

Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap *Culture shock* Mahasiswa

Enasely Mega Wenyi Rohi^{1*})

Universitas Katolik Widya Mandira¹

*) Alamat korespondensi: Jl. Mandiri, Kupang, Indonesia, E-mail: enaselyrohi@unwira.ac.id

Article History:

Received: 20/01/2026;
Revised: 20/02/2026;
Accepted: 21/02/2026;
Published: 28/02/2026.

How to cite:

Enasely Mega Wenyi Rohi 1.
Pengaruh Penyesuaian Diri
Terhadap *Culture Shock*
Mahasiswa. *Teraputik: Jurnal
Bimbingan dan Konseling*,
9(3), pp. 11–18. DOI:
10.26539/teraputik.9/3/26.836



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2026, Enasely Mega Wenyi Rohi(s).

Abstract: This study aimed to examine the effect of self-adjustment on *culture shock* among migrant students. The study employed a quantitative correlational design. The participants consisted of 120 migrant students selected using purposive sampling. Data were collected using a self-adjustment scale and a *culture shock* scale that had met validity and reliability criteria. Data were analyzed using simple linear regression. The results indicated that self-adjustment had a significant effect on *culture shock* ($p = 0.019$; $p < 0.05$). The coefficient of determination of 1.4% showed that self-adjustment contributed to the variance in *culture shock*, although the effect size was relatively small. The categorization results also revealed that most students were at a moderate level on both variables, reflecting an ongoing adaptation process. These findings emphasize that self-adjustment plays a role in students' experiences of *culture shock*; however, *culture shock* is a multidimensional phenomenon influenced by various other factors. Therefore, support programs for migrant students should focus not only on strengthening individual adaptive capacities but also on enhancing social and academic environmental support.

Keywords: Adjustment, *Culture shock*, Students

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh penyesuaian diri terhadap *culture shock* pada mahasiswa perantau. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian terdiri atas 120 mahasiswa perantau yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui skala penyesuaian diri dan skala *culture shock* yang telah memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas. Analisis data menggunakan regresi linier sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penyesuaian diri berpengaruh signifikan terhadap *culture shock* ($p = 0,019$; $p < 0,05$). Koefisien determinasi sebesar 1,4% menunjukkan bahwa penyesuaian diri memberikan kontribusi terhadap variasi *culture shock*, meskipun pengaruhnya relatif kecil. Hasil kategorisasi juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat sedang pada kedua variabel, yang mencerminkan proses adaptasi yang masih berlangsung. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan penyesuaian diri berperan dalam pengalaman *culture shock* mahasiswa, namun *culture shock* merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh berbagai faktor lain. Oleh karena itu, upaya pendampingan mahasiswa perantau perlu diarahkan tidak hanya pada penguatan kemampuan adaptif individu, tetapi juga pada dukungan lingkungan sosial dan akademik.

Kata Kunci: Penyesuaian diri, *culture shock*, mahasiswa

Pendahuluan

Mobilitas mahasiswa antardaerah, antarbudaya, bahkan antarnegara semakin meningkat seiring perkembangan dunia pendidikan. Mahasiswa dituntut untuk meninggalkan lingkungan asal dan memasuki konteks sosial budaya yang baru, baik pada saat menempuh pendidikan di perguruan tinggi maupun mengikuti program pertukaran dan mobilitas akademik lainnya. Perubahan lingkungan tersebut sering kali menghadirkan perbedaan bahasa, nilai, norma, pola komunikasi, serta kebiasaan sosial yang dapat memengaruhi kehidupan akademik dan sosial mahasiswa.

Perjumpaan dengan budaya baru tidak selalu berjalan mulus. Mahasiswa kerap mengalami kebingungan, ketidaknyamanan, rasa asing, hingga tekanan emosional akibat perbedaan budaya yang dihadapi. Kondisi ini dikenal sebagai *culture shock*, yaitu reaksi psikologis yang muncul ketika individu berhadapan dengan situasi budaya yang berbeda dari

latar belakang sebelumnya. *Culture shock* pada mahasiswa dapat muncul pada fase awal perkuliahan, terutama bagi mahasiswa perantau yang harus beradaptasi dengan sistem pembelajaran, gaya interaksi dosen, serta dinamika pergaulan kampus yang berbeda. *Culture shock* terjadi karena adanya ketidakseimbangan pandangan antara budaya yang satu dengan yang lainnya, sehingga membuat suatu budaya baru yang datang ke budaya lainnya mengalami kehilangan harapan atau antisipasi terhadap kesamaan (Budiharjo, 2017; Salmah, 2016).

Menurut Dayakisni & Yuniardi (2017), *culture shock* adalah suatu keadaan di mana individu tidak mengenal dan beradaptasi dengan kebiasaan atau lingkungan yang baru, sehingga menyebabkan seseorang tidak dapat menampilkan perilaku yang sesuai dengan norma di lingkungan tersebut. Mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah perlu menyesuaikan diri dengan praktik, norma, dan budaya yang berbeda di lingkungan baru mereka agar dapat diterima oleh masyarakat (Fitriyani dalam Dhei dkk., 2020). Selama tahun pertama di perguruan tinggi, seluruh mahasiswa harus melalui proses penyesuaian diri ini. Tantangan psikologis sering kali muncul, baik dalam aspek akademik maupun nonakademik (Yanti dkk., 2024). Selain itu, perbedaan cara berkomunikasi dan pemahaman terhadap budaya di lingkungan tersebut juga merupakan salah satu pemicu timbulnya *culture shock* (Arifiati dan Wahyuni, 2025).

Pengalaman *culture shock* yang tidak terkelola dengan baik berpotensi menghambat proses belajar dan perkembangan pribadi mahasiswa. Kesulitan berkomunikasi, rasa terasing, rendahnya kepercayaan diri, serta stres akademik dapat berdampak pada menurunnya motivasi belajar, prestasi akademik, dan kualitas hubungan sosial. Situasi ini menunjukkan bahwa *culture shock* bukan sekadar persoalan penyesuaian terhadap lingkungan fisik, melainkan juga berkaitan dengan kemampuan mahasiswa mengelola perubahan psikologis dan sosial. *Culture shock* mencakup tiga aspek penting: afektif (perasaan bingung, cemas, tidak nyaman), perilaku (kesulitan beradaptasi dan menjalin relasi sosial), serta kognitif (perbedaan persepsi antara ekspektasi dan realita) (Mira dkk., 2025). Penelitian yang dilakukan oleh Sharma dkk. (2011) mengemukakan bahwa 60% mahasiswa tahun pertama mengalami stres, salah satunya disebabkan oleh *culture shock*. Tingkat *culture shock* menunjukkan seberapa besar respons seseorang yang mendalam dan negatif dari depresi, frustrasi, dan disorientasi yang dialami dalam suatu lingkungan budaya yang baru (Arifiati & Wahyuni, 2025). Kondisi *culture shock ini akan mampu diatasi apabila seseorang mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan budaya tempat individu berada saat ini, sehingga terjalin komunikasi yang efektif dan lancar, perasaan lebih nyaman, serta permasalahan ketegangan akibat perbedaan budaya dapat terselesaikan* (Samovar et al., 2014). Mahasiswa membutuhkan penyesuaian diri karena adanya potensi *culture shock* yang dapat dialami oleh mereka (Mufidah & Fadilah, 2022). Pada periode ini, mahasiswa menghadapi berbagai permasalahan dan tantangan dalam lingkungan baru perkuliahan, sistem perkuliahan, metode pembelajaran yang berbeda dengan di SMA, materi kuliah, lingkungan sosial, perbedaan budaya dan lingkungan tempat tinggal yang baru. Hal ini akan semakin menjadi kondisi yang membingungkan ketika mahasiswa berasal dari kondisi latar belakang budaya dan bahasa yang beragam (Fenari et al., 2023).

Penyesuaian diri menjadi aspek penting yang menentukan keberhasilan mahasiswa dalam menghadapi *culture shock*. Kemampuan untuk memahami perbedaan budaya, mengatur emosi, bersikap terbuka, serta membangun relasi sosial yang positif membantu mahasiswa beradaptasi secara lebih efektif. Penyesuaian diri yang baik memungkinkan mahasiswa untuk menerima lingkungan baru sebagai bagian dari proses perkembangan diri tanpa kehilangan identitas dan nilai-nilai pribadi. Namun, tidak semua mahasiswa memiliki kesiapan penyesuaian diri yang sama. Perbedaan latar belakang budaya, pengalaman sebelumnya, dukungan sosial, serta karakteristik kepribadian turut memengaruhi kemampuan mahasiswa menghadapi *culture shock*. Mahasiswa yang kurang mendapatkan dukungan atau belum memiliki strategi adaptasi yang memadai cenderung mengalami kesulitan berkepanjangan yang dapat berujung pada masalah akademik maupun psikologis.

Penyesuaian diri merupakan proses yang harus terjadi dalam siklus kehidupan manusia, terutama dalam menghadapi situasi pertumbuhan dan perkembangan. Proses ini juga terjadi pada mahasiswa baru yang sedang berada pada kondisi di mana harus menyesuaikan diri untuk berada dalam lingkungan baru di perguruan tinggi (Nabila & Nurmawati, 2023). Mahasiswa

menyesuaikan diri sesuai tugas perkembangannya berada pada rentang usia remaja 18–23 tahun (Patton et al., 2016; Zuhri, 2023). Kemampuan adaptasi 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 (Dheiddk, 2020). Penyesuaian diri menuntut kemampuan mahasiswa untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga mereka merasa puas terhadap diri sendiri dan lingkungan (Maizandk, 2020).

Kemampuan penyesuaian diri menjadi kunci utama yang menentukan sejauh mana mahasiswa mampu mengelola tekanan psikologis, membangun relasi sosial, serta menjalani tuntutan akademik di tengah perbedaan budaya yang dihadapi. Berangkat dari temuan-temuan tersebut, terlihat jelas bahwa penyesuaian diri memiliki peran signifikan terhadap kemampuan *culture shock* mahasiswa, khususnya mahasiswa perantau. Namun, perbedaan konteks budaya, karakteristik mahasiswa, serta dinamika lingkungan perguruan tinggi menunjukkan perlunya kajian lanjutan yang lebih mendalam. Oleh karena itu, artikel ini difokuskan pada pembahasan penyesuaian diri terhadap *culture shock* pada mahasiswa sebagai upaya untuk memperkaya pemahaman teoretis sekaligus memberikan dasar empiris bagi pengembangan strategi pendampingan dan layanan bimbingan di perguruan tinggi.

Oleh karena itu, mahasiswa baru dituntut untuk mampu menerima dan menempatkan diri dengan baik sesuai dengan lingkungan tempat mereka sekarang, terutama tentang seberapa baik mereka dapat mengatasi berbagai hambatan dan tantangan akan terjadinya perbedaan yang menjadi permasalahan tersebut, salah satunya adalah bagaimana mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan baik (Liu, 2022).

Terdapat penelitian-penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya korelasi antara *culture shock* atau gegar budaya dengan penyesuaian diri. Penelitian Hutasiot et al. (2024) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang kesulitan memahami bahasa lokal atau merasa terasing dalam pergaulan lebih rentan mengalami kecemasan dan kesulitan penyesuaian diri. Temuan-temuan ini menegaskan bahwa *culture shock* merupakan variabel penting yang memengaruhi keberhasilan mahasiswa perantau dalam beradaptasi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hidayat et al. (2023) pada mahasiswa UIN menemukan adanya pengaruh negatif signifikan, di mana semakin tinggi tingkat *culture shock*, semakin rendah penyesuaian diri mahasiswa. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Sari dan Rusli (2019) yang menunjukkan bahwa mahasiswa baru cenderung mengalami kecemasan, penolakan, hingga frustrasi akibat perbedaan budaya asal dan budaya baru.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara *culture shock* dan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau. Temuan tersebut umumnya menekankan bahwa perbedaan budaya, hambatan komunikasi, dan perubahan lingkungan sosial dapat memicu munculnya kecemasan serta kesulitan adaptasi pada mahasiswa. Dengan demikian, *culture shock* sering dipahami sebagai kondisi yang berdampak pada proses penyesuaian diri individu. Meskipun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada identifikasi hubungan atau tingkat kejadian *culture shock*, tanpa secara mendalam mengkaji faktor internal individu yang dapat berperan sebagai sumber daya psikologis dalam mengelola tekanan budaya tersebut. Padahal, secara teoritis penyesuaian diri merupakan kapasitas personal yang memungkinkan individu mengatur respons emosional, kognitif, dan perilaku terhadap tuntutan lingkungan baru. Artinya, *culture shock* tidak semata-mata dipengaruhi oleh kondisi eksternal, tetapi juga oleh kemampuan adaptif yang dimiliki individu.

Selain itu, dinamika mahasiswa perantau di berbagai perguruan tinggi menunjukkan variasi karakteristik sosial dan budaya yang berbeda-beda, sehingga temuan penelitian sebelumnya belum tentu sepenuhnya merepresentasikan kondisi mahasiswa dalam konteks yang berbeda. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih menekankan pada peran penyesuaian diri sebagai faktor psikologis yang berkontribusi terhadap tingkat *culture shock* yang dialami mahasiswa perantau. Berdasarkan pertimbangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh penyesuaian diri terhadap *culture shock* pada mahasiswa perantau, guna memperkaya pemahaman teoretis mengenai mekanisme adaptasi serta memberikan dasar empiris bagi pengembangan layanan pendampingan di perguruan tinggi.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang dianalisis menggunakan regresi linier sederhana. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh penyesuaian diri sebagai variabel bebas (*independent*) terhadap *culture shock* sebagai variabel terikat (*dependent*) pada mahasiswa perantau.

Subjek penelitian adalah mahasiswa perantau yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria: (1) mahasiswa yang berasal dari luar daerah tempat perguruan tinggi berada dan (2) telah menjalani masa studi minimal satu semester. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 120 orang, yang dinilai telah memenuhi ketentuan minimal untuk analisis regresi linear sederhana.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen skala. Skala *culture shock* diadaptasi dari instrumen yang dikembangkan oleh Mumford (1998), yang terdiri atas 6 aitem dalam bahasa Inggris. Proses adaptasi dilakukan melalui tahapan penerjemahan ke dalam bahasa Indonesia dan penyesuaian redaksi sesuai konteks mahasiswa. Hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien Alpha Cronbach sebesar $\alpha = 0,79$ yang mengindikasikan konsistensi internal yang baik.

Skala penyesuaian diri diadaptasi dari instrumen yang dikembangkan oleh Wigunawati et al.(2022), yang terdiri atas 15 aitem berbahasa Indonesia. Uji validitas item dilakukan menggunakan korelasi item-total dengan koefisien berkisar antara 0,337 hingga 0,513. Seluruh aitem memenuhi kriteria validitas minimal ($r > 0,30$), sehingga seluruh item tetap digunakan dalam analisis. Semakin tinggi validitas, semakin tepat instrumen menggambarkan fenomena yang diukur (Syahputra, Y., Rahmat, C. P., & Erwinda, L. 2025). Hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien Alpha Cronbach sebesar $\alpha = 0,798$, yang menunjukkan bahwa skala memiliki konsistensi internal yang baik dan layak digunakan dalam penelitian. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh penyesuaian diri terhadap *culture shock* pada mahasiswa perantau.

Hasil dan Diskusi

Berdasarkan hasil pengkategorian pada Tabel 1. Dari 120 subjek penelitian, diperoleh hasil (20,83%) mahasiswa memiliki penyesuaian diri pada kategori rendah, (44,16%) mahasiswa memiliki penyesuaian diri pada kategori sedang, dan (18,33%) mahasiswa memiliki penyesuaian diri pada kategori tinggi.

Tabel 1. Kategorisasi Penyesuaian Diri

| Kategori | Interval Nilai | Frekuensi | Presentase |
|----------|------------------|-----------|------------|
| Rendah | $X < 44$ | 25 | 20,83% |
| Sedang | $44 \leq X < 53$ | 53 | 44,16% |
| Tinggi | $X > 53$ | 22 | 18,33% |
| | Total | 120 | 100% |

Berdasarkan hasil pengkategorian pada Tabel 2. Dari 120 subjek penelitian diperoleh hasil (20%) mahasiswa memiliki *culture shock* rendah, (43,33%) mahasiswa memiliki *culture shock* pada kategori sedang, dan (20%) mahasiswa memiliki *culture shock* pada kategori tinggi.

Table 2. Kategorisasi Culture shock

| Kategori | Interval Nilai | Frekuensi | Presentase |
|----------|------------------|-----------|------------|
| Rendah | $X < 14$ | 24 | 20% |
| Sedang | $14 \leq X < 21$ | 52 | 43.33% |
| Tinggi | $X > 21$ | 24 | 20% |
| | Total | 120 | 100% |

Uji Normalitas

Hasil uji normalitas yang dilakukan dengan analisis uji one-sample Kolmogorov-Smirnov. Berdasarkan hasil yang ada pada Tabel 3. Hasil uji normalitas tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel dalam penelitian ini memiliki distribusi data normal, dengan $p > 0.05$.

Tabel 3. Hasil Uji Kolmogorov-Smirnov Test

| | | Unstan dardized Residual |
|--|----------------|--------------------------------|
| N | | 120 |
| Normal Parameters ^{a,b} | Mean | .00000 |
| | Std. Deviation | 12.971 |
| | | 22575 |
| Most Extreme Differences | Absolute | .134 |
| | Positive | .108 |
| | Negative | -.134 |
| Test Statistic | | .215 |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | | .228 ^c |
| a. Test distribution is Normal. | | |
| b. Calculated from data. | | |
| c. Lilliefors Significance Correction. | | |

Uji Analisis Regresi Linear Sederhana

Berdasarkan Tabel 4. Dari hasil tersebut diketahui bahwa nilai F hitung = 5.640 dengan tingkat signifikansi sebesar 0.019. $p < 0.05$. Maka dapat diartikan bahwa ada pengaruh variabel penyesuaian diri (X) terhadap variabel *culture shock* (Y).

Tabel 4. Hasil Uji Regresi

| ANOVA ^a | | | | | | |
|---|-------------------|-----|--------|--------|-------|-------------------|
| Model | Sum of Squares | df | Square | Mean | F | Sig. |
| Regression | 76.633 | 1 | 76.633 | 76.633 | 5.640 | .019 ^b |
| Residual | 1603.333 | 118 | 13.588 | | | |
| Total | 1679.967 | 119 | | | | |
| a. Dependent Variable: <i>Culture shock</i> | | | | | | |
| b. Predictors: (Constant), Penyesuaian Diri | | | | | | |

Berdasarkan Tabel 5. Hasil uji regresi linear sederhana menunjukkan bahwa penyesuaian diri berpengaruh secara signifikan terhadap *culture shock*. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien regresi $B = 0,175$ dengan nilai signifikansi 0,019 ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa setiap peningkatan penyesuaian diri diikuti oleh peningkatan skor *culture shock* sebesar 0,175 satuan. Nilai beta sebesar 0,214 mengindikasikan bahwa pengaruh penyesuaian diri terhadap *culture shock* tergolong lemah.

Tabel 5. Coefficients

| Coefficients ^a | | | | |
|---------------------------|--------------------------------|------------------------------|---|------|
| Model | Unstandardized Coefficients | Standardized Coefficients | t | Sig. |
| | | | | |

| | B | Error | Std. | Beta | |
|------------------|-------|-------|-------|------|------------|
| (Constan) | 8.627 | | 3.549 | | .017 |
| Penyesuaian Diri | .175 | .074 | | .214 | 2.375 .019 |

a. Dependent Variable: *Culture shock*

Berdasarkan Tabel 6. Menunjukkan bahwa variabel penyesuaian diri memberi pengaruh sumbangan *R Square* sebesar 46% terhadap variabel *culture shock*. Sedangkan 54% dipengaruhi oleh faktor lain di luar model penelitian ini.

Tabel 6. Model summary

| Model Summary | | | | |
|---------------|-------|----------|-----------------|-----------------------------|
| Model | R | R Square | Adjusted Square | RStd. Error of the Estimate |
| 1 | .214a | .046 | .038 | 3.686 |

a. Predictors: (Constant), Penyesuaian Diri

Hasil uji regresi linier sederhana pada Tabel 4 menunjukkan bahwa ada pengaruh penyesuaian diri terhadap *culture shock* pada mahasiswa dengan nilai signifikansi 0.019 ($p < 0.05$). Sehingga dalam penelitian ini dapat dinyatakan bahwa hipotesis penelitian diterima. Berdasarkan hasil pengkategoriasi, ditemukan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 44,16%. Ini menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa memiliki penyesuaian diri yang tergolong sedang. Sedangkan hasil pengujian untuk *culture shock* ditemukan sebagian besar responden juga tergolong sedang dengan presentase sebesar 43.33%. Artinya *culture shock* yang dimiliki mahasiswa berada pada tingkat sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penyesuaian diri dan *culture shock* berada pada tingkat yang relatif seimbang pada sebagian besar mahasiswa, sehingga pengaruh yang ditemukan mencerminkan dinamika adaptasi yang wajar ketika mahasiswa menghadapi lingkungan budaya yang baru. Temuan ini selanjutnya dibahas untuk memahami bagaimana penyesuaian diri berperan dalam membentuk pengalaman *culture shock* mahasiswa serta implikasinya bagi proses adaptasi akademik dan sosial. Sumbangan efektif yang diberikan oleh variabel penyesuaian diri juga memiliki kontribusi sebesar 46% pada *culture shock*, sedangkan 54% dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti komunikasi interpersonal, dukungan sosial, lama tinggal di lingkungan baru, perbedaan latar belakang budaya, serta kemampuan individu dalam mengelola stres. Temuan ini selanjutnya dibahas untuk memahami bagaimana penyesuaian diri berperan dalam membentuk pengalaman *culture shock* mahasiswa serta implikasinya bagi proses adaptasi akademik dan sosial.

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh, siregar dan kustanti (2018) Hasil analisis menunjukkan nilai (r_{xy}) = - 0,643 dengan $P=0,000$ ($p < 0.05$), artinya terdapat hubungan negatif antara variabel gegar budaya dan penyesuaian diri. Gegar budaya memberikan sumbangan efektif sebesar 41,4% terhadap penyesuaian diri. Adapun penelitian lain yang juga dilakukan oleh mirah dkk (2025) Hasil CFA menunjukkan bahwa diperoleh model yang fit pada skala penyesuaian diri dan skala *culture shock*, dan hasil hipotesis menunjukkan bahwa *culture shock* berpengaruh secara signifikan terhadap penyesuaian diri dengan kontribusi 26.9%. Adapun arah pengaruhnya yaitu arah negatif, artinya semakin tinggi *culture shock* yang dirasakan, maka semakin rendah tingkat penyesuaian diri mahasiswa perantau di Kota Makassar, begitu pun sebaliknya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Yanti dkk (2024) Hasil uji hipotesis menggunakan analisis regresi linier sederhana menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,918 ($\alpha > 0,05$). Artinya tidak terdapat pengaruh *culture shock* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Universitas X; nilai signifikansi antara *culture shock* dan penyesuaian diri, dengan tingkat kontribusi yang diukur mencapai 0%.

Berdasarkan uraian hasil penelitian dan dukungan temuan empiris dari penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa pengaruh antara *culture shock* dan penyesuaian diri pada

mahasiswa menunjukkan dinamika yang bervariasi, bergantung pada konteks, karakteristik responden, serta faktor lingkungan yang melingkupinya. Temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa *culture shock* dan penyesuaian diri saling berkaitan dalam proses adaptasi mahasiswa perantau, meskipun besarnya kontribusi yang diberikan tidak selalu sama pada setiap konteks penelitian. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya memahami penyesuaian diri mahasiswa secara komprehensif sebagai bagian dari upaya membantu mahasiswa menghadapi tantangan budaya yang mereka alami.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, penyesuaian diri terbukti berpengaruh signifikan terhadap *culture shock* pada mahasiswa perantau. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam menyesuaikan diri berperan dalam menentukan tingkat *culture shock* yang dialami. Mahasiswa dengan kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik cenderung mampu mengelola tekanan budaya secara lebih adaptif. Meskipun demikian, kontribusi penyesuaian diri terhadap *culture shock* tergolong kecil, dengan koefisien determinasi sebesar 1,4%. Hal ini menunjukkan bahwa *culture shock* tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal berupa penyesuaian diri, tetapi juga oleh berbagai faktor lain seperti dukungan sosial, perbedaan budaya, kesiapan psikologis, serta lingkungan akademik.

Secara konseptual, temuan ini menegaskan bahwa *culture shock* merupakan fenomena multidimensional yang tidak semata-mata ditentukan oleh kondisi eksternal, melainkan juga dipengaruhi oleh kapasitas adaptif individu. Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan implikasi bagi perguruan tinggi untuk tidak hanya memfokuskan intervensi pada penanganan gejala *culture shock*, tetapi juga pada penguatan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa melalui layanan bimbingan dan pendampingan yang terstruktur.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Widya Mandira yang telah memberikan izin dan dukungan dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga kepada seluruh mahasiswa perantau semester satu Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Widya Mandita yang berkenan menjadi responden dalam penelitian ini.

Daftar Rujukan

- Budiharjo, T. (2017). *Culture Shock Mahasiswa Indonesia (Studi Kasus Kualitatif Culture Shock di Kalangan Mahasiswa Indonesia Asal Kota Medan di Luar Negeri)*. Universitas Sumatera Utara.
- Dayakisni, T., & Yuniardi, S. (2004). *Psikologi lintas budaya*. Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang (UMM Press).
- Dhei, B., Prasetia, A. D., & Agustin, A. (2020). Hubungan antara penyesuaian diri dengan *culture shock* pada mahasiswa Nusa Tenggara Timur (NTT) semester pertama di Universitas Wijaya Putra Surabaya. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 1(1), 37-44.
- Fanari, A., Gahler, H., Gim, H., Case, T., & Harwood, J. (2023). Negative side effects of music listening during cross-cultural transitions: Exploring how music hinders cross-cultural (re) adaptation among student sojourners. *International Journal of Intercultural Relations*, 95, 101828.
- Hidayat, R., Sulistyawati, I., & Maulana, D. (2023). *Culture shock* and adjustment among migrant students: A study in UIN Jakarta. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(1), 77-85.
- Hutasoit, S., Simanjuntak, R., & Manalu, P. (2024). Pengaruh *culture shock* terhadap penyesuaian diri mahasiswa Batak perantau di Manado. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 19(1), 55-66.
- Liu, J. (2022). Effects of College Students' Self-efficacy on Sleep Problems: Chain Mediating Role of Self-esteem and Social Adaptation. *Science*, 10(2), 73-77

- Maizan, S. H., Bashori, K., & Hayati, E. N. (2020). Analytical theory: Gegar budaya (*culture shock*). *Psycho Idea*, 18(2), 147-154.
- Mirah, I. G. A., Koanda, N., & Bintang, R. S. (2025). Dinamika *Culture shock*: Strategi Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(2), 680-689.
- Mufidah, V. N., & Fadilah, N. N. (2022). Penyesuaian diri terhadap fenomena culture shock mahasiswa program pertukaran mahasiswa merdeka. *Muqoddima: Jurnal Pemikiran dan Riset Sosiologi*, 3(1), 61-70.
- Mumford, D. B. (1998). The measurement of *culture shock*. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 33(4), 149-154.
- Patton, G. C., Sawyer, S. M., Santelli, J. S., Ross, D. A., Afifi, R., Allen, N. B., ... & Viner, R. M. (2016). Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*, 387(10036), 2423-2478.
- Salmah, I. (2016). Culture shock dan strategi coping pada mahasiswa asing program darmasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(4).
- Samovar, L. A., Porter, R. E., McDaniel, E. R., & Roy, C. S. (2014). *Intercultural communication: A reader*. Cengage learning.
- Sari, Y., & Rusli, D. (2019). *Culture shock* dan penyesuaian diri mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 77-85.
- Siregar, A. O. A., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara gegar budaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa bersuku Minang di Universitas Diponegoro. *Jurnal empati*, 7(2), 474-490.
- Sharma, B., Wavare, R., Deshpande, A., Nigam, R., & Chandorkar, R. (2011). 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*, 22(3), 361-365.
- Syahputra, Y., Rahmat, C. P., & Erwinda, L. (2025). *Instrumentasi Tes dalam Bimbingan dan Konseling*. CV Eureka Media Aksara.
- Wahyuni, E. S. (2025). *Culture shock* dan Strategi Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau. *Jurnal Terapi Wicara dan Bahasa*, 4(1), 345-350.
- Wigunawati, E., Deliviana, E. E., Lase, F. J., & Jovani, A. (2022). Penyusunan skala penyesuaian diri perempuan pekerja (SPDPP). *Jurnal Inada: Kajian Perempuan Indonesia di Daerah Tertinggal, Terdepan, dan Terluar*, 5(1), 1-15.
- Yanti, S. N. G. W., Dewi, A. A. S. S., & Novianti, N. M. I. N. (2024). Pengaruh *Culture shock* terhadap Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau di Universitas X. *ISLAMIKA GRANADA*, 5(1), 46-52.
- Zuhri, M. N. (2023). Cognitive Psychology Development In The Early Adolescence. *Journal of Education on Social Issues*, 2(1), 44-51.

Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.
