

Culture Shock dan Proses Adaptasi Mahasiswa/i Tahun Pertama di Asrama Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

Culture Shock and Adaptation Process of First-Year Students in The Dormitory of Collage of Health Sciences

Gita Permata Hatika⁽¹⁾, Annastasia Maratning⁽²⁾, Maria Frani Ayu Andari Dias^(3*), Lucia Andi Chrismilasari⁽⁴⁾, Maria Silvana Dhawo⁽⁵⁾ & Gertrudis Tutpai⁽⁶⁾

Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan, Indonesia

Disubmit: 06 Oktober 2022; Diproses: 17 Oktober 2022; Diaccept: 17 Desember 2022; Dipublish: 30 Desember 2022

*Corresponding author: mariafrani10@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa baru mengalami kecenderungan untuk mengalami *culture shock*. Proses adaptasi yang dijalani selama masa penyesuaian diri di tempat yang baru, seperti asrama, dapat menambah atau bahkan mengurangi kejadian *culture shock*. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kejadian *culture shock* dan proses adaptasi mahasiswa/i tahun pertama di Asrama Putera dan Puteri sebuah Sekolah tinggi ilmu kesehatan di Kota Banjarmasin Kalimantan Selatan-Indonesia. Penelitian dengan jenis deskriptif kuantitatif dengan pengambilan data secara *cross-sectional* dilakukan terhadap mahasiswa/i yang tidak di asrama putera dan puteri. Sebanyak 42 responden menyetujui untuk ikut serta dalam penelitian ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 38 responden (90%) berada pada derajat *culture shock* yang rendah. Sedangkan tingkat adaptasi untuk tinggal di asrama tinggi pada 38 responden (90%). Kegiatan atau aktivitas yang dapat meningkatkan upaya bersosialisasi saat orientasi kehidupan asrama sangat disarankan dapat mempercepat proses adaptasi dan mengurangi efek *culture shock* pada mahasiswa/i tahun pertama yang tinggal di asrama.

Kata Kunci: *Culture Shock*; Adaptasi; Mahasiswa Perawat.

Abstract

New students experience a tendency to experience *culture shock*. The adaptation process carried out during the adjustment period in a new place, such as a dormitory, can increase or even reduce the incidence of *culture shock*. This study aims to describe first-year students' cultural shock and adaptation process at the Boys and Girls Dormitories of the Banjarmasin City High School of Health Sciences, South Kalimantan, Indonesia. Research with a quantitative descriptive type with cross-sectional data collection was carried out on students who were not in the male and female dormitories. A total of 42 respondents agreed to participate in this study. The results showed that 38 respondents (90%) experienced a low degree of *culture shock*. Meanwhile, the level of adaptation to living in a dormitory is high for 38 respondents (90%). Activities or activities that can increase socialization efforts during the orientation period of dormitory life are highly recommended to speed up the adaptation process and reduce the effect of *culture shock* on first-year students living in dormitories.

Keywords: *Culture Shock*; Adaptation; Dormitory; Nursing Students

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v3i3.177>

Rekomendasi mensitasi :

Hatika, Gita Permata., Maratning, Annastasia., Dias, Maria Frani Ayu., Crismilasari, Lucia Andi., Dhawo, Maria Silvana. & Tutpai, Gestrudis. (2022), *Culture Shock dan Proses Adaptasi Mahasiswa/I Tahun Pertama di Asrama Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan. Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 3 (3): 183-193.

PENDAHULUAN

Segala perubahan yang terjadi dalam kehidupan seseorang berpotensi menjadi stressor psikologis (Hasanah *et al.*, 2020). Stressor psikologis dapat dialami oleh para mahasiswa yang melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi; berpindah dari wilayah tempat tinggal suatu tempat ke tempat yang lain.

Mahasiswa yang terdaftar di sebuah Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan dapat berasal dari berbagai daerah bahkan kota. Sebagai contoh, sekolah yang berada di Kota Banjarmasin, memiliki mahasiswa/i yang berasal dari berbagai wilayah di Kalimantan Selatan-Tengah seperti Pelaihari, Palangka Raya, Sampit, Tamiang Layang, Lamandau. Ada pula yang berasal luar pulau seperti dari Nusa Tenggara Timur. Variasi asal daerah mahasiswa ini, memunculkan variasi budaya, Bahasa dan kebiasaan yang dapat memicu terjadinya perubahan signifikan dalam hidup dan mengarahkan pada kejadian *culture shock*.

Mitasari and Istikomayanti (2019) mengatakan mahasiswa baru di tahun pertama akan mengalami *culture shock* ditempat mereka melanjutkan pendidikan tingginya. (Hutapea, 2014) menyebutkan bahwa *culture shock* atau yang dikenal sebagai “kejut budaya” atau “*culture shock*” adalah keadaan bingung dalam berhubungan dengan lingkungan baru, sehingga dapat memicu emosi negatif. Sedangkan Chafsoh (2020) menyatakan bahwa *culture shock* menggambarkan perasaan takut, khawatir, gelisah yang berlebihan terhadap lingkungan baru akibat perbedaan budaya.

Penyesuaian diri diperlukan oleh mahasiswa/i tahun pertama karena dalam proses adaptasinya, individu memiliki

kecenderungan untuk mengalami *culture shock* (Siregar and Kustanti, 2018).

Asrama adalah salah satu fasilitas penunjang proses belajar mengajar, yang menjadi bagian dari beberapa sekolah kedinasan atau sekolah tinggi ilmu kesehatan. Untuk merasakan kenyamanan dalam kehidupan tinggal di lingkungan asrama, mahasiswa baru penghuni asrama memerlukan waktu untuk beradaptasi (Utari Rahmania, Sutapa Mada, 2014).

Studi pendahuluan dengan cara observasi dan wawancara yang dilaksanakan pada 31 Oktober 2021 sampai dengan 02 November 2021 terhadap mahasiswa/i semester 1, 3, 5, dan 7 yang berjumlah 30 orang pada mereka yang memiliki pengalaman tinggal di asrama sebuah sekolah tinggi menunjukkan hasil yang cukup mengkhawatirkan.

Hasil studi pendahuluan menunjukkan lima alasan terbesar mengapa mahasiswa/i merasa “tidak betah” tinggal di asrama. Kelima alasan tersebut adalah, 1) Keinginan untuk tinggal dan hidup mandiri di tempat lain (misalkan, kos) (44,7%), 2) memiliki masalah dengan makanan yang disediakan di asrama (40.4%), 3) jam keluar yang dibatasi (29.8%), 4) memiliki masalah dengan peraturan yang diberlakukan di asrama (27.7%) dan 5) Biaya asrama yang mahal (23.4%). Selain itu, mayoritas dari mahasiswa/i ini mengatakan bahwa kehidupan di asrama sangat tidak sesuai dengan yang mereka harapkan (57.4%).

Pada beberapa sekolah tinggi dan sekolah kedinasan, tinggal di asrama memang merupakan sebuah kewajiban bagi mahasiswa/i baru. Bahkan, hal tersebut bisa dikatakan sudah menjadi bagian dari persyaratan saat masuk menjadi

mahasiswa. Alasan dibalik pemberlakuan ketentuan ini adalah untuk penanaman dan pendisiplinan nilai-nilai belajar dan hidup Hal ini didukung oleh data yang menunjukkan bahwa 72.3% mengatakan bahwa tinggal di asrama adalah sebuah kewajiban untuk mahasiswa/i baru.

Selain karena kewajiban, alasan tinggal di asrama adalah karena tuntutan orang tua (27.7%), keinginan sendiri (19,1%), dan karena tidak ada pilihan lain (10,6%). Alasan untuk tinggal di asrama ini dapat menjadi faktor yang memperberat proses adaptasi.

Berbagai macam tantangan lainnya, yang dihadapi oleh mahasiswa/i tahun pertama yang tinggal di asrama adalah seperti, kesulitan berbaur dengan teman baru atau dengan kakak tingkat, adanya kewajiban untuk doa bersama setiap malam, jam keluar yang dibatasi, kewajiban kerja bakti setiap hari minggu, permasalahan dengan peraturan asrama yang membuat tidak nyaman, sering ditegur oleh kakak tingkat, teman sekamar yang tidak cocok, sering mengalami kehilangan barang (pakaian bahkan uang) serta keluhan tentang makanan yang disediakan oleh asrama yang tidak sesuai selera dan sering tidak mendapatkan jatah makan.

culture shock pada mahasiswa/i baru yang tinggal di asrama perlu diteliti agar dapat lebih dalam mengetahui penyebab banyaknya mahasiswa/i yang mengalami kesulitan dalam beradaptasi.

Penelitian ini menjadi hal yang unik, karena penelitian ini dapat dilihat sebagai penelitian pertama yang meneliti fasilitas penunjang sebuah sekolah kesehatan, yaitu asrama, untuk masalah *culture shock* dan kemampuan beradaptasi mahasiswa. Jika permasalahan *culture shock* dan

proses adaptasi pada mahasiswa tahun pertama ini tidak diteliti, maka akan dapat mengancam keberlangsungan pendidikan dan proses belajar mengajar mahasiswa/i yang bersangkutan. Lebih luas lagi, kesulitan dalam skala individu ini dapat mempengaruhi kesehatan fisik, emosional, psikologis, sosial, bahkan spiritual dari Mahasiswa/i yang bersangkutan. Peneliti meyakini bahwa penelitian ini perlu dilakukan demi tersedianya dukungan layanan fasilitas dan didikan moral yang baik bagi seluruh penghuni asrama baik asrama putera dan asrama puteri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pengambilan data secara *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa/i yang tinggal di asrama sekolah tinggi ilmu kesehatan di Kota Banjarmasin berjumlah 92 mahasiswa/i.

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah total *sampling* terhadap 42 responden sebagai sampel, yang merupakan mahasiswa/i tahun pertama yang tinggal di asrama putera dan puteri. Waktu penelitian dilakukan pada 16 Mei-22 Mei 2022.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *culture shock* dan proses adaptasi milik Siregar dan Kustanti (2018) yang sudah diuji validitas dan reliabilitas. Uji validitas dilakukan dengan mengkonsultasikan setiap pertanyaan dalam kuesioner kepada beberapa orang yang dianggap ahli dan dapat memberikan pendapat sesuai dengan keilmuannya. Hasil uji reliabilitas diperoleh dengan hasil 0,914 pada kusioner penyesuaian diri dan 0,858 pada kusioner gear budaya atau *culture shock*.

Kuesioner disebarikan dengan menggunakan *google form*, yang dalam proses pengumpulan datanya terus menerus memperhatikan dan mengupayakan jaminan keselamatan dan kenyamanan dari responden.

Setelah pengumpulan data selesai dilakukan, peneliti kemudian melakukan ekstrak data dari *google form* dan melakukan pengecekan kelengkapan jawaban dari responden. Peneliti melihat setiap data yang masuk dengan teliti, beberapa jawaban responden yang tidak lengkap dapat dipertimbangkan untuk tidak diikutsertakan dalam proses analisis atau pengelolaan data.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan statistik untuk penelitian deskriptif, yang kemudian hasilnya disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi. Analisis data secara matematik menggunakan bantuan dari *software Jamovi*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Asrama dihuni oleh mahasiswa/i dengan latar belakang suku, budaya dan kebiasaan yang berbeda. Hal ini memunculkan pandangan atau perspektif yang berbeda dari masing-masing penghuninya. Bergabungnya mahasiswa/i dengan identitas yang berbeda-beda dalam suatu daerah bukanlah hal baru, terutama jika hal ini terjadi di wilayah negara Indonesia. Hal ini disebabkan oleh tingginya pergerakan sosial geografis oleh seorang individu atau kelompok di atas kemajemukan budaya, suku bangsa, agama, bahasa, adat istiadat dan sebagainya yang terdapat di Indonesia yang sangat memungkinkan terjadinya kontak antar budaya diantara penduduk di Indonesia. Tidak heran jika potensi

terjadinya *culture shock* diantara perantau yang tinggal di suatu daerah baru juga akan semakin besar.

Penelitian ini dilakukan terhadap 42 responden, mahasiswa/i yang menempuh pendidikan di sekolah tinggi ilmu kesehatan dan tinggal di asrama dengan variasi usia dan jenis kelamin yang dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Mahasiswa/i Tahun Pertama di Asrama Putera dan Puteri Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tahun 2022

	Karakteristik Responden	N (%)
Usia	18 tahun	24 (57%)
	19 tahun	16 (38%)
	20 tahun	2 (5%)
	Total	42 (100%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	8 (19%)
	Perempuan	34 (81%)
	Total	42 (100%)

Sumber : Data Primer (2022)

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden yang digunakan untuk penelitian pada tahun 2022. Mayoritas responden adalah berusia 18 tahun (57%) dan berjenis kelamin perempuan (81%).

Departemen Kesehatan RI pada tahun 2009 mengklasifikasikan usia pertumbuhan dewasa menjadi empat yaitu, usia 17-25 merupakan remaja akhir, 26-35 masa dewasa awal, 36-45 masa dewasa akhir, 46-55 masa lansia awal. Pada usia 18 tahun, perkembangan remaja sudah mencapai fase terakhir, yaitu *late period*.

Pada masa pertembuhan remaja yang berada di periode *late period*, sifat impulsif yang dimiliki oleh kelompok usia ini menjadi lebih terkendali dibandingkan dengan usia sebelumnya bahkan mampu untuk mempertahankan kemandirian sekaligus mencoba dunia baru yang sudah lama diinginkan seperti memasuki jenjang perguruan tinggi (Verhoeven, Poorthuis and Volman, 2019).

Nampak pula bahwa dari segi jenis kelamin, penghuni asrama mayoritas adalah berjenis kelamin perempuan. Sekolah tinggi ilmu kesehatan biasanya memiliki beberapa program yang ditawarkan, sebagai contoh adalah pendidikan ilmu keperawatan, pendidikan ilmu administrasi rumah sakit dan masih banyak lagi. Pada saat ini, kecenderungan mahasiswa berjenis kelamin perempuan masih mendominasi sekolah-sekolah tinggi ilmu kesehatan. Apalagi jika sekolah tinggi tersebut memiliki program ilmu keperawatan yang sampai saat ini masih diminati oleh banyak masyarakat berjenis kelamin perempuan.

Mahasiswi perempuan memiliki kecenderungan minat yang tinggi dalam belajar. Motivasi belajar erat kaitannya dengan aktivitas belajar yang dilakukan oleh mahasiswi perempuan untuk menjadi seorang perawat yang profesional (Rahmawati *et al.*, 2021).

Sebelum peneliti mengambil data menggunakan kuesioner yang sudah disepakati, Peneliti melakukan pengambilan data penunjang yang penting untuk membantu menjelaskan keadaan responden yang berada di lingkungan asrama.

Tabel 2. Hasil Assesment Awal Mahasiswa/i Tahun Pertama di Asrama Putera dan Puteri Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tahun 2022

No	Assesment Awal	Jawaban	
		Ya	Tidak
1	Pertama kali tinggal di asrama	33 (79%)	9 (21%)
2	Riwayat berpindah-pindah atau jauh dari orang tua saat menempuh pendidikan	16 (38%)	26 (62%)
3	Selama di asrama memiliki riwayat pernah melaporkan atau meng-konsultasikan masalah kesehatan fisik	13 (31%)	29 (69%)
4	Selama di asrama memiliki riwayat pernah melaporkan atau mengkonsultasikan masalah kesehatan emosional	10 (24%)	32 (76%)

5	Selama di asrama memiliki riwayat berkonsultasi dengan pengurus asrama terkait dengan masalah atau kendala hidup tinggal di asrama	13 (31%)	29 (69%)
---	--	-------------	-------------

Sumber : Data Primer (2022)

Hasil tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden menyatakan bahwa mereka baru pertama kali tinggal di asrama (33 responden, 79%). Sebanyak 29 responden (62%) yang tinggal di asrama sebelumnya tidak memiliki riwayat berpindah-pindah atau tinggal jauh dari orang tua saat menempuh pendidikan dan semasa sekolah. Selama tinggal di asrama, ditemukan bahwa anak asrama sebagian besar tidak melaporkan keluhan kesehatan fisik (29 responden, 69%) dan emosional (32 responden, 76%). Selanjutnya, sebanyak 29 responden (69%) menyatakan bahwa mereka tidak pernah mendatangi atau berkonsultasi dengan pengurus asrama terkait dengan masalah tinggal di asrama.

Asrama puteri dan puteri memiliki sistem pelaporan dan pengecekan secara berkala bagi yang mengalami sakit. Pelaporan yang dilakukan dimulai dari teman sekamar, yang selanjutnya akan ditindaklanjuti oleh bagian seksi kesehatan asrama. Pemeriksaan akan dilakukan setiap doa malam, setelah presensi dilakukan. Masalah kesehatan fisik yang paling sering dilaporkan adalah penyakit maag. Penanganan penyakitnya kadang bisa sampai di larikan ke Unit Gawat Darurat (UGD) karena letak geografis asrama puteri yang berdampingan langsung dengan sebuah Rumah Sakit swasta.

Terkait masalah kesehatan emosional atau kesulitan yang dirasakan selama berada di asrama, anak-anak asrama biasanya akan berkonsultasi dengan ketua asrama atau jika masalah

masih belum terselaikan maka masalah akan dibawa ke pendamping asrama atau langsung melibatkan penanggung jawab atau pembina asrama.

Selanjutnya, kejadian *culture shock* atau *culture shock* pada mahasiswa/i di asrama sekolah tinggi ilmu kesehatan dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Culture Shock* Mahasiswa/i Tahun Pertama di Asrama Putera dan Puteri Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tahun 2022

Derajat <i>Culture Shock</i>	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	38	90%
Tinggi	4	10%
Total	42	100%

Sumber : Data Primer (2022)

Data yang tersaji pada tabel 3 menunjukkan keadaan atau derajat *culture shock* yang dialami oleh mahasiswa/i tahun pertama yang tinggal di asrama putera dan puteri. Hasil pengukuran kejadian *culture shock* adalah rendah pada 90% responden (38 mahasiswa/i, penghuni asrama). Sedangkan kejadian *culture shock* yang tinggi persentasenya hanya 4 responden (10%) diukur setelah hampir satu tahun mereka tinggal atau hidup di asrama.

Lebih lanjut, derajat *culture shock* pun dapat dinilai per-parameter dengan hasil ukur rendah dan tinggi. Hasil ukur ini dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Derajat *Culture Shock* Berdasarkan Dimensi *Culture Shock* Mahasiswa/i Tahun Pertama di Asrama Putera dan Puteri Sekolah tinggi ilmu kesehatan Tahun 2022

Parameter <i>Culture Shock</i>	Hasil Ukur	N	Persentase
<i>Affect</i> (Afeksi)	Rendah	34	81%
	Tinggi	8	19%
<i>Behaviour</i> (Tingkah laku)	Rendah	38	90%
	Tinggi	4	10%
<i>Cognitions</i> (Kognisi)	Rendah	25	60%
	Tinggi	17	40%

Sumber: Data Primer (2022)

Data yang tersaji pada tabel 5 menunjukkan dimensi *culture shock*

mayoritas berada pada derajat rendah terlihat pada *Affect* (Afeksi) (34, 81%), *Behaviour* (Tingkah laku) (38, 90%), *Cognitions* (Kognisi) (25, 60%).

Gegar budaya adalah gejala awal yang terjadi pada perantau, yang kemudian dapat berkembang menjadi suatu keadaan yang dikenal sebagai adaptasi budaya. Hal-hal yang terjadi selama menghadapi *culture shock* kemudian menjadi perbincangan pemilihan keputusan seseorang dalam beradaptasi. Fenomena *culture shock* biasanya terjadi ketika mahasiswa perantau mencoba beradaptasi dengan mahasiswa perantau lain yang ditemuinya dengan latarbudaya yang berbeda (Fuadi, 2018). Para mahasiswa ini umumnya memiliki unsur budaya yang berbeda terlebih pada bahasa mereka masing-masing.

Selanjutnya adalah proses adaptasi pada mahasiswa/i tahun pertama yang tinggal di asrama.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Proses Adaptasi Mahasiswa/i Tahun Pertama di Asrama Putera dan Puteri Sekolah tinggi ilmu kesehatan Tahun 2022

Tingkat Proses Adaptasi	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	4	10%
Tinggi	38	90%
Total	42	100%

Sumber: Data Primer (2022)

Data tabel 5 data untuk hasil ukur proses adaptasi mahasiswa/i tahun pertama di asrama putera dan puteri STIKES Suaka Insan adalah tinggi hal ini dapat dilihat dari persentase hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ada sebanyak 38 responden (90%) sedangkan hasil ukur rendah hanya sebanyak 4 (10%).

Adaptasi dapat dilihat lebih detail lagi dengan menilai paramaternya yang dimulai dari persepsi yang akurat terhadap realitas, kemampuan mengatasi stress dan kecemasan, gambaran diri yang po-

sitif, kemampuan untuk mengungkapkan perasaan dan, kemampuan untuk menjalin hubungan interpersonal dengan baik. Hal-hal ini dapat dilihat pada tabel 6.

Tabel 6. Tingkat Adaptasi Berdasarkan Parameter Proses Adaptasi Mahasiswa/i Tahun Pertama di Asrama Putera dan Puteri Sekolah tinggi ilmu kesehatan Tahun 2022.

Parameter Proses Adaptasi	Hasil Ukur	N	Persen tase
Persepsi yang akurat terhadap realitas	Rendah	13	31%
	Tinggi	29	69%
Kemampuan mengatasi stress dan kecemasan	Rendah	2	5%
	Tinggi	40	95%
Gambaran diri yang positif	Rendah	27	64%
	Tinggi	15	36%
Kemampuan untuk mengungkapkan perasaan	Rendah	11	26%
	Tinggi	31	74%
Hubungan interpersonal dengan baik	Rendah	9	21%
	Tinggi	33	79%

Sumber : Data Primer (2022)

Data yang tersaji pada tabel 6 menunjukkan ciri-ciri kemampuan menyesuaikan diri berdasarkan tingkat proses adaptasi. Pada kemampuan mengatasi stress dan kecemasan menunjukkan hasil yang tinggi (40, 95%), hasil yang tinggi juga ditemukan pada pengukuran hubungan interpersonal dengan baik (33, 79%), kemampuan untuk mengungkapkan perasaan (31, 74%), dan persepsi yang akurat terhadap realitas (29, 69%), tetapi pada pengukuran gambar diri yang positif menyatakan nilai yang masih rendah (27, 64%).

Diantara beberapa persoalan beradaptasi yang dialami mahasiswa, *culture shock* menjadi salah satu masalah yang perlu diperhatikan. Fenomena ini dianggap persoalan mendasar karena seringkali hal ini menjadi akar dari berbagai kesulitan penyesuaian diri yang dialami oleh mahasiswa. Proses adaptasi menurut Alligood, (2014) menjadi suatu

kejadian alamiah yang pasti dilalui oleh tiap individu dalam berinteraksi di lingkungannya. Akan tetapi, pada prakteknya seringkali tercipta perbedaan yang signifikan dalam adaptasi yang terjadi, sekalipun berasal dari daerah yang sama.

Pada tahap awal kehidupan seorang mahasiswa di tempat rantauan, ia akan mengalami masalah ketidaknyamanan akibat kegiatan penyesuaian diri terhadap lingkungan barunya. Penyesuaian diri ini kemudian akan berpengaruh baik secara fisik maupun emosional sebagai reaksi ketika berpindah dan hidup dengan lingkungan baru, terutama yang memiliki kondisi budaya berbeda seperti tinggal di asrama untuk pertama kalinya (Thrysoe *et al.*, 2011).

Budaya yang baru dapat berpotensi menimbulkan tekanan, karena memahami dan menerima nilai-nilai budaya lain bukanlah hal yang instan. Pada beberapa mahasiswa/i hal ini menjadi suatu hal yang sepenuhnya berjalan dengan mudah (Natsir *et al.*, 2019).

Hasil pengkajian awal menyatakan masih banyak anak asrama yang memiliki pengalaman pertama kali tinggal di asrama, tidak pernah berpindah-pindah atau jauh dari orang tua, hal ini dapat menambahkan berat masalah proses adaptasi, atau dapat saja menjadi kontributor masalah *culture shock* dalam penelitian ini.

Namun, terlepas dari masalah itu hasil penelitian menunjukkan bahwa *culture shock* rendah, dan proses adaptasi tinggi, dalam hal ini faktor "waktu" pengambilan atau pelaksanaan penelitian sangat mempengaruhi perubahan atau pembentukan hasil dalam penelitian ini.

Kemampuan adaptasi di tahun pertama kuliah adalah suatu proses yang

sangat penting. Utari, Sutapa and Rahmawati, (2015). Hal ini didasari pada bagaimana mahasiswa/i meletakkan fondasi yang akan menjadi dasar kehidupan kampus selama empat tahun kedepan.

Dilihat dari sisi perkembangan, mayoritas responden dalam penelitian ini berada pada masa transisi remaja akhir menuju dewasa awal. Verhoeven, Poorthuis and Volman (2019) mengatakan bahwa pada masa remaja akhir, tugas perkembangan yang harus dicapai yaitu pola hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya yang berbeda jenis kelamin sesuai dengan keyakinan dan etika moral yang berlaku di masyarakat. Tugas lainnya yang perlu dicapai adalah kemampuan untuk mencapai peranan sosial yang selaras dengan tuntutan sosial dan kultural masyarakat, menerima dan mencapai tingkah laku sosial tertentu yang bertanggung jawab di tengah-tengah masyarakat, mulai menjadi diri sendiri, mempersiapkan diri untuk mencapai karir (jabatan dan profesi) tertentu dalam bidang kehidupan ekonomi (Herlina, 2013).

Masa transisi menyumbang pentingnya kemampuan mahasiswa untuk beradaptasi di tahun pertama sekolahnya, dan sebagai indikator yang baik untuk perjalanan perkuliahannya, karena salah satu tahap perkembangan remaja adalah mereka mulai berpikir tentang bidang pekerjaan atau jurusan profesi apa yang mereka inginkan dan sanggup dijalani untuk kehidupan masa depannya. Konsep diri seorang remaja akhir penting karena keyakinan mereka tentang pencapaian ditentukan oleh usaha (Dewi, 2021). Arnett dalam (Rahmadani and Rahmawati, 2020) menyebutkan kriteria ketuntasan tugas perkembangan pada masa dewasa

awal menekankan pada kemampuan internal seperti kontrol diri, tanggung jawab, kemampuan mengambil keputusan serta kemandirian.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa gambaran *culture shock* pada mahasiswa/i asrama tahun pertama di asrama STIKES Suaka Insan berada pada tingkatan rendah, sedangkan gambaran proses adaptasi dari mahasiswa/i asrama tahun pertama di asrama STIKES Suaka Insan adalah tinggi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Siregar and Kustanti (2018) yang menyatakan bahwa wajar jika ada perbedaan hasil antara *culture shock* dan proses adaptasi.

Pengalaman *culture shock* bersifat normal terjadi pada mahasiswa perantauan yang memulai kehidupan baru dengan situasi dan kondisi lingkungan sosial budaya yang berbeda dengan tempat tinggal sebelumnya (Marselina, 2015). Hal ini juga terjadi pada mahasiswa/i yang tinggal di asrama tempat penelitian ini dilangsungkan.

Devita, Hidayah and Hendrastomo (2015) menyatakan bahwa keadaan *culture shock* pada mahasiswa yang merantau menyebabkan rasa frustrasi dan putus asa, akan tetapi, keadaan ini bersifat tidak permanen. Secara berangsur-angsur mahasiswa perantauan akan belajar untuk berbaur dengan masyarakat sekitarnya, dilanjutkan dengan upaya untuk memahami pola serta budaya di tempat tinggal baru mereka.

Beberapa perubahan yang bersifat tidak permanen di temukan dalam penelitian ini seperti pada hasil wawancara di studi pendahuluan yang menunjukkan bahwa kesan pertama tinggal di asrama. Mahasiswa/i mengungkapkan adanya

perasaan asing, aneh, kaget, takut tidak bisa beradaptasi, selalu merasa ingin pulang, canggung untuk bersosialisasi dan lain sebagainya. Tetapi pada saat peneliti melakukan pengambilan data kembali untuk penelitian ini, hal yang berbeda justru muncul seperti pernyataan yang menyatakan bahwa mereka *senang memiliki teman yang berbeda asal dengan mereka* (Pertanyaan nomor 3), serta kesan pertama tinggal di asrama yang diungkapkan adalah menyenangkan. Akan tetapi tanda gejala stress yang dialami mahasiswa/i baru ketika pertama kali tinggal di asrama seperti perasaan takut, gugup, merasa terbebani, belum terbiasa karena baru saja pindah, perlu banyak belajar untuk beradaptasi dengan keadaan, dan timbul rasa bosan untuk hidup dan tinggal di asrama.

Budaya baru dan kebiasaan atau pola kehidupan di lingkungan yang baru dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat menyebabkan permasalahan *culture shock* seperti, rasa cemas, masih merindukan rumah, kesepian, perbedaan kebiasaan dan bahasa. Untuk mengatasi hal ini, diperlukan komunikasi yang baik yang disebut dengan komunikasi antar budaya. Komunikasi antar budaya penting, karena komunikasi antar budaya merupakan bentuk komunikasi satu individu atau kelompok yang memiliki perbedaan latar belakang kebudayaan agar tetap bisa saling bertukar ide, pendapat, pikiran, atau makna dari budaya masing-masing (Natsir *et al.*, 2019).

Untuk mengatasi atau mempercepat masa peralihan atau mengurangi tanda gejala stress bisa dilakukan dengan beradaptasi, berusaha untuk menerima budaya ditempat yang baru. Proses adaptasi akan

membutuhkan waktu melalui proses belajar. Penelitian yang dilakukan oleh Fuadi (2018) menemukan bahwa, mahasiswa asal Riau yang melanjutkan pendidikan perguruan tinggi di Surakarta berhasil mengatasi *culture shock* dengan mengimplementasikan beberapa cara seperti, membangun hubungan dan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, menemukan kesamaan antar budaya agar menciptakan keakraban.

Mahasiswa/i yang menjadi responden merupakan mahasiswa tahun pertama yang tinggal di asrama, akan tetapi pada saat melakukan penelitian, responden yang diteliti oleh peneliti sudah tinggal di asrama kurang lebih dua semester, sehingga mereka tentu telah mengatasi *culture shock* dan berusaha untuk beradaptasi dengan lingkungan, kebudayaan, dan komunitas baru pada saat mereka tinggal. Teori *stress-adaptation-growth dynamic* oleh Young Yun Kim dalam penelitian Widyaningrum pada tahun 2017 tentang adaptasi mahasiswa asing di Universitas Muhammadiyah Surakarta menyebutkan bahwa adaptasi yang terjadi sangat dipengaruhi oleh waktu. Waktu akan menentukan bagaimana individu dapat beradaptasi dengan lingkungan atau situasi yang dialami, disamping interaksi yang individu lakukan dalam kesehariannya (Widyaningrum *et al.*, 2017). Hal ini sejalan dengan pendapat Samovar tentang individu akan mengalami *culture shock* pada saat minggu pertama kedatangannya di lingkungan atau tempat tinggal yang baru, tetapi masalah *culture shock* yang dialami akan teratasi seiring berjalannya waktu atau dalam satu tahun pertama tinggal dan

hidup di asrama (Samovar, Poter, & McDaniel, 2010).

Setiap manusia didalam kehidupan sehari-harinya, akan berhadapan dengan berbagai bentuk penyesuaian diri mulai dari yang sederhana sampai dengan yang rumit. Bagi mahasiswa, penyesuaian diri merupakan usaha mahasiswa dalam menghadapi perubahan ketika merantau dan berada dalam lingkungan baru supaya tercapai keharmonisan antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan dalam lingkungan. Proses adaptasi seseorang berlangsung dalam suatu perjalanan waktu yang tidak dapat diperhitungkan dengan tepat, kurun waktunya bisa cepat atau lambat (Hartono, 2016).

Mahasiswa/i yang tinggal di asrama putera maupun asrama puteri tahun pertama, memiliki kemampuan adaptasi yang tinggi. Hal ini menandakan bahwa mereka telah mampu mengenal dan memahami lingkungan hidup mereka selama berada di asrama. Pemahaman yang baik tentang lingkungan akan membantu meningkatkan adaptasi

Salah satu dimensi dari teori adaptasi adalah predisposisi adaptif (*Adaptive Predisposition*) yaitu upaya untuk melakukan adaptasi. Dalam teori ini dikatakan bahwa persiapan individu sebelum memasuki lingkungan baru dan kepribadian individu sebagai pendatang saling terhubung. Kunci sukses beradaptasi adalah dengan memiliki kepribadian terbuka dan berani mengambil resiko (Prayusti, 2017 dalam ((Handayani, 2018)). Hal ini sejalan dengan saran dari (Devinta et al., 2015) yang menyatakan bahwa kesiapan diri merupakan salah satu syarat yang harus terpenuhi sebelum

individu memulai hidup di perantauan, terlebih jika seorang individu belum pernah mengenal bagaimana kondisi sosial budaya dan seperti apa lingkungan tempat tinggal yang baru. Hal ini menegaskan bahwa, kesiapan diri diperlukan sebagai bekal yang menentukan keberhasilan proses adaptasi di suatu daerah atau lingkungan yang baru.

SIMPULAN

Gambaran kejadian *culture shock* rendah pada 38 responden (90%) dan proses adaptasi tinggi pada 38 responden (90%) pada mahasiswa/I tahun pertama di asrama putera/I Sekolah tinggi ilmu kesehatan.

Dalam penelitian ini, terlihat jelas bahwa mahasiswa/I yang tinggal di asrama mampu bertahan dari *culture shock* dan menjalankan proses adaptasi dengan baik karena alasan sosialisasi. Dorongan untuk bersosialisasi atau memiliki teman menjadi alasan dan juga pendorong untuk dapat cepat beradaptasi dengan lingkungan baru.

Pendataan terkait makanan yang disukai atau tidak disukai, dan makanan yang sengaja dihindari karena alasan alergi pada mahasiswa diperlukan.

Selanjutnya, Pengurus dan Pengelola asrama juga diharapkan dapat menginisiasi hubungan sosial dan fungsi sosialisasi karena sosialisasi yang baik antar semua anak-anak asrama membantu mereka beradaptasi dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alligood, M.R. (2014). *Nursing Theorists and Their Work (8th edn)* Alligood, M. R. (2014). *Nursing Theorists and Their Work (8th edn)*. *Nursing Theorists and Their Work (8th edn)*. <http://doi.org/10.5172/conu.2007.24.1.106a>, *Nursing Theorists and Their Work (8th edn)*.

- Chafsoh, A.M. (2020). 'Munculnya Culture Shock Pada Mahasiswa Baru Dalam Perkuliahan Daring Selama Pandemi Covid-19', *Jurnal Sejarah Artikel*, 1(1), pp. 1-11.
- Devinta, M., Hidayah, N. and Hendrastomo, G. (2015). 'Fenomena Culture Shock (Gegar Budaya) Pada Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta 1', *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, pp. 1-15.
- Devita, M., Hidayah, N. and Hendrastomo, G. (2015). 'Fenomena Culture Shock (Gegar Budaya) Pada Mahasiswa Perantauan Di Yogyakarta', *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 5(3), pp. 1-15.
- Dewi, F.N.R. (2021). 'Konsep Diri pada Masa Remaja Akhir dalam Kematangan Karir Siswa', *KONSELING EDUKASI Journal of Guidance and Counseling*, 5(1), pp. 46-62. Available at: <https://doi.org/10.21043/konseling.v5i1.9746>.
- Fuadi, M.H. (2018). 'Culture Shock Pada Mahasiswa Asal Riau Di Surakarta'.
- Handayani, R. (2018). 'Adaptasi Antar Budaya Menghadapi Culture Shock Di Jepang', (October), pp. 26-33.
- Hasanah, U. et al. (2020). 'Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi Covid-19', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(3), pp. 299-306.
- Hutapea, B. (2014). 'Life Stress, Religiosity, and Personal Adjustment of Indonesian as International Students', *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 18(1), p. 25. Available at: <https://doi.org/10.7454/mssh.v18i1.3459>.
- Mitasari, Z. and Istikomayanti, Y. (2019). 'Hubungan Antara Culture Shock Dengan Hasil Belajar Mahasiswa Tahun Pertama', *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 4(2), p. 105. Available at: <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i2.4316>.
- Natsir, M.J. et al. (2019). 'Komunikasi Antar Budaya Pdf', *Komunikasi Antar Budaya* [Preprint].
- Rahmadani, A. and Rahmawati, Y.M. (2020). 'Adaptasi Akademik, Sosial, Personal, dan Institusional: Studi College Adjustment Terhadap Mahasiswa Tingkat Pertama', 8(3), pp. 158-166.
- Rahmawati, W.D. et al. (2021). 'HUBUNGAN ANTARA JENIS KELAMIN DAN PROGRAM', 4(1), pp. 18-24.
- Siregar, A.O.A. and Kustanti, E.R. (2018). 'Hubungan Antara Gegar Budaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Bersuku Minang Di Universitas Diponegoro', *Empati*, 7(2), pp. 48-65.
- Thrysoe, L. et al. (2011). 'Expectations of Becoming a Nurse and Experiences on Being a Nurse', *Nordic Journal of Nursing Research*, 31(3), pp. 15-19. Available at: <https://doi.org/10.1177/010740831103100304>.
- Utari, R., Sutapa, M. and Rahmawati, T. (2015). 'Pembentukan Iklim Sosial-Akademik Di Asrama Mahasiswa', *Jurnal Penelitian Humaniora*, 19(1). Available at: <https://doi.org/10.21831/hum.v19i1.3508>.
- Utari Rahmania, Sutapa Mada, R.T. (2014). 'Pembentukan Iklim Sosial-Akademik Di Asrama Mahasiswa', *Jurnal Penelitian Humaniora UNY*, 19(1), pp. 12-23.
- Verhoeven, M., Poorthuis, A.M.G. and Volman, M. (2019). 'The Role of School in Adolescents' Identity Development. A Literature Review', *Educational Psychology Review*. Available at: <https://doi.org/10.1007/s10648-018-9457-3>.
- Widiyaningrum, M.I.K.A. et al. (2017). 'Adaptasi mahasiswa asing di universitas muhammadiyah surakarta'.