

**HUBUNGAN *CULTURE SHOCK* DAN RESILIENSI DENGAN ADAPTASI  
SOSIAL PADA MAHASISWA RANTAU**

**SKRIPSI**

Untuk memenuhi sebagai persyaratan  
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

**Sitna Morviani Hi. Ali**

**30701900163**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG**

**SEMARANG**

**2023**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

### HUBUNGAN *CULTURE SHOCK* DAN RESILIENSI DENGAN ADAPTASI SOSIAL PADA MAHASISWA RANTAU

Dipersiapkan dan disusun oleh :

**Sitna Morviani Hi. Ali**

**30701900163**

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi (S-1)

Pembimbing

Tanggal

Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

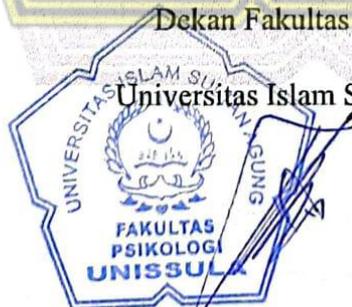
1 November 2023

Semarang, 1 November 2023

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



**Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si**

**NIK. 2107099001**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**HUBUNGAN *CULTURE SHOCK* DAN RESILIENSI DENGAN ADAPTASI  
SOSIAL PADA MAHASISWA RANTAU**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

**Sitna Morviani Hi. Ali**

**30701900163**

Telah diperhankan di depan Dewan Penguji

pada tanggal 23 November 2023

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
2. Dra. Rohmatun, M. Si., Psikolog
3. Anisa Fitriani, S. Psi., M. Psi, Psikolog



Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang. 23 November 2023

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung



**Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si**

**NIK. 2107099001**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya Sitna Morviani Hi. Ali dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.



## MOTTO

“Dan bersabarlah. Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.”

(Q.S Al Anfaal:46)

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."

(Q.S Al Baqarah: 286).

*“Life is too short to focus on negative things.”*

(Kim Namjoon)

Saya orangnya masih banyak mikirnya, masih banyak ragunya, masih banyak  
takutnya.

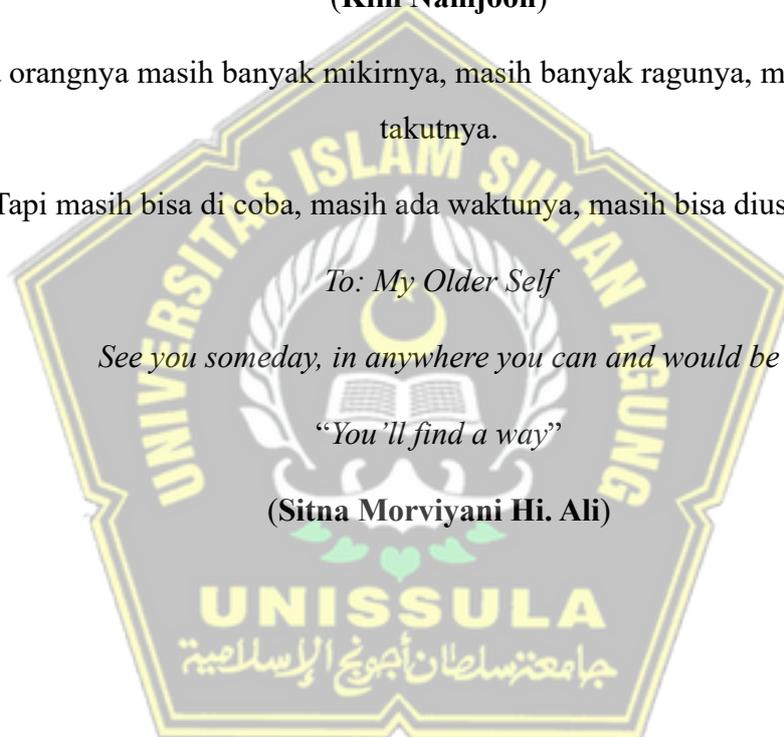
Tapi masih bisa di coba, masih ada waktunya, masih bisa diusahakan.

*To: My Older Self*

*See you someday, in anywhere you can and would be*

*“You’ll find a way”*

(Sitna Morviani Hi. Ali)



## PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim...

Penulis persembahkan karya yang sederhana ini kepada:

Mama dan Papa tersayang, Hadijah Adam dan Muhajir Hi. Ali, yang tiada hentinya selalu mendoakan dan mendukung penulis dalam menempuh pendidikan dari kecil hingga saat ini, serta adik-adikku tersayang Alif, Afif, dan Al.

Untuk Nenek tersayang, Sarbanun Salasa, terima kasih untuk kasih sayang dan doanya. Semoga selalu diberikan tempat terbaik di sisi Allah SWT

Fakultas Psikologi, UNISSULA almamater kebanggan penulis.



## KATA PENGANTAR

### *Assalamu'alaikum Wr. Wb*

Puji Syukur dipanjatkan kehadirat Allah SWT atas Rahmat, hidayah dan ridho yang telah diberikan kepada penulis sehingga karya yang sederhana ini dapat penulis selesaikan sebagai salah satu syarat untuk memenuhi syarat dalam mencapai derajat S-1 Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan besar Nabi Muhammad SAW, semoga kita semua selalu mendapatkan syafa'at dari baginda Rasul.

Penulis mengakui sepanjang jalannya penulisan karya ini masih terdapat banyak kendala dan rintangan yang datang, namun berkat doa, bantuan, serta dukungan yang diberikan dari semua pihak semua hal yang terasa berat menjadi sedikit lebih ringan. Pada akhir karya ini, penulis dengan kerendahan hati mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi Unissula serta dosen pembimbing yang senantiasa meluangkan waktu dalam membimbing dengan penuh kesabaran dan telah membantu dalam proses akademik maupun penelitian
2. Ibu Luh Putu Shanti K, S.Psi., M.Psi. selaku dosen wali yang senantiasa membantu dan memberikan perhatian kepada penulis selama penulis mengenyam pendidikan di Fakultas Psikologi
3. Seluruh dosen Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan berbagai ilmu dan pengalaman kepada penulis yang sangat bermanfaat untuk kini dan nanti.
4. Bapak Dan Ibu Staf TU serta perpustakaan Fakultas Psikologi UNISSULA, Yang telah memberikan kemudahan dalam mengurus proses administrasi hingga skripsi ini selesai
5. Teman-teman yang selalu penulis kasihi Sittinur Hazanah Wanboko, Hartati Barua, dan Nurhasanah terima kasih selalu berusaha menjadi yang terbaik dalam versi kalian

6. Teman-teman seperjuangan dalam menyusun skripsi yang selalu berbagi keluh-kesah serta masukan, Syafrida Annisa Afiani dan Titis Tri Fahrani
7. Berbagai pihak yang turut serta membantu dengan memberikan dukungan dan doa kepada penulis yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu
8. Kakak-kakak BTS, Seventeen, dan NCT yang selalu menghibur penulis selama masa pendidikan hingga karya ini ditulis
9. Diriku sendiri Sitna Morviani Hi. Ali, terima kasih atas kerja kerasnya

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari berbagai pihak untuk menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan psikologi khususnya dalam bidang psikologi sosial.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb*

Semarang, 1 November 2023



Sitna Morviani Hi. Ali

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	9
A. Adaptasi Sosial.....	9
1. Pengertian Adaptasi Sosial.....	9
2. Aspek-aspek Adaptasi Sosial.....	10
3. Faktor-faktor Adaptasi Sosial.....	13
B. Culture Shock.....	16
1. Pengertian <i>Culture Shock</i> .....	16
2. Aspek-aspek <i>Culture Shock</i> .....	17
3. Faktor-faktor <i>Culture Shock</i> .....	20
C. Resiliensi.....	22
1. Pengertian Resiliensi.....	22
2. Aspek-aspek Resiliensi.....	23
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi.....	25
D. Hubungan Antara <i>Culture Shock</i> dan Resiliensi Dengan Adaptasi Sosial.....	29

E. Hipotesis.....	30
BAB III METODE PENELITIAN.....	31
A. Identifikasi Variabel .....	31
B. Definisi Operasional.....	31
1. Adaptasi Sosial .....	31
2. <i>Culture Shock</i> .....	32
3. Resiliensi .....	32
C. Populasi .....	32
D. Metode Pengumpulan Data .....	33
1. Skala Adaptasi Sosial .....	33
2. Skala <i>Culture Shock</i> .....	34
3. Skala Resiliensi .....	34
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas .....	35
1. Validitas .....	35
2. Uji Daya Beda .....	36
3. Estimasi Reliabilitas .....	37
F. Teknik Analisis.....	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
A. Orientasi Kanchah Dan Persiapan Pelaksanaan Penelitian.....	38
B. Persiapan Dan Pelaksanaan Penelitian.....	38
1. Persiapan Penelitian .....	38
2. Pelaksanaan Penelitian .....	45
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	45
1. Uji Asumsi .....	45
2. Uji Hipotesis.....	47
D. Deskripsi Variabel Penelitian .....	48
1. Deskripsi Data Adaptasi Sosial .....	48
2. Deskripsi Data <i>Culture Shock</i> .....	50
3. Deskripsi Data Resiliensi .....	51
E. Pembahasan.....	52
F. Kelemahan Penelitian.....	54

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	55
A. Kesimpulan .....	55
B. Saran.....	55
DAFTAR PUSTAKA .....	56
LAMPIRAN.....	61



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rancangan Skala Adaptasi Sosial .....	34
Tabel 2. Rancangan Skala <i>Culture Shock</i> .....	34
Tabel 3. Rancangan Skala Resiliensi .....	35
Tabel 4. Skor Skala Likert.....	39
Tabel 5. Pembagian Sebaran Skala Adaptasi Sosial.....	40
Tabel 6. Pembagian Sebaran Skala <i>Culture Shock</i> .....	40
Tabel 7. Pembagian Sebaran Skala Resiliensi.....	41
Tabel 8. Data Subjek Uji Coba.....	41
Tabel 9. Distribusi Daya Beda Aitem Skala Adaptasi Sosial .....	42
Tabel 10. Distribusi Daya Beda Aitem Skala <i>Culture Shock</i> .....	43
Tabel 11. Distribusi Daya Beda Aitem Skala Resiliensi .....	43
Tabel 12. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Adaptasi Sosial .....	44
Tabel 13. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala <i>Culture Shock</i> .....	44
Tabel 14. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Resiliensi .....	44
Tabel 15. Data Subjek Penelitian .....	45
Tabel 16. Hasil Uji Normalitas.....	46
Tabel 17. Norma Kategorisasi Skor .....	48
Tabel 18. Deskripsi Skor Adaptasi Sosial .....	49
Tabel 19. Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Adaptasi Sosial.....	49
Tabel 20. Deskripsi Skor <i>Culture Shock</i> .....	50
Tabel 21. Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala <i>Culture Shock</i> .....	50
Tabel 22. Deskripsi Skor Resiliensi .....	51
Tabel 23. Kategorisasi Skor Subjek Pada Resiliensi.....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategori Skor Skala Adaptasi Sosial .....	49
Gambar 2. Norma Kategori Skor Skala <i>Culture Shock</i> .....	50
Gambar 3. Norma Kategori Skor Skala Resiliensi .....	52



## DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A Skala Uji Coba .....	62
LAMPIRAN B Tabulasi Uji Coba .....	64
LAMPIRAN C Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba	91
LAMPIRAN D Skala Penelitian .....	95
LAMPIRAN E Tabulasi Penelitian .....	111
LAMPIRAN F Uji Normalitas, Linearitas, Multikolinearitas, dan Hipotesis ....	136
LAMPIRAN G Dokumentasi Penelitian.....	143



## HUBUNGAN *CULTURE SHOCK* DAN RESILIENSI DENGAN ADAPTASI SOSIAL PADA MAHASISWA RANTAU

Sitna Morviany Hi. Ali

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung

Email: [sitna@std.unissula.ac.id](mailto:sitna@std.unissula.ac.id)

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *culture shock* dan resiliensi dengan adaptasi sosial pada mahasiswa rantau. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang sedang merantau untuk melanjutkan pendidikan ke kota lain yang ada di Indonesia dengan perolehan responden sebanyak 53 pada uji coba penelitian dan 174 responden pada penelitian. Alat ukur dalam penelitian ini terdiri dari tiga skala yaitu skala adaptasi sosial dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,737, skala *culture shock* dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,799, dan skala resiliensi dengan koefisien reabilitas sebesar 0,841. Teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda dan korelasi parsial. Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan nilai  $R = 0,545$  dan  $F_{hitung} = 36,153$  dengan signifikansi 0,000 ( $p \leq 0,01$ ) artinya terdapat pengaruh antara *culture shock* dan resiliensi terhadap adaptasi sosial, hipotesis pertama diterima. Hasil uji korelasi parsial pertama antara adaptasi sosial dan *culture shock* memperoleh nilai  $r_{x1y} -0,498$  dengan signifikansi sebesar 0,000 ( $p \leq 0,01$ ) artinya terdapat hubungan negatif antara *culture shock* dengan adaptasi sosial pada mahasiswa rantau, hipotesis kedua diterima. Hasil uji korelasi parsial kedua antara resiliensi dan adaptasi sosial menunjukkan skor  $r_{x2y}$  sebesar 0,244 dengan nilai signifikansi 0,001 ( $p \leq 0,01$ ) yang berarti terdapat hubungan positif antara resiliensi dengan adaptasi sosial pada mahasiswa rantau, hipotesis ketiga diterima.

Kata kunci: Adaptasi Sosial, *Culture Shock*, Resiliensi, dan Mahasiswa Rantau

# THE RELATIONSHIP BETWEEN CULTURE SHOCK AND RESILIENCE WITH SOCIAL ADAPTATION IN OVERSEAS STUDENTS

Sitna Morviani Hi. Ali

Faculty of Psychology

Sultan Agung Islamic University

Email: [sitna@std.unissula.ac.id](mailto:sitna@std.unissula.ac.id)

## ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship between culture shock and resilience with social adaptation in overseas students. The population in this study were students who were migrating to continue their education to other cities in Indonesia with the acquisition of 53 respondents in the research trial and 174 respondents in the study. The measuring instrument in this study consists of three scales, namely the social adaptation scale with a reliability coefficient of 0.737, the culture shock scale with a reliability coefficient of 0.799, and the resilience scale with a reliability coefficient of 0.841. Data analysis techniques using multiple regression analysis and partial correlation. The results of the first hypothesis test show the value of  $R = 0.545$  and  $F_{count} = 36,153$  with a significance of  $0.000$  ( $p \leq 0.01$ ), meaning that there is an influence between culture shock and resilience on social adaptation in overseas students, the first hypothetic is accepted . The results of the first partial correlation test between social adaptation and culture shock obtained an  $r_{x1y}$  value of  $-0.498$  with a significance of  $0.000$  ( $p \leq 0.01$ ), meaning that there is a negative relationship between culture shock and social adaptation in overseas students, and this hypothesis is accepted. The results of the second partial correlation test between resilience and social adaptation showed an  $r_{x2y}$  score of  $0.244$  with a significance value of  $0.001$  ( $p \leq 0.01$ ) which means there is a positive relationship between resilience and social adaptation in overseas students, and this hypothesis is accepted as well.*

*Keywords: Social Adaptation, Culture Shock, Resilience, and Overseas Students*

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Perguruan tinggi adalah salah satu jenjang pendidikan yang dibagi dalam sistem pendidikan Indonesia. Berdasarkan UU No. 20 Tahun 2003 dalam pasal 19 dan 20, pendidikan tinggi atau perguruan tinggi merupakan jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor yang diselenggarakan oleh pendidikan tinggi. Perguruan Tinggi dapat berbentuk akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, atau universitas. Permenristekdikti Nomor 51 Tahun 2018 menyebutkan bahwa orang yang melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi disebut sebagai mahasiswa Pendidikan tinggi merupakan kebutuhan sekunder, namun tetap memiliki arti yang sangat penting karena dengan adanya pendidikan maka dapat menghasilkan manusia yang lebih berkualitas dan mampu bersaing (Elfian et al., 2018). Pentingnya pendidikan tinggi memicu minat masyarakat untuk melanjutkan pendidikan pada jenjang yang lebih tinggi. Banyak yang rela merantau meninggalkan kampung halaman untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi yang berada pada daerah lain.

Setelah berhasil menamatkan sekolah menengah atas, sebagian siswa memilih untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi yaitu perguruan tinggi yang tersebar di berbagai kota di Indonesia (Azara et al., 2019). Ada yang tetap melanjutkan pendidikan tingginya di daerah masing-masing, namun beberapa diantaranya memilih untuk melanjutkan pendidikan tingginya di daerah lain dengan alasan kualitas pendidikan di daerah asal masih berada pada taraf rendah. Untuk mendapatkan kualitas pendidikan yang baik, banyak siswa lulusan SMA, SMK, dan MA yang rela merantau untuk menempuh pendidikan tinggi di luar daerah asalnya demi mendapatkan pendidikan yang lebih baik, kerena beranggapan bahwa Perguruan Tinggi atau Universitas di kota memiliki kualitas yang lebih baik, jika dibandingkan dengan perguruan tinggi atau universitas yang berada di tempat asal mereka. Masyarakat menganggap bahwa Perguruan Tinggi atau Universitas di kota

memiliki kualitas yang lebih baik, jika dibandingkan Universitas yang berada di tempat asal mereka (Muharomi, 2012).

Menurut Kemenristekdikti (Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi), beberapa wilayah di Indonesia masih memiliki akses terbatas terhadap perguruan tinggi berkualitas. Mahasiswa merantau ke luar daerah untuk mengakses universitas atau institusi pendidikan yang lebih baik dalam hal fasilitas, kurikulum, tenaga pengajar, dan kesempatan penelitian. Badan Pusat Statistik (BPS) dalam Statistik Indonesia 2019 mencatat total jumlah mahasiswa Indonesia yang masuk pada 2018 sebanyak 7 juta jiwa. Angka tersebut terdiri atas 4,5 juta jiwa mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta (PTS) dan 2,5 juta jiwa mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri (PTN). Jumlah mahasiswa pada 2018 tumbuh 1,4% dari tahun sebelumnya yang sebesar 6,9 juta jiwa (Jayani, 2019). PDDikti mencatat pada tahun 2020 jumlah perguruan tinggi di Indonesia berdasarkan bentuk Pendidikan, terdapat 74,9% lembaga perguruan tinggi di Indonesia yang memberikan fasilitas kepada siswa untuk meraih gelar Sarjana, dengan mahasiswa terdaftar pada program Sarjana sebanyak 7.113.663 atau 83,856% dari total yang ada dan hanya 95 perguruan tinggi yang terakreditasi A. Dari data ini juga di ketahui bahwa 10 perguruan tinggi yang mampu meraih akreditasi A terbanyak hampir semua terdapat di pulau Jawa.

Lokasi universitas yang tersebar di berbagai kota-kota Indonesia dengan tingkat kualitas yang berbeda-beda memunculkan pandangan berbeda pula pada masing-masing calon mahasiswa dalam menentukan pilihan universitas. Banyak mahasiswa yang berasal berbagai kota serta pulau memutuskan untuk melanjutkan studi ke Pulau Jawa. Menurut Niam (2009), hal ini disebabkan oleh Perguruan Tinggi di Pulau Jawa lebih memadai dari segi kualitas dan kuantitas dibandingkan Perguruan Tinggi yang ada di luar Pulau Jawa. Pitopang (2011), menyatakan, semakin banyak mahasiswa perantau terutama dipulau Jawa juga dipengaruhi adanya harapan dari masyarakat daerah asal, bahwasanya apabila ada seorang mahasiswa perantau berhasil atau menyelesaikan pendidikannya kemudian kembali ke tempat asal, keluarga juga akan bangga terhadap pencapaian tersebut. Sebagian

orang harus merantau ke luar daerahnya untuk mendapatkan pendidikan yang lebih tinggi dengan kualitas pendidikan yang lebih baik. Pendidikan yang lebih baik disertai kualitas pendidikan yang sesuai dengan perkembangan zaman diharapkan mampu memberikan kontribusi secara luas pada segala aspek kehidupan melalui mahasiswa. Mahasiswa yang merantau pada umumnya bertujuan untuk meraih kesuksesan melalui kualitas pendidikan yang lebih baik pada bidang yang diinginkan. Calon Mahasiswa ini harus meninggalkan kampung halaman untuk mendapatkan pendidikan yang baik, mahasiswa ini disebut sebagai mahasiswa rantau. Hattie (2012), mengemukakan bahwa lingkungan pembelajaran yang kompetitif dapat meningkatkan motivasi dan pencapaian akademik. Merantau ke luar daerah dan bergabung dengan lingkungan akademik yang lebih kompetitif dapat mendorong mahasiswa untuk mencapai potensi maksimal mereka. Tierney (1992), menyatakan bahwa merantau dapat memberikan pengalaman hidup yang berharga bagi mahasiswa. Berinteraksi dengan lingkungan yang berbeda, menghadapi tantangan baru, dan belajar mandiri dapat membantu perkembangan pribadi dan kemandirian. Merantau juga memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk memperluas jaringan dan koneksi dengan orang-orang dari latar belakang yang berbeda. Dengan berinteraksi dengan mahasiswa dari berbagai daerah, mereka dapat membangun hubungan sosial dan profesional yang luas, yang dapat bermanfaat di masa depan (Hashim et al., 2015).

Mahasiswa yang merantau dan berkuliah di luar daerah akan bertemu dengan budaya yang berbeda dari daerah asal. Perbedaan ini membuat mahasiswa harus melakukan adaptasi dan penyesuaian diri dengan lingkungan baru, individu baru, serta budaya, norma dan sosial yang berbeda. Gudykunst & Young (2003), menyatakan setiap individu menjalani proses adaptasi dikala bertemu ataupun berinteraksi dengan lingkungan dan budaya baru. Pada kenyataannya banyak mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan hal ini disebabkan oleh perbedaan bahasa, iklim, makanan, nilai norma, dan juga kebiasaan yang berbeda (Wijanarko et al., 2017). Ketidakmampuan beradaptasi dengan cepat akan perbedaan budaya, bahasa, nilai-nilai, tata krama, kebiasaan

diluar iklim, dan geografis dapat berkembang menjadi masalah (Devinta et al., 2015).

Aisara & Widodo, (2020) menyatakan bahwa Indonesia memiliki kurang lebih sebanyak 7.241 budaya sehingga Indonesia dikenal sebagai negara yang memiliki banyak kekayaan budaya yang bera gam bentuknya. Sebagai mahasiswa rantau yang berpindah dari daerah asal ke daerah lainnya untuk menuntut ilmu, perbedaan budaya sering kali menjadi tantangan tersendiri dalam beradaptasi. Mahasiswa perantau harus tinggal di tempat yang berbeda dari tempat tinggal sebelumnya, baik rumah kost maupun rumah kontrakan ataupun asrama. Mahasiswa yang merantau dengan tujuan untuk menimba ilmu, akan merasakan jauh dari keluarga, sehingga mahasiswa cenderung berusaha untuk beradaptasi di lingkungan tempat tinggal baru yang sangat berbeda dengan kampung halaman. Biasanya mahasiswa akan mengalami kaget budaya atau yang sering disebut dengan *culture shock*. Devinta & Hendrasto (2015) menyebutkan, mahasiswa perantau juga mengalami kekagetan budaya karena budaya yang mereka temui berbeda dengan budaya di tempat asal.

Pernyataan ini selaras dengan data wawancara yang dilakukan peneliti terhadap salah satu mahasiswa rantau, perempuan berinisial HB (22 tahun):

*“lumayan kaget sih pas pertama nyampe sini. mulai dari gaya bahasa sampai makanan beda sama yang di rumah. pernah sampe sakit waktu minggu pertama ospek juga, selain salah makan mungkin juga perbedaan cuaca kali ya.”*

*Culture shock* (gegar budaya) pertama kali diperkenalkan oleh antropologis bernama Oberg pada tahun 1960 untuk menggambarkan respon yang mendalam dan negatif dari depresi, frustrasi, dan disorientasi yang dialami oleh individu individu yang hidup dalam suatu lingkungan budaya yang baru. *Culture shock* dapat terjadi dalam lingkungan yang berbeda mengenai individu yang mengalami perpindahan dari satu daerah ke daerah lainnya dalam negeri sendiri (intra-national) dan individu yang berpindah ke negeri lain dalam waktu yang cukup lama (Dayakisni, 2012). *Culture shock* terjadi karena adanya ketidaksetaraan pandangan antara budaya satu dengan lainnya, sehingga membuat suatu budaya baru yang datang ke budaya lainnya mengalami kehilangan harapan atau antisipasi terhadap

kesamaan. Individu yang mengalami *culture shock* karena mengalami perpindahan ke budaya yang baru, akan mengalami efek-efek atau gejala-gejala negatif. Reaksi atau efek-efek dari *culture shock* yang terjadi antara lain memusuhi lingkungan baru, rasa kehilangan arah yang merujuk pada rasa penolakan, gangguan lambung, sakit kepala, *homesick* (rindu rumah)/ rindu lingkungan lama, rindu pada teman dan keluarga, merasa kehilangan status serta menarik diri dan menganggap orang-orang dalam budaya tuan rumah tidak peka (Suryandari, 2012). Mahasiswa rantau mengalami *culture shock* karena perbedaan budaya dan lingkungan sosial baru. *Culture shock* dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan kesulitan penyesuaian. Individu dapat merasa kurang yakin dalam menghadapi tantangan budaya baru dan meragukan kemampuan untuk beradaptasi (Chiang et al., 2013). Kesulitan yang terjadi pada *culture shock* menjadi pemicu hadirnya stres psikososial, di mana memunculkan beberapa hambatan-hambatan seperti hambatan komunikasi, hambatan menempatkan emosi dan merasa terasing di lingkungan baru (Zhou et al., 2008). *Culture shock* adalah tantangan bagi seorang perantau, jika mampu mengatasinya dengan cara penyesuaian diri terhadap budaya baru maka bisa dikatakan sebagai pemenang dalam melakukan perantauan.

*“adaptasinya lumayan susah sih, apalagi tahun pertama. mau lingkungan tempat tinggal, ataupun lingkungan pertemanan. jadi sering ragu kalo mau interaksi sama orang, takut maksud omongannya gak nyampe gitu. pernah ada yang nanya gaya bahasaku emang harus kek gitu ya? pokoknya ngerasa gak cocok lah sama semua hal di sini. cuman ya di kuat-kuatin aja, toh yang milih ngerantau juga diri sendiri.”*

(wawancara HB, Perempuan. mahasiswa 22 tahun)

Ghufron & Risnawita (2017), menyatakan penyesuaian diri adalah kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan baik dalam diri maupun lingkungan, sehingga memperoleh keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan dan menciptakan keselarasan antara individu dengan realitas. Mahasiswa rantau dihadapkan pada tantangan beradaptasi dengan lingkungan baru, dan untuk mengatasi hal ini mahasiswa harus mencari cara hidup yang sesuai dengan lingkungan tersebut. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah dengan menerima nilai-nilai dari lingkungan baru. Winata, (2014) menyatakan

dasar adaptasi adalah mekanisme penyesuaian yang dimanfaatkan manusia sepanjang kehidupannya. Proses adaptasi merupakan tanggapan manusia untuk melangsungkan kehidupannya di masa sekarang dan masa depan sebagai kelanjutan dari kehidupannya di masa lalu, dan sebagai hasil interaksi manusia dengan lingkungan hidupnya. Dalam beradaptasi, manusia menggunakan kebudayaan sebagai pedoman, proses adaptasi merupakan mekanisme pengulangan yang dimanfaatkan manusia sepanjang kehidupannya, tunduk pada interpretasi yang berdasarkan nilai sosial. Penyesuaian diri mahasiswa sangat penting untuk menunjang keberlangsungan hidup dalam berinteraksi sosial dengan masyarakat di lingkungan sekitar tempat tinggal.

Sebagai mahasiswa rantau, tantangan yang dihadapi tidaklah mudah. Mahasiswa merantau dituntut untuk mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang berbeda dari tempat asal. Seringkali perbedaan-perbedaan yang timbul dikarenakan perbedaan budaya, lingkungan, maupun bahasa membuat mahasiswa mengalami gangguan untuk beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Maka dari itu dibutuhkan kemampuan resiliensi yang baik dari mahasiswa untuk mampu mengatasi gangguan-gangguan yang timbul. Resiliensi yang baik dari mahasiswa dapat membantu untuk bisa beradaptasi dan menyesuaikan diri secara lebih baik dengan lingkungan. Menurut Masten (2014), resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk tetap kuat dan pulih dari tekanan, kesulitan, atau trauma. Reivich & Shatté (2002) menyebutnya kemampuan resiliensi adalah kemampuan untuk bertahan dan beradaptasi ketika ada sesuatu hal yang kacau. Apabila resiliensi diri individu tinggi maka kualitas hidup yang dimiliki individu tersebut juga akan semakin meningkat serta semakin rendah resiliensi diri seorang individu maka kualitas hidup yang dimiliki akan semakin rendah. Resiliensi di tengah situasi krisis menjadi kemampuan psikologis yang sangat penting, resiliensi menjadi kompetensi dalam mencapai perkembangan manusia yang sehat secara mental. Luthar (2003) berpendapat bahwa resiliensi dianggap sebagai sebuah aspek positif yang dimiliki oleh individu. Dalam garis besar, resiliensi ditandai oleh beberapa ciri, diantaranya kemampuan menghadapi tantangan, ketangguhan dalam mengatasi stres, dan mampu pulih dari pengalaman trauma (Hendriani, 2022).

Resiliensi adalah faktor penting ketika mengatasi kesulitan dan melindungi diri dari lingkungan yang berbahaya (Permata, 2015). Menurut Taormina (2015) Istilah ini berasal dari bahasa Latin "resilire," yang artinya "mundur." Jadi, resiliensi adalah seseorang yang memiliki kemampuan untuk bertahan dan pulih kembali dari kesulitan. Menurut Grotberg & Foundation (1995), resiliensi adalah kemampuan individu dalam menghadapi, mengatasi, menjadi lebih baik dari sebelumnya dan mendapatkan pengalaman dari kesulitan yang dihadapi.

Abdurrahman (2015), melakukan penelitian pada mahasiswa Thailand yang sedang menempuh pendidikan di IAIN Jember dan menemukan bahwa mahasiswa Thailand yang berada di IAIN Jember memiliki kesulitan dalam beradaptasi dikarenakan oleh perbedaan budaya dan bahasa. Mahasiswa Thailand diharuskan mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri untuk dapat menguasai perasaan tidak menyenangkan atau tekanan akibat dorongan kebutuhan, usaha memelihara keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dan tuntutan lingkungan, serta menyelaraskan hubungan individu dengan realitas. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, Wang et al., (2020), melakukan penelitian dengan menganalisis pengalaman adaptasi sosial mahasiswa kedokteran asal Tiongkok yang belajar di Amerika Serikat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan budaya dan norma yang berbeda, yang dapat menyebabkan perasaan canggung, kesepian, dan frustrasi. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat resiliensi mahasiswa memainkan peran penting dalam membantu mereka mengatasi *culture shock* dan meningkatkan adaptasi sosial.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lanjutan dengan judul **“Hubungan *Culture Shock* dan Resiliensi dengan Adaptasi Sosial pada Mahasiswa Rantau”**

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu : apakah ada hubungan antara *culture shock* dan resiliensi dengan adaptasi sosial pada mahasiswa rantau ?

## C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *culture shock* dan resiliensi dengan adaptasi sosial pada mahasiswa rantau

## D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini adalah:

### 1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini akan memberikan kontribusi pada bidang penelitian tentang *culture shock*, resiliensi, dan adaptasi sosial pada mahasiswa rantau. Membantu memperluas pengetahuan dan pemahaman tentang pengaruh faktor-faktor ini terhadap adaptasi sosial, dan memberikan dasar bagi penelitian lebih lanjut di masa depan.

### 2. Manfaat Praktis

Bermanfaat bagi masyarakat luas terutama pada Mahasiswa Rantau dalam mendapatkan informasi mengenai *culture shock* dan resiliensi dalam mengatasi gangguan adaptasi sosial.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Adaptasi Sosial**

##### **1. Pengertian Adaptasi Sosial**

Adaptasi sosial adalah suatu proses penyesuaian diri pribadi terhadap lingkungan, penyesuaian ini dapat berarti mengubah diri pribadi sesuai dengan keadaan lingkungan, juga dapat berarti mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan pribadi. Adaptasi sosial secara bahasa dapat dipahami proses perubahan dan akibatnya pada seseorang dalam suatu kelompok sosial sehingga orang tersebut dapat hidup atau berfungsi lebih baik dalam kehidupannya (Alam, 2006).

Santrock (2007), menyebutkan bahwa adaptasi sosial adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan keterampilan sosial yang tepat dalam berinteraksi dengan orang lain dan menyadari bagaimana perilaku seseorang dapat mempengaruhi orang lain. Guralnik (1970) mengemukakan, adaptasi sosial sebagai perubahan-perubahan yang dilakukan oleh seorang individu dalam perilakunya karena berinteraksi dengan orang lain, dalam rangka mencapai kecocokan yang lebih besar dengan kelompoknya dan lingkungannya. Krech & Crutchfield (1948) menyatakan, adaptasi sosial adalah proses belajar individu atau kelompok dalam menghadapi tuntutan-tuntutan dari lingkungan fisik dan sosial, sehingga memungkinkan mereka untuk mempertahankan keseimbangan dengan lingkungan tersebut. Soekanto (2000) mengatakan bahwasanya adaptasi sosial yaitu proses dalam mengatasi halangan-halangan dari lingkungan, proses penyesuaian akan norma-norma, proses modifikasi untuk menyesuaikan diri terhadap situasi yang berubah, proses mengubah diri agar sesuai pada kondisi yang diciptakan, dan proses untuk memanfaatkan sumber-sumber yang terbatas demi kepentingan lingkungan beserta sistem juga proses penyesuaian budaya dan aspek lainnya sebagai hasil seleksi alamiah.

Adaptasi adalah suatu usaha individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya atau sebaliknya (Habibi & Jannah, 2017). Konsep ini sejalan dengan pandangan bahwa tahap penyesuaian tersebut melibatkan perubahan diri agar cocok dengan kondisi lingkungan atau sebaliknya, yaitu mengubah lingkungan sesuai dengan keinginan individu (Gerungan, 1996)..

Dari beberapa pengertian di atas dapat di simpulkan bahwa, adaptasi sosial merupakan suatu proses penyesuaian diri yang dilakukan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dalam rangka mencapai kecocokan lingkungan tersebut.

## 2. Aspek-aspek Adaptasi Sosial

Dalam proses adaptasi sosial terdapat beberapa aspek yang mendukung, diantaranya:

a. Aspek Psikologis:

Kemampuan individu untuk mengatasi stres, mengelola emosi, dan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik dalam interaksi sosialnya (Pervin, 1978).

b. Aspek Sosiologis:

Integrasi individu ke dalam norma-norma dan nilai-nilai masyarakat. Individu yang berhasil beradaptasi dengan baik dalam masyarakat dianggap memiliki tingkat integrasi yang tinggi (Durkheim et al., 1895)

c. Aspek Ekonomi:

Bagaimana individu atau kelompok beradaptasi dengan sistem ekonomi dan mengelola sumber daya ekonomi mereka (Mills, 1951)

d. Aspek Budaya:

Bagaimana individu atau kelompok menginternalisasi nilai-nilai, norma-norma, dan tradisi budaya yang berlaku dalam masyarakat mereka (Benedict, 1934)

e. Aspek Lingkungan:

Bagaimana lingkungan fisik dan sosial mempengaruhi kemampuan individu untuk beradaptasi dengan baik dalam lingkungannya (Bronfenbrenner, 1979)

Schneiders (1964) menyatakan bahwa adaptasi sosial meliputi beberapa aspek sebagai berikut:

a. Pengakuan (*Recognition*)

Yakni menghormati juga menerima hak-hak orang lain. Dalam hal ini individu harus mampu untuk menerima hak-hak orang lain yang berbeda dengan dirinya untuk menghindari adanya konflik sosial

b. Partisipasi (*Participation*)

Dimana individu melibatkan diri dalam berelasi. Setiap individu harus bisa mengembangkan dan memelihara hubungan persahabatan. Individu yang tidak bisa membangun relasi dengan orang lain dan lebih cenderung menutup diri akan memperoleh hasil adaptasi yang buruk.

c. Persetujuan Sosial (*Social Approval*)

Merupakan minat dan simpati kepada kesejahteraan orang lain. Individu di anjurkan untuk dapat peka terhadap masalah dan kesulitan orang lain di sekelilingnya serta bersedia untuk memberikan bantuan yang bisa meringankan masalah.

d. Altruisme (*Altruism*)

Individu harus memiliki sifat rendah hati dan tidak egois. Individu bisa mengembangkan rasa saling membantu dan mementingkan orang lain, hal ini merupakan nilai dari penyesuaian moral yang baik.

e. Kesesuaian(*Conformity*)

Menghormati serta menaati nilai-nilai integritas hukum, tradisi, dan kebiasaan. Individu harus mempunyai kesadaran penuh dalam mematuhi dan menghormati peraturan juga tradisi yang berlaku di lingkungan tempat tinggalnya dengan begitu individu dapat diterima dengan baik oleh lingkungannya.

Oberg (1960) menyebutkan, terdapat 4 aspek dalam proses adaptasi yaitu *honeymoon*, *culture shock*, *recovery* dan *adjustment*. Dijelaskan sebagai berikut:

1. *Honeymoon*

Di mana individu memiliki perasaan terpesona, antusias, senang, dan adanya hubungan yang baik dengan orang sekitar. Hal ini juga bisa disebut sebagai pengalaman menjadi pengunjung. Jika seorang individu berada pada suatu daerah yang mempunyai kebudayaan yang berbeda pada kurun waktu relatif singkat maka yang tersisa dalam kenangan adalah berbagai hal menyenangkan pada tempat baru. Sebaliknya, jika individu tinggal lebih lama mulai merasakan suasana hati menurun karena mengalami masalah akibat perbedaan budaya.

2. *Culture Shock*

Terdapat bermacam-macam kesulitan untuk mampu hidup ditempat yang baru, mulai dari tidak leluasa mengekspresikan perasaannya dalam bahasa lisan yang tepat, kesulitan dalam bergaul akibat persoalan bahasa, serta adanya nilai-nilai yang berbenturan dengan kepercayaan atau kebiasaan yang dianut oleh individu,

3. *Recovery*

Yakni pemecahan dari krisis yang dihadapi dalam *culture shock*. Individu mampu terhubung dengan lingkungan baru, mulai bersahabat dengan lingkungan baru serta perlahan mulai menguasai bahasa dan budaya baru dari lingkungan tersebut. Individu dapat memperoleh keterampilan yang diperlukan dalam bertindak secara efektif sehingga

perasaan tidak puas mulai luntur, serta muncul sikap positif pada individu yang berasal dari lingkungan baru.

#### 4. *Adjustment*

Individu mulai menerima dan menikmati lingkungan maupun budaya yang baru meskipun terkadang masih mengalami sedikit ketegangan dan kecemasan.

Berdasarkan aspek adaptasi sosial yang telah dijelaskan oleh para ahli di atas, dapat di simpulkan bahwa adaptasi sosial terdiri dari berbagai macam aspek, diantaranya adalah psikologi, sosiologi, ekonomi, budaya serta lingkungan. Schneiders (1964) menyatakan terdapat 4 aspek adaptasi sosial, yakni pengakuan, partisipasi, persetujuan sosial, altruisme, dan kesesuaian. Serta, Oberg (1960) menyebutkan 4 aspek adaptasi sosial, yaitu *honeymoon*; *culture shock*; *recovery*; dan juga *adjustment*.

### 3. Faktor-faktor Adaptasi Sosial

Schneiders (1964) menjelaskan bahwa terdapat lima faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri atau adaptasi individu, yaitu:

- a. Kondisi Fisik: Kondisi fisik seseorang dapat mempengaruhi penyesuaian diri, karena sistem kekebalan tubuh berperan sebagai faktor pendukung dalam kelancaran individu dalam beradaptasi.
- b. Perkembangan dan Kematangan: Setiap tahap perkembangan individu mengalami penyesuaian diri yang berbeda-beda sesuai dengan kondisi saat itu. Hal ini dipengaruhi oleh kematangan intelektual, sosial, moral, dan emosional individu.
- c. Keadaan Psikologis: Kesehatan mental yang baik juga memengaruhi penyesuaian diri yang baik pada individu. Keadaan mental yang positif mendorong individu memberikan respon yang sejalan dengan dorongan internal dan tuntutan dari lingkungan.
- d. Keadaan Lingkungan: Lingkungan yang damai, aman, penuh penerimaan, dan dukungan, serta memberikan perlindungan, berkontribusi dalam melancarkan proses penyesuaian diri pada individu.

- e. Tingkat Religiusitas dan Kebudayaan: Religiusitas dapat menciptakan suasana psikologis yang mengurangi konflik, frustrasi, dan ketegangan psikis lainnya. Hal ini karena religiusitas memberikan nilai dan keyakinan pada individu, memberikan arti, tujuan, dan stabilitas dalam hidup. Begitu pula dengan kebudayaan dalam masyarakat, karena mempengaruhi watak dan perilaku individu dalam berinteraksi.

Menurut Powell (1983), ada beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yang disebut sebagai *resources*, yaitu:

- a. Faktor Internal:

- 1) Kesehatan Fisik dan Energi: Secara umum, kondisi kesehatan, tingkat energi, dan kemampuan penyembuhan individu memainkan peran penting dalam menghadapi masalah yang dihadapi.
- 2) Kemampuan Kognitif: Kemampuan kognitif, seperti kemampuan pemecahan masalah dan kemampuan berbicara, seringkali memungkinkan individu untuk mengatasi masalah tanpa memerlukan bantuan profesional.
- 3) Minat: Minat berfungsi sebagai pelindung yang dapat membantu individu mengatasi ketegangan yang timbul dari masalah yang dihadapi, sehingga membantu menjaga penyesuaian diri individu.
- 4) Impian: Impian bisa berupa cita-cita, tujuan hidup, atau persepsi individu tentang dirinya sendiri. Dengan memiliki impian, individu dapat tetap fokus dan bertahan menghadapi masalah dalam hidupnya, merasa bahwa usahanya berarti.
- 5) Keyakinan: Keyakinan yang diyakini individu, baik berupa agama atau tradisi, memberi kekuatan pada individu dan memberikan harapan serta tempat untuk mencari dukungan yang mendorongnya untuk terus bertahan dan berjuang.

b. Faktor Eksternal:

- 1) Kemampuan Ekonomi dan Lingkungan: Kemampuan ekonomi dan lingkungan termasuk dalam biaya, sarana, fasilitas, dan informasi yang tersedia. Ketersediaan dan aksesibilitas sumber daya ini membantu memudahkan individu dalam mengatasi masalahnya.
- 2) Pekerjaan: Bekerja dapat membantu individu memenuhi kebutuhan hidup, berinteraksi dengan orang lain (membangun hubungan pertemanan), dan memberikan perasaan bahwa mereka memiliki kemampuan untuk melakukan sesuatu yang berharga bagi diri sendiri.

Surya (1985) menyebutkan faktor-faktor yang mempengaruhi adaptasi sosial, diantaranya adalah:

- a. Kondisi lingkungan, baik keluarga, sekolah, ataupun masyarakat
- b. Penentu psikologis, diantaranya pengalaman pembelajaran, pembiasaan, keputusan diri, frustrasi, dan juga konflik
- c. Penentuan *cultural* yakni budaya dan juga agama

Menurut Gerungan (1996) faktor adaptasi sosial meliputi:

- a. Peran keluarga, baik dalam status ekonomi, kebutuhan keluarga, sikap dan kebiasaan orang tua, dan juga status anak.
- b. Peran sekolah, baik secara struktural dan organisasi sekolah, hingga peran guru pada kegiatan belajar mengajar.
- c. Peran lingkungan kerja.
- d. Peran media massa.

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor dari adaptasi sosial terdiri dari kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan psikologis, keadaan lingkungan, serta tingkat *cultural* yakni budaya dan juga agama.

## B. Culture Shock

### 1. Pengertian *Culture Shock*

Gudykunst dan Young (2003) mengungkapkan jika pada umumnya individu tidak sadar akan budaya yang mengatur serta membentuk kepribadian dan perilakunya. Ketika individu dipisahkan dari budayanya, baik secara fisik ataupun psikis, dan menjumpai kondisi yang berbeda atau bertolak belakang terhadap gambaran dan asumsi yang diyakini sebelumnya maka saat itulah individu menjadi sepenuhnya sadar terhadap sistem kontrol akan budaya yang selama ini tersembunyi. Istilah Gegar Budaya atau *culture shock* pertama kali diperkenalkan oleh Hall pada tahun 1959, kemudian dipelajari lebih lanjut oleh Kalervo Oberg pada tahun 1960. Menurut Hall, *culture shock* atau gegar budaya adalah ketidaknyamanan yang dialami seseorang ketika menghadapi perbedaan antara tempat tinggal lama dan lingkungan baru di mana mereka tinggal.

Dalam buku *'The Psychology Of Culture Shock,'* Oberg menyatakan bahwa *culture shock* merupakan respons negatif yang mendalam dan dapat menyebabkan ketidakfahaman diri ketika seseorang hidup dalam budaya yang baru, bahkan dapat mempengaruhi kesehatan mental. Istilah gegar budaya menggambarkan ketidakpahaman dan kesulitan dalam beradaptasi saat bekerja atau tinggal di lingkungan yang baru. Furnham & Bochner (1986) mendeskripsikan *culture shock* atau gegar budaya sebagai keadaan ketika seseorang tidak akrab dengan kebiasaan sosial dari budaya baru, atau individu tersebut enggan mengubah perilakunya sesuai dengan norma-norma yang berlaku di lingkungan baru mereka.

Pedersen (1995) menggambarkan *culture shock* sebagai proses psikologis dan emosional yang dialami individu ketika mereka berpindah ke lingkungan budaya yang asing. Samovar (2010) menjelaskan bahwasanya reaksi *culture shock* bisa bervariasi antara satu individu dengan individu yang lain dan bisa muncul pada waktu yang berbeda pula, reaksi-reaksi yang terjadi pada *culture shock* ialah benci terhadap lingkungan sosial yang baru, mengalami disorientasi diri, rasa penolakan, gangguan lambung dan sakit kepala, rindu lingkungan

sosial yang lama, merasa kehilangan status serta pengaruh sosial, menarik diri dan menganggap orang-orang dalam budaya baru tidak peka

Dari pendapat para ahli di atas, dapat di simpulkan bahwa *culture shock* merupakan kondisi di mana individu merasa tidak familiar terhadap budaya yang ada pada lingkungan baru. Individu merasa tidak nyaman berada pada lingkungan tempat tinggal yang baru, mengalami rasa penolakan, rindu akan rumah, hingga menyebabkan individu cenderung untuk menarik diri.

## 2. Aspek-aspek *Culture Shock*

Ward (2001) mengklasifikasikan *culture shock* kedalam beberapa aspek yang dikenal dengan *ABCs of Culture Shock*, yaitu:

### a. *Affective*

Perasaan dan emosi yang bisa berupa positif ataupun negative. Individu bisa mengalami kebingungan dan kewalahan setelah datang ke lingkungan baru yang tidak familiar. Individu bisa merasakan perasaan cemas, disorientasi, curiga, hingga sedih setelah datang ke lingkungan yang cenderung berbeda. Selain itu individu juga dapat merasa tidak tenang, tidak aman, takut ditipu maupun dilukai, dan dapat merasakan perasaan kehilangan keluarga, teman-teman, merindukan kampung halaman, dan kehilangan identitas diri

### b. *Behavior*

Berkaitan dengan budaya dan juga pengembangan terhadap keterampilan sosial. Individu dapat mengalami kekeliruan akan aturan, kebiasaan dan asumsi-asumsi yang mengatur tentang interaksi interpersonal meliputi komunikasi verbal dan nonverbal yang beragam dari seluruh budaya. Mahasiswa rantau yang datang dan cenderung kurang dalam memiliki pengetahuan dan keterampilan sosial yang baik mengenai budaya lokal dapat mengalami kesulitan untuk memulai dan mempertahankan hubungan harmonis di lingkungan yang baru.

Perilaku individu yang kurang tepat secara budaya bisa menimbulkan perselisihan yang dapat menyebabkan penyimpangan.

Hal ini bisa juga membuat kehidupan personal dan professional menjadi kurang efektif. Pada umumnya individu akan mengalami kesulitan tidur, selalu ingin buang air kecil, mengalami sakit fisik, tidak nafsu makan dan lain-lain. Dengan kata lain, individu yang kurang terampil secara budaya akan sulit untuk mencapai tujuan. Misalnya, mahasiswa asing yang lebih sering untuk berinteraksi dengan orang yang berasal dari kebudayaan atau lingkungan yang sama dengannya.

c. *Cognitive*

Aspek ini merupakan hasil dari aspek *affectively* dan *behaviorally* yakni perubahan akan persepsi individu terhadap identifikasi etnis serta nilai-nilai dari kontak budaya. Saat terjadi kontak budaya, maka hilangnya hal-hal yang diyakini benar oleh individu tidak bisa dihindari. Individu akan memiliki pandangan yang negatif, kesulitan bahasa disebabkan oleh perbedaan dari tempat asal, pikiran individu hanya terfokus pada satu ide saja, sehingga memiliki kesulitan dalam interaksi sosial dengan lingkungan baru.

Winkelman (1994) mengungkapkan empat aspek terhadap *culture shock*, diantaranya adalah:

a. *Stress Reaction*

Stres bisa menyebabkan reaksi fisiologis untuk jangkauan yang luas yang mampu menyebabkan kerusakan pada fungsi sistem kekebalan tubuh sehingga tubuh akan gampang terserang penyakit. Individu yang berada di lingkungan dan budaya yang baru dapat melalui pengalaman stres yang disebabkan oleh faktor fisiologis ataupun psikologis. Keadaan psikologis dapat mempengaruhi keadaan tubuh dan reaksi fisiologisnya, yang mampu meningkatkan perasaan stres, cemas, depresi dan gelisah.

b. *Cognitive Fatigue*

Individu yang berada pada budaya baru didorong untuk memiliki usaha penuh akan kesadaran sehingga mampu memahami hal-hal yang diproses tanpa disadari dalam budaya baru. Usaha ini dilakukan agar individu memahami arti dari bahasa baru dan komunikasi nonverbal pada lingkungan dan interaksi sosial yang baru. Usaha yang dilakukan individu ditujukan untuk memahami semua informasi baru ini terlalu melelahkan dan bisa menghasilkan kejenuhan mental serta emosional. Hal ini mampu menyebabkan ketegangan dan keinginan untuk mengasingkan diri dari kontak sosial khususnya ketika menerima informasi yang terlalu berlebihan dalam satu waktu.

c. *Role Shock*

Perubahan peran sosial dan relasi interpersonal dapat memengaruhi kesejahteraan dan konsep diri individu, sehingga menyebabkan individu mengalami syok peran. Pada budaya yang baru, peran yang sebelumnya akan tergantikan dengan peran baru yang belum pernah dikenalnya. Hal ini mampu menyebabkan syok peran yang disebabkan oleh kebingungan posisi sosial, hilangnya relasi serta peran sosial yang sering dijalani individu sebelumnya

d. *Personal Shock*

Harga diri, identitas diri, konsep diri, kepuasan hidup dan kesejahteraan dilindungi oleh sistem budaya individu. Jika individu berada dalam budaya baru merasa kehilangan sistem pendukungnya maka bisa menyebabkan penurunan rasa kesejahteraan terhadap dirinya sehingga menimbulkan gejala patologis. Gejala utama dari gegar budaya yakni mencakup tidur yang berlebihan, makan dan minum yang bersifat kompulsif, menjadi cepat marah, memiliki rasa bermusuhan yang cenderung berlebihan, serta hilangnya efektifitas kerja dan menangis terus-menerus.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari *culture shock* meliputi *affective; behavior; cognitive; stress reaction; cognitive fatigue; role shock*; serta *personal shock*

### 3. Faktor-faktor *Culture Shock*

Menurut Parrillo (2008), beberapa faktor penyebab seseorang mengalami *culture shock* ketika berada di lingkungan yang baru antara lain:

- a. Perbedaan bahasa: Bahasa adalah salah satu aspek paling mendasar dari budaya. Kesulitan berkomunikasi akibat bahasa yang berbeda dapat menyebabkan frustrasi dan isolasi sosial.
- b. Norma sosial dan perilaku: Perbedaan dalam norma sosial dan perilaku dapat menyebabkan ketidakpastian dan kebingungan mengenai bagaimana berperilaku yang tepat dalam situasi tertentu.
- c. Nilai dan keyakinan: Nilai-nilai dan keyakinan budaya yang berbeda dapat bertentangan dengan nilai dan keyakinan yang dianut oleh individu. Ini dapat menyebabkan perasaan konflik dan ketidakcocokan dengan lingkungan baru.
- d. Sistem pendidikan dan pendekatan pengajaran: Perbedaan dalam sistem pendidikan dan cara mengajar di negara baru juga dapat menjadi tantangan, terutama bagi mereka yang pindah untuk tujuan Pendidikan.
- e. Perbedaan gaya hidup: Gaya hidup yang berbeda, seperti kebiasaan makan, pola tidur, dan hiburan, dapat menyebabkan adaptasi yang sulit bagi individu yang baru datang.
- f. Perbedaan lingkungan fisik: Perbedaan iklim, geografi, dan infrastruktur juga dapat berkontribusi pada perasaan ketidaknyamanan dan ketidakbiasaan.
- g. Sistem nilai dan ekonomi: Perbedaan dalam sistem nilai dan ekonomi dapat mempengaruhi cara orang berinteraksi dan merespons situasi kehidupan sehari-hari.

- h. Tingkat kehidupan dan akses terhadap layanan: Perbedaan dalam tingkat kehidupan dan akses terhadap layanan publik juga dapat berdampak pada adaptasi individu dalam lingkungan baru.

Menurut Furnham & Bochner (1986) faktor *culture shock* yang dapat mempengaruhi pengalaman seseorang ketika berpindah ke lingkungan budaya yang baru, diantaranya:

a. Faktor Lingkungan

- 1) Perbedaan bahasa: Bahasa adalah sarana komunikasi yang paling fundamental dalam budaya. Kesulitan dalam berkomunikasi karena perbedaan bahasa dapat menyebabkan ketidaknyamanan dan kesulitan beradaptasi.
- 2) Perbedaan norma sosial dan perilaku: Norma-norma sosial dan perilaku yang berbeda di lingkungan baru bisa menimbulkan kebingungan dan ketidakpastian dalam berinteraksi dengan orang-orang di sekitar.
- 3) Perbedaan dalam sistem nilai dan keyakinan: Perbedaan dalam sistem nilai dan keyakinan dapat menyebabkan konflik budaya dan perasaan tidak nyaman dalam memahami cara hidup dan tindakan orang lain.

b. Faktor Interaksi Sosial

- 1) Kesulitan membentuk hubungan sosial: Kesulitan dalam memahami cara orang lokal berinteraksi sosial dan membentuk hubungan interpersonal dapat menyebabkan rasa terisolasi dan kesepian.
- 2) Persepsi negatif dan stereotip: Stereotip budaya dan prasangka terhadap orang asing dapat mempengaruhi cara orang lokal berinteraksi dengan orang baru dan menimbulkan perasaan tidak dihargai.

c. Faktor Persepsi Diri

- 1) Kebingungan identitas: Ketidakpastian mengenai peran dan identitas diri dalam lingkungan baru dapat menyebabkan kesulitan dalam menyesuaikan diri dan meningkatkan kecemasan sosial.
- 2) Rasa isolasi: Perasaan terasing dan terisolasi karena perbedaan budaya dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional dan kesehatan mental seseorang

d. Faktor Tantangan Adaptasi

- 1) Kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan fisik dan iklim yang berbeda: Perbedaan iklim, cuaca, dan lingkungan fisik dapat mempengaruhi kenyamanan fisik dan emosional individu..
- 2) Keterbatasan akses terhadap layanan dan dukungan: Ketidakfamiliaran dengan sistem layanan lokal dan kurangnya dukungan sosial dapat menyulitkan adaptasi.

Dari faktor-faktor *culture shock* yang sudah di sebutkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa melibatkan faktor diantaranya merupakan perbedaan bahasa; norma; sistem pendidikan; lingkungan; interaksi sosial; dan tantangan akan adaptasi.

### C. Resiliensi

#### 1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi, adalah kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dan mengatasi situasi sulit atau masalah dalam kehidupan manusia (Reivich & Shatté, 2002). Di sisi lain, resiliensi juga dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk bangkit ketika menghadapi tugas atau keadaan yang sulit (Connor, 2006). Lebih dari itu, resiliensi mencerminkan kemampuan seseorang untuk menghadapi kesulitan dengan harapan bahwa masa depan akan lebih baik (Rutter, 2006). Selain itu, resiliensi juga menunjukkan ketahanan manusia yang membantu individu menyadari kesalahan dan kesulitan, sehingga

memungkinkan mereka untuk menghindari kecemasan dan depresi (Reivich & Shatté, 2002).

Ketika mahasiswa rantau memiliki tingkat resiliensi yang rendah, hal ini dapat menjadi masalah saat menghadapi situasi sulit. Masalah ini terlihat ketika mahasiswa rantau menghadapi masalah di tempat perantauan dan cenderung memilih untuk menyendiri dan enggan berinteraksi sosial. Tanda lain dari kurangnya resiliensi pada mahasiswa rantau adalah kurangnya keyakinan dalam kemampuan untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Akibatnya, mungkin memerlukan waktu yang sangat lama untuk menghadapi dan menyelesaikan tekanan yang mereka hadapi. Kurangnya tingkat resiliensi ini menunjukkan kerentanan individu ketika berada di bawah tekanan. Di sisi lain, memiliki tingkat resiliensi yang baik akan membantu seorang individu berkembang bahkan dalam situasi yang menekan (Maddi & Khoshaba, 2005).

Dari definisi beberapa tokoh di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki oleh setiap individu yang hidup dan sehat secara mental, yang memungkinkannya untuk menghadapi masalah, tekanan, atau situasi sulit tanpa menjadi beban atau stres bagi dirinya.

## 2. Aspek-aspek Resiliensi

Menurut Reivich & Shatté (2002), ada beberapa kemampuan yang dapat membuat seseorang menjadi resilien, yaitu:

- a. Regulasi Emosi, adalah kemampuan individu untuk tetap tenang saat menghadapi situasi tertekan. Beberapa keterampilan yang dapat memfasilitasi regulasi emosi termasuk fokus dan ketenangan.
- b. Pengendalian Diri (*Impulse Control*), adalah kemampuan seseorang untuk mengelola keinginan, hasrat, dorongan, dan tekanan internalnya. Individu yang mampu mengendalikan impuls rendah akan lebih mudah mengelola perubahan emosi, yang pada akhirnya membantu mengontrol perilaku dan pikiran.

- c. Optimisme, adalah keyakinan individu bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi kesulitan di masa depan. Seorang optimis cenderung memiliki pandangan positif terhadap tantangan dan percaya pada kemampuan diri sendiri untuk menghadapinya.
- d. Analisis Penyebab (*Causal Analysis*) adalah upaya individu untuk mengidentifikasi penyebab masalah yang sedang dihadapinya. Individu yang mampu secara akurat mencari akar permasalahan akan menghindari membuat kesalahan yang sama berulang kali.
- e. Empati, adalah kemampuan seseorang untuk membaca dan memahami kondisi emosional dan psikologis orang lain.
- f. Keyakinan Diri (*Self-efficacy*), adalah keyakinan bahwa seseorang mampu mengatasi masalah dan mencapai kesuksesan. Keyakinan diri ini menjadi kunci penting untuk mencapai resiliensi.
- g. Mengambil Hikmah, adalah kemampuan individu untuk melihat sisi positif dan mengambil pelajaran dari kejadian-kejadian yang membuat mereka terpuruk.

Connor (2003) mengidentifikasi beberapa aspek resiliensi, antara lain:

- a. Kompetensi Diri, adalah aspek yang mendukung individu agar tetap mencapai tujuan meskipun menghadapi tekanan dan kesulitan.
- b. Percaya Diri, adalah aspek yang fokus pada keyakinan dan ketenangan seseorang saat menghadapi masalah dan kesulitan.
- c. Penerimaan Diri yang Positif, adalah aspek yang berkaitan dengan proses adaptasi dalam diri individu.
- d. Kontrol Diri, adalah aspek yang mengacu pada kemampuan untuk mengontrol diri dalam mencapai tujuan dan menerima dukungan dari orang lain.
- e. Religiusitas, adalah aspek resiliensi yang melibatkan keyakinan seseorang terhadap takdir atau kekuatan spiritual.

Benard (2004) membagi aspek-aspek yang membentuk resiliensi diantaranya, yaitu:

- a. Kemampuan sosial, yakni individu memiliki rasa humor, mempunyai perasaan peduli, adanya kemampuan komunikasi, dan juga fleksibilitas serta perilaku yang positif.
- b. Kemampuan memecahkan masalah, diantaranya melingkupi kemampuan individu dalam berfikir secara abstrak dan reflektif, mampu menemukan solusi alternatif yang melibatkan aspek kognitif dan sosial.
- c. Kemandirian, meliputi kesehatan yang baik, sejahtera dan kebebasan dalam melakukan tindakan yang dianggap benar.
- d. Memahami tujuan, yaitu individu memiliki usaha untuk mencapai kesuksesan, adanya motivasi untuk berprestasi, dan memiliki antisipasi terhadap kemungkinan terburuk yang terjadi di kemudian hari.

Berdasarkan beberapa aspek yang disampaikan oleh para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa resiliensi terdiri dari berbagai elemen, antara lain Regulasi Emosi, Pengendalian Dorongan, Optimisme, Analisis Penyebab dan Akibat, Empati, Keyakinan Diri (*Self-efficacy*), dan Mencari Dukungan. Aspek-aspek lain dari resiliensi meliputi Kompetensi Diri, Percaya Diri, Penerimaan Diri, Kontrol Diri, dan Religiusitas. Selain itu, ada juga aspek lain seperti Kemampuan Sosial, Kemampuan Memecahkan Masalah, Kemandirian, dan Memahami Tujuan menurut pandangan ahli lainnya.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi

Menurut Resnick (2011), ada empat faktor yang berpengaruh terhadap resiliensi. Diantaranya adalah:

- a. Keyakinan diri (*self-esteem*) sangat penting karena dapat membantu seseorang menghadapi berbagai masalah yang muncul
- b. Dukungan sosial juga berperan penting dalam meningkatkan resiliensi seseorang ketika menghadapi kesulitan. Ketika seseorang berada dalam

lingkungan yang mendukung, semangat untuk menyelesaikan masalah akan lebih kuat

- c. Spiritualitas adalah faktor yang mempengaruhi resiliensi dengan cara meyakini bahwa Tuhan bukan hanya mampu menyelesaikan masalah, tetapi juga menjadi penolong dalam menghadapi tekanan dan masalah hidup. Individu yang percaya bahwa Tuhan akan membantu hambanya dalam setiap situasi akan memiliki resiliensi yang lebih baik
- d. Emosi positif memiliki peran kunci dalam membangun resiliensi. Ketika menghadapi situasi kritis, memiliki emosi positif membantu mengurangi stres dengan lebih cepat. Selain itu, memiliki rasa syukur membantu seseorang mengendalikan emosi negatif saat menghadapi masalah hidup

Everall (2006) mengidentifikasi beberapa faktor yang dapat mempengaruhi resiliensi individu. Berikut adalah faktor-faktor tersebut:

- a. Faktor Individu, melibatkan aspek-aspek yang berasal dari diri seseorang yang dapat menjadikan individu lebih resilien. Beberapa hal yang termasuk dalam faktor individu adalah:
  - 1) Fungsi kognitif, yaitu tingkat kecerdasan seseorang. Orang dengan tingkat intelegensi yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih baik.
  - 2) *Strategi Coping*, yaitu kemampuan seseorang untuk mengatasi masalah dengan lebih baik dibandingkan dengan orang lain. Penggunaan pendekatan yang fokus pada pemecahan masalah atau penyelesaian masalah menjadi salah satu kunci dalam meningkatkan resiliensi.
  - 3) *Locus of Control*, yaitu keyakinan individu terhadap kontrol atas kehidupannya. Individu yang memiliki keyakinan kuat dalam diri sendiri, memiliki tujuan yang jelas, dan percaya bahwa mereka memiliki kemampuan yang baik, cenderung memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi.

- 4) Konsep Diri, yaitu pandangan seseorang terhadap diri sendiri. Jika seseorang memiliki pandangan yang positif tentang diri mereka sendiri dan memiliki harga diri yang baik, hal ini akan berkontribusi pada tingkat resiliensi individu
- b. Faktor Keluarga memiliki arti bahwa ketika seseorang berada dalam situasi sulit, penerimaan positif dan dukungan yang diberikan oleh orang tua dapat membuat individu merasa dihargai dan termotivasi
- c. Faktor Komunitas atau Eksternal mengacu pada dukungan yang berasal dari orang lain di luar keluarga, yang membantu dalam memberikan motivasi pada individu
- d. Faktor Resiko mencakup peristiwa-peristiwa negatif dalam hidup yang harus dihadapi oleh individu

Grotberg (2004) telah menguraikan faktor-faktor resiliensi yang dapat dikategorikan menjadi dukungan sosial, dukungan batin, keterampilan interpersonal, dan pemecahan masalah. Untuk menyederhanakannya, faktor-faktor tersebut dapat dikelompokkan menjadi "*I HAVE*" (Saya Memiliki), "*I AM*" (Saya Adalah), dan "*I CAN*" (Saya Dapat);

- a. "*I HAVE*" (*External Supports*) adalah faktor-faktor resiliensi yang berasal dari luar diri individu. Beberapa hal yang dapat memperkuat aspek "*I HAVE*" dalam membentuk resiliensi, antara lain
  - 1) Kepercayaan pada beberapa anggota keluarga yang dapat dipercayai dan mencintai kita tanpa syarat.
  - 2) Kepercayaan pada satu atau lebih orang di luar keluarga yang dapat dipercayai dan mencintai kita tanpa alasan tertentu.
  - 3) Memiliki batasan perilaku yang sesuai.
  - 4) Mendapatkan dukungan dan dorongan untuk mandiri dari seseorang.
  - 5) Mencontohkan perilaku yang baik dari sosok teladan yang pantas diikuti.
  - 6) Memperoleh pelayanan keamanan dalam aspek sosial, pendidikan, dan kesehatan.

- 7) Keluarga dan kelompok sosial yang konsisten dalam melakukan kegiatan positif.
- b. "*I AM*" (*inner strengths*) merupakan faktor-faktor resiliensi yang berasal dari dalam diri individu. Beberapa hal yang dapat memperkuat "I AM" dalam membentuk resiliensi, antara lain:
- 1) Menjadi individu yang disukai oleh orang lain.
  - 2) Memiliki ketenangan dan sikap baik hati.
  - 3) Memiliki kognitif yang baik, mampu membuat rencana untuk masa depan.
  - 4) Mampu menghargai orang lain dan diri sendiri.
  - 5) Empati terhadap orang lain.
  - 6) Bertanggung jawab dan dapat menerima konsekuensi dari perbuatan sendiri.
  - 7) Memiliki rasa percaya diri, ketabahan, dan sikap optimis
- c. "*I CAN*" (*Interpersonal and problem solving skills*) adalah faktor yang membentuk resiliensi melalui hubungan dan keterampilan individu dalam berinteraksi secara sosial. Keterampilan tersebut mencakup:
- 1) Kemampuan untuk menghasilkan ide-ide baru melalui pemikiran kreatif.
  - 2) Konsistensi dalam menyelesaikan tugas yang diberikan.
  - 3) Kemampuan untuk mengurangi ketegangan dengan memanfaatkan situasi.
  - 4) Kemampuan untuk berkomunikasi dengan orang lain sebagai ungkapan dari pikiran dan perasaan.
  - 5) Kemampuan untuk mengatasi masalah yang sesuai dengan bidang permasalahannya.
  - 6) Penguasaan atas kontrol perilaku.
  - 7) Kemampuan untuk mencari bantuan ketika membutuhkannya.

Berdasarkan pandangan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi termasuk kemampuan individu seperti kemampuan berpikir, keterampilan dalam mengatasi masalah, keyakinan diri,

dan memiliki konsep diri yang positif. Selain itu, terdapat faktor-faktor lain yang juga berperan dalam mempengaruhi resiliensi, seperti faktor keluarga yang mencakup peran orang tua dan saudara, faktor komunitas yang melibatkan lingkungan dan kerabat, serta faktor resiko yang mencakup peristiwa atau kejadian dalam kehidupan seseorang.

#### **D. Hubungan Antara *Culture Shock* dan Resiliensi Dengan Adaptasi Sosial**

Untuk bisa dikatakan berhasil dalam beradaptasi dengan lingkungan, maka individu harus berperilaku sesuai dengan norma yang ada dalam lingkungan tersebut. Hal ini selaras dengan pertanyaan Schneiders (1964), bahwa untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan sosial maka individu harus berperilaku sesuai dengan norma dan kebiasaan yang berlaku pada lingkungan tersebut.

Jika individu tidak mampu berperilaku seperti kebiasaan dan norma yang berlaku pada lingkungan baru tersebut, individu pasti akan mengalami kesulitan untuk beradaptasi. Ward (2001) menjelaskan jika perilaku yang kurang tepat secara budaya dapat menimbulkan kesalahpahaman yang nantinya akan mempengaruhi individu dalam beradaptasi dengan lingkungan. Kekeliruan dalam berperilaku ini dapat timbul dikarenakan oleh *culture shock* yang dialami oleh individu, dimana perilaku dari tempat asal individu yang tidak selaras dengan lingkungan baru, sehingga membuat individu mengalami kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan tersebut.

Resiliensi menjadi faktor yang kuat bagi individu untuk mengatasi permasalahan yang ada. Benard (2004) menyebutkan salah satu aspek dari resiliensi yaitu kemampuan untuk memecahkan masalah. Jika individu memiliki kemampuan yang cukup dalam memecahkan permasalahan yang timbul akibat perbedaan budaya, maka individu dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan masyarakat baru.

Maka dari itu, apabila individu mampu untuk menemukan cara dalam mengatasi kekeliruan berperilaku dalam lingkungan sosial-budaya yang baru tersebut, maka individu dapat menerima pengakuan dari lingkungan sosial-

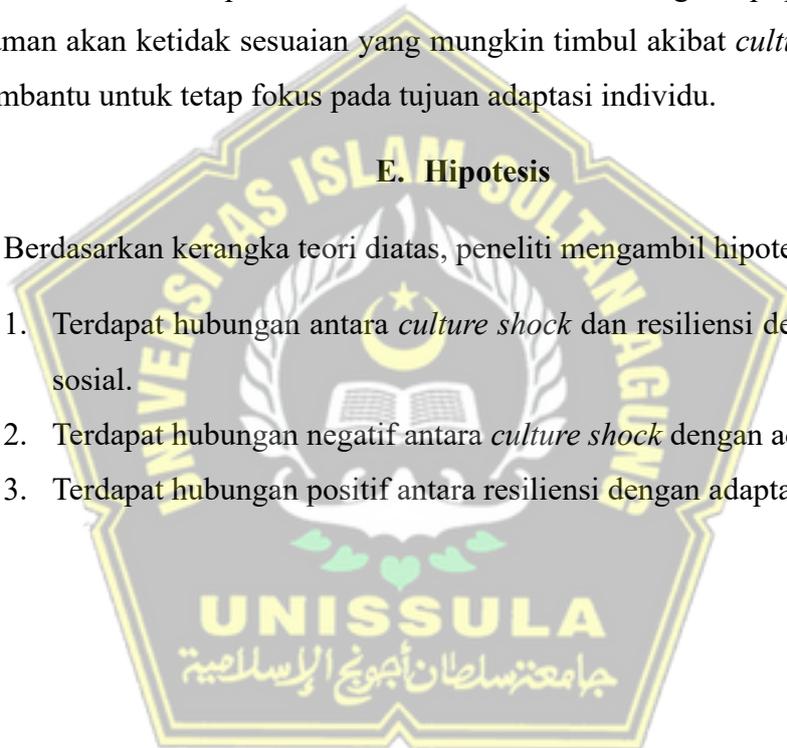
budaya tersebut sehingga dapat beradaptasi dengan baik, dan juga individu dapat dapat menghindari konflik-konflik yang timbul dikarenakan oleh perbedaan budaya yang ada.

Senada dengan pernyataan Kim (2010) yang menyatakan bahwa resiliensi yang baik berperan penting terhadap penurunan dampak negatif terhadap *culture shock* yang berpengaruh terhadap bagaimana individu beradaptasi dengan lingkungan sosial. Kim menambahkan bahwa resiliensi yang baik pada mahasiswa rantau dapat membantu individu untuk menghadapi perasaan tidak nyaman akan ketidak sesuaian yang mungkin timbul akibat *culture shock*, dan membantu untuk tetap fokus pada tujuan adaptasi individu.

#### E. Hipotesis

Berdasarkan kerangka teori diatas, peneliti mengambil hipotesis, yaitu:

1. Terdapat hubungan antara *culture shock* dan resiliensi dengan adaptasi sosial.
2. Terdapat hubungan negatif antara *culture shock* dengan adaptasi sosial.
3. Terdapat hubungan positif antara resiliensi dengan adaptasi sosial.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel**

Variabel adalah atribut, nilai, atau sifat dari individu, objek atau kegiatan yang memiliki variasi yang ditentukan oleh peneliti untuk dipelajari dan disimpulkan (Sugiyono, 2014).

Variabel dalam penelitian ini ada dua, yaitu variabel tergantung dan variabel bebas, dengan rincian sebagai berikut :

1. Variabel Tergantung (Y) : Adaptasi Sosial
2. Variabel Bebas (X1) : *Culture Shock*
3. Variabel Bebas (X2) : Resiliensi

#### **B. Definisi Operasional**

Definisi operasional merupakan sesuatu yang terkait dengan variabel yang sudah ditentukan dari karakteristik atau ciri-ciri suatu variabel tersebut (Azwar, 2016) Definisi operasional pada penelitian ini yaitu adaptasi sosial sebagai variabel tergantung dan *culture shock* dan resiliensi sebagai variabel bebas.

##### **1. Adaptasi Sosial**

Adaptasi sosial merupakan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri secara efektif dengan lingkungan untuk mencapai kecocokan dan terhindari dari konflik lingkungan. Skala adaptasi sosial diukur sesuai dengan aspek yang telah dikemukakan oleh Schneiders (1964) yakni, pengakuan (*recognition*), partisipasi (*participation*), persetujuan sosial (*social approval*), altruisme (*altruism*), dan kesesuaian (*conformity*). Semakin tinggi skor yang diperoleh oleh subjek berarti semakin tinggi pula tingkat adaptasi sosial. Begitupun sebaliknya, semakin rendah hasil yang didapatkan maka semakin rendah pula tingkat adaptasi sosial pada subjek.

## 2. *Culture Shock*

*Culture shock* merupakan perasaan tidak nyaman yang muncul dikarenakan oleh perbedaan budaya. *Culture shock* dapat menyebabkan kebingungan hingga stress. Pengukuran skala *culture shock* menggunakan aspek yang telah diungkapkan oleh Ward (2001) yaitu, *affective*, *behavior*, dan *cognitive*. Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek maka semakin tinggi tingkat *culture shock* yang dialami oleh subjek. Sebaliknya, semakin rendah hasil yang didapatkan maka semakin rendah pula tingkat *culture shock* pada subjek.

## 3. Resiliensi

Resiliensi merupakan kemampuan untuk bangkit dan mengatasi permasalahan dalam menghadapi tantangan sehingga tidak lagi menimbulkan tekanan serta stress. Skala pengukuran yang dipakai dalam penelitian ini berdasarkan pada aspek resiliensi yang dikemukakan oleh Benard (2004) yakni, kemampuan sosial, kemampuan memecahkan masalah, kemandirian, dan memahami tujuan. Apabila skor yang diperoleh tinggi maka semakin tinggi tingkat resiliensi pada subjek. Begitupun sebaliknya, jika hasil yang diperoleh rendah maka semakin rendah pula tingkat resiliensi subjek.

### C. Populasi

Populasi adalah kumpulan dari suatu objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik yang ditetapkan dalam penelitian (Sugiyono, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang melakukan perantauan pada kota-kota besar yang ada di Indonesia, seperti Jakarta, Bandung, Yogyakarta, Semarang, Makassar, hingga Manado.

#### D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode skala, yaitu skala adaptasi sosial, skala *culture shock*, dan skala resiliensi. Skala ialah perangkat berisi pertanyaan yang disusun untuk mengungkap suatu atribut tertentu dari respon terhadap pertanyaan tersebut (Azwar, 2012b).

Pemberian skor untuk metode ini menggunakan skala *likert* yang mana memiliki rentang 1-4 dan menggunakan 4 alternatif untuk pemilihan jawaban yang dirasa paling sesuai dengan keadaan dirinya. Alternatif pilihan jawaban diantaranya adalah Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

##### 1. Skala Adaptasi Sosial

Skala adaptasi sosial disusun berdasarkan aspek dari Schneiders (1964) yakni: pengakuan (*recognition*), partisipasi (*participation*), persetujuan sosial (*social approval*), altruisme (*altruism*), dan kesesuaian (*conformity*). Skala penelitian ini akan di kelompokkan kedalam bentuk *favourable* dan *unfavourable*. Pemberian skor untuk aitem pada setiap skala akan berkisar pada 1 sampai 4. Pernyataan *favorable* alternatif jawaban Sangat Sesuai (SS) diberi skor 4, Sesuai (S) diberi nilai skor 3, Tidak Sesuai (TS) diberinilai 2 dan Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi nilai 1. Pernyataan *unfavorable* pada alternatif jawaban Sangat Sesuai (SS) diberi nilai 1, Sesuai (S) diberi nilai 2, Tidak Sesuai (S) diberi skor 3 dan Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi skor 4. Rancangan tabel skala adaptasi sosial dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1. Rancangan Skala Adaptasi Sosial**

No	Aspek	Aitem		Total
		<i>Favourable</i>	<i>unfavourable</i>	
1	Pengakuan ( <i>Recognition</i> )	2	2	4
2	Partisipasi ( <i>Participation</i> )	2	2	4
3	Persetujuan Sosial ( <i>Social Approval</i> )	2	2	4
4	Altruisme ( <i>Altruism</i> )	2	2	4
5	Kesesuaian ( <i>Conformity</i> )	2	2	4
	<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

## 2. Skala *Culture Shock*

Skala *culture shock* disusun berdasarkan aspek dari Ward (2001) yaitu: *affective*, *behavior*, dan *cognitive*. Skala penelitian ini akan dikelompokkan kedalam bentuk *favourable* dan *unfavourable*. Pemberian skor untuk aitem pada setiap skala akan berkisar pada 1 sampai 4. Pernyataan *favorable* alternatif jawaban Sangat Sesuai (SS) diberi skor 4, Sesuai (S) diberi nilai skor 3, Tidak Sesuai (TS) diberinilai 2 dan Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi nilai 1. Pernyataan *unfavorable* pada alternatif jawaban Sangat Sesuai (SS) diberi nilai 1, Sesuai (S) diberi nilai 2, Tidak Sesuai (S) diberi skor 3 dan Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi skor 4. Rancangan tabel skala *culture shock* dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2. Rancangan Skala *Culture Shock***

No	Aspek	Aitem		Total
		<i>Favourable</i>	<i>unfavourable</i>	
1	<i>Affective</i>	2	2	4
2	<i>Behavior</i>	2	2	4
3	<i>Cognitive</i>	2	2	4
	<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>

## 3. Skala Resiliensi

Skala resiliensi disusun berdasarkan aspek dari Bernad (2004) yakni: kemampuan sosial, kemampuan memecahkan masalah,

kemandirian, dan memahami tujuan. Skala penelitian ini akan di kelompokkan kedalam bentuk *favourable* dan *unfavourable*. Pemberian skor untuk aitem pada setiap skala akan berkisar pada 1 sampai 4. Pernyataan *favorable* alternatif jawaban Sangat Sesuai (SS) diberi skor 4, Sesuai (S) diberi nilai skor 3, Tidak Sesuai (TS) diberinilai 2 dan Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi nilai 1. Pernyataan *unfavorable* pada alternatif jawaban Sangat Sesuai (SS) diberi nilai 1, Sesuai (S) diberi nilai 2, Tidak Sesuai (S) diberi skor 3 dan Sangat Tidak Sesuai (STS) diberi skor 4. Rancangan tabel skala resiliensi dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 3. Rancangan Skala Resiliensi**

No	Aspek	Aitem		Total
		<i>Favourable</i>	<i>unfavourable</i>	
1	Kemampuan sosial	2	2	4
2	Kemampuan memecahkan masalah	2	2	4
3	Kemandirian	2	2	4
4	Memahami tujuan	2	2	4
	<b>Total</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>

### E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas

#### 1. Validitas

Validitas adalah karakteristik utama yang harus dimiliki oleh setiap alat ukur, apakah suatu skala berguna atau tidak sangat ditentukan oleh tingkat validitasnya. Secara umum validitas adalah ketepatan dan kecermatan instrumen ketika menjalankan fungsi ukurnya. Validitas merujuk pada sejauh mana skala itu mampu dalam mengungkap dengan teliti dan akurat tentang atribut yang seharusnya diukur (Azwar, 2012a).

Dalam penelitian ini di gunakan validitas isi (*content validity*) sebagai uji validitas, yang memiliki penilaian secara rasional terhadap pertanyaan pada alat ukur yang akan digunakan melalui pengujian isi tes dengan analisis rasional atau dari penilai yang kompeten (*expert judgement*). Analisis *expert judgement* dalam penelitian ini diwakilkan oleh dosen

pembimbing skripsi. Validitas isi berisi sejauh mana alat ukur bersifat komprehensif dengan isinya serta aitem-aitem yang dibuat dapat relevan dengan tujuan ukurnya (Azwar, 2012).

## 2. Uji Daya Beda

Cara untuk menyeleksi aitem pada skala akan dilakukan dengan memakai uji daya beda. Uji daya beda (daya diskriminasi aitem) yakni untuk mengetahui sejauh mana aitem dapat membedakan antara individu atau kelompok individu yang memiliki dan yang tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2012a). Aitem yang mempunyai daya beda tinggi adalah aitem yang mampu membedakan mana subjek yang bersikap positif dan mana subjek yang bersikap negatif.

Indeks daya diskriminasi aitem juga menjadi indikator keselarasan atau konsistensi antara fungsi aitem dengan fungsi skala secara keseluruhan, hal ini dikenal dengan istilah konsistensi aitem total. Prinsip kerja yang dijadikan dasar dalam melakukan seleksi aitem ialah memilih aitem dengan fungsi ukurnya sesuai berdasarkan fungsi ukur skala atau memilih aitem yang hasil ukurnya selaras dengan hasil ukur skala sebagai keseluruhan (Azwar, 2012a).

Uji daya beda dalam penelitian ini memakai teknik analisis regresi dengan bantuan program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 22,0 *for windows* yang bertujuan untuk membantu dalam menjumlahkan korelasi skor aitem dengan skor aitem total.

### 3. Estimasi Reliabilitas

Salah satu ciri alat ukur yang berkualitas baik ialah reliabel, yaitu mampu menyajikan skor yang cermat dengan kesalahan pengukuran yang kecil. Reliabilitas merujuk pada kepercayaan atau konsistensi hasil ukur yang mengandung makna seberapa tinggi kecermatan pengukuran. Pengukuran dinyatakan tidak reliabel apabila perbedaan skor yang terjadi antara individu lebih ditetapkan oleh faktor kesalahan daripada faktor perbedaan yang sesungguhnya (Azwar, 2012a).

Koefisien reliabilitas terletak di antara rentangan angka 0.00 sampai 1.00, yang artinya jika koefisien reliabilitas yang besarnya semakin mendekati angka 1.00, maka semakin reliabel alat ukur (Azwar, 2015).

#### F. Teknik Analisis

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda dan korelasi parsial. Analisis regresi berganda dilakukan untuk mengetahui hubungan dua variabel bebas dengan variabel tergantung, sedangkan korelasi parsial digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel dengan mengontrol efek dari satu atau lebih variabel yang lain.

Teknik analisis regresi pada penelitian ini dilaksanakan dengan bantuan komputer dengan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 22.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kanchah Dan Persiapan Pelaksanaan Penelitian**

Orientasi kanchah penelitian merupakan proses awal yang dilakukan oleh peneliti sebelum melakukan penelitian. Proses ini bertujuan untuk peneliti mempersiapkan dan merencanakan penelitian yang ingin dilakukan sebaik mungkin agar penelitian dapat berjalan dengan lancar. Penelitian ini mengambil lokasi-lokasi di Indonesia yang memiliki perguruan tinggi dengan mahasiswa aktif yang sedang melakukan perantauan.

Beberapa wilayah di Indonesia masih memiliki akses yang terbatas terhadap pendidikan pada perguruan tinggi yang berkualitas. Maka dari itu banyak siswa yang memilih untuk mengakses perguruan tinggi di luar daerah asal untuk mendapatkan pendidikan yang layak. Wilayah dengan akses pendidikan perguruan tinggi yang baik, diantaranya; Jakarta, Bandung, Yogyakarta, Semarang, Makassar, hingga Manado.

Tahapan awal yang dilakukan peneliti adalah dengan melakukan wawancara dengan mahasiswa aktif yang sedang melakukan perantauan mengenai kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, pengaruh *culture shock* terhadap subjek sendiri dan bagaimana proses penanganan subjek terhadap permasalahan tersebut.

Langkah selanjutnya setelah melakukan wawancara adalah peneliti mempersiapkan segala proses yang mendukung penelitian. Peneliti mencari landasan teori yang selaras dengan penelitian. Peneliti kemudian mencari data mahasiswa di beberapa kota di Indonesia.

#### **B. Persiapan Dan Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Persiapan Penelitian**

Penelitian harus dipersiapkan dengan semaksimal mungkin untuk meminimalisir terjadinya kesalahan dan hal-hal yang tidak diinginkan untuk menghindari terjadinya hambatan selama proses penelitian. Penelitian

dilaksanakan setelah memperoleh izin terlebih dahulu untuk melakukan wawancara, mengumpulkan data, menguji cobakan alat ukur, dan melaksanakan penelitian. Tahapan yang dilakukan peneliti, adalah:

**a. Tahap Perizinan**

Peneliti memperoleh persetujuan kesediaan responden dalam pengisian alat ukur melalui *google form*.

**b. Penyusunan Alat Ukur**

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini berbentuk skala. Skala adalah alat ukur yang digunakan untuk mengukur atribut non-kognitif (Azwar, 2012a). Skala yang digunakan disusun berdasarkan aspek dari variabel yang telah ditetapkan.

Peneliti menggunakan tiga skala psikologis, diantaranya; skala adaptasi sosial, skala *culture shock*, dan skala resiliensi. Skala ini akan terdiri dari empat pilihan jawaban yang dapat dipilih oleh subjek. Empat pilihan jawaban ini adalah sebagai berikut:

**Tabel 4. Skor Skala Likert**

<b>Aitem</b>	<b><i>favourable</i></b>	<b><i>Unfavourable</i></b>
SS (Sangat Sesuai)	4	1
S (Sesuai)	3	2
TS (Tidak Sesuai)	2	3
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	4

**1) Skala Adaptasi Sosial**

Skala adaptasi sosial disusun berdasarkan aspek Schneiders (1964) yakni, pengakuan (*recognition*), partisipasi (*participation*), persetujuan sosial (*social approval*), altruisme (*altruism*), dan kesesuaian (*conformity*). Skala adaptasi sosial terdiri dari 20 aitem yang masing-masing terbagi kedalam 10 aitem *favorable* dan 10 aitem *unfavorable*. Berikut adalah pembagian sebaran aitem skala adaptasi sosial:

**Tabel 5. Pembagian Sebaran Skala Adaptasi Sosial**

No	Aspek	Aitem		Total
		<i>Favourable</i>	<i>unfavourable</i>	
1	Pengakuan ( <i>Recognition</i> )	1, 2	7, 8	4
2	Partisipasi ( <i>Participation</i> )	3, 4	9, 10	4
3	Persetujuan Sosial ( <i>Social Approval</i> )	5, 6	11, 12	4
4	Altruisme ( <i>Altruism</i> )	13, 14	17, 18	4
5	Kesesuaian ( <i>Conformity</i> )	15, 16	19, 20	4
	<b>Total</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>20</b>

## 2) Skala *Culture Shock*

Skala *culture shock* disusun berdasarkan aspek dari Ward (2001) yaitu: *affective*, *behavior*, dan *cognitive*. Skala *culture shock* terdiri dari 12 aitem yang masing-masing aitem terbagi dalam 6 aitem *favorable* dan 6 aitem *unfavorable*. Berikut adalah pembagian sebaran aitem skala *culture shock*:

**Tabel 6. Pembagian Sebaran Skala *Culture Shock***

No	Aspek	Aitem		Total
		<i>Favourable</i>	<i>unfavourable</i>	
1	<i>Affective</i>	7, 8	1, 2	4
2	<i>Behavior</i>	9, 10	3, 4	4
3	<i>Cognitive</i>	11, 12	5, 6	4
	<b>Total</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>

## 3) Skala Resiliensi

Skala resiliensi disusun berdasarkan aspek dari Bernad (2004) yakni: kemampuan sosial, kemampuan memecahkan masalah, kemandirian, dan memahami tujuan. Skala resiliensi terdiri dari 14 aitem yang masing-masing aitem terbagi terbagi dalam 7 aitem *favorable* dan 7 aitem *unfavorable*. Berikut adalah pembagian sebaran aitem skala resiliensi:

**Tabel 7. Pembagian Sebaran Skala Resiliensi**

No	Aspek	Aitem		Total
		<i>Favourable</i>	<i>unfavourable</i>	
1	Kemampuan sosial	1, 2	8, 9	4
2	Kemampuan memecahkan masalah	3	10	4
3	Kemandirian	4, 5	11, 14	4
4	Memahami tujuan	6, 7	12, 13	4
	<b>Total</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>14</b>

### c. Pelaksanaan Uji Coba Alat Ukur

Pelaksanaan uji coba alat ukur ini bertujuan untuk mengetahui kualitas dari alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini. Uji coba dilakukan pada hari Sabtu, 2 – 7 September 2023 melalui *google form* dengan link sebagai berikut:

<https://forms.gle/CEfy3vkxHo7KsL5J8>

Dari uji coba ini, diperoleh subjek mahasiswa rantau dari berbagai Indonesia sebanyak 53 subjek. Data dari uji coba ini kemudian diberi skor dan dilakukan pengolahan data untuk mengetahui aitem mana saja yang memiliki daya beda tinggi dan daya beda rendah. Pengolahan data dibantu dengan program SPSS versi 22 untuk mengetahui estimasi reliabilitas dan indeks daya beda dari masing-masing aitem

**Tabel 8. Data Subjek Uji Coba**

Jenis Kelamin	Jumlah
Perempuan	45
Laki-laki	8
<b>Total</b>	<b>53</b>

### d. Uji Daya Beda dan Estimasi Reabilitas Alat Ukur

Uji daya beda aitem dalam penelitian ini menggunakan koefisien korelasi  $r_{xy} \geq 0,25$ . Aitem dengan koefisien korelasi  $\geq 0,25$  masuk kedalam kategori memiliki daya beda aitem yang tinggi. Sedangkan aitem dengan skor koefisien korelasi  $\leq 0,25$  maka termasuk kategori memiliki daya beda

yang rendah. Estimasi reabilitas dan hasil uji daya beda aitem yang diperoleh dari perhitungan dengan SPSS versi 22 akan dijelaskan sebagai berikut:

### 1) Skala Adaptasi Sosial

Skala adaptasi sosial dengan total 20 aitem memperoleh hasil aitem dengan daya beda tinggi sebanyak 14 aitem dan daya beda rendah sebanyak 6 aitem. Koefisien korelasi dalam skala ini berkisar antara -0,154 – 0,489 dengan nilai reliabilitas sebesar 0,689. Sebaran aitem dengan daya beda tinggi dan rendah dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 9. Distribusi Daya Beda Aitem Skala Adaptasi Sosial**

Aspek	Nomor Aitem		Favorable		Unfavorable	
	Favorable	Unfavorable	DBT	DBR	DBT	DBR
Pengakuan ( <i>Recognition</i> )	1*, 2	7*, 8	1	1	1	1
Partisipasi ( <i>Participation</i> )	3*, 4	9*, 10	1	1	1	1
Persetujuan Sosial ( <i>Social Approval</i> )	5*, 6	11, 12	1	1	2	0
Altruisme ( <i>Altruism</i> )	13, 14	17*, 18	2	0	1	1
Kesesuaian ( <i>Conformity</i> )	15, 16	19, 20	2	0	2	0
<b>Jumlah</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>3</b>

Keterangan : \*daya beda rendah

DBT : Daya Beda Tinggi

DBR : Daya Beda Rendah/gugur

### 2) Skala *Culture Shock*

Skala *culture shock* dengan total 12 aitem memperoleh hasil aitem dengan daya beda tinggi sebanyak 12 aitem dan daya beda rendah sebanyak 0 aitem. Koefisien korelasi dalam skala ini berkisar antara 0,250 – 0,630 dengan nilai reliabilitas sebesar 0,799. Sebaran aitem dengan daya beda tinggi dan rendah dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 10. Distribusi Daya Beda Aitem Skala *Culture Shock***

Aspek	Nomor Aitem		<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	DBT	DBR	DBT	DBR
<i>Affective</i>	7, 8	1, 2	2	0	2	0
<i>Behavior</i>	9, 10	3, 4	2	0	2	0
<i>Cognitive</i>	11, 12	5, 6	2	0	2	0
<b>Jumlah</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>0</b>

Keterangan : DBT : Daya Beda Tinggi

DBR : Daya Beda Rendah/gugur

### 3) Skala Resiliensi

Skala resiliensi dengan total 14 aitem memperoleh hasil aitem dengan daya beda tinggi sebanyak 13 aitem dan daya beda rendah sebanyak 1 aitem. Koefisien korelasi dalam skala ini berkisar antara 0,181 – 0,724 dengan nilai reliabilitas sebesar 0,831. Sebaran aitem dengan daya beda tinggi dan rendah dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 11. Distribusi Daya Beda Aitem Skala Resiliensi**

Aspek	Nomor Aitem		<i>Favorable</i>		<i>Unfavorable</i>	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	DBT	DBR	DBT	DBR
Kemampuan sosial	1, 2	8, 9*	2	0	1	1
Kemampuan memecahkan masalah	3	10	1	0	1	0
Kemandirian	4, 5	11, 14	2	0	2	0
Memahami tujuan	6, 7	12, 13	2	0	2	0
<b>Jumlah</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>1</b>

Keterangan : \*daya beda rendah

DBT : Daya Beda Tinggi

DBR : Daya Beda Rendah/gugur

#### e. Penomoran Kembali

Setelah menghitung validitas dan reabilitas dari aitem, selanjutnya peneliti akan menyusun skala kembali kedalam nomor urut aitem yang baru. Aitem dengan daya beda rendah akan dihilangkan dan aitem yang

tidak dihilangkan akan disusun kembali pada nomor urut yang baru untuk alat ukur penelitian.

**Tabel 12. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Adaptasi Sosial**

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Pengakuan ( <i>Recognition</i> )	2 (1)	8 (4)	2
2	Partisipasi ( <i>Participation</i> )	4 (2)	10 (5)	2
3	Persetujuan Sosial ( <i>Social Approval</i> )	6 (3)	11(10), 12 (11)	3
4	Altruisme ( <i>Altruism</i> )	13 (6), 14 (7)	18 (12)	3
5	Kesesuaian ( <i>Conformity</i> )	15 (8), 16 (9)	19 (13), 20 (14)	4
	<b>Jumlah</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>14</b>

Ket: (..) nomor aitem baru

**Tabel 13. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala *Culture Shock***

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Affective</i>	7, 8	1, 2	4
2	<i>Behavior</i>	9, 10	3, 4	4
3	<i>Cognitive</i>	11, 12	5, 6	4
	<b>Jumlah</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>

**Tabel 14. Distribusi Sebaran Nomor Aitem Skala Resiliensi**

No	Aspek	Nomor Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kemampuan sosial	1, 2	8	3
2	Kemampuan memecahkan masalah	3	10 (9)	2
3	Kemandirian	4, 5	11 (10), 14 (12)	4
4	Memahami tujuan	6, 7	12 (11), 13	4
	<b>Jumlah</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>13</b>

## 2. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 16 – 19 September 2023. Peneliti melakukan pengambilan data dengan melakukan penyebaran skala *online* berupa *google form* dengan link sebagai berikut:

<https://forms.gle/oe9xH3qcnf6MEtZz9>

Penelitian ini memperoleh responden sebanyak 174. Data kemudian di kelolah dengan bantuan program SPSS versi 22.

**Tabel 15. Data Subjek Penelitian**

Jenis Kelamin	Jumlah
Perempuan	82
Laki-laki	92
<b>Total</b>	<b>174</b>

### C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

#### 1. Uji Asumsi

Analisis data yang pertama kali akan dilakukan dalam penelitian ini adalah analisis melalui uji asumsi. Uji asumsi meliputi uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolinieritas. Pengujian akan dilakukan dengan bantuan program SPSS versi 22

##### a. Uji Normalitas

Uji normalitas ini dipakai untuk melihat apakah data bersifat normal atau tidak normal. Pengujian dalam uji normalitas menggunakan teknik *One Sample Kolmogorov-Smirnov-Z* dengan taraf signifikansi sebesar  $>0,05$ . data dapat dikatakan normal apabila memiliki distribusi lebih besar  $>0,05$ .

Tabel 16. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Adaptasi Sosial	37,00	2,115	0.57	0.200	>0.05	Normal
<i>Culture Shock</i>	31,07	6,948	0.57	0.200	>0.05	Normal
Resiliensi	38,97	5,832	0.79	0.10	>0.05	Normal

#### b. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui hubungan ada tidaknya linier yang signifikan antar variabel yang diteliti. Hasil uji linier yang dilakukan pada variabel adaptasi sosial dengan *culture shock* memperoleh hasil  $F_{linier}$  sebesar 58,100 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ( $p \leq 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa variabel adaptasi sosial terhadap *culture shock* memiliki hubungan yang linier. Sedangkan hasil dari uji linieritas antara adaptasi sosial terhadap resiliensi menghasilkan  $F_{linier}$  sebesar 11,938 dengan signifikansi sebesar 0,001 ( $p \leq 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa variabel adaptasi sosial terhadap resiliensi memiliki hubungan yang linier.

#### c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan korelasi antara variabel bebas dalam model regresi. Dalam pengujian ini menggunakan *Variance Inflation Factor* (VIF) dengan ketentuan jika  $VIF \leq 10$  dan skor *tolerance*  $\geq 0,1$  maka hasil bisa dikatakan bebas dari multikolinieritas.

Hasil uji multikolinieritas pada penelitian ini menunjukkan hasil skor *tolerance* sebesar 0,992 dengan nilai VIF sebesar 1,008 yang berarti bahwa tidak adanya hubungan multikolinieritas terhadap kedua variabel bebas model regresi.

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda. Teknik ini bertujuan untuk menguji ada atau tidaknya hubungan antara variabel tergantung dengan variabel bebas. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah adaptasi sosial dan variabel bebas adalah *culture shock* dan resiliensi

Pengujian pada hipotesis kedua dan ketiga menggunakan uji korelasi parsial yang mana berfungsi untuk mengetahui hubungan antara variabel tergantung dan variabel bebas dengan salah satu dari variabel bebas dikendalikan.

### a. Hipotesis Pertama

Dari hasil analisis regresi yang dilakukan pada variabel *culture shock* dan resiliensi diperoleh hasil  $R = 0,545$  dan  $F_{hitung} 36,153$  dengan signifikansi  $0,000$  ( $p \leq 0,01$ ), hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara *culture shock* dan resiliensi terhadap adaptasi sosial pada mahasiswa rantau. Skor koefisien prediktor *culture shock* sebesar  $-0,147$  dan koefisien prediktor resiliensi sebesar  $0,077$  dengan skor konstan sebesar  $38,572$ . Persamaan hasil regresi diperoleh  $Y = -0,147 X_1 + 0,077 X_2 + 38,572$ . Variabel *culture shock* dan resiliensi memiliki sumbangan efektif sebesar  $29,7\%$  terhadap adaptasi sosial dengan koefisien determinasi hasil  $R^2$  *square*  $0,297$  sedangkan  $70,3\%$  dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil dari analisis hipotesis pertama diketahui bahwa *culture shock* memiliki sumbangan efektif terhadap adaptasi sosial pada mahasiswa rantau sebesar  $24,30\%$ , sedangkan resiliensi memiliki sumbangan efektif terhadap adaptasi sosial pada mahasiswa rantau sebesar  $5,40\%$ .

### b. Hipotesis Kedua

Berdasarkan hasil uji korelasi parsial yang dilakukan antara *culture shock* terhadap adaptasi sosial diperoleh  $r_{x_1y} -0,498$  dengan signifikansi sebesar  $0,000$  ( $p \leq 0,01$ ) yang berarti terdapat hubungan negatif antara

*culture shock* dengan adaptasi sosial pada mahasiswa rantau. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima.

### c. Hipotesis Ketiga

Berdasarkan hasil uji korelasi parsial yang dilakukan antara resiliensi terhadap adaptasi sosial diperoleh skor  $r_{x2y}$  sebesar 0,244 dengan nilai signifikansi 0,001 ( $p \leq 0,01$ ) yang berarti terdapat hubungan yang positif antara resiliensi dengan adaptasi sosial pada mahasiswa rantau. Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima.

## D. Deskripsi Variabel Penelitian

Deskripsi variabel pada penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang nilai dari skala penelitian yang digunakan untuk mengukur dan akan dijadikan penelitian. Pengkategorisasian subjek pada penelitian ini memakai pendistribusian normal yang bertujuan untuk mengelompokkan yang akan diteliti secara terpisah berdasarkan pada atribut yang diukur. Distribusi normal kelompok terbagi dalam beberapa kategorisasi yang bisa dilihat melalui tabel berikut:

**Tabel 17. Norma Kategorisasi Skor**

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1,5 \sigma < X$	Sangat Tinggi
$\mu + 0,5 \sigma < X \leq \mu + 1,5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0,5 \sigma < X \leq \mu + 0,5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1,5 \sigma < X \leq \mu - 0,5 \sigma$	Rendah
$X \leq \mu - 1,5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan :  $\mu$  = Mean Hipotetik,  $\sigma$  = Standar Deviasi Hipotetik

### 1. Deskripsi Data Adaptasi Sosial

Skala adaptasi sosial terdiri dari 14 aitem yang masing-masing aitem diberi skor 1 sampai 4. Skor minimum yang kemungkinan dapat diperoleh subjek adalah 14 berasal dari (14 x 1) dan skor maksimum dapat diperoleh subjek adalah 56 berasal dari (14 x 4). Rentang skor skala sebesar 42 diperoleh dari (56-14) yang kemudian dibagi menjadi enam standar satuan

deviasi, sehingga diperoleh nilai standar deviasi sebesar 7 yang berasal dari  $((56-14): 6)$ , dan *mean* hipotetik sebesar 35 berasal dari  $((56+14): 2)$ .

Skor skala adaptasi sosial berdasarkan hasil penelitian memperoleh skor minimum empiri sebesar 30, skor maksimum empirik sebesar 41, *mean* empirik sebesar 38,59 dan skor standar deviasi empirik sebesar 2,115. Berikut adalah deskripsi skor data adaptasi sosial:

**Tabel 18. Deskripsi Skor Adaptasi Sosial**

	<b>Empirik</b>	<b>Hipotetik</b>
Skor Minimal	30	14
Skor Maksimal	41	56
<i>Mean</i> (M)	38,59	35
Standar Deviasi (SD)	2,115	7

**Tabel 19. Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala Adaptasi Sosial**

<b>Norma</b>	<b>Kategorisasi</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
$45,5 < X$	Sangat tinggi	47	0,6%
$38,5 < X \leq 45,4$	Tinggi	85	23,6%
$31,5 < X \leq 38,5$	Sedang	41	48,9%
$24,5 < X \leq 31,5$	Rendah	1	27,9%
$X \leq 24,5$	Sangat Rendah	0	0%
	<b>Total</b>	<b>174</b>	<b>100%</b>



**Gambar 1. Norma Kategori Skor Skala Adaptasi Sosial**

Berdasarkan tabel norma kategorisasi terhadap skala adaptasi sosial pada mahasiswa rantau, dapat diketahui bahwa tidak terdapat subjek penelitian dengan skor sangat rendah, 1 subjek penelitian dengan hasil skor rendah, 41 subjek penelitian dengan hasil skor sedang, 84 subjek penelitian dengan hasil skor tinggi, dan 47 subjek penelitian dengan hasil skor sangat tinggi, sedangkan kategorisasi skor subjek pada skala adaptasi sosial termasuk kedalam kategori tinggi.

## 2. Deskripsi Data *Culture Shock*

Skala *culture shock* terdiri dari 12 aitem yang masing-masing aitem diberi skor berkisar antara 1 sampai 4. Skor minimum yang kemungkinan dapat diperoleh subjek adalah 12 berasal dari (12 x 1) dan skor maksimum dapat diperoleh subjek adalah 48 berasal dari (12 x 4). Rentang skor skala sebesar 36 diperoleh dari (48-12) yang kemudian dibagi menjadi enam standar satuan deviasi, sehingga diperoleh nilai standar deviasi sebesar 6 yang berasal dari ((48-12): 6), dan *mean* hipotetik sebesar 30 berasal dari ((48+12): 2).

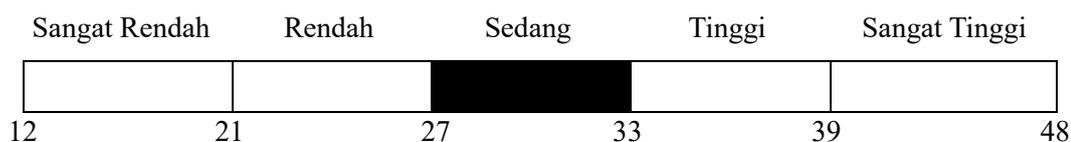
Skor skala *culture shock* berdasarkan hasil penelitian memperoleh skor minimum empirik sebesar 16, skor maksimum empirik sebesar 48, *mean* empirik sebesar 31,07 dan skor standar deviasi empirik sebesar 6,948. Berikut adalah deskripsi skor data *culture shock*:

**Tabel 20. Deskripsi Skor *Culture Shock***

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimal	16	12
Skor Maksimal	48	48
<i>Mean</i> (M)	31,07	30
Standar Deviasi (SD)	6,948	6

**Tabel 21. Kategorisasi Skor Subjek Pada Skala *Culture Shock***

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$39 < X$	Sangat tinggi	4	2,3%
$33 < X \leq 39$	Tinggi	25	14,4%
$27 < X \leq 33$	Sedang	67	38,5%
$21 < X \leq 27$	Rendah	39	22,4%
$X \leq 21$	Sangat Rendah	39	22,4%
	<b>Total</b>	<b>174</b>	<b>100%</b>



**Gambar 2. Norma Kategori Skor Skala *Culture Shock***

Berdasarkan tabel norma kategorisasi terhadap skala *culture shock* pada mahasiswa rantau, dapat diketahui bahwa terdapat 39 subjek penelitian dengan skor sangat rendah, 39 subjek penelitian dengan hasil skor rendah, 67 subjek penelitian dengan hasil skor sedang, 25 subjek penelitian dengan hasil skor tinggi, dan 4 subjek penelitian dengan hasil skor sangat tinggi, sedangkan kategorisasi skor subjek pada skala *culture shock* termasuk kedalam kategori sedang.

### 3. Deskripsi Data Resiliensi

Skala resiliensi terdiri dari 13 aitem yang masing-masing aitem diberi skor berkisar antara 1 sampai 4. Skor minimum yang kemungkinan dapat diperoleh subjek adalah 13 berasal dari  $(13 \times 1)$  dan skor maksimum dapat diperoleh subjek adalah 52 berasal dari  $(13 \times 4)$ . Rentang skor skala sebesar 39 diperoleh dari  $(52-13)$  yang kemudian dibagi menjadi enam standar satuan deviasi, sehingga diperoleh nilai standar deviasi sebesar 10,83 yang berasal dari  $((52-13): 6)$ , dan *mean* hipotetik sebesar 32,5 berasal dari  $((52+13): 2)$ .

Skor skala resiliensi berdasarkan hasil penelitian memperoleh skor minimum empiri sebesar 28, skor maksimum empirik sebesar 49, *mean* empirik sebesar 38,97 dan skor standar deviasi empirik sebesar 5,823. Berikut adalah deskripsi skor data resiliensi:

**Tabel 22. Deskripsi Skor Resiliensi**

	<b>Empirik</b>	<b>Hipotetik</b>
Skor Minimal	28	13
Skor Maksimal	48	52
<i>Mean</i> (M)	38,97	32,5
Standar Deviasi (SD)	5,823	10,83

**Tabel 23. Kategorisasi Skor Subjek Pada Resiliensi**

Norma	Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
$48,745 < X$	Sangat tinggi	0	0%
$37,915 < X \leq 48,745$	Tinggi	127	73%
$27,085 < X \leq 37,915$	Sedang	47	27%
$16,255 < X \leq 27,085$	Rendah	0	0%
$X \leq 16,255$	Sangat Rendah	0	0%
	<b>Total</b>	<b>174</b>	<b>100%</b>

**Gambar 3. Norma Kategori Skor Skala Resiliensi**

Berdasarkan tabel norma kategorisasi terhadap skala resiliensi pada mahasiswa rantau, dapat diketahui bahwa tidak terdapat subjek penelitian dengan skor sangat rendah, tidak terdapat subjek penelitian dengan hasil skor rendah, 47 subjek penelitian dengan hasil skor sedang, 127 subjek penelitian dengan hasil skor tinggi, dan tidak terdapat subjek penelitian dengan hasil skor sangat tinggi, sedangkan kategorisasi skor subjek pada skala resiliensi termasuk kedalam kategori tinggi.

### E. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan antara *culture shock* dan resiliensi dengan adaptasi sosial pada mahasiswa rantau. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan, hipotesis pertama pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara *culture shock* serta resiliensi dengan adaptasi sosial. Pada hasil uji hipotesis pertama diperoleh hasil  $R = 0,545$  dengan signifikansi sebesar  $p = 0,000$  ( $p \leq 0,01$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *culture shock* dan resiliensi terhadap adaptasi sosial pada mahasiswa rantau, yang berarti hipotesis pertama dapat diterima. Secara efektif variabel *culture shock* dan resiliensi memiliki sumbangan sebesar 29,7% terhadap adaptasi sosial sedangkan 70,3% dipengaruhi oleh faktor lain.

Hasil penelitian ini memperkuat hasil penelitian yang dilakukan oleh Herdi et al (2022), yang mengatakan bahwa mahasiswa rantau yang memiliki kecenderungan resiliensi rendah mengalami gangguan *culture shock* yang tinggi. *Culture shock* yang tinggi mempengaruhi bagaimana individu berinteraksi dengan lingkungannya. Individu yang memiliki *culture shock* tinggi cenderung sulit untuk berinteraksi dan beradaptasi dikarenakan oleh perbedaan budaya antara lingkungan baru dengan lingkungan tempat individu berasal.

Hipotesis kedua pada penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara *culture shock* dan adaptasi sosial pada mahasiswa rantau. Hipotesis kedua menghasilkan  $r_{x1y} -0,498$  dengan signifikansi sebesar 0,000 ( $p \leq 0,01$ ) yang berarti terdapat hubungan negatif antara *culture shock* dengan adaptasi sosial pada mahasiswa rantau dengan sumbangan efektif sebesar 24,30%. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat *culture shock* pada mahasiswa rantau maka semakin rendah tingkat adaptasi sosial pada lingkungan baru. Sebaliknya semakin rendah *culture shock* yang dialami maka semakin tinggi tingkat adaptasi sosial oleh mahasiswa rantau. Hasil hipotesis ini mendukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Manery et al., (2023), yang menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *culture shock* dan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau yang mana apabila semakin sering mahasiswa berinteraksi dan berkomunikasi maka akan semakin tinggi tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa sehingga tingkat pengaruh *culture shock* dapat menurun.

Hipotesis ketiga pada penelitian ini melihat adanya hubungan positif antara resiliensi dengan adaptasi sosial pada mahasiswa rantau. Hasil dari hipotesis ketiga memperoleh  $r_{x2y}$  sebesar 0,212 dengan nilai signifikansi 0,001 ( $p \leq 0,01$ ) yang dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara resiliensi dengan adaptasi sosial pada mahasiswa rantau. Resiliensi memiliki sumbangan efektif sebesar 5,40% terhadap adaptasi sosial. Hal ini berarti jika skor dari resiliensi tinggi maka akan tinggi pula skor pada adaptasi sosial begitupun sebaliknya, apabila skor pada resiliensi rendah maka akan rendah pula skor dari adaptasi sosial. Hal ini juga mendukung hasil penelitian Naedy (2022), yang menyatakan bahwa terdapat

hubungan yang positif antara adaptasi sosial dengan resiliensi pada mahasiswa baru, yang mana semakin tinggi tingkat adaptasi pada mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat resiliensinya. Begitupun sebaliknya, apabila semakin rendah tingkat adaptasi maka semakin rendah pula resiliensi pada mahasiswa baru.

Pada hasil analisis yang dilakukan pada kedua variabel bebas yaitu variabel *culture shock* dan resiliensi dapat dilihat bahwa nilai *mean* empirik pada *culture shock* dan resiliensi lebih tinggi dari nilai *mean* hipotetik. Skor *mean* empirik *culture shock* berada pada kategori tinggi dengan skor 31,07 dan skor *mean* empirik resiliensi dengan skor 38,97.

Dari hasil analisis yang telah dijabarkan dapat disimpulkan bahwa apabila semakin rendah *culture shock* yang dialami oleh mahasiswa rantau maka semakin tinggi resiliensi dan adaptasi sosial. Dan sebaliknya apabila semakin tinggi nilai *culture shock* maka semakin rendah resiliensi dan adaptasi sosial yang terjadi pada mahasiswa rantau.

#### **F. Kelemahan Penelitian**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terdapat beberapa kelemahan diantaranya:

1. Tidak adanya batasan wilayah dalam pengambilan data subjek.
2. Wawancara yang dilakukan hanya pada satu subjek saja.
3. Terdapat banyak aitem yang gugur pada skala adaptasi sosial

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama dapat diterima, yakni terdapat hubungan antara *culture shock* dan resiliensi terhadap adaptasi sosial pada mahasiswa rantau dengan sumbangan efektif yang diberikan sebesar 29,7% dan 70,3% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Hipotesis kedua pada penelitian ini disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *culture shock* dengan adaptasi sosial pada mahasiswa rantau. *Culture shock* memberikan pengaruh sebesar 24,30% terhadap adaptasi sosial pada mahasiswa rantau. Hipotesis ketiga dalam penelitian ini mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan positif antara resiliensi dengan adaptasi sosial pada mahasiswa rantau. Resiliensi memberikan pengaruh sebesar 5,40% terhadap adaptasi sosial pada mahasiswa rantau, yang artinya bahwa hipotesis ketiga juga diterima.

#### **B. Saran**

Berdasarkan pada hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa yang merantau diharapkan mampu untuk mengendalikan emosi negatif yang timbul karena *culture shock* dan juga mempertahankan strategi untuk memperoleh resiliensi yang baik, seperti memahami tujuan yang ingin dicapai dalam perantauan, serta mempunyai hubungan yang baik dengan orang lain, dengan begitu dapat mengurangi dampak dari gangguan pada proses adaptasi sosial.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang ingin meneliti mengenai *culture shock*, resiliensi, ataupun adaptasi sosial diharapkan untuk lebih memperhatikan batasan wilayah dalam perolehan data subjek.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman. (2015). *Adaptasi Mahasiswa Thailand Terhadap Pendidikan Islam Di IAIN Jember Tahun Akademik 2015/2016*. Institut Agama Islam Negeri Jember.
- Aisara, F., Nursaptini, & Widodo, A. (2020). Melestarikan Kembali Budaya Lokal Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Untuk Anak Usia Sekolah Dasar. *Cakrawala*.
- Alam, R. H. (2006). *Adaptasi dan Resistansi*. Penamadani.
- Azara, F., & Noorrizki, R. D. (2019). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Stres Mahasiswa Rantau Angkatan 2018 di Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang. *Prosiding Seminar Nasional & Call Paper Psikologi Sosial*, 190–193.
- Azwar, S. (2012a). *penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012b). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Benard, B. (2004). *Resiliency : what we have learned*. WestEd.
- Benedict, R. (1934). *Patterns of Culture*. Houghton Mifflin.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.
- Cahaya Permata, D., & Arruum Listiyandini, R. (2015). Peranan Pola Asuh Orang Tua Dalam Memprediksi Resiliensi Mahasiswa Tahun Pertama Yang Merantau Di Jakarta. *Arsitektur & Teknik Sipil*, 6.
- Chiang, J. J., Saphire-Bernstein, S., Kim, H. S., Sherman, D. K., & Taylor, S. E. (2013). Cultural Differences in the Link Between Supportive Relationships and Proinflammatory Cytokines. *Social Psychological and Personality Science*, 4(5), 511–520. <https://doi.org/10.1177/1948550612467831>
- Connor, K. M. (2006). Assessment of resilience in the aftermath of trauma. *The Journal of Clinical Psychiatry*, 67 Suppl 2, 46–49.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Dayakisni, T. (2012). *Psikologi Lintas Budaya*. UMM Press.
- Devinta, M., Hidayah, N., & Hendrastomo, G. (2015). *Fenomena Culture Shock (Gegar Budaya) Pada Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta*.

- Durkheim, E., Lukes, S., & Halls, W. D. (1895). *The rules of sociological method*.
- Elfian, E., Ariwibowo, P., & Johan, R. S. (2018). Peran Pendidikan Tinggi dalam Meningkatkan Minat Masyarakat untuk Produktivitas Pendidikan. *Sosio E-Kons*, 9(3), 200. <https://doi.org/10.30998/sosioekons.v9i3.1870>
- Everall, R. D., Altrows, K. J., & Paulson, B. L. (2006). Creating a Future: A Study of Resilience in Suicidal Female Adolescents. *Journal of Counseling & Development*, 84(4), 461–470. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2006.tb00430.x>
- Furnham, A., & Bochner, S. (1986). *Culture Shock*. Methuen.
- Gerungan, W. A. (1996). *Psikologi Sosial*. Eresco.
- Ghufron, M. N., & Risnawitaq, R. (2017). *Teori-teori psikologi* (R. Kusumaningratri, Ed.; II). Ar-Ruzz Media.
- Grotberg, E. H. (2004). *Children and Caregivers: The Role of Resilience*. Paper presented at the International Council of Psychologists (ICP).
- Grotberg, E. H. (Edith H., & Bernard van Leer Foundation. (1995). *A guide to promoting resilience in children : strengthening the human spirit*. Bernard van Leer Foundation.
- Gudykunst, W. B., & Young, Y. K. (2003). *Readings on communicating with strangers : an approach to intercultural communication* (W. B. Gudykunst & Y. K. Young, Eds.). McGraw-Hill.
- Guralnik, D. B. (1970). *Webster's New World Dictionary of the American Language* (2nd ed.). World Publishing.
- Habibi, & Jannah, N. (2017). Proses Adaptasi Belajar Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 2(2), 1–5.
- Hashim, K. F., Tan, F. B., & Rashid, A. (2015). Adult learners' intention to adopt mobile learning: A motivational perspective. *British Journal of Educational Technology*, 46(2), 381–390. <https://doi.org/10.1111/bjet.12148>
- Hattie, J. (2012). *Visible Learning for Teachers*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203181522>
- Hendriani, W. (2022). *Resiliensi psikologi sebuah pengantar*. Prenada Media.
- Herdi, H., & Ristianingsih, F. (2022). Perbedaan Resiliensi Mahasiswa Rantau Ditinjau Berdasarkan Gejar Budaya. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 30–40. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.101.05>

- Krech, D., & Crutchfield, R. S. (1948). *Theory and Problems of Social Psychology*. McGraw-Hill.
- Luthar, S. S. (2003). *Resilience and Vulnerability* (S. S. Luthar, Ed.). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511615788>
- Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M. (2005). *Resilience at Work: How to Succeed No Matter What Life Throws at You*. AMACOM.
- 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 Aambon. *Molucca Medica*, 16(1), 39–50. <https://doi.org/10.30598/molmed.2023.v16.i1.39>
- Masten, A. S. (2014). Global Perspectives on Resilience in Children and Youth. *Child Development*, 85(1), 6–20. <https://doi.org/10.1111/cdev.12205>
- Mills, C. W. (1951). *White Collar: The American Middle Classes*. Oxford University Press.
- Muharomi, L. S. (2012). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Komunikasi Dan Konsep Diri Dengan Kemampuan Beradaptasi Mahasiswa Baru*. Universitas Diponegoro.
- Naedy, M. G. (2022). *Hubungan Antara Penyesuaian Diri Di Perguruan Tinggi Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Baru* [Thesis]. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Niam, E. K. (2009). Koping Terhadap Stres Pada Mahasiswa Luar Jawa Yang mengakami Culture Shock Di Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Ilmiah Berkala Psikologi*. *جامعنا سلطان أبجوع الإسلاميه*
- Oberg, K. (1960). Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments. *Practical Anthropology*, 7(4), 177–182. <https://doi.org/10.1177/009182966000700405>
- Parrillo, V. M., & Krase, J. (2008). Strangers to These Shores: Race and Ethnic Relations in the United States. *Contemporary Sociology*, 11(3), 337. <https://doi.org/10.2307/2067156>
- Pedersen, P. (1995). *The five stages of culture shock: Critical incidents around the world*. Greenwood Press/Greenwood Publishing Group.
- Pervin, L. A. (1978). Definitions, measurements, and classifications of stimuli, situations, and environments. *Human Ecology*, 6(1), 71–105. <https://doi.org/10.1007/BF00888567>

- Pitopang, A. (2011). *Filosofi Merantau : Kontribusi Merantau untuk Memajukan Kampung Halaman*.  
<https://www.kompasiana.com/akbarisation/550aecc6813311e805b1e7e8/filosofi-merantau-kontribusi-perantau-untuk-memajukan-kampung-halaman>
- Powell, W. W., & DiMaggio, P. J. (1983). The Iron Cage Revisited: Institutional Isomorphism and Collective Rationality in Organizational Fields. *American Sociological Review*, 48(2), 147. <https://doi.org/10.2307/2095101>
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The Resilience Factor: 7 Essential Skills for Overcoming Life's Inevitable Obstacles*. Broadway Books.
- Resnick, B., Gwyther, L. P., & Roberto, K. A. (2011). *Resilience in Aging*. Springer New York. <https://doi.org/10.1007/978-1-4419-0232-0>
- Rutter, M. (2006). Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1–12. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>
- Samovar, L. A., Richard E. Porter, & Edwin R. McDaniel. (2010). *Komunikasi Lintas Budaya : Communication Between Cultures* (VII). Salemba Humanika.
- Santrock, J. W. (2007). *Perkembangan Anak* (11th ed.). Erlangga.
- Schneiders, A. A. (1964). *Personal adjustment and mental health*. Hooft, Rinehart and Winston.
- Soekanto, S. (2000). *Sosiologi Suatu Pengantar*. Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2014a). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2014b). *Metode Penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Surya, M. (1985). *Kesehatan Mental*. IKIP Bandung.
- Taormina, R. J. (2015). Adult Personal Resilience: A New Theory, New Measure, and Practical Implications. *Psychological Thought*, 8(1), 35–46. <https://doi.org/10.5964/psyc.v8i1.126>
- Tierney, W. G. (1992). An Anthropological Analysis of Student Participation in College. *The Journal of Higher Education*, 63(6), 603. <https://doi.org/10.2307/1982046>
- Wang, L., Wong, Y. J., Ko, S.-J. “Stella,” Deng, K., & Chung, Y. B. (2020). “I am very proud to be Taiwanese”: Taiwanese internationals’ experience of race, ethnicity, and nationality in the United States. *Asian American Journal of Psychology*, 11(4), 199–210. <https://doi.org/10.1037/aap0000179>

- Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The Psychology of Culture Shock*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003070696>
- Wijanarko, E., & Syafiq, M. (2017). Studi Fenomenologi Pengalaman Penyesuaian Diri Mahasiswa Papua Di Surabaya. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 3(2), 79. <https://doi.org/10.26740/jppt.v3n2.p79-92>
- Winata, A. (2014). *Adaptasi Sosial Mahasiswa Rantau Dalam Mencapai Prestasi Akademik*. FISIP.
- Winkelman, M. (1994). Cultural Shock and Adaptation. *Journal of Counseling & Development*, 73(2), 121–126. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1994.tb01723.x>
- Zhou, Y., Jindal-Snape, D., Topping, K., & Todman, J. (2008). Theoretical models of culture shock and adaptation in international students in higher education. *Studies in Higher Education*, 33(1), 63–75. <https://doi.org/10.1080/03075070701794833>

