

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Sebagian besar mahasiswa identik dengan perantau, lokasi universitas yang tersebar di kota-kota besar Indonesia dengan tingkat kualitas berbeda-beda memunculkan pandangan berbeda pada masing-masing calon mahasiswa dalam menentukan pilihan universitas (Devinta, 2016). Bercampurnya mahasiswa dengan identitas budaya yang berbeda-beda dalam suatu daerah bukanlah hal baru yang terjadi di Indonesia. Hal tersebut disebabkan oleh tingginya tingkat gerak sosial geografis seorang individu atau kelompok individu di atas kemajemukan budaya, suku bangsa, agama, bahasa, adat istiadat dan sebagainya (Devinta, 2016).

Faktor pendidikan dapat berupa keinginan untuk melanjutkan studi, menambah ilmu pengetahuan, mencari pengalaman atau keterampilan dan kurangnya fasilitas pendidikan di daerah asal. Mahasiswa yang memutuskan untuk merantau dari daerah asalnya harus bisa menjadi individu yang mandiri. Hal ini mungkin menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa, di sisi lain di jauhkan dari orang tua, saudara dan teman yang dikenalnya, di sisi lain dituntut untuk dapat belajar mencari ilmu dimanapun mereka berada (Kertamuda, 2015).

Sebagai mahasiswa rantau, terkadang dituntut untuk dapat bertahan agar tidak kesulitan saat berhadapan dengan lingkungan baru (Rahmawati, 2022). Lyubomirsky (2005) mengatakan bahwa orang yang bahagia cenderung memiliki

manfaat sosial yang lebih besar, hasil kerja yang lebih baik, sistem kekebalan tubuh yang lebih baik, menjadi lebih kooperatif, pro sosial yang tinggi dan hidupnya akan lebih lama dibandingkan orang yang tidak bahagia.

Chow (2005) mengungkapkan bahwa tingkat kepuasan internal dan eksternal, termasuk hubungan individu dengan lingkungannya, berdampak pada seberapa puas mereka dengan kehidupan mereka. Kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru akan menentukan seberapa puas mereka terhadap kehidupannya.

Perbedaan lingkungan menjadi salah satu kesulitan yang dihadapi oleh para mahasiswa rantau. Individu perlu untuk melakukan adaptasi yang keras untuk dapat mengimbangnya. Ketika adaptasi yang dilakukan di lingkungan baru tersebut tidak berhasil, hal itu akan menimbulkan banyak respon negatif seperti tidak puas dengan kehidupannya, mengalami emosi negatif yang tinggi, dan mengalami emosi positif yang rendah (Sumaryonoessiani, 2021). Respon negatif tersebut dapat membuat tingkat *subjective well-being* pada individu rendah (Samputri, 2015).

Subjective well-being merupakan konsep yang sangat luas, meliputi emosi pengalaman menyenangkan, rendahnya tingkat mood negatif, dan kepuasan hidup yang tinggi. *Subjective well-being* didefinisikan adalah bentuk evaluasi kognitif dan afektif seseorang tentang hidupnya. Evaluasi ini meliputi reaksi emosional untuk setiap kejadian serta penilaian kognitif tentang kepuasan akan pemenuhan dalam hidupnya (Diener, 1997). Sementara itu, menurut Keyes (2002) *subjective well-being* adalah evaluasi kehidupan seseorang mengenai kepuasan hidup serta keseimbangan antara afek positif dan negatif. Seseorang dikatakan memiliki

kesejahteraan subjektif yang tinggi apabila individu lebih sering mengalami kepuasan hidup, kegembiraan, dan jarang mengalami emosi tidak menyenangkan seperti kesedihan dan kemarahan (Utami, 2009).

Terdapat dua komponen umum dalam *subjective well-being* yang dikemukakan oleh Diener (1997) yaitu, dimensi kognitif dan dimensi afektif. Dimensi kognitif meliputi kepuasan hidup dan dimensi afektif meliputi afektif positif dan afektif negatif. Afektif positif seperti perasaan bahagia, semangat, dan ceria sedangkan afektif negatif seperti sedih, cemas, marah dan tidak bersemangat. Berdasarkan dua dimensi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa jika individu memiliki kepuasan hidup yang tinggi, memiliki afektif positif yang tinggi dan memiliki afektif negatif yang rendah, maka individu tersebut dapat dikatakan memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi (Rulanggi, 2021).

Seseorang yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi bisa memiliki kemampuan mengatur emosi dengan baik dan menyelesaikan permasalahan dengan baik. Sebaliknya jika terdapat tingkat *subjective well-being* pada seseorang rendah maka cenderung merasa kehidupannya tidak bahagia, selalu berpikir hal-hal yang negatif sehingga menyebabkan kecemasan, kemarahan, bahkan berisiko depresi (Diener, 1997).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Muflihah, dkk (2018) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat *subjective well-being* mahasiswa yang berasal dari luar daerah Provinsi D.I.Y. Yogyakarta, yang berjumlah 144 orang menunjukkan bahwa (9) 6,3 % mahasiswa memiliki tingkat *subjective well-being*

yang tinggi, sebanyak (123) 85.4% mahasiswa memiliki tingkat *subjective well-being* yang tergolong sedang, dan (12) 8,3% mahasiswa memiliki tingkat *subjective well-being* tergolong rendah. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Kurniasari (2019) mengenai *subjective well-being* mahasiswa rantau pendidikan akuntansi tahun 2018/2019, terdapat sebanyak (13) 16% mahasiswa memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi, sebanyak (36) 46% memiliki tingkat *subjective well-being* yang sedang, dan (30) 38% mahasiswa memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada hari sabtu, 6 Mei 2023 sampai hari minggu, 7 Mei 2023 yang dilakukan pada 10 mahasiswa rantau untuk melihat masalah yang berhubungan dengan tingkat *subjective well-being* pada mahasiswa rantau dengan kriteria usia 18-25 tahun dan usia rantau minimal 1 tahun. Pedoman wawancara tersebut dibuat berdasarkan dimensi dari *subjective well-being*, ditemukan 9 dari 10 mahasiswa menunjukkan gejala *subjective well-being* yang rendah. Pada dimensi kognitif yaitu meliputi kepuasan hidup beberapa mahasiswa mengatakan tidak puas dengan apa yang telah dicapai selama merantau. Mahasiswa mengatakan seharusnya dia bisa menambah lebih banyak lagi pengalaman baik akademik maupun non akademik tapi kenyatanya mahasiswa tersebut belum bisa mencapai hal tersebut. beberapa mahasiswa perantau juga mengeluhkan sulitnya untuk beradaptasi dengan budaya tempat dia tinggal.

Diener dkk (1985) mengatakan untuk mendapatkan ukuran tingkat kepuasan yang tepat, penilaian terhadap kepuasan hidup tergantung pada perbandingan antara keadaan atau peristiwa sebenarnya dengan harapan individu, sehingga penilaian

kepuasan hidup bersifat subjektif, karena standar kepuasan ditentukan oleh individu itu sendiri. Keluhan dan ketidakpuasan yang disampaikan mahasiswa perantau tersebut mengindikasikan rendahnya kepuasan hidup mahasiswa perantau. Kepuasan hidup yang rendah pada individu merupakan indikasi dari *subjective well-being* yang rendah (Diener, 1997). Kemudian pada dimensi afektif meliputi afektif negatif mahasiswa mengatakan sering merasa sedih, rindu orang tua dan teman-teman di kampung halaman.

Beberapa mahasiswa mengatakan tidak bertemu dengan orang tua dalam waktu lama membuat mahasiswa sering merasa kesepian dan rindu orang tua, dan juga jauh dari teman-teman yang berada di kampung halaman membuat beberapa mahasiswa merasa kesepian. Afektif negatif diindikasikan dari macam-macam emosi yang tidak mengenakkan seperti marah, direndahkan, tidak disukai, rasa bersalah, sedih, takut dan gelisah yang menimbulkan ketegangan dan ketidaknyamanan pada individu (Urbayatun, 2006). Perasaan sedih yang dialami mahasiswa perantau mengindikasikan adanya afek negatif yang dirasakan mahasiswa perantau. Individu yang merasakan lebih banyak afek negatif mengindikasikan *subjective well-being* yang rendah (Diener 2009).

Pada afektif positif beberapa mahasiswa mengatakan sering merasa kehilangan semangat dan tidak bergairah dengan rutinitas yang dia jalani di kampus. Ini menandakan rendahnya afek positif pada mahasiswa. Jika individu memiliki afektif positif yang tinggi maka dia akan bersemangat, aktif, yang ditandai dengan energi yang tinggi, penuh konsentrasi, dan penuh kenyamanan. Sedangkan jika memiliki afektif negatif, individu tersebut akan merasakan ketegangan dan

ketidaknyamanan sebagai akibat dari berbagai emosi yang tidak menyenangkan seperti marah dan lain sebagainya. Individu yang merasakan lebih sedikit afektif positif mengindikasikan *subjective well-being* yang rendah (Diener 2009).

Mahasiswa perantau diharapkan memiliki *subjective well-being* yang tinggi karena cenderung berdampak baik seperti lebih produktif, kreatif, dan lebih menyatu dengan lingkungan sosial (Karaca, 2016). Veenhoven (2011) menjelaskan bahwa *subjective well-being* merupakan tingkat di mana seseorang menilai kepuasan kehidupannya sebagai sesuatu yang diharapkan dan merasakan emosi-emosi yang menyenangkan.

Myers dan Diener (1995) mengatakan individu yang mampu mengevaluasi kepuasan hidupnya dengan baik akan dapat mengontrol emosinya dan mampu menghadapi tantangan dalam hidup, sedangkan individu dengan kemampuan evaluasi kepuasan hidup yang kurang baik cenderung memandang rendah hidupnya dan sulit mengatasi tantangan yang dihadapi atau cenderung menganggap tantangan sebagai hal-hal yang tidak menyenangkan.

Compton (2005) menjelaskan bahwa *subjective well-being* dapat dilihat dari bagaimana individu dalam menghadapi situasi atau pengalaman dalam hidupnya secara positif, sehingga semakin sering individu menghadapi peristiwa yang menyenangkan, maka individu tersebut akan semakin bahagia.

Subjective well-being penting untuk diteliti karena berhubungan dengan manfaat terhadap kesehatan dan daya tahan tubuh, dimana orang yang bahagia cenderung lebih sehat, tidak mudah sakit, cenderung berumur panjang, dan dapat mengontrol diri (Diener & Chan, 2011). Riset ini sesuai dengan penelitian yang

dilakukan oleh Rina Oktavia tahun 2015 yang meneliti tentang hubungan *subjective well-being* dengan *self management*. Dimana *subjective well-being* bisa meningkatkan *self management* dengan sumbangan (R²) 13,3 persen pada *self management*. Lebih lanjut Schiffrin dan Nelson (2010) menyebutkan bahwa *subjective well-being* juga memiliki hubungan dengan tingkat stress dimana individu yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi memiliki tingkat stress yang rendah sedangkan individu yang memiliki tingkat *subjective well-being* rendah memiliki tingkat stress yang tinggi.

Chao (2012) mengatakan bahwa mahasiswa yang memiliki *subjective well-being* yang rendah lebih cenderung terlibat dalam kegiatan negatif seperti penggunaan alkohol, perilaku menetap, terlalu sedikit atau terlalu banyak tidur, ketidakpuasan hidup atau bahkan perilaku bunuh diri. Sebaliknya, Individu yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi cenderung mampu mengarahkan dirinya secara efektif dan terampil dalam menghadapi tantangan yang muncul (Bowman, 2010).

Berdasarkan uraian diatas, ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat *subjective well-being* seseorang yaitu, faktor genetik, kepribadian, faktor demografis, hubungan sosial, dukungan sosial, pengaruh masyarakat dan budaya, proses kognitif, dan tujuan (Samputri, 2015). Dari faktor-faktor tersebut, penulis menitik beratkan pada faktor pengaruh masyarakat dan budaya atau *cultural*, hal ini untuk melihat hubungan antara *cultural shock* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa rantau.

Adanya hubungan antara masyarakat dan budaya dengan *subjective well-being* dapat dijelaskan pula dengan adanya perbedaan persepsi masyarakat di negara masing-masing mengenai pentingnya konsep kebahagiaan (Diener & Suh, 1999). Perbedaan norma *cultural* juga dapat mempengaruhi afeksi positif dan afeksi negatif seseorang. Oishi dan Shao (dalam Diener & Lucas, 1999) mengatakan bahwa afek positif lebih dipengaruhi oleh norma budaya dibandingkan afek negatif.

Baker (dalam Diener & Lucas, 1999) mengatakan bahwa afek menyenangkan lebih dipengaruhi oleh lingkungan karena lebih bersifat sosial. Pengaruh masyarakat dan budaya sangat mempengaruhi tingkat *subjective well-being* individu, dimana ketika orang beradaptasi dengan budaya yang baru, masalah adaptasi mengarahkan seorang individu kearah tekanan dalam menghadapi tantangan dalam adaptasi dari budaya baru yang menjadi penyebab kadang banyak orang mengalami gegar budaya atau *culture shock*. Hal itu karena mereka harus menyesuaikan cara berpikir dan bertindak yang baru sebagai kepribadian yang dapat disesuaikan dalam lingkungan dan budaya setempat.

Culture shock dalam Bahasa Indonesia berarti gegar budaya, istilah tersebut digunakan untuk menggambarkan keadaan dan perasaan seseorang dalam menghadapi kondisi lingkungan sosial budaya baru yang berbeda. Menurut Oberg (1960) *culture shock* adalah suatu penyakit atau gejala yang berhubungan dengan aksi yang diderita oleh individu atau group yang secara tiba-tiba harus berpindah ke sebuah lingkungan baru yang berbeda dengan lingkungan asalnya. Menurut Ward dkk (2001) *culture shock* merupakan suatu proses aktif dalam menghadapi perubahan saat berada di lingkungan yang tidak familiar. Proses aktif tersebut

meliputi *affective, behavior, dan cognitive*, yaitu reaksi individu tersebut merasa, berperilaku dan berpikir ketika menghadapi pengaruh budaya lingkungan barunya. Sedangkan menurut Mulyana dan Rakhmat (2009) *culture shock* merupakan kegelisahan yang dialami karena kehilangan semua lambang dan simbol yang familiar dalam hubungan sosial, termasuk kebiasaan-kebiasaan yang dilakukan dalam sehari-hari, misalnya kapan kita harus berjabat tangan, dan apa yang harus kita katakan bila bertemu dengan orang, bagaimana membeli, kapan dan dimana kita tidak perlu merespon. Dari definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa *culture shock* merupakan suatu permasalahan yang melibatkan perasaan, cara berpikir dan berperilaku pada diri individu pada saat menghadapi perbedaan pengalaman maupun budaya baru.

Adapun dimensi *cultural shock* menurut Ward dkk (2001) disebut dengan ABCs of *culture shock*, yaitu *affective, behavior, cognitive*. Dimensi *affective* merupakan dimensi yang berhubungan dengan perasaan dan emosi yang dapat menjadi positif atau negatif. Perasaan dan emosi yang terjadi atau timbul akibat *culture shock* diantaranya individu mengalami kebingungan dan merasa kewalahan karena datang ke lingkungan yang tidak familiar. Sedangkan dimensi *behavior*, merupakan perilaku individu yang mempengaruhi seseorang saat mengalami *culture shock*, dimensi ini berhubungan dengan pembelajaran budaya dan pengembangan keterampilan sosial. Pada dimensi ini individu mengalami kekeliruan aturan, kebiasaan dan asumsi yang mengatur interaksi individu yang mencakup komunikasi verbal dan nonverbal yang bervariasi di setiap budaya. Dan terakhir dimensi *cognitive*, dimensi ini merupakan hasil dari proses *affective dan*

behavior yang merupakan perubahan persepsi pada diri individu dalam identifikasi etnis dan nilai-nilai akibat kontak budaya. Hal ini akan mengakibatkan individu memiliki pandangan negatif, kesulitan bahasa, mempunyai pikiran yang terfokus oleh budayanya, serta memiliki kesulitan dalam interaksi sosial dengan masyarakat.

Kepuasan dalam hidup yang dirasakan individu merupakan salah satu bagian dari *subjective well-being*. *Subjective well-being* dapat diartikan sebagai penilaian terhadap kehidupan individu yang meliputi penilaian kognitif mengenai kepuasan hidup dan penilaian afektif mengenai *mood* dan emosi (Diener & Lucas, 1999). Chow (2005), mengatakan bahwa tingkat kepuasan individu baik internal dan eksternal, termasuk hubungan individu dengan lingkungannya, akan berdampak pada seberapa puas mereka dengan kehidupan mereka. Kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan menerima dukungan sosial dari lingkungannya akan menentukan seberapa puas mereka terhadap kehidupannya. Salah satu contoh peristiwa kehidupan yang penting adalah pindah ke daerah baru (Diener & Suh, 2000).

Schneiders (2009) mengatakan bahwa setiap individu memiliki cara tersendiri dalam menyesuaikan diri mereka di lingkungan baru yang memiliki perbedaan budaya, cara berkomunikasi dan suku, karena penyesuaian diri adalah bentuk proses yang melingkupi reaksi mental dan tingkah laku, dimana individu sedang berupaya untuk mengambil keberhasilan dalam mengatasi kebutuhan di dalam dirinya, ketegangan, konflik-konflik, dan frustrasi yang dialaminya,

sehingga tingkat keselarasan antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diinginkan oleh lingkungan dimana dia tinggal dapat terwujud dengan baik .

Ketika adaptasi yang dilakukan di lingkungan baru tersebut tidak berhasil, hal itu akan menimbulkan banyak respon negatif seperti tidak puas dengan kehidupannya, mengalami emosi negatif yang tinggi, dan mengalami emosi positif yang rendah (Sumaryonoessiani, 2021). Respon terhadap situasi tersebut disebut dengan istilah gegar budaya atau *culture shock*. *Culture shock* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan perasaan terkejut, gelisah, atau keliru yang dirasakan apabila seseorang bersentuhan dengan kebudayaan yang berlainan dengan budaya asal.

Mulyana dan Rahmat (2009) mengatakan bahwa reaksi keterkejutan budaya dapat menyebabkan putus asa, lelah dan tidak nyaman. Reaksi ini dapat menyebabkan terguncangnya kesejahteraan dan identitas budaya individu. Hal tersebut karena perantau dihadapkan dengan berbagai perubahan dan perbedaan dari berbagai aspek kehidupan, seperti kebiasaan dalam sehari-hari, hubungan dalam sosial, serta bertanggung jawab terhadap tindakan yang dilakukan.

Maizan (2020) mengungkapkan bahwa mahasiswa rantau yang memiliki tingkat *culture shock* yang rendah akan mengalami kepuasan hidup, emosi positif yang tinggi, dan mengalami emosi negatif yang rendah dan hal tersebut merupakan tanda mahasiswa yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang tinggi, sedangkan mahasiswa yang memiliki tingkat *culture shock* yang tinggi akan banyak menimbulkan respon negatif seperti tidak puas dengan kehidupannya,

mengalami emosi negatif yang tinggi, dan mengalami emosi positif yang rendah dan hal tersebut merupakan tanda mahasiswa yang memiliki tingkat *subjective well-being* yang rendah.

Berdasarkan latar belakang permasalahan diatas, peneliti mengajukan rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu apakah ada hubungan antara *culture shock* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa rantau ?

B. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *culture shock* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa rantau.

C. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini ialah manfaat teoritis maupun manfaat praktis.

a. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan bagi ilmu pengetahuan psikologi, khususnya psikologi sosial, psikologi pendidikan, psikologi perkembangan dan psikologi klinis, serta dapat memperluas cakrawala berpikir bagi para mahasiswa, ataupun tenaga pendidik sehingga dapat melengkapi pengetahuan mengenai hubungan antara *culture shock* dengan *subjective well-being* pada mahasiswa rantau.

b. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rujukan tambahan dalam keilmuan psikologi dan rujukan tambahan bagi universitas, khususnya Universitas Mercu Buana Yogyakarta.