

**HUBUNGAN ANTARA GEGAR BUDAYA DENGAN PENYESUAIAN
DIRI PADA MAHASISWA BERSUKU MINANG DI UNIVERSITAS
DIPONEGORO**

Astrid Oktaria Audra Siregar
15010113140084

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO

ABSTRAK

Penyesuaian diri merupakan usaha mahasiswa dalam menghadapi perubahan ketika merantau dan berada dalam lingkungan baru supaya tercapai keharmonisan antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan dalam lingkungan. Gegar budaya adalah reaksi ketidaknyamanan meliputi perasaan terasing dan berbeda yang ditunjukkan individu karena transisi yang terjadi ketika memasuki lingkungan baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gegar budaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa bersuku Minang di Universitas Diponegoro. Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara gegar budaya dengan penyesuaian diri. Populasi penelitian adalah 145 mahasiswa bersuku Minang di Universitas Diponegoro. Sampel penelitian berjumlah 100 orang yang diperoleh dengan teknik *simple random sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Gegar Budaya (19 aitem, $\alpha = 0,858$) dan Penyesuaian Diri (38 aitem, $\alpha = 0,914$). Data dianalisis dengan menggunakan analisis regresi sederhana. Hasil analisis menunjukkan nilai $(r_{xy}) = -0,643$ dengan $p=0,000$ ($p < 0,05$), artinya terdapat hubungan negatif antara variabel gegar budaya dengan penyesuaian diri. Gegar budaya memberikan sumbangan efektif sebesar 41,4% terhadap penyesuaian diri pada penelitian ini.

Kata kunci: penyesuaian diri, gegar budaya, mahasiswa bersuku Minang

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Para siswa yang telah lulus dari sekolah menengah atas cenderung ingin melanjutkan pendidikannya ke tingkat yang lebih tinggi. Menurut Indriane (2012) individu yang memilih merantau memiliki harapan untuk mendapatkan pendidikan yang lebih baik daripada individu tersebut dapat sebelumnya. Menurut Munir (2000), terdapat faktor-faktor yang menyebabkan penduduk melakukan migrasi atau merantau yaitu: adanya rasa superior di tempat yang baru atau kesempatan untuk memasuki lapangan pekerjaan yang cocok, kesempatan mendapatkan pekerjaan yang lebih baik, kesempatan mendapatkan pendidikan yang lebih tinggi, keadaan lingkungan dan keadaan hidup yang menyenangkan, ajakan dari orang yang diharapkan sebagai tempat berlindung, tempat-tempat hiburan, pusat kebudayaan, adanya tekanan atau diskriminasi politik, agama, suku, dari daerah asal.

Menurut Santrock (2012) banyak mahasiswa memiliki tujuan untuk meraih kesuksesan dengan cara pendidikan yang lebih baik. Mahasiswa rantau melakukan penyesuaian diri dengan adanya interaksi terhadap lingkungan yang berbeda kebudayanya, hal ini membedakan antara mahasiswa rantau dengan mahasiswa non rantau yang dari awal sudah mengenal aturan, kebiasaan, serta adat istiadat di daerah tersebut.

Menurut hasil wawancara yang telah dilakukan kepada para mahasiswa rantau, banyak dari siswa tersebut memilih untuk merantau melanjutkan pendidikannya ke luar pulau Jawa dengan alasan universitas terbaik yang ada di Indonesia terdapat di pulau Jawa. Menurut pemeringkatan QS World University Rankings dan Times Higher Education, 9 universitas terbaik yang ada di Indonesia terdapat di pulau Jawa. Berdasarkan data Webometrics (2017) Pulau Jawa merupakan tempat yang memiliki banyak perguruan tinggi negeri yang diminati para calon mahasiswa.

Perguruan Tinggi di Pulau Jawa memiliki fasilitas pendidikan yang lengkap sehingga menjadi salah satu tujuan mahasiswa untuk merantau. Mahasiswa merantau memiliki tujuan untuk melanjutkan pendidikan ke tingkat yang lebih tinggi dengan memilih Universitas yang kualitasnya bagus yang banyak terdapat di daerah Pulau Jawa (www.tribun.com,2017).

Mahasiswa berada pada fase perkembangan dewasa awal. Pada fase ini terdapat proses penyesuaian diri. Penyesuaian diri pada saat dewasa awal misalnya penyesuaian terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru. Masa dewasa awal merupakan suatu periode khusus dan sulit dari kehidupan seseorang. Individu yang sudah dewasa sudah mampu untuk melakukan penyesuaian diri dan diharapkan terlepas dari orang lain tidak bergantung dengan orang-orang disekitarnya (Hurlock,2002).

Banyak mahasiswa yang merantau ke berbagai daerah salah satunya yang berasal dari Sumatera Barat. "*Dima Bumi Dipijak, di Sinan Langik Dijunjuang*" merupakan peribahasa yang mengatakan tentang bagaimana suku Minangkabau mudah untuk menyesuaikan diri dengan masyarakat setempat. Menurut hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada mahasiswa rantau yang bersuku Minang mengatakan bahwa orang Minang pada dasarnya sudah banyak di berbagai kota dan mampu menyesuaikan diri dengan baik . Adanya berbagai usaha yang mengatasnamakan orang Minang menunjukkan bahwa orang Minang mampu

merantau dengan baik, namun ada yang mengatakan sangat sulit untuk menyesuaikan diri di lingkungan baru.

Banyak perbedaan yang harus dihadapi para mahasiswa ketika sudah berada pada lingkungannya yang baru, seperti perbedaan makanan, perbedaan bahasa, perbedaan budaya dan perbedaan norma. Mahasiswa rantau yang berasal dari luar pulau Jawa akan melakukan penyesuaian-penyesuaian di lingkungan barunya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Devinta, Nur dan Grendi (2015) mengatakan bahwa pemahaman penyesuaian akan muncul pada mahasiswa rantau dikarenakan adanya kebiasaan-kebiasaan yang ada di lingkungan barunya dan aspek makanan, bahasa dan budaya tersebut akan dijumpainya selama adanya interaksi di lingkungan barunya.

Perbedaan yang menjadi salah satu penghambat dan tantangan bagi mahasiswa yang merantau dari luar pulau Jawa. Mahasiswa suku Minang yang berasal dari luar Jawa Tengah juga mengalami kesulitan dalam berkomunikasi karena bahasa Jawa yang sulit dimengerti dan cara berkomunikasi mahasiswa yang berasal dari suku Minang berbeda dengan mahasiswa Jawa. Kebanyakan orang dari suku Minangkabau ketika berbicara menggunakan nada suara yang tinggi atau keras. Bagi orang Minang cara berbicara itu merupakan hal yang biasa karena lingkungan individu memang seperti itu di daerah asalnya. Menurut penelitian Setiawan dan Fuadi (2015) bahwa individu berada di lingkungan yang masyarakatnya mayoritas adalah suku Jawa, akan menganggap seseorang yang berkata atau berbicara dengan nada suara tinggi itu sedang marah atau tidak sopan.

Menurut Kartono (2008) penyesuaian diri adalah suatu usaha seseorang untuk mencapai kesetaraan pada diri sendiri dan lingkungan. Fatimah (2010) mengatakan individu yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai dengan tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan, tidak menunjukkan mekanisme

pertahanan yang salah, tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan yang rasional dalam pengarahannya, mampu belajar dari pengalaman dan bersikap realistis dan objektif. Individu dikatakan dapat menyesuaikan diri dengan baik apabila mampu melakukan respon-respon yang matang, efisien, memuaskan dan sehat. (Schneiders, dalam Ali dan Asrori,2010)

Penyesuaian diri merupakan suatu hal yang penting bagi seseorang pada saat memasuki lingkungan yang baru. Banyak individu yang merasa tidak senang dalam lingkungan yang baru karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolahnya. Desmita (2009) mengatakan hal tersebut mengakibatkan individu mengalami perasaan rendah diri, tertutup, suka menyendiri, kurang adanya percaya diri serta malu jika berada diantara orang lain atau situasi yang terasa asing baginya.

Menurut McInnes (2012) bahwa mahasiswa yang berasal dari luar daerah mengalami masalah yaitu stress yang terkait masalah psikososial yang disebabkan oleh ketidakbiasaan dengan gaya dan norma sosial yang baru, masalah interpersonal yang disebabkan oleh proses penyesuaian diri. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Setianingsih, Uyun dan Yuwono (2006) bahwa remaja yang dapat menyesuaikan diri dengan baik, tentu akan mampu melewati masa remajanya dengan lancar dan diharapkan ada perkembangan ke arah kedewasaan yang optimal serta dapat diterima oleh lingkungannya.

Bulmer (2015) mengemukakan bahwa penyesuaian diri yang gagal disebabkan ketidakmampuan beradaptasi dengan lingkungan yang baru atau ada beberapa hal yang muncul karena lingkungan yang baru dikenalnya. Mahasiswa yang mengalami penyesuaian diri yang negatif, gagal dalam menghadapi masalah, tidak tenang, mudah panik dan gugup.

Hal tersebut dapat mengakibatkan timbulnya frustrasi, konflik ataupun kecemasan yang pada akhirnya dapat berpengaruh pada prestasi akademiknya.

Beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri yaitu, faktor psikologis, fisiologis, perkembangan dan kematangan, lingkungan, budaya dan agama. Salah satu faktornya adalah lingkungan. Lingkungan merupakan tempat dimana individu berkembang dan dapat menjadi faktor penentu individu di masa yang akan datang. Mahasiswa yang tinggal di perantauan dapat bertahan hidup di lingkungan yang berbeda dengan daerah asalnya. Perantau dihadapkan pada berbagai perubahan dan perbedaan di berbagai aspek kehidupan, seperti pola hidup, interaksi sosial serta tanggung jawab terhadap tindakan-tindakan yang dilakukan sehingga dituntut untuk mampu menyesuaikan diri.

Selain faktor lingkungan, juga terdapat faktor kepribadian yang mempengaruhi penyesuaian diri (Schneiders, dalam Ali & Asrori, 2015). Salah satu unsur dalam kepribadian yang berkaitan dengan penyesuaian diri adalah regulasi diri. Regulasi diri dapat mencegah individu dari keadaan yang tidak sesuai, sehingga dapat mengarahkan kepribadian yang normal dan mampu mencapai penyesuaian diri yang baik (Ali dan Asrori, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Isnaini (2017) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara regulasi diri dengan penyesuaian diri.

Santrock (2007) mengungkapkan bahwa masa transisi dari sekolah menengah atas menuju universitas melibatkan hal-hal yang positif dan ada juga yang negatif. Ketika seseorang berada di tingkat universitas, seseorang merasa lebih dewasa, lebih banyak pelajaran yang dipilih, banyak waktu yang dapat dihabiskan dengan teman sekelompok, mengeksplor berbagai gaya hidup, menikmati kemandirian tanpa adanya pengawasan dari orangtua dan tertantang oleh tugas akademik.

Menurut penelitian Irfan dan Veronika bahwa masa transisi sebagai sebuah “*culture shock*” yang melibatkan pembelajaran kembali terhadap masalah sosial dan psikologis dalam menghadapi hal baru baik pengajar, teman baru, nilai, berbagai keyakinan, kebebasan, peluang baru, tuntutan akademik, personal dan sosial yang baru. Menurut McInnes (2012) mahasiswa perantau menghadapi perubahan di lingkungan baru yang berbeda adat, norma dan kebudayaan, sehingga penyesuaian diri yang baik dibutuhkan supaya diterima oleh lingkungan sekitar.

Mahasiswa merasa mengambil keputusan yang salah dalam memilih jurusan dan memikirkan untuk meninggalkan perkuliahan dan memilih jurusan lain. Banyak dari mahasiswa tersebut dilaporkan mempunyai ketegangan mental dan menjadi mudah marah, cemas, menghindari lingkungan sosial, merasa kesepian dan menjadi pesimis (Sharma, 2012). Secara fisik, akibat dari proses penyesuaian diri individu dalam beradaptasi dengan lingkungan barunya dapat berupa gangguan lambung dan sakit kepala (Samovar, Richard & Edwin, 2010).

Pada saat seseorang yang telah menyelesaikan pendidikan di bangku sekolah dan melanjutkan pendidikannya akan mengalami perubahan yang akan menyebabkan stress. Hal ini disebabkan perubahan struktur dan adanya interaksi dari orang-orang yang berbeda latar belakang yang beragam (Santrock, 2012). Hal ini sejalan dengan yang dikatakan Samovar, Richard & Edwin (2010) individu yang mengalami perubahan dan menyebabkan stres tersebut disebut gegar budaya, yaitu ketidaknyamanan yang dirasakan individu yang termanifestasikan sebagai perasaan terasing, menonjol, dan berbeda sehingga memunculkan kesadarannya akan adanya ketidakefektifan pola perilaku yang dahulu diterapkan pada lingkungan lamanya untuk diterapkan di lingkungan yang baru.

Gegar Budaya dapat mengakibatkan stress dan ketegangan saat individu dihadapkan pada situasi yang belum pernah dirasakan sebelumnya, seperti adanya perbedaan bahasa, gaya berpakaian, makanan dan kebiasaan makan, relasi interpersonal, cuaca (iklim), waktu belajar, makan dan tidur, tingkah laku pria dan wanita, peraturan, sistem politik, perkembangan perekonomian, sistem pendidikan dan pengajaran, sistem terhadap kebersihan, pengaturan keuangan, cara berpakaian maupun transportasi umum (Indriane, 2012).

Gegar kultural dapat didefinisikan sebagai sekumpulan pengalaman psikologis yang kompleks yang sering terjadi tetapi dapat mengganggu. Sekumpulan orang yang mengalami perubahan sosial dan perubahan kultural akan merasakan adanya tekanan ataupun ketidaknyamanan psikologis, ketidaknyamanan tersebut memiliki tingkatan yang bergantung kepada situasi psikologis dan sosialnya. DeVito (2011) mengungkapkan bahwa komunikasi adalah suatu tindakan seseorang atau beberapa orang dengan cara mengirimkan informasi maupun menerima informasi dan di dalam situasi tertentu mempunyai pengaruh tertentu dan memiliki kesempatan menimbulkan adanya umpan balik.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan peneliti ke beberapa mahasiswa yang berasal dari suku Minang bahwa mahasiswa dari suku Minang mengalami kerinduan terhadap lingkungannya dan juga mengalami transisi dari lingkungan budaya Minang dalam hal komunikasi. Suku Minang memiliki karakter berterus terang atas apa yang dipikirkan dan dirasakan, terbuka, serta cara berkomunikasi dengan nada suara tinggi dan aksen *ceplas-ceplos* yang dikenalnya, ke lingkungan budaya Jawa dengan karakteristik yang berbeda, misalnya tertutup, berbicara dengan lemah lembut, dan penggunaan bahasa Jawa yang asing bagi individu, sehingga membuka peluang munculnya ketidaknyamanan pada individu.

Individu yang mengalami gegar budaya dapat digambarkan seperti orang yang mengalami reaksi kebingungan untuk berinteraksi dengan lingkungannya, dan juga merasa

bahwa dirinya dibenci oleh lingkungan barunya, merasa ditolak, rindu akan tempat asalnya (*homesick*), menarik diri dan menganggap orang-orang dalam budaya barunya tidak peka (Samovar, Richard & Edwin, 2010). Hal itu sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Xia (2009) terhadap mahasiswa baru di Cina dengan hasil bahwa mahasiswa baru yang mengalami perpindahan tempat dan berada jauh dari keluarga akan mengalami gegar budaya yang ditandai dengan depresi, kecemasan, dan perasaan ketidakberdayaan. Hal ini menjadikan cenderung untuk selalu berkomunikasi dengan anggota keluarganya demi mendapatkan kenyamanan dan dukungan yang mengurangi rasa stres yang dialaminya.

Munculnya reaksi ketegangan saat individu merasakan adanya beban dari lingkungan baru yang belum pernah dirasakan sebelumnya, merasa diperlakukan berbeda dengan warga setempat, mengalami kesulitan dalam bahasa Jawa sehingga kesulitan dalam berkomunikasi dengan warga setempat, menunjukkan sikap menghindar terhadap warga setempat karena kesulitan dalam berinteraksi, kesulitan dalam mengubah kebiasaan yang sudah terbentuk di lingkungan asal merasa ditolak dan dinilai negatif oleh warga setempat. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Safitri (2009) mengenai gegar budaya pada mahasiswa asal Papua di Yogyakarta yaitu ditunjukkan mahasiswa dengan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa individu yang merantau membutuhkan penyesuaian diri di lingkungan barunya dengan keadaan individu yang berada jauh dari sanak saudara dan memiliki hambatan dalam berkomunikasi baik dalam bahasa maupun nada dan cara berbicara yang berbeda dengan lingkungan asalnya. Penyesuaian diri sangat diperlukan bagi mahasiswa yang merantau, apabila mahasiswa tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya maka dalam proses tersebut individu tersebut tidak jarang mengalami gegar budaya yaitu ketidaknyamanan yang ditandai dengan perasaan terasing dan berbeda di budaya baru yang berbeda dengan budaya lamanya. Hal ini yang

akhirnya menarik perhatian peneliti untuk meneliti apakah ada hubungan antara gegar budaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa bersuku Minang di Universitas Diponegoro.

B. RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang diatas, rumusan masalah yang diajukan adalah “Adakah Hubungan Antara Gegar Budaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Bersuku Minang di Universitas Diponegoro?”

C. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gegar budaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa bersuku Minang di Universitas Diponegoro.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian dalam lingkup Psikologi Sosial dan Psikologi Perkembangan mengenai gegar budaya dan penyesuaian diri pada mahasiswa bersuku Minang di Universitas Diponegoro.

2. Manfaat Praktis

a. Subjek Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada mahasiswa bersuku Minang di Universitas Diponegoro mengenai pentingnya penyesuaian terhadap budaya yang berbeda.

b. Mahasiswa Rantau

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai hubungan antara gegar budaya dengan penyesuaian diri kepada mahasiswa baru dari luar Pulau Jawa sehingga lebih siap mengantisipasi gegar budaya agar dapat melakukan penyesuaian diri secara optimal di lingkungan baru yang berbeda dengan budaya asalnya.