

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Mahasiswa memiliki peran sebagai *agent of change* atau agen perubahan yang diharapkan mampu memberikan dampak positif di lingkungan sosialnya Syaiful (2023). Mahasiswa umumnya berada pada tahap perkembangan emerging adulthood, yaitu fase perkembangan yang ditandai dengan eksplorasi identitas, perkembangan kognitif, sosial, dan emosional, serta proses penyesuaian menuju kehidupan dewasa Arnett (2000). Pada fase ini, mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan, baik dalam bidang akademik maupun kehidupan pribadi dan sosial. Berbagai tuntutan tersebut membutuhkan kemampuan mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan perubahan dan kondisi yang dihadapi selama menjalani kehidupan perkuliahan (Utomo & Andayani (2023)

Fenomena merantau untuk melanjutkan pendidikan tinggi telah menjadi hal yang umum di Indonesia. Banyak mahasiswa dari berbagai provinsi memilih Yogyakarta sebagai tujuan studi karena kota ini dikenal sebagai salah satu pusat pendidikan tinggi di Indonesia. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta (2024). memiliki jumlah perguruan tinggi, dosen, dan mahasiswa yang besar sehingga menjadi salah satu daerah tujuan utama bagi mahasiswa dari berbagai wilayah di Indonesia Kondisi tersebut menjadikan Yogyakarta sebagai kota dengan keberagaman latar belakang budaya, bahasa, dan

kebiasaan mahasiswa yang berasal dari berbagai daerah sehingga proses penyesuaian diri menjadi bagian penting dalam kehidupan mahasiswa perantau.

Temuan ini didukung oleh penelitian (yu & setyaningrum (2019) yang menunjukkan bahwa citra (city branding) Yogyakarta sebagai Kota Pelajar membentuk persepsi positif mahasiswa pendatang terhadap kota tersebut. Citra tersebut berkontribusi dalam memperkuat hubungan emosional mahasiswa dengan Yogyakarta sehingga memperkuat daya tarik kota sebagai destinasi pendidikan tinggi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Pharmacytha & Nayati (2024) yang menjelaskan bahwa yogyakarta telah lama dikenal sebagai Kota Pelajar sehingga menarik pelajar dan mahasiswa dari berbagai daerah di Indonesia untuk menempuh pendidikan. Predikat tersebut tidak terlepas dari sejarah panjang Yogyakarta sebagai pusat pendidikan yang memiliki banyak institusi pendidikan berkualitas..

Menurut penelitian Devinta et al., (2016) mahasiswa rantau yang berasal dari luar Pulau Jawa cenderung mengalami *culture shock* pada awal masa perkuliahan. Kondisi tersebut ditandai dengan munculnya perasaan asing di lingkungan baru, kesulitan menjalin hubungan sosial, hambatan dalam berkomunikasi akibat perbedaan bahasa, serta munculnya rasa rindu terhadap keluarga dan daerah asal (*homesickness*). Temuan serupa juga ditemukan oleh Diandra et al., (2024) yang menjelaskan bahwa mahasiswa perantauan di Yogyakarta menghadapi berbagai tantangan adaptasi akibat perbedaan bahasa, norma sosial, dan kebiasaan sehari-hari. Perbedaan latar belakang budaya tersebut dapat memunculkan *culture shock* yang berdampak pada proses adaptasi mahasiswa, termasuk aspek akademik, kesehatan mental, dan kepuasan hidup selama menjalani kehidupan di lingkungan

baru. Menurut Maulani (2022), mahasiswa perantauan menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru yang memiliki perbedaan budaya, norma, dan nilai sosial. Kondisi tersebut dapat memunculkan *culture shock* yang memengaruhi proses penyesuaian diri mahasiswa selama menjalani kehidupan di daerah rantauan. Apabila tidak dikelola dengan baik, *culture shock* dapat meningkatkan stres dan kecemasan serta berdampak pada kesejahteraan psikologis individu. Ward (2001) Fenomena tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa rantau rentan mengalami berbagai permasalahan psikologis dan sosial ketika berada di lingkungan budaya yang baru. Perbedaan budaya, nilai, norma, bahasa, serta kebiasaan di daerah tujuan dapat menimbulkan ketidaknyamanan, kebingungan, dan kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri. Kondisi tersebut dapat berdampak pada proses adaptasi, interaksi sosial, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau. Maulani (2022) menjelaskan bahwa perbedaan budaya yang dihadapi mahasiswa rantau dapat memunculkan *culture shock* yang memengaruhi proses penyesuaian diri. Sejalan dengan hal tersebut, Wahyuni et al. (2024) menunjukkan bahwa kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan budaya baru dapat menjadi hambatan bagi mahasiswa dalam menjalani kehidupan akademik maupun sosial. Perbedaan budaya, kebiasaan, bahasa, dan lingkungan sosial dapat memunculkan perasaan tidak nyaman, kebingungan, serta kesulitan dalam berinteraksi yang menjadi bagian dari pengalaman *culture shock* (Diandra et al., 2024)

Menurut Ward (2001) *culture shock* merupakan proses penyesuaian diri yang dialami individu ketika berada dalam lingkungan budaya yang berbeda dari budaya

asalnya. Perbedaan tersebut dapat memunculkan berbagai respons psikologis, afektif, perilaku, dan kognitif yang berkaitan dengan kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap lingkungan baru. Sejalan dengan itu, Oberg (1960) mendefinisikan *culture shock* sebagai kondisi psikologis yang dialami individu ketika berada dalam lingkungan budaya baru yang berbeda dari budaya asalnya. Perbedaan tersebut dapat menyebabkan individu mengalami kebingungan, ketidaknyamanan, serta kesulitan dalam memahami nilai, norma, kebiasaan, dan pola interaksi sosial yang berlaku di lingkungan baru. Ward (2001) menjelaskan bahwa *culture shock* terdiri atas tiga aspek yang dikenal sebagai *ABC's of Culture Shock*, yaitu *affective* (perasaan), yang berkaitan dengan respons emosional selama proses adaptasi, *behavior* (perilaku), yang berkaitan dengan kemampuan berinteraksi dan menyesuaikan perilaku dengan budaya baru serta *cognitive* (pikiran), yang berkaitan dengan cara individu memahami dan memaknai perbedaan budaya yang dihadapinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Ristianingsih (2021) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa rantau mengalami *culture shock* pada tingkat sedang, yaitu sebesar 35,7%, sedangkan 22,5% berada pada kategori tinggi dan 7,6% berada pada kategori sangat rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa rantau masih menghadapi berbagai tantangan dalam proses penyesuaian diri terhadap lingkungan budaya baru, seperti perbedaan kebiasaan, norma sosial, dan pola interaksi di lingkungan perkuliahan. Menurut Ward (2001) tingkat *culture shock* yang dialami individu sangat bergantung pada jarak budaya, dukungan sosial, serta kemampuan adaptasi psikologisnya. Hal ini sejalan dengan penelitian (Wakhid &

Khisbiyah, 2025) yang menemukan bahwa sebanyak 69,5% mahasiswa perantau mengalami *culture shock* pada tingkat tinggi, serta menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan penyesuaian diri dan komunikasi interpersonal berkontribusi terhadap tingginya tingkat *culture shock* yang dialami mahasiswa.

mahasiswa rantau di Yogyakarta, ditemukan bahwa pengalaman *culture shock* yang dialami partisipan sesuai dengan aspek yang dikemukakan oleh Ward (2001) dalam model *ABC's of Culture Shock*. Pada aspek perasaan (*affective*), partisipan mengungkapkan perasaan cemas, tidak nyaman, bingung, serta kerinduan terhadap keluarga dan lingkungan asal ketika tinggal di Yogyakarta. Pada aspek perilaku (*behavioral*), partisipan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan pola komunikasi, kebiasaan sosial, serta cara berinteraksi dengan masyarakat setempat akibat adanya perbedaan budaya dan bahasa. Sementara itu, pada aspek pikiran (*cognitive*), partisipan menunjukkan adanya kebingungan dalam memahami nilai, norma, dan kebiasaan yang berlaku di lingkungan baru, sehingga sering membandingkan budaya asal dengan budaya yang ditemui di Yogyakarta. Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa *culture shock* dialami partisipan dalam aspek perasaan, perilaku, dan pikiran sebagai bagian dari proses penyesuaian terhadap lingkungan budaya yang baru.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Sutton (2016) juga menegaskan pentingnya *self-awareness* dalam proses penyesuaian diri. Individu dengan tingkat *self-awareness* yang tinggi cenderung lebih mampu mengenali emosi, memahami kelebihan dan keterbatasan diri, serta menentukan respons yang tepat ketika menghadapi berbagai tantangan. Kemampuan individu dalam melakukan

penyesuaian diri dapat mendukung penggunaan strategi *coping* yang lebih adaptif, meningkatkan kualitas hubungan interpersonal, serta membantu individu beradaptasi secara lebih efektif ketika berada di lingkungan budaya yang baru. Sebaliknya, mahasiswa yang mengalami *culture shock* cenderung menghadapi berbagai dampak psikologis, seperti stres, kecemasan, kebingungan, perasaan tidak nyaman, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan norma sosial, bahasa, dan kebiasaan yang berlaku di lingkungan baru Ward et al., (2001) Kondisi tersebut tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa, tetapi juga dapat berdampak pada kemampuan mereka dalam menjalin hubungan sosial dan menjalankan aktivitas akademik. Penelitian Diandra et al., (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa perantauan di Yogyakarta mengalami berbagai tantangan adaptasi akibat perbedaan bahasa, norma sosial, dan kebiasaan budaya. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa *culture shock* berpengaruh terhadap kesehatan mental, kepuasan hidup, dan kinerja akademik mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa perlu mengembangkan kemampuan adaptasi, membangun dukungan sosial, serta memahami budaya setempat agar proses penyesuaian diri dapat berlangsung secara lebih efektif.

Culture shock pada mahasiswa rantau diharapkan dapat berkurang seiring dengan meningkatnya kemampuan individu dalam beradaptasi dengan lingkungan budaya yang baru, Mahasiswa yang mampu memahami dan menyesuaikan diri terhadap perbedaan nilai, norma, bahasa, serta kebiasaan sosial di daerah tujuan cenderung lebih mudah melewati berbagai tantangan dalam proses adaptasi dan mencapai penyesuaian yang lebih baik terhadap lingkungan baru Ward (2001)

Kemampuan adaptasi tersebut membantu mahasiswa mengurangi tekanan psikologis yang muncul akibat perbedaan budaya sehingga mereka dapat menjalankan aktivitas akademik maupun sosial secara lebih efektif.

Hal ini sejalan dengan pandangan Ward (2001) yang menjelaskan bahwa *culture shock* merupakan bagian dari proses akulturasi yang bersifat sementara dan dapat diminimalkan melalui strategi coping yang efektif serta kemampuan adaptasi psikologis. Selain itu, *Culture shock* pada mahasiswa rantau bukan merupakan kondisi yang bersifat permanen, melainkan bagian dari proses adaptasi ketika individu memasuki lingkungan budaya yang baru. Seiring dengan meningkatnya kemampuan individu dalam memahami budaya lokal, membangun hubungan sosial, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, tingkat *culture shock* cenderung berkurang sehingga mahasiswa dapat menjalani proses penyesuaian diri secara lebih efektif Ward (2001). Dukungan sosial dari teman, dosen, maupun lingkungan sekitar juga berperan penting dalam membantu mahasiswa mengurangi tekanan psikologis selama proses adaptasi di lingkungan baru Ward & Kennedy (1999) Kenyataannya, mahasiswa perantau sering mengalami *culture shock* ketika memasuki lingkungan baru yang memiliki perbedaan bahasa, kebiasaan, norma sosial, dan pola komunikasi dengan daerah asalnya. Perbedaan budaya tersebut dapat menimbulkan kebingungan, ketidaknyamanan, serta kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri. Penelitian Diandra et al., (2024) menunjukkan bahwa mahasiswa perantauan di Yogyakarta menghadapi berbagai tantangan adaptasi akibat adanya perbedaan bahasa, norma sosial, dan kebiasaan budaya di lingkungan baru. Faktor-Faktor yang Memengaruhi *Culture Shock* Menurut Oberg (1960),

culture shock muncul sebagai akibat dari kecemasan yang timbul ketika individu kehilangan tanda-tanda dan simbol-simbol yang selama ini familiar dalam kehidupan sehari-hari dan interaksi sosial. Tanda dan simbol tersebut dapat berupa bahasa, gestur, ekspresi wajah, kebiasaan, serta norma yang telah dipahami dan digunakan individu dalam lingkungan budaya asalnya. Ketika individu berada dalam lingkungan budaya baru, tanda dan simbol yang sebelumnya familiar dapat memiliki bentuk atau makna yang berbeda sehingga menimbulkan ketidakpastian dan kesulitan dalam memahami situasi sosial. Kondisi tersebut dapat memunculkan perasaan cemas, frustrasi, tidak nyaman, dan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan budaya baru (Oberg 1960).

Selain perbedaan budaya yang dihadapi individu, proses penyesuaian dalam lingkungan budaya baru juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan dan membangun interaksi dengan lingkungan sosialnya. Kim et al. (2008) menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu sumber yang dapat membantu individu menghadapi peristiwa yang menimbulkan stres, sedangkan dalam konteks adaptasi lintas budaya, komunikasi dan keterlibatan individu dalam lingkungan sosial berperan dalam proses penyesuaian terhadap budaya baru.

Berdasarkan uraian tersebut, *culture shock* dapat dipahami sebagai kondisi yang tidak hanya berkaitan dengan perbedaan bahasa, kebiasaan, norma, dan pola interaksi antara budaya asal dengan budaya baru, tetapi juga berkaitan dengan bagaimana individu menghadapi tuntutan dan tekanan yang muncul selama proses penyesuaian. Dalam penelitian ini, salah satu aspek psikologis individu yang

dipandang relevan untuk dikaji adalah *self-awareness*. Kemampuan *self-awareness* memungkinkan individu mengenali dan memahami kondisi diri, termasuk emosi dan respons yang muncul ketika menghadapi situasi yang tidak familiar. Dengan mengenali kondisi emosional tersebut, individu diharapkan dapat memahami respons dirinya terhadap lingkungan budaya baru dan melakukan penyesuaian secara lebih adaptif.

Pemilihan *self-awareness* sebagai variabel dalam penelitian ini didasarkan pada hasil wawancara yang dilakukan terhadap mahasiswa rantau di Yogyakarta. Hasil wawancara menunjukkan bahwa partisipan mengalami berbagai respons ketika menghadapi lingkungan budaya baru, seperti kecemasan, ketidaknyamanan, kebingungan, kesulitan dalam berkomunikasi, serta perbedaan dalam memahami kebiasaan dan norma sosial. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam mengenali dan memahami keadaan dirinya menjadi hal yang relevan dalam menghadapi pengalaman *culture shock*. Mahasiswa yang mampu mengenali kondisi emosional, memahami respons dirinya, dan mengevaluasi perilakunya memiliki kemampuan untuk lebih memahami pengalaman yang dihadapi selama proses penyesuaian budaya. Hal ini sejalan dengan konsep kompetensi antarbudaya yang dikemukakan oleh Deardorff (2006) yang menyatakan bahwa *self-awareness* merupakan salah satu komponen penting dalam pembentukan sikap dan keterampilan komunikasi lintas budaya. Individu dengan kesadaran diri yang tinggi lebih mampu mengelola persepsi, emosi, dan perilaku dalam situasi antarbudaya sehingga dapat mengurangi tingkat *culture shock* selama proses akulturasi.

Menurut Goleman, (1995) *self-awareness* adalah kemampuan individu untuk mengenali dan memahami emosi, pikiran, serta kondisi dirinya sendiri. Individu yang memiliki *self-awareness* yang baik cenderung lebih mampu memahami kelebihan dan kekurangan dirinya serta menyesuaikan perilaku secara tepat dalam kehidupan sehari-hari. Berdasarkan teori Goleman (1995) *self-awareness* mencakup tiga aspek utama, yaitu kesadaran emosi diri (*emotional self-awareness*), penilaian diri secara akurat (*accurate self-assessment*), dan kepercayaan diri (*self-confidence*).

Dinamika hubungan antara *self-awareness* dengan *culture shock* pada mahasiswa rantau di Yogyakarta dapat dilihat dari proses penyesuaian diri mahasiswa ketika menghadapi lingkungan budaya baru. Mahasiswa rantau sering mengalami *culture shock* akibat perbedaan bahasa, norma sosial, kebiasaan, dan pola komunikasi di lingkungan perantauan. Kondisi tersebut dapat menimbulkan perasaan cemas, bingung, minder, stres, hingga kesulitan berinteraksi dengan lingkungan sekitar Oberg (1960)

Dalam proses tersebut, *self-awareness* berperan penting karena membantu individu mengenali emosi, memahami kondisi dirinya, serta menyadari respons perilaku yang muncul saat menghadapi perbedaan budaya. Mahasiswa yang memiliki *self-awareness* tinggi cenderung lebih mampu mengontrol emosi, memahami penyebab ketidaknyamanan yang dialami, dan menyesuaikan perilaku dengan lingkungan baru sehingga tingkat *culture shock* yang dirasakan lebih rendah (Goleman 1995)

mahasiswa dengan tingkat *self-awareness* yang rendah cenderung mengalami kesulitan dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi yang muncul ketika menghadapi berbagai tuntutan lingkungan. Ketidakmampuan dalam memahami kondisi diri dapat menyebabkan individu kurang mampu melakukan regulasi emosi secara efektif sehingga lebih rentan mengalami tekanan psikologis, seperti kecemasan, stres, dan kesulitan dalam melakukan penyesuaian diri Goleman (1995) Sutton, (2016) Dengan demikian, semakin tinggi *self-awareness* yang dimiliki mahasiswa rantau, maka semakin baik kemampuan individu dalam memahami kondisi dirinya, mengelola respons emosional, serta menyesuaikan perilaku ketika menghadapi perbedaan budaya selama proses adaptasi di lingkungan perantauan. Kemampuan tersebut menjadi bagian penting dalam kompetensi antarbudaya karena membantu individu menghadapi tuntutan interaksi dengan lingkungan budaya yang berbeda secara lebih adaptif (Deardorff, 2006)

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self-awareness* memiliki keterkaitan dengan kemampuan individu dalam memahami kondisi diri dan menghadapi berbagai tuntutan lingkungan. Sutton (2016) menjelaskan bahwa *self-awareness* membantu individu mengenali emosi, memahami kondisi diri, serta mengevaluasi respons terhadap situasi yang dihadapi. Kemampuan tersebut dapat mendukung individu dalam mengembangkan strategi adaptasi ketika menghadapi perubahan lingkungan. Sejalan dengan hal tersebut, Deardorff (2006) menjelaskan bahwa *Self-Awareness* merupakan salah satu komponen penting dalam kompetensi antarbudaya karena membantu individu memahami kondisi dirinya, mengelola

respons emosional, serta menyesuaikan perilaku ketika berhadapan dengan lingkungan budaya yang berbeda.

Penelitian Surya et al. (2023) juga menunjukkan adanya keterkaitan *self-awareness* dengan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi stres melalui strategi coping. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kemampuan mengenali dan memahami kondisi diri dapat membantu individu menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan. Sementara itu, Faza Akhnaf et al. (2022) mengkaji *self-awareness* pada mahasiswa tingkat akhir dan menemukan keterkaitannya dengan kecemasan. Penelitian lainnya oleh Hafizhah et al. (2023) menunjukkan bahwa *self-awareness* berkaitan dengan kemampuan regulasi emosi individu. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa *self-awareness* berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengenali kondisi internal, memahami respons emosional, serta menghadapi berbagai tuntutan psikologis.

Meskipun demikian, penelitian-penelitian tersebut belum secara khusus mengkaji hubungan antara *self-awareness* dengan *culture shock* pada mahasiswa rantau yang sedang menjalani proses adaptasi di lingkungan budaya yang berbeda. Penelitian Surya et al. (2023) berfokus pada *self-awareness* dan coping stress, sedangkan Faza Akhnaf et al. (2022) berfokus pada *self-awareness* dan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Selanjutnya, Hafizhah et al. (2023) berfokus pada hubungan *self-awareness* dengan regulasi emosi. Dengan demikian, terdapat perbedaan pada variabel terikat dan karakteristik subjek yang digunakan dalam penelitian-penelitian tersebut.

Penelitian ini memiliki fokus yang lebih spesifik, yaitu menguji hubungan antara *self-awareness* dengan *culture shock* pada mahasiswa rantau di Yogyakarta. Mahasiswa rantau menghadapi tuntutan adaptasi yang tidak hanya berkaitan dengan kehidupan akademik, tetapi juga perbedaan bahasa, norma, kebiasaan, pola interaksi, dan lingkungan sosial. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan *self-awareness* dengan *culture shock* penting dilakukan untuk mengetahui apakah kemampuan individu dalam mengenali dan memahami kondisi dirinya berkaitan dengan pengalaman *culture shock* yang dialami selama proses penyesuaian diri di lingkungan baru.

Dengan demikian, kebaruan penelitian ini terletak pada pengujian hubungan langsung antara *self-awareness* dan *culture shock* dengan karakteristik subjek mahasiswa rantau di Yogyakarta. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai keterkaitan *self-awareness* dengan pengalaman *culture shock* pada mahasiswa yang sedang menjalani proses adaptasi di lingkungan budaya yang berbeda.

Dengan demikian, kebaruan penelitian ini terletak pada fokus pengujian hubungan langsung antara *self-awareness* dan *culture shock* pada mahasiswa rantau di Yogyakarta sebagai konteks penelitian yang memiliki karakteristik budaya dan sosial yang beragam. Berdasarkan uraian di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara *self-awareness* dengan *culture shock* pada mahasiswa rantau di Yogyakarta?

B. Tujuan dan Manfaat

1. Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-awareness* dengan *culture shock* pada mahasiswa rantau di Yogyakarta.

2. Manfaat

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi klinis, khususnya dalam kajian mengenai *self-awareness* dan *culture shock* pada mahasiswa rantau.

b. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa rantau memahami pentingnya *self-awareness* dalam menghadapi *culture shock*, sehingga dapat mendukung proses penyesuaian diri di lingkungan baru. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang mendukung adaptasi mahasiswa rantau.