

## HUBUNGAN GEGAR BUDAYA DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA INDONESIA DI LUAR NEGERI

**Analia Kurniawati Sidharta<sup>1</sup>, Alice Zellawati<sup>2</sup>, Brigitan Argasiam<sup>3</sup>**  
Fakultas Psikologi Universitas AKI  
alice.zellawati@unaki.ac.id

### **Abstract**

*Culture shock is a psychological experience, where individuals are faced with a new environment, and do not know anything about the new environment, so that individuals experience an active process in facing change. When Indonesian students experience culture shock, it will have an impact on their ability to adapt to a new environment. This research aims to determine the relationship between culture shock and adjustment in Indonesian students abroad. This quantitative research was carried out using a purposive sampling method, namely the researcher determined the sample by determining special characteristics that were in accordance with the research objectives of 48 Indonesian students who had studied abroad. The data collection tool is a culture shock scale consisting of 30 items and a self-adjustment scale consisting of 28 items. The results of this research were analyzed using the Pearson Product Moment correlation test with the IBM SPSS Statistics 20 Version computer program, to measure the magnitude of the correlation between these variables. The results of the research show that Culture Shock has a significant effect on Personal Adjustment with a value of  $r = -.472$  with  $p$  (two tailed)  $< 0.01$ . The effective contribution of the influence of culture shock on self-adjustment is 22.3%.*

**Keywords :** *Culture shock, Self Adjustment.*

### **Abstrak**

Gegar budaya adalah pengalaman psikologis, dimana individu dihadapkan pada lingkungan baru, dan tidak tahu menahu akan lingkungan baru tersebut, sehingga Individu mengalami proses aktif dalam menghadapi perubahan. Ketika mahasiswa Indonesia mengalami gegar budaya, maka akan berdampak pada kemampuan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gegar budaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa Indonesia di luar negeri. Penelitian kuantitatif ini dilakukan dengan menggunakan metode *purposive sampling*, yaitu peneliti menentukan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian pada 48 mahasiswa Indonesia yang pernah menempuh pendidikan di luar negeri. Alat pengumpul data berupa skala gegar budaya yang terdiri dari 30 butir dan skala penyesuaian diri sebanyak 28 butir. Hasil penelitian ini dianalisis dengan uji korelasi *Product Moment Pearson* dengan program komputer *IBM SPSS Statistics 20 Version*, untuk mengukur seberapa besar nilai korelasi hubungan variabel-variabel tersebut. Hasil penelitian menunjukkan Gegar Budaya berpengaruh secara signifikan terhadap Penyesuaian Diri dengan nilai  $r = -.472$  dengan  $p$  (*two tailed*)  $< 0,01$ . Sumbangan efektif pengaruh gegar budaya terhadap penyesuaian diri adalah sebesar 22,3%.

**Kata Kunci:** gegar budaya, penyesuaian diri.

## PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan salah satu jenjang yang penting untuk meningkatkan taraf hidup. Mendapatkan kualitas pendidikan yang tinggi, meningkatkan prospek karir, mempelajari bahasa baru, menghargai budaya lain, mengatasi tantangan hidup di negara lain dan mendapatkan pemahaman yang lebih besar tentang dunia, mendorong para pelajar di Indonesia untuk melanjutkan studi mereka di luar negeri (Hotcourses Indonesia, 2021).

Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Mendikbudristek) Nadiem Anwar Makarim menyampaikan, bahwa, lingkungan belajar yang beragam akan memberi dampak positif terhadap pengembangan potensi individu. Beliau juga berkata, menuntut ilmu di berbagai lingkungan belajar, telah membentuknya secara intelektual maupun karakter, dan jika bangsa ini ingin para mahasiswa mempertajam pemikiran dan mengejar mimpi-mimpi mereka, maka bangsa ini harus mentransformasi sistem pendidikan tinggi agar lebih relevan dengan dunia di luar kampus. Hal tersebut disampaikan Beliau secara daring, dalam peluncuran “Beasiswa Mobilitas Internasional Mahasiswa Indonesia” atau

“Indonesian International Students Mobility Awards (IISMA)”, yang merupakan kerjasama antara Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek) dan Lembaga Pengelola Dana Pendidikan (LPDP). Beasiswa itu ditujukan bagi mahasiswa tingkat sarjana (S1) untuk belajar selama satu semester di perguruan tinggi terkemuka di dunia yang menjadi mitra Kemendikbudristek. di Jakarta, Selasa, 11 Mei 2021 yang lalu (Indonesia.Go.Id., 2021)

Menempuh pendidikan di luar negeri pasti akan menjadi pengalaman baru yang menyenangkan. Salah satu hal yang paling menantang dari berkuliah di luar negeri, bukan hanya pada proses kuliah, ujian atau tugas akhirnya saja, tetapi juga gegar budaya atau *culture shock* yang pasti nantinya mahasiswa akan hadapi. Pindah ke tempat baru dengan bahasa, aturan, dan budaya yang masih asing tentu saja pasti akan membuat mahasiswa merasa kaget. Kondisi ini adalah di mana mahasiswa terkejut dengan perbedaan yang ada, gelisah menghadapi hal-hal baru, dan bingung

karena menemui budaya baru di tempat yang mereka pijak (Quipper, 2021).

Antropolog Kalervo Oberg pertama kali memperkenalkan gegar budaya atau culture shock sebagai kecemasan yang ditimbulkan dari kehilangan semua tanda dan simbol sosial dalam mencakup kata-kata, ekspresi wajah, kebiasaan, serta norma yang diperoleh tanpa sadar dalam perjalanan tumbuh besar individu (Shi & Wang, 2014). Budaya dan lingkungan baru dapat menimbulkan gejala fisik seperti stress, frustrasi, serta susah beradaptasi dalam menerima nilai-nilai sosial baru. Banyak perbedaan yang harus dihadapi para mahasiswa Indonesia ketika sudah berada pada lingkungannya yang baru di luar negaranya, seperti perbedaan makanan, perbedaan bahasa, perbedaan budaya dan perbedaan norma. Mahasiswa rantau yang berasal dari Indonesia akan melakukan penyesuaian-penyesuaian di lingkungan barunya.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Devinta, Nur, & Grendi (2015) mengatakan bahwa pemahaman penyesuaian akan muncul pada mahasiswa rantau dikarenakan adanya kebiasaan-kebiasaan yang ada di lingkungan barunya dan dalam hal makanan, bahasa dan budaya. Hal-hal tersebut akan dijumpainya selama adanya interaksi di lingkungan barunya. Diketahui juga, bahwa budaya tidak hanya meliputi bahasa yang digunakan, namun budaya juga merupakan etika, nilai, konsep keadilan, perilaku, konsep kebersihan, gaya belajar, gaya hidup, ketertiban lalu lintas, kebiasaan-kebiasaan dan sebagainya (Hanafie, 2016).

Sebagai contoh, perbedaan-perbedaan tersebut misalnya, perbedaan bahasa, hal ini menjadi hambatan bagi mahasiswa Indonesia untuk dapat berinteraksi terutama dengan dosen dan mahasiswa yang berasal dari negara lainnya. Kemudian, mengenai hal mengemukakan pendapat, dalam hal ini memiliki perbedaan yang signifikan antara budaya barat dan timur. Orang di budaya barat cenderung mengemukakan pendapat secara blak-blakan dan straight to the point, baik itu positif maupun negatif. Sedangkan hal sebaliknya terjadi dengan budaya timur, orang timur (dalam hal ini termasuk orang Indonesia) sering berbelit-belit dalam mengemukakan pendapat, meskipun melontarkan komentar negatif, tetapi sangat berhati-hati supaya tidak menyakiti perasaan lawan bicara (Cubic Jurnal, 2018). Contoh lainnya, di Indonesia, menggunakan tangan kiri untuk menunjuk atau menerima sesuatu dianggap tidak sopan, sedangkan di negara barat, hal itu dianggap sudah biasa.

Selanjutnya, memanggil nama pertama kepada atasan atau orang yang lebih tua, di Indonesia dianggap tidak sopan, namun hal itu biasa saja di Amerika atau di Australia (Nurul Khotimah, 2019). Demikian pula halnya mengenai perbedaan etika, moral, dan banyak perbedaan lain yang menjadi masalah bagi mahasiswa Indonesia.

Ketika hal-hal tersebut dialami oleh mahasiswa Indonesia, maka mahasiswa Indonesia tersebut dituntut untuk dapat melakukan penyesuaian diri. Hafiz dkk. (2018) juga menyatakan, bahwa ketika individu bermigrasi dan mempelajari budaya baru yang berbeda dari budaya asalnya, maka dalam hal ini, terdapat proses penyesuaian diri terhadap keberagaman agar dapat bertahan dan menyesuaikan diri di lingkungan yang baru.

Schneider (dalam Agustiani, 2006), mengatakan bahwa penyesuaian diri diartikan sebagai suatu proses yang mencakup suatu respon mental dan tingkah laku, dimana individu berusaha untuk dapat berhasil mengatasi kebutuhan dalam dirinya, ketegangan, konflik dan frustrasi yang dialaminya, sehingga terwujud tingkat keselarasan atau harmonisan antara tuntutan dalam diri dengan apa yang diharapkan oleh lingkungan dimana ia tinggal.

Mahasiswa Indonesia sangat membutuhkan penyesuaian diri terhadap budaya dan lingkungan baru yang berbeda dengan budaya asalnya. Dari permasalahan yang telah peneliti paparkan, selanjutnya dibuktikan dengan hasil wawancara personal yang dilakukan oleh peneliti dengan SA, yaitu salah satu mahasiswa program ALCI, di California, Amerika. SA menceritakan bahwa, dirinya memilih program ini supaya saya lebih mahir berbahasa Inggris, untuk kelancaran studi selanjutnya. Tetapi ternyata SA cukup kaget dengan penyampaian program yang keseluruhan berbahasa Inggris. SA mengalami kesulitan dalam menangkap apa yang pengajar sampaikan, dan SA juga terbebani dengan banyaknya tugas-tugas mingguan di Universitas tersebut.

Peneliti juga melakukan wawancara pada mahasiswa Indonesia yang berinisial DN. DN yang menempuh studi di Azusa Pacific University, California, Amerika, mengatakan bahwa dirinya juga masih mengalami gegar budaya. DN bercerita mengenai pengalamannya, bahwa pada saat dia mengantarkan barang pada seorang teman di apartemennya, DN melihat, pacar dari temannya ada di sana, sedang tidur

berselimut di dalam kamar. Meskipun DN sudah pernah mendengar dan melihat keadaan Amerika melalui media, tetapi DN tetap masih terkejut dengan cara bergaul mahasiswa-mahasiswa di negara tempat dia melanjutkan studi, batasan- batasan pergaulan antara lawan jenis lebih bebas. DN merasa tidak nyaman dengan budaya dilingkungannya. Hal ini seperti yang di kemukakan oleh Mulyana dan Rahmat (2009) yang menyatakan bahwa reaksi gegar budaya dapat menyebabkan putus asa, lelah dan tidak nyaman.

Helviana (2017), dalam penelitiannya, yaitu pada mahasiswa tahun pertama yang berada di Yogyakarta yang berasal dari Kabupaten Pelalawan sebanyak 50 mahasiswa, mendapatkan hasil bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara gegar budaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau di daerah Yogyakarta (Studi pada Mahasiswa Kabupaten Pelalawan, 2017).

Demikian pula, Andani, D. (2017), melakukan penelitian tentang Penyesuaian Diri Mahasiswa Terhadap Gegar Budaya (Studi Deskriptif Kualitatif Penyesuaian Diri Mahasiswa Sulawesi Selatan di Yogyakarta). Hasil penelitian menunjukkan bahwa proses penyesuaian diri dan interaksi yang dilakukan oleh Mahasiswa Sulawesi Selatan di Yogyakarta dalam menghadapi gegar budaya sangat beragam. Dilihat dari sebagian besar Mahasiswa Sulawesi Selatan dapat menyesuaikan diri terhadap gegar budaya serta kehidupan baru yang sangat berbeda dengan kehidupan di budaya asalnya.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini bersifat kuantitatif. Variabel gegar budaya dalam penelitian ini diukur menggunakan skala *Likert* dengan variasi jawaban *favorable* dan *unfavorable*, skala Gegar Budaya berdasarkan aspek-aspek menurut Ward (2001), yaitu aspek *Affective*, *Behavior* dan *Cognitive*. Skala terdiri dari 30 butir (item) pernyataan. Variabel penyesuaian diri pada penelitian ini menggunakan skala penyesuaian diri berdasarkan aspek-aspek yang dikembangkan oleh Scheneiders (dalam Clarabella dkk, 2015) yaitu mampu mengontrol emosi yang berlebihan, mekanisme pertahanan diri minimal, frustrasi minimal, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, kemampuan belajar untuk mengembangkan kualitas diri, kemampuan

memanfaatkan pengalaman masa lalu, dan bersikap obyektif dan realistik. Skala terdiri dari 28 butir (item) pernyataan.

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Indonesia yang telah menempuh pendidikan di luar negeri. Teknik penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling*, Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Indonesia yang telah menjalani pendidikan di luar negeri yang berjumlah 60 orang. Perhitungan uji daya deskriminasi item Uji validitas dilakukan dengan mengkolerasikan antara skor-skor setiap butir dengan skor total, kemudian di uji menggunakan rumus product moment dengan taraf signifikan 5% dimana ( $r_{hitung}$ ) dibandingkan dengan ( $r_{tabel}$ ), apabila hasil ( $r_{hitung}$ ) lebih besar daripada ( $r_{tabel}$ ) maka data tersebut dinyatakan valid sebaliknya bila ( $r_{hitung}$ ) lebih kecil dari ( $r_{tabel}$ ) maka data tersebut dinyatakan tidak valid.

Uji reliabilitas dalam penelitian menggunakan teknik *Alpha-Cronbach*, dan metode penelitian ini menggunakan try out terpakai, jadi data kuesioner alat ukur yang disebar pertama kali ke subyek penelitian langsung digunakan. Hasil penelitian dianalisis dengan uji korelasi *Product Moment Pearson* yang didefinisikan sebagai teknik statistik yang digunakan untuk menguji hubungan variabel bebas dengan variabel tergantung. Selanjutnya analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program *software IBM SPSS Statistic 20 for windows*.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Uji daya diskriminasi aitem terhadap 30 aitem skala Gegar Budaya di dapati 9 aitem yang gugur dan 21 aitem yang valid. Koefisien korelasi item yang valid berkisar antara 0,335 sampai dengan 0,690. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* Skala Gegar Budaya sebesar 0,904.

Uji daya diskriminasi aitem total terhadap 28 aitem Skala Penyesuaian Diri di dapati 2 aitem yang gugur dan 26 aitem yang valid. Koefisien korelasi item yang valid berkisar antara 0,302 sampai dengan 0,677. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* Skala Penyesuaian Diri sebesar

0,900.

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui bahwa variabel Gegar Budaya dengan nilai *Kolmogorov Smirnov Z* sebesar 0,666 dengan nilai  $p$  sebesar 0,766 ( $p > 0,05$ ). Sedangkan sebaran data pada variabel Penyesuaian Diri diperoleh nilai *Kolmogorov Smirnov Z* sebesar 0,908 dengan nilai  $p$  sebesar 0,381 ( $p > 0,05$ ). Dari hasil tersebut dapat diketahui bahwa kedua data tersebut berdistribusi normal.

Hasil uji linearitas diketahui nilai *Sig. Deviation from Linearity* kedua variabel tersebut, yaitu  $p$  sebesar 0,003 ( $p < 0,05$ ), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara Gegar Budaya dengan Penyesuaian Diri.

Dari hasil pengujian statistik yang telah dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer program *IBM SPSS Statistic 20 for windows*, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang negatif antara gegar budaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa Indonesia di luar negeri, nilai  $r = -.472$  dengan  $p$  (*two tailed*)  $< 0,01$ .

Sumbangan efektif, didapatkan nilai *R Square* (koefisien determinasi) sebesar 0,223. Yang artinya pengaruh variabel gegar budaya terhadap variabel penyesuaian diri sebesar 22,3%, dan 77,5% lainnya ditentukan oleh faktor-faktor lain.

## **Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gegar budaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa Indonesia di luar negeri. Hasil koefisien korelasi ( $r$ ) pada penelitian ini yaitu nilai  $r = -.472$  dengan  $p$  (*two tailed*)  $< 0,01$ . Analisis korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara gegar budaya dengan penyesuaian diri (hipotesis diterima). Hubungan negatif ini menunjukkan bahwa rendahnya gegar budaya akan diikuti dengan meningkatnya penyesuaian diri.

Hal ini sesuai dengan teori yang dipaparkan oleh Dayakisni dan Yuniardi (2008), yang menyatakan bahwa ketika hambatan proses gegar budaya dialami oleh mahasiswa perantau, maka mahasiswa perantau tersebut dituntut untuk dapat melakukan penyesuaian diri. Selain itu, Hafiz, dkk. (2018) juga menyatakan bahwa ketika individu bermigrasi dan mempelajari budaya baru yang berbeda dari budaya

asalnya, maka dalam hal ini proses penyesuaian diri terhadap keberagaman perlu dilakukan dengan baik terutama di lingkungan yang baru. Oleh karena itu, bertahan di lingkungan yang baru merupakan kewajiban yang harus dilakukan oleh mahasiswa yang merantau agar dapat menyesuaikan diri.

Hasil yang ditunjukkan dalam penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Khaira Amalia (2020), Subyek pada penelitian ini adalah mahasiswa Malaysia di UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Pendekatan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik korelasi product moment dari pearson. Sampel pada penelitian ini berjumlah 61 orang (25 laki-laki dan 36 perempuan) merupakan mahasiswa tahun pertama yang berada di UIN Ar-Raniry yang berasal dari Malaysia. Hasil penelitian dianalisis dengan uji korelasi *pearson* dengan bantuan program SPSS 20.0. Hasil koefisien korelasi ( $r = -0,357$  dengan  $p = 0,005$  ( $p < 0,05$ )). Hal ini berarti bahwa hipotesis yang menyatakan ada hubungan negatif antara gegar budaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau asal Malaysia di UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Artinya menggambarkan, bahwa semakin tinggi gegar budaya individu maka penyesuaian diri individu tersebut cenderung buruk.

Pada penelitian kuantitatif dengan judul Hubungan Gegar Budaya dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Indonesia di Luar Negeri ini, didapati tidak ada subyek penelitian yang tergolong kategorisasi gegar budaya tinggi yaitu subyek yang memiliki gegar budaya positif (0%), subyek sebanyak 13 orang (27,1%), tergolong kategorisasi gegar budaya sedang yaitu subjek yang memiliki gegar budaya diantara positif dan negatif, dan subyek yang tergolong dalam kategori gegar budaya rendah yaitu subyek yang memiliki gegar budaya negatif sebanyak 35 orang (72,9%). Selain itu, hasil analisis juga menunjukkan bahwa subyek penelitian yang tergolong kategorisasi penyesuaian diri tinggi sebanyak 37 orang (77,1%), subyek yang tergolong kategorisasi penyesuaian diri sedang sebanyak 11 orang (22,9%), dan tidak ada subyek yang tergolong dalam kategori penyesuaian diri rendah (0%). Gegar budaya yang rendah yang ditemukan dari hasil penelitian ini dapat diartikan bahwa mahasiswa Indonesia di luar negeri tidak mengalami banyak keterkejutan, kegelisahan dan kecemasan dalam menghadapi lingkungan yang baru, sebaliknya



peningkatan penyesuaian diri diartikan bahwa mereka dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan tersebut.

Dari penelitian ini, didapatkan nilai R Square (koefisien determinasi) sebesar 0,223. Yang artinya pengaruh variabel gegar budaya terhadap variabel penyesuaian diri sebesar 22,3%, dan 77,5% lainnya ditentukan oleh faktor-faktor lain, seperti faktor kondisi fisik, tingkat religiusitas, dll.. Namun dalam penelitian ini, faktor-faktor tersebut tidak menjadi fokus penelitian. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Schneiders (dalam Ali, dkk., 2009) berpendapat bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri seseorang adalah keadaan fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, kondisi lingkungan, tingkat religiusitas, dan kebudayaan.

Sebagai data tambahan, pada penelitian ini didapatkan bahwa dari 48 responden atau subyek, 23 orang berjenis kelamin laki-laki (47%), dan 25 orang berjenis kelamin perempuan (52,1%). Dan dilihat dari Tabel Kategorisasi Data Hipotetik Gegar Budaya ditemukan bahwa responden berjenis kelamin laki-laki tidak ada yang tergolong kategorisasi gegar budaya tinggi yaitu subyek yang memiliki gegar budaya positif (0%), subyek sebanyak 2 orang (8,6%) tergolong kategorisasi gegar budaya sedang yaitu subjek yang memiliki gegar budaya diantara positif dan negatif, dan subyek yang tergolong dalam kategori gegar budaya rendah yaitu subyek yang memiliki gegar budaya negatif sebanyak 21 orang (91,4%). Selain itu, hasil analisis juga menunjukkan bahwa subyek berjenis kelamin laki-laki yang tergolong kategorisasi penyesuaian diri tinggi sebanyak 37 orang (77,1%), subyek yang tergolong kategorisasi penyesuaian diri sedang sebanyak 11 orang (22,9%), dan tidak ada subyek yang tergolong dalam kategori penyesuaian diri rendah (0%). Sedangkan, dari 25 orang subyek perempuan, ditemukan, tidak ada yang tergolong kategorisasi gegar budaya tinggi yaitu subyek yang memiliki gegar budaya positif (0%), subyek sebanyak 10 orang (40%) tergolong kategorisasi gegar budaya sedang, dan subyek yang tergolong dalam kategori gegar budaya rendah yaitu subyek yang memiliki gegar budaya negatif sebanyak 15 orang (60%). Selain itu, hasil analisis juga menunjukkan bahwa subyek berjenis kelamin perempuan yang tergolong kategorisasi penyesuaian diri tinggi sebanyak 18 orang (72%), subyek yang tergolong

kategorisasi penyesuaian diri sedang sebanyak 7 orang (28%), dan tidak ada subyek yang tergolong dalam kategori penyesuaian diri rendah (0%).

Dari 48 orang mahasiswa Indonesia tersebut, 15 orang menempuh pendidikan di Inggris, 10 orang di Australia, 7 orang di Amerika, 4 orang di Singapura, 3 orang di Filipina, 2 orang di Belanda, 2 orang di Jerman, dan masing-masing 1 orang di negara Kanada, Selandia Baru, Spanyol, Thailand dan Malaysia.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Keterbatasan tersebut diantaranya, peneliti hanya melihat gegar budaya pada mahasiswa Indonesia di luar negeri saja, dengan tidak melihat faktor lain yang dapat memengaruhi penyesuaian diri mereka. Kelemahan berikutnya adalah minimnya subyek penelitian, dimana ada 12 subyek yang didapati tidak dapat memenuhi kriteria dalam penelitian ini. Keterbatasan lainnya, adalah dalam hal pendekatan penelitian secara kuantitatif, yang hanya diinterpretasikan dalam angka dan persentase, yang kemudian dideskripsikan berdasarkan hasil yang diperoleh, sehingga tidak mampu melihat luas dinamika psikologis yang terjadi dalam prosesnya, seperti yang didapat dalam observasi dan wawancara yang dalam dan berulang pada subyek.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Semakin tinggi gegar budaya yang dialami mahasiswa Indonesia, maka penyesuaian diri mahasiswa Indonesia tersebut semakin rendah, atau dapat dikatakan mahasiswa Indonesia tersebut kesulitan untuk menyesuaikan diri, sebaliknya, semakin rendah gegar budaya yang dialami oleh mahasiswa Indonesia, maka penyesuaian diri mahasiswa Indonesia tersebut semakin tinggi, atau dapat dikatakan, bahwa mahasiswa Indonesia tersebut mudah untuk menyesuaikan diri.

Pada penelitian ini, ditemukan bahwa, mahasiswa Indonesia di luar negeri mayoritas memiliki gegar budaya yang rendah dan penyesuaian diri yang tinggi. Artinya, mahasiswa Indonesia di luar negeri pada penelitian ini tidak mengalami keterkejutan, kegelisahan dan kecemasan yang signifikan, dan dapat menyesuaikan diri di lingkungan barunya dengan baik.

Dari hasil kategori yang telah dilakukan, mahasiswa Indonesia di luar negeri

dengan jenis kelamin laki-laki lebih banyak yang dapat menyesuaikan diri dan tidak mengalami gegar budaya, daripada mahasiswa Indonesia di luar negeri yang berjenis kelamin perempuan.

Sumbangan efektif dari variabel gegar budaya terhadap variabel penyesuaian diri sebesar 22,3%, dan 77,5% lainnya ditentukan oleh faktor-faktor lain.

### **Saran**

Bagi mahasiswa Indonesia, baik yang akan, maupun yang sedang menempuh pendidikan di luar negeri. Sebagai pendatang, mahasiswa Indonesia juga harus bisa memahami, mengatasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dimana mereka akan tinggal, agar terhindar dari gegar budaya. Harus dapat menyikapi setiap perubahan dengan bijak. Dan sebagai pendatang, mahasiswa Indonesia wajib untuk tetap menjaga dan menghargai budaya di lingkungan yang baru dimana mereka menempuh pendidikan.

Bagi peneliti selanjutnya, peneliti berharap agar pada penelitian selanjutnya mengenai gegar budaya dengan penyesuaian diri dapat lebih spesifik dan mendalam, yaitu dengan metode kualitatif, baik dari segi pencarian data dan informasi maupun pembahasan yang berkaitan dengan setiap perubahan dalam diri subyek. Penelitian ini hanya dilakukan terhadap mahasiswa Indonesia yang menempuh pendidikan di luar negeri secara umum, atau dari beberapa negara (didapatkan hasil dari mahasiswa yang menempuh studi dari 12 negara). Peneliti berharap agar penelitian selanjutnya dilakukan dengan lebih spesifik di satu negara atau di satu benua, sehingga dapat menyelami budayanya dengan lebih mendalam lagi.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Agustiani, H. (2006). *Psikologi perkembangan pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja*. Bandung: PT. Refika Aditama.
- Ali & Asrori. (2009). *Psikologi remaja pengembangan peserta didik*. Edisi 6. Jakarta: Bumi Aksara.

- Andani, D. (2017). Penyesuaian diri mahasiswa terhadap culture shock (studi deskriptif kualitatif penyesuaian diri mahasiswa Sulawesi Selatan di Yogyakarta). *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Cubic. (2018). *East meets west*. Diakses dari: <https://cubic.id/jurnal/east-meets-west> pada tanggal 16 Juni 2021.
- Devinta, M. N., & Hendrastomo, G. (2015). Fenomena culture shock (gegar budaya) pada mahasiswa perantauan di Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Sosiologi UNY*.
- Hafiz, S. E., Naully, M., Fauzia, R., Pitaloka, A., & Takwin, B. (2018). *Psikologi sosial: Pengantar dalam teori dan penelitian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Hanafie, S. R. D. R. (2016). Ilmu sosial budaya dasar. Yogyakarta: Andi Offset.
- Helviana, M. (2017). Hubungan Antara Culture Shock dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau di Daerah Yogyakarta (Studi pada Mahasiswa Kabupaten Pelalawan). *Skripsi*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Khaira, A. (2020). Hubungan culture shock dengan penyesuaian diri pada mahasiswa Malaysia di UIN Ar-Raniry Banda Aceh. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Mulyana, D. & Rakhmat, J. (2009). *Komunikasi antar budaya: Panduan berkomunikasi dengan orang-orang berbeda budaya*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nurul, K. (2019). Faktor pembeda dalam komunikasi lintas budaya antara wisatawan asing dengan masyarakat lokal di desa wisata kandri Gunungpati kota Semarang. *Skripsi*. Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
- Quipper. (2021). *Akan kuliah ke luar negeri? wajib lakukan 7 hal ini agar tidak culture shock !*. Diakses dari: <https://www.quipper.com/id/blog/quipper-campus/campus-life/n-mengantisipasi-culture-shock/> pada tanggal 14 Mei 2021.
- Shi & Wang. (2014). The culture shock and cross-cultural adaptation of chinese expatriates in international business contexts. *International Business Research* (7), 1.
- Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The psychology of culture shock*. London: Routledge.