

HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN DIRI DENGAN *CULTURE SHOCK* PADA MAHASISWA
NUSA TENGGARA TIMUR (NTT) SEMESTER PERTAMA DI
UNIVERSITAS WIJAYA PUTRA SURABAYA

Bergitha Dhei¹, Fitriana Fatmawati S², Angga Dani Prasetya³, Ardianti Agustin⁴

Fakultas Psikologi Universitas Wijaya Putra

brigittadhe@gmail.com

Abstract

Culture shock is a condition that can cause confusion to the environment with a new culture so that it can trigger negative emotions. Adjustment is a process that includes mental response and behavior, individuals trying to be able to successfully overcome the needs in themselves, tensions, conflicts and frustration they experience, so as to realize the level of harmony between demands from within with what expected by the environment. This study aims to determine the relationship between adjustment and culture shock in NTT students in the early semester at Wijaya Putra University. The hypothesis in this study is that there is a significant relationship between self-adjustment and culture shock. The number of samples used is 50 respondents. The sampling technique used in this study was purposive incidental sampling. Measuring instruments used were culture shock scale questionnaire 32 items and adjustment items scale 59 items. Data were analyzed using product moment analysis. The analysis shows the value (r_{xy}) = -0.652 with $p = 0.000$ ($p < 0.05$), meaning that there is a negative relationship between adjustment and culture shock ie the lower the level of adjustment, the higher the level of culture shock in NTT students in the early semester in Wijaya Putra University.

Keywords: *adjustment, culture shock. NTT students*

Abstrak

Culture shock adalah keadaan yang dapat menyebabkan kebingungan terhadap lingkungan dengan budaya yang baru sehingga dapat memicu timbulnya emosi yang negatif. Penyesuaian diri ialah suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkah laku, individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dan *culture shock* pada mahasiswa NTT semester awal di Universitas Wijaya Putra. Hipotesis dalam penelitian ini ada hubungan yang signifikan antara penyesuaian diri dan *culture shock*. Jumlah sampel yang digunakan yaitu 50 responden. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive incidental sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner skala *culture shock* 32 item dan skala penyesuaian diri 59 item. Data dianalisis dengan menggunakan analisis *product moment*. Hasil analisis menunjukkan nilai (r_{xy}) = -0.652 dengan $p=0,000$ ($p<0,05$), artinya terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dan *culture shock* yaitu semakin rendah tingkat penyesuaian diri maka semakin tinggi tingkat *culture shock* pada mahasiswa NTT semester awal di Universitas Wijaya Putra.

Kata kunci : penyesuaian diri, *culture shock*. Mahasiswa NTT

Pendahuluan

Pendidikan merupakan salah satu indikator penentu kualitas penduduk dari suatu negara. Negara maju mengutamakan Pendidikan sebagai usaha untuk membangun negaranya. Semua ditunjang dengan kesadaran masyarakat akan pentingnya pendidikan dengan banyaknya partisipasi masyarakat serta sarana dan prasarana yang memadai. Indonesia sebagai negara berkembang memiliki permasalahan Pendidikan yang hampir sama dengan negara-negara

berkembang lainnya. Pendidikan yang tidak merata adalah salah satu dari permasalahan-permasalahan tersebut. Kesejahteraan masyarakat dan Pendidikan yang diperbaiki pada era Orde Baru berkonsentrasi di bagian barat Indonesia, khususnya di Pulau Jawa, karena itulah banyak daerah di luar pulau Jawa yang sampai saat ini masih kurang dalam Pendidikan. Prestise yang muncul saat seorang individu dari daerah tertinggal bisa berkuliah di pulau Jawa mendorong mahasiswa dari luar Jawa untuk melanjutkan studinya di pulau Jawa (Wijanarko & Syafiq, 2013 dalam Ardyles, 2017).

Mahasiswa dipersiapkan untuk menjadi agen perubahan, salah satunya untuk perubahan lingkungan maupun untuk dirinya sendiri yang bertujuan meningkatkan dan merubah kualitas kehidupan menjadi lebih baik. Untuk itu banyak mahasiswa yang berusaha untuk menimba ilmu tidak hanya di wilayahnya sendiri, tetapi juga berani untuk merantau ke wilayah lain. Salah satunya wilayah yang menjadi sasaran calon mahasiswa ialah Pulau Jawa. Niam (2009, dalam Hasibuan 2013), yang menyatakan bahwa pada umumnya pelajar yang memilih perguruan tinggi di Pulau Jawa untuk meneruskan pendidikan tingginya karena di Jawa lebih banyak universitas, dan lebih berkualitas dibanding dengan perguruan tinggi di luar Jawa. 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).

Menurut pemeringkatan QS *World University Ranking* dan *Times Higher Education*, 9 universitas terbaik yang ada di Indonesia terdapat di pulau Jawa. Berdasarkan data Webometric (2017) pulau Jawa merupakan tempat yang memiliki banyak perguruan tinggi negeri yang diminati para calon mahasiswa. Keadaan tersebut membuat remaja dari daerah lain, salah satunya dari Nusa Tenggara Timur (NTT), memutuskan untuk melanjutkan pendidikan mereka ke Pulau Jawa. Salah satu wilayah yang menjadi sasaran calon mahasiswa adalah kota Surabaya. Universitas Wijaya Putra merupakan salah satu perguruan tinggi swasta yang berada di kota Surabaya. Kampus ini memiliki mahasiswa yang beragam baik ditinjau dari asal daerah, agama, suku, bahasa dan budaya. Pada awal tahun masuk ajaran baru ada banyak mahasiswa baru yang datang dari berbagai daerah di Indonesia, terutama berasal dari Indonesia Timur seperti Papua, Ambon dan NTT.

Berdasarkan hasil wawancara pada 23 Februari 2020 pada mahasiswa perantauan dari NTT di Universitas Wijaya Surabaya semester 2 maka didapatkan informasi bahwa mahasiswa tahun pertama mengalami beberapa permasalahan, yaitu 1) kendala bahasa, dimana bahasa pada daerah tempat tinggal yang baru sulit dipahami dan tidak mereka mengerti sehingga mempengaruhi interaksi mereka dalam sehari-hari baik dilingkungan kos maupun perkuliahan, 2) menurut mereka di kota Surabaya semua serba uang dan bayar, contohnya seperti jika ingin makan buah harus membeli dulu sedangkan jika ditempat tinggal mereka hanya tinggal meminta kepada tetangga atau mengambil diperkarangan rumah sendiri, 3) menurut mereka orang di kota Surabaya banyak yang bersikap dingin atau kurang ramah meskipun tidak semuanya mungkin dikarenakan kesibukan yang mereka alami 4) disini tak jarang mereka merasa diperlakukan secara tidak adil (subjektif) ketika ada kegiatan kampus, mereka merasa dianggap tidak mampu dalam mengerjakan tugas-tugas terkait kegiatan kampus, 5) mereka merasa tidak bebas disini, seperti jika ingin menggunakan lapangan untuk bermain sepak bola atau sekedar nonkrong didepan teras rumah sesuai pulang kerja malam.

Mahasiswa yang melanjutkan kuliah dikota besar seperti Surabaya, banyak yang merupakan mahasiswa perantauan, dari banyak daerah dan latar belakang budaya yang

berbeda-beda. Mahasiswa baru yang berada berada dalam pada tahun pertama akan mengalami *culture shock* di daerah ia melanjutkan pendidikan perguruan tinggi. Hal tersebut dikarenakan keadaan lingkungan yang berbeda dengan daerah asalnya. *Culture shock* adalah keadaan yang dapat menyebabkan kebingungan terhadap lingkungan dengan budaya yang baru sehingga dapat memicu timbulnya emosi yang negatif (Hutapea, dalam Mitasari 2018). *Culture shock* ini akan sangat terasa dialami oleh mahasiswa perantauan yang tentu saja berasal dari pulau berbeda.

Menurut Marshall & Mathis (dalam Handayani & Yuca, 2018) mahasiswa perantauan mengalami *culture shock* yang baru memasuki tahap awal kehidupan dilingkungan baru merupakan reaksi karena menemukan perbedaan budaya yang berpotensi mengakibatkan kesulitan penyesuaian seperti kurang melakukan interaksi, memiliki prasangka negatif dan etnosentrisme. *Culture shock* 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, system politik, perkembangan perekonomian, sistem terhadap kebersihan, pengaturan keuangan, cara berpakaian maupun transportasi umum (Indriane, 2012 dalam Siregar, 2018). Dampak *culture shock* yang dialami mahasiswa ini dapat berdampak dalam berbagai hal terkait dengan kehidupan bersosialisasi dan penyesuaian diri.

Penyesuaian diri di lingkungan perguruan tinggi merupakan suatu proses yang harus dilakukan oleh seluruh mahasiswa baru di perguruan tinggi. Selama proses penyesuaian dijumpai masalah-masalah psikologis pada mahasiswa yang bersumber dari akademik maupun non-akademik. Dalam hal akademik biasanya mahasiswa mengalami kesulitan dalam hal studi misalnya saja seperti metode pembelajaran yang berbeda dengan SMA, salah dalam memilih jurusan, cara dosen mengajar di kelas, tugas perkuliahan, materi pelajaran yang sulit, menurunnya IPK, sistem akademik perkuliahan yang berbeda di SMA seperti adanya SKS (Satuan Kredit Semester).

Berdasarkan dengan masalah akademis diatas, menurut Tinto (dalam Olani 2009, Nurfitriana 2016) tahun pertama perkuliahan adalah periode transisi kritis, karena masa tersebut adalah waktunya mahasiswa untuk meletakkan dasar atau pondasi yang selanjutnya akan mempengaruhi keberhasilan akademik. Selain masalah akademik, masalah yang dialami selama proses penyesuaian yaitu masalah dengan lingkungan sosial di perguruan tinggi. Masalah yang akan dihadapi seperti tinggal terpisah dari keluarga, sulit mengatur keuangan, adanya masalah-masalah yang bersumber dari tempat tinggal yang baru, adanya latar belakang sosial-budaya yang berbeda, masalah dengan lawan jenis, masalah dengan teman-teman baru diperkuliahan serta masalah dalam kegiatan di organisasi.

Dengan hal-hal baru yang terdapat dilingkungan perguruan tinggi mahasiswa butuh kesiapan secara psikologis maupun sosial. Karena penyesuaian diri menuntut kemampuan mahasiswa untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga remaja merasa puas terhadap diri sendiri dan lingkungan (Willis, 2005 dalam nurfitriani 2016). Mahasiswa dituntut memiliki penyesuaian diri yang baik dikarenakan mahasiswa perantauan menghadapi perubahan di lingkungan baru yang berbeda adat, norma, kebudayaan, sehingga penyesuaian diri yang baik dibutuhkan agar diterima oleh masyarakat sekitar (Fitriyani, dalam syafira, 2015)

Mahasiswa yang merantau juga seharusnya sudah siap menghadapi tantangan dan kesulitan yang datang ketika merantau di suatu daerah dan mampu menyesuaikan diri, karena mahasiswa sudah memutuskan untuk berkuliah diluar daerah asalnya. Namun

kenyataan dilapangan mahasiswa mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri. Hal ini senada dengan yang disampaikan oleh Sobur (dalam Shafira 2015) penyesuaian diri diperlukan ketika seseorang didalam kondisi lingkungan dan situasi yang baru yaitu mampu bersosialisasi dengan teman yang berasal dari berbagai daerah yang tentunya berbeda bahasa, baik dikampus maupun dilingkungan tempat tinggal serta berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungan yang berbeda etnis dan kebudayaannya.

Penyesuaian diri ialah suatu proses yang mencakup respon mental dan tingkh laku, individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya, ketegangan-ketegangan, konflik-konflik dan frustasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmoni antara tuntutan dari dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan (Schneiders, dalam Desmita, 2014). Sedangkan menurut Fatima (2008, dalam Helviana, 2017) mengatakan bahwa penyesuaian diri adalah proses bagaimana individu mencapai keseimbangan diri dalam memenuhi kebutuhan sesuai dengan lingkungan. Penyesuaian diri merupakan suatu proses psikologis sepanjang hayat dan manusia berupaya menemukan dan mengatasi tekanan dan tantangan hidup guna mencapai pribadi yang sehat.

Penelitian yang dilakukan oleh Sharma & Wavare (2013) menyatakan bahwa 60 % mahasiswa tahun pertama banyak mengalami stres, salah satunya diakibatkan oleh *culture shock*. Ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Devito (2011) mengatakan bahwa pemahaman penyesuaian akan muncul pada mahasiswa rantau dikarenakan adanya kebiasaan-kebiasaan yang ada dilingkungan barunya dan aspek makanan, bahasa dan budaya tersebut dijumpainya selama adanya interaksi dilingkungan barunya.

Penelitian yang dilakukan oleh Novirianto (dalam Andani, 2017), mahasiswa yang berasal dari Papua Kabupaten Fakfak melanjutkan studinya di Universitas Muhammadiyah Surakarta adalah mahasiswa yang memilih pulang ke daerah asalnya karena tidak betah disebabkan oleh kondisi serta suasana dan lingkungan yang menimbulkan kecemasan serta menyebabkan kondisi mahasiswa tersebut menurun. Penyesuaian diri serta interaksi sosial didalam budaya dan lingkungan baru menjadi faktor komunikasi dalam mengkonsep diri sendiri terhadap *culture shock*.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurfitriana (2016), mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi UMS memiliki berbagai macam persoalan selama proses peyesuaian diri di perguruan tinggi baik dalam hal akademik maupun non-akademik, mahasiswa yang tidak kos (domisili Surakarta) memiliki penyesuaian diri yang lebih baik daripada mahasiswa yang kos (luar Jawa dan luar kota), mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi UMS memiliki cara masing-masing untuk menyesuaikan diri dan prestasi akademik mahasiswa tahun pertama semua diatas 3,00. Hal senada dilakukan Helviana (2017), menunjukan ada hubungan negatif yag signifikan antara *culture shock* dan penyesuaian diri pada mahasiswa perantuan di derah Yogyakarta (studi pada mahasiswa kabupaten pelalawan).

Berdasarkan uraian permasalahan diatas,maka peneliti ingin melakukan penelitian pada mahasiswa NTT yang merantau di Surabaya untuk melanjutkan studinya di Universitas Wijaya Putra Surabaya. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa hubungan diri dengan *culture shock* mahasiswa tahun pertama pada mahasiswa NTT di Universitas Wijaya Putra Surabaya.

Metode Penelitian

Penelitian menggunakan metode kuantitatif yang bertujuan untuk menguji hubungan antara penyesuaian diri dan *culture shock* pada mahasiswa NTT semester pertama di Universitas Wijaya Putra Surabaya. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa luar Jawa

khususnya mahasiswa NTT di Universitas Wijaya Putra Surabaya. Populasi pada penelitian ini memiliki ciri-ciri: mahasiswa NTT angkatan 2019, mahasiswa S1 reguler, aktif mengikuti perkuliahan, tinggal di kos-kosan dan belum pernah menetap di Jawa sebelum masuk kuliah. Jumlah sampel yang digunakan yaitu 50 responden. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive incidental sampling*.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan alat ukur kuesioner pada dua skala psikologi, yaitu skala penyesuaian diri dan skala *culture shock*. Skala penyesuaian diri disusun berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri yang dikemukakan Schneider (dalam Nangkut, 2018) yaitu penyesuaian diri (penyesuaian fisik-emosional, penyesuaian diri seksual, penyesuaian diri budaya dan keagamaan) dan penyesuaian sosial (penyesuaian terhadap perkuliahan, penyesuaian terhadap masyarakat). Data *culture shock* diukur dengan memodifikasi skala *culture shock* yang digunakan dalam penelitian ini, mengacu pada aspek-aspek yang dijelaskan oleh Oberg (Kholivah, 2009) yaitu: 1) ketegangan sebagai usaha untuk memenuhi kebutuhan adaptasi psikologis, 2) merasa kehilangan dan adanya perampasan perhatian yang didapat dari teman-teman, status, profesi dan hak milik, 3) merasa ditolak atau dibuang oleh anggota-anggota kebudayaan baru, 4) bingung dalam peran, harapan peran, nilai – nilai, rasa, dan identitas diri, 5) terkejut, cemas, bahkan benci dan marah setelah menyadari perbedaan kebudayaan, 6) merasa memiliki ketidak mampuan untuk menanggulangi sesuatu dengan kebudayaan.

Uji analisis data dalam penelitian ini adalah korelasional *product moment* yang digunakan untuk menegetahui derajat keeratan hubungan 2 variabel dengan bantuan program computer SPSS versi 20

Hasil dan Pembahasan

Setelah proses pengumpulan data, tahapan penelitian berikutnya adalah pemberian skor terhadap masing-masing item. Item yang telah diberi skor kemudian dianalisis untuk membuktikan adanya korelasi antara penyesuaian diri dan *culture shock*. Analisa data berupa uji korelasi product moment dilakukan dengan bantuan program komputer Statistical Packages for Social Science (SPSS) versi 20, setelah itu hasil analisis data yang diperoleh akan diinterpretasi.

Tabel 1. Hasil uji analisis korelasional product moment

Correlations		
	X	Y
X	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	-.652**
	N	.000
Y	Pearson Correlation	50
	Sig. (2-tailed)	50
	N	-.652**
	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	.000
	N	50

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dari tabel diatas dapat diketahui perhitungan statistik menggunakan uji korelasi product moment yaitu: pertama berdasarkan nilai signifikansi Sig. (2-tailed) menunjukkan nilai

$p=0.000$, artinya nilai signifikansi $p_{xy}=0,000<0,05$ maka terdapat korelasi yang signifikan antara penyesuaian diri dan *culture shock*.

Kedua, berdasarkan nilai r hitung (pearson correlation) menunjukkan nilai r hitung = -0.652, artinya nilai $r_{xy} = -0,652 < r\text{-tabel } 0,279$ maka terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dan *culture shock*, jika tingkat penyesuaian diri rendah maka tingkat *culture shock*nya semakin tinggi. Sedangkan tanda "***" menunjukkan bahwa korelasi ini signifikan pada level atau taraf 1%.

Dari hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan *culture shock* pada mahasiswa NTT semester satu, bisa dikatakan bahwa jika mahasiswa memiliki tingkat penyesuaian diri rendah maka tingkat *culture shock* semakin tinggi, namun sebaliknya jika memiliki tingkat penyesuaian diri tinggi maka tingkat *culture shock* rendah. Sejalan dengan penelitian Chapdelaine dan Alexitch (2004) yang menunjukkan bahwa hal yang mendasari munculnya *culture shock* pada mahasiswa perantau adalah kesulitan-kesulitan sosial antara individu tersebut dengan penduduk asli dari tempat baru yang didatangi. Diperjelas pada hasil penelitian Siregar (2018) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative antara gegar budaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa bersuku Minang di Universitas Ponegoro.

Sedangkan pada hasil penelitian Ardyles (2017) juga menemukan bahwa mahasiswa NTT mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi seperti kesulitan Bahasa, kesulitan interaksi, kesulitan dalam beribadah serta kesulitan finansial membuat para mahasiswa NTT harus melakukan tindakan agar memperoleh kelancaran dalam menyelesaikan studinya di Surabaya. selain itu, menurut penelitian yang dilakukan oleh safitri (2009) mengenai gegar budaya pada mahasiswa asal papua di Yogyakarta menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri dengan lingkungan baru.

Penyesuaian pada mahasiswa yang berada pada budaya yang baru akan mengalami penyesuaian antar budaya melalui interaksi sosial. Dalam proses penyesuaian diri antar budaya, mahasiswa baru akan mengalami tahapan penyesuaian budaya, sedangkan mahasiswa yang mengalami *culture shock* 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 ed al, 2010 dalam Siregar, 2018). Hal itu sejalan dengan hasil penelitian Xia (2009) terhadap mahasiswa baru di Cina yang mengalami perpindahan tempat dan berada jauh dari keluarga akan mengalami *culture shock* yang ditandai dengan depresi, kecemasan dan perasaan ketidakberdayaan.

Sedangkan *Culture shock* dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, diantaranya faktor personal, finansial, sosial, dan edukasi (Gajdzik, 2005). Hal tersebut dipertegas dengan penelitian Khawaja dan Dempsey (2007) bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa berkaitan dengan isu finansial, akomodasi, akademik, dan juga lingkungan. Akibatnya, stres ini berdampak signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa (Skowron, 2004).

Sedangkan mahasiswa yang memiliki stres tinggi akan mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri, begitu juga sebaliknya (Hutapea, 2014). Beberapa peneliti mengelompokkan penanganan stres menjadi empat kategori, yaitu 1) memutuskan menghadapi target stres secara langsung, 2) menghindari hal-hal atau situasi yang dapat memicu stres, 3) mengurangi dampak stres melalui aktivitas religius, dan 4) memutuskan menerima hidup apa adanya (Baqtayan, 2011). Penyesuaian diri pada mahasiswa yang merantau di Kota Malang berkaitan erat dengan kemandirian, semakin tinggi tingkat kemandirian pada mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau (Anggraini, 2013)

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dan *culture shock* pada mahasiswa NTT semester pertama di Universitas Wijaya Putra. Maka semakin rendah tingkat penyesuaian diri maka semakin tinggi tingkat *culture shock*. Sedangkan faktor dalam *culture shock* semacam faktor, diantaranya faktor personal, finansial, sosial, dan edukasi. Hal tersebut bahwa stres yang dialami oleh mahasiswa berkaitan dengan isu finansial, akomodasi, akademik, dan juga lingkungan. Akibatnya, stres ini berdampak signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian disarankan bagi para mahasiswa yang akan menempuh Pendidikan di Jawa Khususnya Surabaya, diharapkan untuk mempelajari dan memahami budaya tempat mereka akan menempuh pendidikan dan mampu melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan baru, sehingga dampak *culture shock* dapat diminimalisir, serta penelitian ini tidak menjelaskan training untuk menurunkan *culture shock* pada mahasiswa, sehingga dibutuhkan training maupun pelatihan yang dapat menurunkan *culture shock*.

Daftar Pustaka

- Andani, damai (2017). Penyesuaian diri mahasiswa terhadap *culture shock*. Karya ilmiah. Fakultas komunikasi dan informatika. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diunduh pada 22 Februari 2020 melalui <http://eprints.ums.ac.id/57900/6/NASKAH%20PUBLIKASI-120.pdf>
- Anggraini, E.N. 2013. Hubungan antara Kemandirian dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru yang Merantau di Kota Malang. (Online). (<http://psikologi.ub.ac.id/wpcontent/uploads/2013/10/jurnalERINA.pdf>), diakses tanggal 25 Mei 2016
- Ardyles, Johny, Muhammad Syafiq (2017). Penyesuaian diri mahasiswa Nusa Tenggara Timur di Surabaya. Jurnal. Vol 4 (1):91-99. Universitas Negeri Surabaya. Diunduh pada 22 Februari 2020 melalui <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/21341>
- Baqutayan, S.M.S. 2011. The Importance of Religious Orientation in Managing Stress. International Journal of Psychological Studies, 3(1): 113-121
- Desmita (2014). Psikologi perkembangan peserta didik. Bandung: pt. remaja rosdakarya.
- Devito, Joseph A. 2011. Komunikasi Antar Manusia. Pamulang-Tangerang Selatan: Karisma Publishing Group
- Gajdzik, P.K. 2005. Relationship between Selfefficiency Beliefs and Sosio-cultural Adjustment of International Graduate Students and American Graduate Students. (Online). (<https://baylorir.tdl.org/baylorir/bitstream/handle/2104/2682/Gajdzik%2BFinalDissertation.pdf?sequence=5>), diakses tanggal 20 Mei 2016.
- Handayani, Puji Gusri, Verlanda Yuca (2018). Fenomena *culture shock* pada mahasiswa perantauan tingkat 1 Universitas Negeri Padang. Jurnal. Vol 6 (3): 198-204. Universitas Negeri padang. Diunduh pada 22 Februari 2020 melalui <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/download/21668/20038>

- Hasibuan, Rizky Mestika Warni, Sri Wiyanti, Nugraha Arif Karyanta (2013). Hubungan antara interaksi social dengan *culture shock* pada mahasiswa luar Jawa di Universitas Sebelas Maret Surakarta. Jurnal. Universitas Sebelas Maret. Diunduh pada 22 Februari 2020 melalui <https://eprints.uns.ac.id/22730/>
- Helviana, Mira (2017). Hubungan Antara *Culture shock* Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Perantau Di Daerah Yogyakarta (Studi Pada Mahasiswa Kabupaten Pelalawan). Skripsi thesis. Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Diunduh pada 22 Februari 2020 melalui <http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/930/>
- Hutapea, B. 2014. Stres Kehidupan, Religiusitas, dan Penyesuaian Diri Warga Indonesia sebagai Mahasiswa Internasional. Jurnal Makara Hubs-Asia, 18(1): 25-40.
- Khawaja, N.G. & Dempsey, J. 2008. A Comparison of International and Domestic Tertiary Student in Australia. Australian Journal of Guidance & Counselling, 18(1): 30-46
- Kholivah, Ana (2009). Pengaruh *culture shock* terhadap hasil belajar mahasiswa PPKN Angkatan 2017 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang. Skripsi. Universitas Negeri Malang. Diunduh pada 22 Februari 2020 melalui <http://repository.um.ac.id/51468/>
- Mitasari, Yuni & Istikomayati, Yuswa (2018). Hubungan *Culture shock* dengan hasil belajar mahasiswa Tahun Pertama. Jurnal. Vol 4(2). (106-108). Universitas Tribhuwana Tunggal dewi. Diunduh pada 22 Februari 2020 melalui <https://ojs.unm.ac.id/JPPK/article/view/4316>
- Nangkit, Yulianus Ryan Saputra (2018). Tingkat penyesuaian diri mahasiswa (studi deskriptif pada mahasiswa angkatan 2016 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas sanata Dharma yang berasal dari Nusa Tenggara Timur). Skripsi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Diunduh pada 22 Februari 2020 melalui <https://repository.usd.ac.id/31390/>
- Nurfitriana, Pipit (2016). Penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Publikasi Ilmiah. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diunduh pada 22 Februari 2020 melalui <http://eprints.ums.ac.id/48450/>
- Shafira, Firda (2015). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Perantau. Skripsi thesis. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diunduh pada 22 Februari 2020 melalui <http://eprints.ums.ac.id/37380/>
- Sharma B, Wavare R, Deshpande A, Nigam R, Chandorkar R. *A Study of Academic Stress and Its Effect on Vital Parameters in Final Year Medical Students at SAIMS Medical College, Indore, Madhya Pradesh. Biomedical Research.* 2011; 22(3): 361-5.
- Siregar, Astrid Oktaria Audra, Erin Ratna Kustanti (2018). Hubungan antara gegar budaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa bersuku Minang di Universitas Diponegoro. Jurnal. Vol 7 (2): 48-65. Universitas Diponegoro. Diunduh pada 22 Februari 2020 melalui <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/download/21668/20038>
- Skowron, E.A., Wastern, S.R., & Azen, R. 2004. Differentiation of Self-modian Collage Gives any Adjustment. Journal of Counseling & Development, 8(2): 62-82
- Xia, Junzi (2009). *Analysis of Impact of Culture shock on Individual Psychology. Journal.* Doi.10.5539. *International Journal of Psychological Studies.* Diunduh pada 22 Februari 2020 melalui <http://www.ccsenet.org/journal/index.php/ijps>