari pulau Jawa.
2. Jurnal dengan judul hubungan *culture shock* terhadap resiliensi diri mahasiswa asing di IAIN Surakarta, yang ditulis oleh Pratiwi Eka pada tahun 2020 menganalisis tentang Mahasiswa asing di IAIN Surakarta yang mengalami kesulitan selama tinggal di Indonesia dimana mahasiswa tersebut membutuhkan adaptasi terutama soal makanan yang memiliki citarasa yang berbeda dari negaranya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik sampling menggunakan teknik *simple random*



*sampling* dan teknik analisis data menggunakan *Simple Linier Regression* (Regresi Linier Sederhana).

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian penulis yaitu terletak pada analisis data yang digunakan dimana pada penelitian ini menggunakan analisis *Simple Linier Regression* (Regresi Linier Sederhana), sedangkan penelitian penulis menggunakan analisis data korelasional pearson product moment. Variabel yang diteliti juga berbeda dimana pada penelitian ini menggunakan variabel *Culture Shock* sebagai variabel independennya sedangkan variabel dependennya yaitu Resiliensi diri. Pada penelitian penulis menggunakan variabel gearar budaya sebagai variabel independen dan penyesuaian diri sebagai variabel dependen.

3. Jurnal dengan judul hubungan penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan *culture shock* mahasiswa rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta, yang ditulis oleh Bilal Aquila Tegar Budiono pada tahun 2022. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan *culture shock* pada mahasiswa rantau Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2018, 2019, 2020, 2021. *Purposive sampling* adalah metode pengambilan sampel yang digunakan. Analisis regresi linier berganda dilakukan dengan perangkat lunak SPSS. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Analisis yang digunakan adalah regresi linier berganda dengan menggunakan software SPSS. Pada uji hipotesis ditemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dan dukungan sosial dengan *culture shock* mahasiswa rantau. Artinya semakin rendah penyesuaian diri maka semakin tinggi *culture shock* mahasiswa rantau. Begitu pun sebaliknya, apabila penyesuaian diri mahasiswa tinggi maka akan semakin rendah tingkat *culture shock* yang dialami mahasiswa.

Analisis data dan jumlah variabel merupakan hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian penulis. penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda sedangkan pada penelitian penulis melakukan analisis data korelasional pearson product moment. Kemudian untuk jumlah variabel

dalam penelitian ini memakai tiga variabel yaitu variabel penyesuaian diri dan dukungan sosial sebagai variabel bebas dan *culture shock* sebagai variabel terikat. Sedangkan variabel bebas dalam penelitian penulis adalah *culture shock* (gegar budaya) dan variabel terikatnya adalah penyesuaian diri.

4. Jurnal dengan judul hubungan antara *culture shock* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UHAMKA yang ditulis oleh Rizky Nabila dan Nurmawati pada tahun 2023. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menemukan dan mendeskripsikan hubungan *culture shock* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa program studi Bimbingan dan Konseling FKIP UHAMKA. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode deskriptive korelasional. Analisis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Pearson Product Moment. Pada uji hipotesis didapat bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *culture shock* dengan penyesuaian diri dimana semakin tinggi *culture shock* maka semakin tinggi penyesuaian diri. Subjek penelitian dan lokasi penelitian berlangsung menjadi pembeda penelitian ini dengan penelitian penulis. Mahasiswa program studi bimbingan dan konseling merupakan subjek pada penelitian ini. Sedangkan subjek dari penelitian penulis adalah mahasiswa rantau dari pulau Jawa. Lokasi pada penelitian ini berlokasi di Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA, sedangkan lokasi penelitian yang dilakukan penulis bertempat di FISIP Universitas Lampung.

## **2.4 Hipotesis**

Hipotesis merupakan jawaban sementara atau prediksi terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah diajukan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2013: 64), Hipotesis pada penelitian ini yaitu:

1. Ha: Terdapat hubungan positif yang signifikan antara *culture shock* (gegar budaya) dengan penyesuaian diri mahasiswa rantau dari pulau Jawa
2. H0: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *culture shock* (gegar budaya) dengan penyesuaian diri mahasiswa rantau dari pulau Jawa.

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Pendekatan dan Jenis Penelitian**

Penelitian ini ingin mengetahui hubungan *culture shock* (gegar budaya) dengan penyesuaian diri mahasiswa rantau dari pulau Jawa. Selanjutnya menguji hipotesis penelitian dengan menggunakan teori-teori yang ada. Oleh karena itu, peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif berdasarkan argumen tersebut.

Peneliti menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menguji penelitian ini secara ilmiah dan empiris, serta mengacu pada prinsip-prinsip metodologi penelitian sehingga hasil perhitungan yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif merupakan suatu metode penelitian berdasarkan pada fenomena untuk mencari tahu populasi serta sampel yang diteliti, kemudian dilakukan pengumpulan data dengan instrumen penelitian yang telah dirancang, dan selanjutnya dilakukannya analisis terhadap data tersebut untuk menguji hubungan antara variabel-variabel yang terkait, sesuai dengan hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya (Sugiyono, 2013).

#### **3.2 Lokasi Penelitian**

Lokasi penelitian dilakukan di lingkungan FISIP Universitas Lampung yang beralamatkan di Kota Bandar Lampung Provinsi Lampung. Menentukan lokasi penelitian yang akan dilakukan, merupakan tahap pertama dalam mempersiapkan penelitian. Sebelum menentukan lokasi penelitian, peneliti melakukan pengumpulan data melalui wawancara dengan beberapa mahasiswa rantau dari Pulau Jawa yang menempuh pendidikan di FISIP Universitas Lampung. Alasan dipilihnya mahasiswa rantau asal pulau Jawa di FISIP Universitas Lampung sebagai subjek penelitian adalah sebagai berikut:

1. Alasan peneliti memilih tempat lokasi penelitian, karena ada ketertarikan peneliti terhadap *culture shock* (gegar budaya) yang dirasakan oleh mahasiswa rantau dan juga ketertarikan bagi peneliti untuk mengetahui bagaimana mahasiswa dapat menyesuaikan diri di tempat rantau
2. Bahwa peneliti tertarik memilih lokasi penelitian karena peneliti mengharapkan penelitian mengenai *culture shock* (gegar budaya) yang dirasakan mahasiswa rantau FISIP Universitas Lampung asal pulau Jawa dan hubungannya dengan penyesuaian diri yang dilakukan ini dapat menjadi informasi sumber ilmu untuk penelitian selanjutnya dan sebagai tambahan referensi bagi kepastakaan dan juga sebagai masukan bagi FISIP Universitas Lampung dalam mengambil kebijakan terkait program penyesuaian diri pada mahasiswa rantau yang mengalami *culture shock* (gegar budaya).
3. Lokasi penelitian sudah cukup mewakili kriteria untuk dilakukannya pengambilan *sampling*.
4. Lokasi penelitian mudah dijangkau, sehingga memudahkan peneliti dalam melakukan penelitian karena pihak FISIP Universitas Lampung memberikan kemudahan dan dukungan penuh kepada penulis dalam mengambil data penelitian dan melaksanakan penelitian ini. Hal itu dikarenakan belum ada penelitian sebelumnya yang fokus mengkaji hubungan *culture shock* (gegar budaya) dengan penyesuaian diri di kalangan mahasiswa rantau dari pulau Jawa yang berkuliah di FISIP Universitas Lampung.

### **3.3 Populasi dan Sampel Penelitian**

#### **3.3.1 Populasi**

Populasi merupakan suatu daerah umum yang mencakup subjek dan objek yang mempunyai ciri khas dan kuantitas yang sebelumnya sudah peneliti tetapkan guna ditelusuri dan diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Penelitian ini populasinya ialah mahasiswa rantau aktif Strata 1 FISIP Universitas Lampung Angkatan 2020, 2021, dan 2022 yang berasal dari pulau Jawa dan terdiri dari 6

program studi yaitu sebanyak 98 orang yang datanya bersumber dari dekanat bidang akademik FISIP Universitas Lampung. Jumlah populasi 98 orang ini belum termasuk kriteria inklusi dan eksklusi. Setelah dilakukan pemilihan subjek berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi total populasinya menjadi 68 orang, sehingga 68 orang akan dijadikan sebagai pemenuhan untuk subjek penelitian yang akan dipilih. Berikut ini rincian jumlah populasi mahasiswa rantau Strata 1 FISIP Universitas Lampung dari pulau Jawa:

Tabel 3.1 Jumlah Populasi Mahasiswa rantau aktif Strata 1 FISIP Universitas Lampung Dari Pulau Jawa Angkatan Tahun 2020, 2021, dan 2022

No	Program Studi	Nama Mahasiswa	Jenis Kelamin	Angkatan Masuk	Asal Daerah
1	Ilmu Administrasi Bisnis	1. Ahmad R	L	2020	Kota Bekasi
		2. Naufal Rizky	L	2020	Kota Bekasi
		3. Alan H.	L	2020	Kab. Tangerang
		4. Salsabila S	P	2020	Tangerang Selatan
		5. Febi A	P	2020	Kab. Tangerang
		6. Arzeta	P	2020	Kota Tangerang
		7. Surya Utama	L	2021	Jakarta Barat
		8. Rafly Aufa	L	2022	Depok
		9. Dhiakhansa	P	2022	Depok
		10. Putri Andini	P	2022	Jakarta Timur
2.	Hubungan Internasional	1. Kevina Almira	P	2020	Jakarta
		2. Nasya Aleyda	P	2020	Kota Tangerang
		3. Aulia Humaira	P	2020	Jakarta Selatan
		4. Rangga A.	L	2021	Jakarta Timur
		5. M. Algifari	L	2021	Tangerang Selatan
		6. Siti Aqila N.	P	2021	Lebak Banten
		7. Parikesit K.A.	L	2022	Kota Tangerang
		8. Candra Wijay	L	2022	Jakarta Selatan
		9. Raditya N.P.	L	2022	Jakarta Timur
		10. Rico W	L	2022	Jakarta Barat
		11. Dianty N	P	2022	Kabupaten Bekasi
3	Sosiologi	1. Emmanuela T.	P	2020	Depok
		2. Rafi Syafiq	L	2020	Kota Bandung
		3. Azzam Giri	L	2020	Jakarta Barat
		4. Fabrizio Fadly	L	2020	Kabupaten Bogor
		5. Elyana P.A.	P	2021	Kota Bekasi
		6. Salwa A.	P	2021	Kota Bekasi
		7. Hafizha A.R	P	2021	Depok
		8. Rayhan Rafi	P	2021	Kab. Tangerang
		9. Zherlina H.A.	P	2021	Kota Serang
		10. Afifah M	P	2021	Jakarta Timur
		11. Sinta Amalia	P	2021	Pandeglang
		12. Anastasya E.W.	P	2021	DKI Jakarta
		13. Diandra P.N.	P	2022	Kab. Tangerang
		14. Ikhfa F	P	2022	Jakarta Barat
		15. Nandita F.	L	2022	Jakarta Utara

No	Program Studi	Nama Mahasiswa	Jenis Kelamin	Angkatan Masuk	Asal Daerah
		16. Yolanda B.M. 17. Avril Dwi A.	P P	2022 2022	Cilegon Banten Jakarta Timur
4	Ilmu Administrasi Negara	1. Aristi A 2. Rani W. 3. Andika H.R 4. Devan Farid H 5. Rifat Ridho M 6. Tammia 7. Chika Aisya N 8. Salman M. 9. Mega R.M. 10. Athaya Zulfa	P P L L L P P P P P	2021 2021 2022 2022 2022 2022 2022 2022 2022 2022	Jakarta Pusat Kab. Tangerang Depok Kota Serang Jakarta Selatan Tangerang Selatan Lebak Banten Legok Banten Cikarang Selatan Kab. Karawang
5	Ilmu Pemerintahan	1. M Rayhan 2. Azzahra A 3. Nadia Fitri 4. Dewi Puspita 5. Ryan Mukti 6. Yusoff Z.R 7. M Ikhsan 8. Rico C. 9. Aliyah Z.F 10. Deasinta E	L P P P L L L L P P	2020 2021 2021 2021 2022 2022 2022 2022 2022 2022	Jakarta Selatan Kabupaten Bogor Jakarta Selatan Cikarang Selatan Depok Cisoka Banten Kota Serang Kota Bekasi Jakarta Timur Pekalongan
6	Ilmu Komunikasi	1. Saafir Ahmad 2. Maria Ulfa 3. Zaki Radivan 4. Rayzan Athaya 5. M Kheiza T 6. R Masturina 7. Fenny Novita 8. Farsyah Aulia 9. Jeanette Vania 10. M Riza A	L P L L L P P P P L	2020 2021 2022 2022 2022 2022 2022 2022 2022 2022	Kabupaten Bogor Rangkasbitung Kabupaten Bekasi Kota Tangerang Kota Bekasi Kota Serang Kota Tangerang Jakarta Utara Depok Kabupaten Bekasi
<b>TOTAL</b>		<b>68 Mahasiswa (40 Perempuan) dan (28 Laki-laki)</b>			

Sumber: Data Dekanat Bidang Akademik FISIP Universitas Lampung (Agustus 2023)

Keterangan :

L : Jenis Kelamin Laki-laki

P : Jenis Kelamin Perempuan

### 3.3.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2013) sampel merupakan beberapa ataupun sebagian jumlah dan ciri dari populasi. Peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel dengan total sampling atau sampling jenuh. Penggunaan teknik total sampling dalam

pengambilan sampel apabila jumlah populasi kurang dari 100, maka seluruh populasi digunakan sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2013). Adapun sampel pada penelitian ini yaitu mahasiswa rantau S1 FISIP Universitas Lampung angkatan 2020,2021, dan 2022 dari pulau Jawa yang masih memiliki status mahasiswa aktif. Adapun jumlah sampel yang telah memenuhi syarat inklusi dan eksklusi sebanyak 68 mahasiswa rantau.

### **3.4 Kriteria Subjek Penelitian**

#### **3.4.1 Kriteria Inklusi**

Karakteristik anggota yang digunakan sebagai sampel (Notoadmojo, 2010, p. 130). Kriteria inklusi penelitian ini diantaranya yaitu:

1. Mahasiswi aktif FISIP Universitas Lampung angkatan 2020, 2021, 2022 yang berasal dari pulau Jawa
2. Sudah tinggal dan kuliah di Universitas Lampung sekurang-kurangnya dalam jangka waktu satu tahun.
3. Sebelum berkuliah di FISIP Universitas Lampung, Mahasiswa belum pernah tinggal menetap di Kota Bandar Lampung dalam kurun waktu 3 bulan
4. Bersedia menjadi responden dalam penelitian

#### **3.4.2 Kriteria Eksklusi**

Merupakan ciri dari anggota yang tidak digunakan sebagai sampel (Notoadmojo, 2010, p. 130). Kriteria eksklusi penelitian ini yaitu

1. Mahasiswa rantau FISIP Universitas Lampung yang sejak awal masuk kuliah tinggal bersama saudara di Bandar Lampung
2. Mahasiswa rantau FISIP Universitas Lampung dari pulau Jawa yang sudah tidak berkuliah di FISIP Universitas Lampung



### 3.5 Definisi Operasional dan Indikator Variabel Penelitian

Definisi Operasional merupakan suatu atribut, sifat, atau nilai dari objek atau kegiatan yang akan dipahami dan telah ditetapkan peneliti untuk kemudian dapat diukur dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Istilah indikator mengacu pada tiap hal yang memberikan informasi atau indeks mengenai suatu fenomena atau konsep. Berdasarkan pengertian di atas, definisi operasional dan indikator variabel memberikan penulis panduan untuk menjelaskan variabel-variabel yang diteliti. Berikut ini adalah variabel yang digunakan pada penelitian ini:

#### 3.5.1 Variabel Bebas (X) *Culture Shock* (Gegar Budaya)

Variabel bebas (*Independent variable*) adalah variabel yang menyebabkan atau mempengaruhi perubahan pada variabel terikat dalam suatu penelitian. Variabel ini dapat diukur dan dipilih oleh peneliti untuk mengidentifikasi keterkaitan atau hubungan suatu fenomena yang diteliti. Pada penelitian ini, variabel yang digunakan untuk variabel bebas adalah *culture shock* (gegar budaya)

Fenomena yang dikenal sebagai "*Culture Shock* (Gegar Budaya)" terjadi ketika individu gagal mengenali adat istiadat sosial masyarakat baru. Ward (2001) (dikutip dalam Amalia, 2020: 15-16) menyatakan bahwa *cognitive* (pikiran), *affective* (Perasaan), dan *behavioral* (Perilaku), merupakan aspek dari *culture shock* (gegar budaya). Sehingga variabel *culture shock* (gegar budaya) pada penelitian ini diukur melalui indikator-indikator sebagai berikut:

1. Dimensi *cognitive* (pikiran) merupakan hasil dari kombinasi dimensi *affective* (perasaan) dan *behaviour* (perilaku), yaitu perubahan persepsi individu terhadap identifikasi etnis dan nilai-nilai sebagai hasil dari kontak budaya. Adapun bentuk dimensi *cognitive* ini yaitu individu memiliki kesulitan pada bahasa, kebiasaan, nilai dan norma karena berada dilingkungan yang baru, individu memiliki pandangan negatif terhadap

lingkungan dan budaya baru, pikirannya terpaku pada satu ide, dan kesulitan berinteraksi dengan orang lain

2. Dimensi *affective* (perasaan) terkait dengan emosi dan perasaan yang dapat menimbulkan reaksi positif atau negatif. Individu yang pindah ke lingkungan baru mengalami perasaan sedih, cemas, tidak percaya, dan bingung. Mereka sering merasa tidak aman, takut ditipu atau disakiti, merasa kehilangan keluarga dan teman, serta rindu rumah.
3. Dimensi *behavior* (perilaku), mengacu pada perilaku individu yang dapat berdampak pada reaksi seseorang terhadap *culture shock* (gegar budaya). Adapun bentuk dimensi *behaviour* ini yaitu individu merasakan kesulitan tidur, sakit fisik, kurang nafsu makan, dan kurangnya sosialisasi dan interaksi dengan tetangga. Kesulitan tidur, sakit fisik, tidak nafsu makan, kurang sosialisasi dan interaksi dengan orang lokal seperti tetangga kost maupun warga masyarakat setempat.

### 3.5.2 Variabel Terikat (Y) Penyesuaian Diri

Variabel terikat yang juga dikenal sebagai *independent variable* adalah variabel yang kena pengaruh atau dipengaruhi oleh variabel bebas. Adapun variabel terikatnya ialah penyesuaian diri.

Penyesuaian diri merupakan tindakan yang dilakukan oleh seorang individu untuk menemukan keseimbangan dengan lingkungan baru. Tujuannya untuk menciptakan keselarasan dan mencegah terjadinya konflik yang berkelanjutan dengan lingkungan baru dimana individu tinggal. Sehingga variabel penyesuaian diri pada penelitian ini diukur melalui indikator-indikator sebagai berikut:

#### 1. Penyesuaian Pribadi

Penyesuaian pribadi adalah kemampuan seseorang untuk menerima dirinya sendiri agar tercipta hubungan yang harmonis dengan lingkungannya. Adapun bentuk dimensi penyesuaian diri ini yaitu individu menerima semua

kelebihan dan kekurangan dirinya serta memiliki sikap objektif dan terbuka terhadap lingkungan baru.

## 2. Penyesuaian Sosial

Penyesuaian sosial adalah proses penyesuaian diri dengan lingkungan sosial atau hubungan antar manusia. Adapun bentuk dimensi penyesuaian diri ini meliputi, Individu dapat berinteraksi secara rukun dengan lingkungan keluarga, kampus, dan masyarakat karena memiliki kemauan untuk menaati nilai, norma, kebiasaan, serta aturan atau hukum yang ada di lingkungan keluarga dan masyarakat.

### 3.6 Teknik Pengumpulan Data

#### 3.6.1 Kuesioner

Kuesioner/angket ialah seperangkat pertanyaan atau pernyataan yang disusun dan disiapkan sebelumnya oleh peneliti. Daftar pertanyaan diberikan dan diisi oleh responden yang kemudian jawaban kuesioner tersebut menjadi data primer penelitian. Peneliti menyebarkan kuesioner melalui *google form* secara online kepada mahasiswa rantau FISIP Universitas Lampung angkatan 2020, 2021, dan 2022 dari Pulau Jawa yang memiliki status mahasiswa aktif. Item pertanyaan variabel *culture shock* (gegar budaya) dan variabel penyesuaian diri masing-masing berjumlah 10 item pertanyaan. Peneliti memperoleh sampel responden dari data dekanat FISIP Universitas Lampung. Adapun data yang dikumpulkan melalui kuesioner yaitu karakteristik responden meliputi program studi, angkatan masuk mahasiswa, keturunan budaya, jenis kelamin, asal daerah, dan riwayat kunjungan ke tempat rantau. Selain itu, peneliti mengumpulkan data yang berkaitan dengan variabel *culture shock* (gegar budaya) sesuai dengan aspek *culture shock* (gegar budaya) menurut Ward dalam penelitian Amalia (2020).

Tabel 3.2 Aspek *Culture Shock* (Gegar Budaya)

Nomor	Aspek	Indikator	Nomor pertanyaan
1	<i>Cognitive</i> (Pikiran)	1. Kesulitan dalam memahami budaya baru di tempat rantau	4
		2. Kesulitan dalam interaksi sosial	5

Nomor	Aspek	Indikator	Nomor pertanyaan
		3. Kaget dengan perbedaan bahasa, kebiasaan, dan makanan yang ditemui di tempat rantau	1,7
2	<i>Affective</i> (Perasaan)	1. Merasa asing, kesepian, dan sendiri ketika di tempat rantau 2. Adanya perasaan sedih di lingkungan baru yang tidak familiar 3. Merasa rindu kampung halaman dan keluarga ( <i>homesick</i> )	2 3 8
3	<i>Behaviour</i> (Perilaku)	1. Mengalami kesulitan tidur, sakit fisik, dan tidak nafsu makan selama berada di tempat rantau 2. Meluangkan waktu untuk mencari hal-hal yang disukai selama berada di lingkungan yang baru	9 10,6

Peneliti juga mengumpulkan data yang berkaitan dengan variabel penyesuaian diri yang terdiri dari penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial

Tabel 3.3 Aspek Penyesuaian Diri

Nomor	Aspek	Indikator	Nomor Pertanyaan
1	Penyesuaian Pribadi	1. Memiliki sikap terbuka dan objektif dengan lingkungan yang baru 2. Kemampuan menerima kelebihan dan kekurangan diri sendiri	5,6,10 7,8
2	Penyesuaian Sosial	1. Adanya keinginan untuk mentaati norma, nilai, aturan di lingkungan yang baru 2. Mampu berinteraksi secara harmonis dengan keluarga, teman kampus dan masyarakat	1,3 2,4,9

Peneliti menggunakan skala Likert. Pertimbangan peneliti menggunakan skala likert karena memungkinkan responden untuk menunjukkan perasaan dengan mencentang pernyataan yang menyatakan persetujuan mereka. Untuk setiap tanggapan yang diberikan responden, skor akan diberikan dengan menggunakan skala likert. Adapun skor tiap jawaban antara lain:

Tabel 3.4 Skala Likert

No	Keterangan	Simbol	Skor
1	Sangat setuju	SS	4
2	Setuju	S	3
3	Tidak setuju	TS	2
4	Sangat tidak setuju	STS	1

### 3.6.2 Wawancara

Wawancara adalah suatu interaksi yang dilakukan dengan cara saling bertukar pikiran/informasi secara lisan menggunakan sesi tanya jawab antara peneliti dengan informan dalam suatu pertemuan (Sugiyono, 2013). Peneliti melakukan wawancara dengan tiga orang mahasiswa rantau FISIP Universitas Lampung dari pulau Jawa. Peneliti melakukan tanya jawab tatap muka dengan informan untuk mengetahui seperti apa *culture shock* (gegar budaya) yang dialami oleh mahasiswa rantau, bagaimana perasaan mahasiswa ketika merantau, dan bagaimana cara mahasiswa mengatasi *culture shock* (gegar budaya) Hasil wawancara ini digunakan untuk memperkuat jawaban kuesioner dari responden sehingga sesuai dengan hipotesis yang dihasilkan pada bagian pembahasan.

## 3.7 Tahap Pengolahan Data

### 1. Tahap *Editing*

*Editing* merupakan tahapan dalam pengolahan data melalui pengumpulan lembar hasil pengisian yang telah terkumpul untuk kemudian ditinjau ulang untuk memastikan kelengkapan data dengan mengecek kuesioner tersebut telah diisi dan sudah lengkap atau masih ada data yang belum lengkap. Hal ini dilakukan untuk mencegah penggunaan kuesioner yang tidak tepat dalam temuan penelitian.

### 2. Tahap *Coding*

Tahap *coding* atau pengkodean merupakan tahap memberikan kode atau nilai pada kuesioner dan jawabannya. Kode tersebut dapat berupa angka yang

mewakili nomor atau nilai tertentu. tahap koding bertujuan untuk mempermudah pengolahan data selanjutnya.

### 3. Tahap *Tabulating*

Tabulating adalah tahap dimana hasil jawaban responden yang berbentuk kode berupa huruf atau angka dimasukkan ke aplikasi SPSS versi 25.0. Pada tahap ini data disusun ke dalam bentuk tabel tabulasi silang. Selanjutnya dilakukan interpretasi dari bagian-bagian tabel yang sesuai atau dijelaskan secara kalimat guna memudahkan pembaca dalam memahaminya.

### 4. Tahap Interpretasi

Pada tahap ini, data diinterpretasikan agar lebih mudah dipahami. Kemudian dilakukan penarikan kesimpulan. Pada tahap ini, hasil tabel dan perhitungan diinterpretasikan dalam bentuk kalimat setelah data diolah dengan aplikasi SPSS versi 25.0. Hasil penelitian kemudian digunakan untuk menarik kesimpulan.

## 3.8 Validitas dan Reliabilitas Instrumen

### 3.8.1 Uji Validitas Instrumen

Uji Validitas merupakan ukuran yang menunjukkan tingkat kesahihan suatu instrument yaitu sejauh mana suatu instrumen dapat dianggap valid, yang berarti instrumen tersebut mampu mengukur variabel yang seharusnya diukur. Hasil penelitian dikatakan valid apabila ada kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti (Sugiyono, 2013). Untuk melihat nilai korelasi tiap-tiap pertanyaan signifikan, maka nilai  $r$  hitung dibandingkan dengan  $r$  tabel dengan ketentuan  $df = n - 2$  untuk signifikansi 5%. Menurut Sugiyono (2013) dasar pengambilan keputusan adalah valid jika  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel dan tidak valid jika  $r$  hitung  $<$   $r$  tabel.

### 3.8.2 Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dilakukan jika suatu pertanyaan sudah dapat dikatakan valid. Item pertanyaan dianggap reliabel jika jawabannya konsisten dari waktu ke waktu

(Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, uji reliabilitas didasarkan pada nilai *Cronbach's Alpha* dengan bantuan aplikasi SPSS versi 25.0.

### **3.9 Teknik Analisis Data**

#### **3.9.1 Mencari Gambaran Karakteristik Responden**

Gambaran karakteristik responden dalam penelitian ini menggunakan tabulasi silang (*Crosstabulation*). Tabulasi silang dalam penelitian ini digunakan untuk mengidentifikasi dan menggambarkan jenis kelamin responden dengan *culture shock* (gegar budaya) dan penyesuaian diri. Selain itu untuk mengetahui gambaran asal daerah responden dengan *culture shock* (gegar budaya) dan penyesuaian diri. Kemudian untuk menggambarkan riwayat kunjungan ke tempat rantau dengan *culture shock* (gegar budaya) dan penyesuaian diri mahasiswa rantau FISIP Universitas Lampung dari Pulau Jawa

#### **3.9.2 Analisis Statistik Deskriptif**

##### **1. Mean**

Mean adalah nilai tengah dari suatu distribusi yang didapatkan dari rata-rata yang diperoleh dengan menjumlahkan semua nilai dan membaginya dengan jumlah data yang diteliti (Hadi, 2004)

##### **2. Standar Deviasi**

Standar deviasi merupakan varian untuk mengukur dispersi dengan nilai yang dikuadratkan.

#### **3.9.3 Kategori Skala**

Penelitian ini menggunakan kategori skala untuk mengelompokkan data masing-masing subjek ke dalam kategori tertentu berdasarkan tingkatannya. Penyusunan kategori ini dilakukan berdasarkan perhitungan rata-rata (*mean*) dan standar deviasi yang peneliti hitung sebelumnya. Tujuan dari pengkategorian ini guna mencari tahu tingkat tiap subjek terhadap suatu variabel tertentu. Rumus kategori skala yaitu:

Tabel 3.5 Kategori Skala *Culture Shock* (Gegar Budaya) dan Penyesuaian Diri

Kategori	Kriteria
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

Sumber: Buku Penyusunan skala psikologi edisi 2 (2013)

### 3.9.4 Uji Normalitas

Tujuan pengujian normalitas ini yaitu untuk mengidentifikasi data yang diperoleh merupakan data terdistribusi normal atau tidak. Menurut Sugiyono (2013) Uji normalitas bertujuan untuk menentukan apakah sampel data yang sedang diteliti memenuhi asumsi normalitas atau tidak.

### 3.9.5 Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan peneliti untuk mengetahui hubungan *Culture Shock* (Gegar Budaya) dengan penyesuaian diri mahasiswa rantau FISIP Universitas Lampung dari pulau Jawa. Uji hipotesis ini dilakukan dengan bantuan *software statistic* yaitu SPSS versi 25.0. Peneliti menggunakan uji statistik korelasi *Pearson Product Moment* dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Apabila nilai Signifikansi (2-tailed) yang didapat  $< 0.05$ , maka dapat dikatakan ada hubungan antara variabel *culture shock* (gegar budaya) (X) dengan variabel penyesuaian diri (Y).
2. Apabila nilai Signifikansi (2-tailed) yang didapat  $> 0.05$ , maka dapat dikatakan tidak ada hubungan antara variabel *culture shock* (gegar budaya) (X) dengan penyesuaian diri (Y).

Berikut ini adalah rincian pedoman interpretasi koefisien korelasi:

Tabel 3.6 Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval koefisien korelasi	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Lemah
0,20 – 0,399	Lemah



0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Sumber: Sugiyono (2013:250)

## VI. KESIMPULAN DAN SARAN

### 6.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa rantau dari pulau Jawa (Studi pada mahasiswa perantau Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lampung di Kota Bandar Lampung), Maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Mahasiswa rantau FISIP Universitas Lampung yang mengalami kategori *culture shock* (gegar budaya) rendah berjumlah 10 orang dengan persentase sebesar 14,7%, diikuti kategori *culture shock* (gegar budaya) sedang berjumlah 47 orang dengan persentase sebesar 69,1%, dan 11 orang memiliki kategori *culture shock* (gegar budaya) tinggi dengan persentase sebesar 16,2%. Perhitungan ini didapat berdasarkan nilai rata-rata mean adalah 29,84 serta nilai simpangan baku atau standar deviasi variabel *culture shock* (gegar budaya) sebesar 3,659.
2. Hasil penelitian didapatkan bahwa mahasiswa rantau FISIP Universitas Lampung yang memiliki kategori penyesuaian diri rendah sejumlah 17 orang dengan persentase sebesar 25%, kemudian diikuti dengan kategori penyesuaian diri sedang sebanyak 37 orang dengan persentase sebesar 54,4%, dan 14 orang memiliki kategori penyesuaian diri tinggi dengan persentase sebesar 20,6%.
3. Berdasarkan hasil uji korelasi pearson product moment didapat bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara variabel *culture shock* (gegar budaya) dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau FISIP Universitas Lampung dari Pulau Jawa. Diperoleh nilai  $r$  yang positif sebesar 0,267 artinya tingkat kekuatan korelasi/hubungannya lemah. Diikuti dengan nilai signifikansi  $0,027 < 0,05$ , sehingga dapat disimpulkan bahwasanya hipotesis diterima artinya terdapat hubungan yang positif antara *culture shock* (gegar budaya)

dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau FISIP Universitas Lampung dari Pulau Jawa. Arah hubungan yang positif maksudnya ialah semakin tinggi tingkat *culture shock* (gegar budaya) pada mahasiswa rantau FISIP Universitas Lampung dari Pulau Jawa maka semakin tinggi pula tingkat penyesuaian dirinya

## **6.2 Saran**

### **1. Bagi Pembaca**

Temuan penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran mengenai *culture shock* (gegar budaya) dan penyesuaian diri mahasiswa rantau, terutama untuk mahasiswa yang berkeinginan merantau dan ingin mengetahui apa saja kesulitan-kesulitan yang dihadapi saat pindah ke tempat yang memiliki latar belakang budaya yang berbeda.

### **2. Bagi Mahasiswa Rantau FISIP Universitas Lampung dari Pulau Jawa**

Untuk mengurangi kemungkinan mengalami *culture shock* (gegar budaya), mahasiswa rantau FISIP Universitas Lampung yang berasal dari Pulau Jawa dihimbau untuk mempersiapkan diri secara psikologis dan fisik untuk menghadapi perbedaan yang ditemui di lingkungan baru. Selain itu, diharapkan pula mahasiswa perantau mampu bersosialisasi serta terbuka terhadap budaya baru agar merasa nyaman selama berada di lingkungan yang baru.

### **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti variabel lain seperti dukungan sosial, tipe kepribadian, tingkat sosial ekonomi, dan lain sebagainya dengan memperbanyak sampel penelitian misalnya mahasiswa rantau yang berasal dari seluruh fakultas agar lebih representatif, peneliti selanjutnya diharapkan juga dapat melengkapi penelitian dengan menggunakan metode kualitatif sehingga diperoleh gambaran yang lebih detail terkait *culture shock* (gegar budaya).



## 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).

- Azwar, S. (2013). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta. Pustaka Belajar.
- Berry, J. W., Kim, U., Minde, T., & Mok, D. (1987). Comparative Studies Of Acculturative Stress. *International Migration Review*, 21(3), 491-511.
- Bochner, S. (2003). *Culture Shock Due to Contact with Unfamiliar Cultures*. *Online Readings in Psychology and Culture*, 8 (1), 1–12.
- BPS. (2017). *Jumlah Pulau di Indonesia Menurut Provinsi*, Jakarta: Badan Pusat Statistika.
- Budiono, B. A. T., & Prihartanti, N. (2022). Hubungan Penyesuaian Diri dan Dukungan Sosial dengan *Culture Shock* Mahasiswa Rantau Universitas Muhammadiyah Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Dayakisni, Tri dan Salis Yuniardi. (2008). *Psikologi Lintas Budaya*. Malang: UMM Press.
- Desmita, R. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.
- 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 Elektro*, 4(2), 39. <https://doi.org/10.30595/jrre.v4i2.11526>
- Febrianty, Y., Octisa, A. R., Fuadi, M. A., Dibrata, A. D., & Nastain, M. (2022).

Pengaruh *Culture Shock* Terhadap Kehidupan Sosial Mahasiswa Rantau Di Yogyakarta. *JKOMDIS : Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial*, 2(3), 346–350. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v2i3.377>

Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik. 2023. Diakses Pada 03 Januari 2024, dari <https://fisip.unila.ac.id/>

Fuadi, H., & Yusra, Z. (2023). Hubungan *Culture Shock* dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Di Universitas Negeri Padang. *Edu Sociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 6(1), 429-436.

Hadi, Sutrisno, 2004. *Metodologi Research 2*. Yogyakarta: Andi Offset

Handayani, PG, & Yuca, V. (2018). Fenomena *Culture Shock* pada Mahasiswa Perantauan Tingkat 1 Universitas Negeri Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 6 (3), 198-204.

Hurlock. (2013). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Rentang Kehidupan*. Alih Bahasa: Istiwidianti dan Soedjarwo. Jakarta: Erlangga.

Listiorini, N., & Haryanti, Y. (2023). *Culture Shock* Mahasiswa Asal Lampung Di Universitas Muhammadiyah Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Maizan, S. H., Bashori, K., & Hayati, E. N. (2020). Analytical Theory : Gegar Budaya (*Culture Shock*). *Psycho Idea*, 18(2), 147. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i2.6566>

Manery, D. E., Saija, A. F., Angkejaya, O. W., & Bension, J. B. (2023). Hubungan *Culture Shock* dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Semester Pertama Tahun 2020 dan 2021 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. *Molucca Medica*, 16 (1), 39-50.

M. Nur Ghufron dan Rini Risnawita S. (2017). *Teori-Teori Psikologi*, (Jogjakarta: Ar-Ruzz Media)

Michael Ayyasy, W. (2023). *Culture Shock* Mahasiswa Perantau Studi Kasus Anggota Perkumpulan Mahasiswa Jabodetabek dan Sekitarnya di Kota Mataram (Doctoral dissertation, Universitas Mataram).

- Mufidah, V. N., & Fadilah, N. N. (2022). Adaptasi dan *Culture Shock*: Studi Kasus pada Peserta Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka Adaptation and Culture Shock: A Case Study on Participants of the Independent Student Exchange Program. *Jurnal Pemikiran Dan Riset Sosiologi*, 7168(1), 61–70. <https://doi.org/10.47776/MJPRS.003.01.05>
- Mulyana, D, Rahman, J. (2006). Komunikasi Antar Budaya Panduan Berkomunikasi dengan Orang-Orang Berbeda Budaya. 7th Ed. Bandung: Rosda Karya.
- Mumford DB. (2000) *Culture Shock among Young British Volunteers Working Abroad: Predictors, Risk Factors and Outcome. Transcultural Psychiatry*. 37(1):73-87.
- Msengi, I. G. (2003). *Sources of stress and its impact on health behaviors and academic performance of international students at a comprehensive Midwestern University. International Journal of Global Health and Health Disparities*, 5(1), 55-69.
- Nabila, R., & Nurawati, N. (2023). Hubungan Antara *Culture Shock* dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Uhamka. *Pedagogika*, 14(2), 160-171.
- Nurmala. (2017). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga dengan Penyesuaian Diri Pada Santriwati Pondok Pesantren.
- Notoadmojo. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Pertiwi, A. E., Khairi, A. M., & Sos, S. (2020). Hubungan *Culture Shock* Terhadap Resiliensi Diri Mahasiswa Asing di Iain Surakarta (Doctoral dissertation, IAIN Surakarta).
- Rahma, D. J. (2018). *Culture Shock* Pada Mahasiswa Papua Di Yogyakarta ditinjau dari Dukungan Sosial (Doctoral Dissertation, Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta).
- Rahmadani, F., Karyani, U., & Psi, S. (2021). Hubungan Antara Gelar Budaya dan Keterbukaan Diri dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Rantau. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/90360>



- Rochmanudin.. (2022). 10 Kampus Terbaik di Indonesia 2022 Versi Webometrics, Unila Termasuk. IDN TIMES. diakses dari:  
<https://www.idntimes.com/news/indonesia/rochmanudin-wijaya/10-kampus-terbaik-di-indonesia-2022-versi-webometrics-unila-termasuk#page-\>
- Saifuddin, A. (2020). Penyusunan skala psikologi. Prenada Media.
- Sari, L. P., & Rusli, D. (2019). Pengaruh *Culture Shock* Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru yang Merantau. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(4).
- Siregar, A. O. A., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan Antara Gegar Budaya dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Bersuku Minang di Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(2), 474-490.
- Siregar, R. S. (2022). Fenomena Gegar Budaya dan Adaptasi Budaya Mahasiswa Sumatera Utara Di Yogyakarta.
- Schneider, A.A. (1955). *Personal Adjustment and Mental Healthy*. New York Holtt
- Suardi. (2015). *Culture Shock (Analisis Culture Shock Bagi Mahasiswa Baru Di Kota Makassar)*
- Sugiyono (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, Bandung:Alfabeta.
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Kencana.
- Suryandari, N. (2012). *Culture Shock Communication Mahasiswa Perantauan di Madura*. Universitas Trunojoyo Madura.
- Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The Psychology of Culture Shock* (2nd ed.). Hove, UK: Routledge.
- Waroy, M., Nasrullah, A., & Awalia, H. (2023). *Culture Shock Mahasiswa Perantau: Studi Kasus Anggota Perkumpulan Mahasiswa Jabodetabek dan Sekitarnya di Kota Mataram*. 1–15.
- Zubaedah, N. (2023). 20 PTN Penerima Pendaftar SNBT 2023 Terbanyak, No 1 Bukan UI, UGM, ITB. Sindonews. Diakses dari: