

**PENGARUH *CULTURE SHOCK* TERHADAP STRATEGI *COPING*  
MAHASISWA PSIKOLOGI ANGKATAN 2019/2020  
DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA  
MALIK IBRAHIM MALANG**

**SKRIPSI**



Oleh :  
**Yasmin Nazhifah**  
**13410178**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2022**

**HALAMAN JUDUL**

**PENGARUH *CULTURE SHOCK* TERHADAP STRATEGI *COPING*  
MAHASISWA PSIKOLOGI ANGKATAN 2019/2020 DI  
UNIVERSITAS ISLAM MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada  
Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang  
Untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh  
Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh:  
Yasmin Nazhifah  
NIM. 13410178

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG  
2022**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH *CULTURE SHOCK* TERHADAP STRATEGI *COPING*  
MAHASISWA PSIKOLOGI ANGKATAN 2019/2020 DI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG**

**SKRIPSI**

**Oleh:  
Yasmin Nazhifah  
NIM. 13410178**

Telah disetujui oleh:  
Dosen Pembimbing



**Dr. Rifa Hidayah, M.Si  
NIP: 19761128200212 2 001**

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



**Dr. Rifa Hidayah, M.Si  
NIP: 19761128200212 2 001**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**PENGARUH *CULTURE SHOCK* TERHADAP STRATEGI *COPING*  
MAHASISWA PSIKOLOGI ANGKATAN 2019/2020 DI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG**

Telah Dipertahankan Di  
Depan Dewan Penguji Pada  
Tanggal, 14 Febuari 2022

**Susunan Dewan Penguji**

Dosen Pembimbing Skripsi

Penguji Utama



**Dr. Rifa Hidayah, M.Si**  
NIP: 19761128200212 2 001



**Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si**  
NIP. 19740518200501 2 002

Ketua Penguji



**Dr. Yulia Solichatun, M.Si**  
NIP. 197007242005012 2 003

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi  
tanggal, 14 Febuari 2022

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



**Dr. Rifa Hidayah, M.Si**  
NIP. 19761128200212 2 001

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yasmin Nazhifah  
NIM : 13410178  
Fakultas : Psikologi UIN Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul “Pengaruh Culture Shock Terhadap Strategi Coping Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019/2020 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika di kemudian hari ada klaim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab dosen pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 21 Januari 2022  
Penulis,



**Yasmin Nazhifah**  
**NIM. 13410178**

**MOTTO**

**“BELIEVE IN YOURSELF”**

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Teruntuk mbah uti dan ibuku,  
Terima Kasih dan Beribu Maaf.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya yang selalu memberikan kekuatan dan kelancaran sehingga peneliti mampu menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Culture Shock* Terhadap Strategi *Coping* Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019/2020 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang”**, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) di Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Shalawat serta salam tak lupa selalu peneliti limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menyampaikan kebenaran kepada kita dan yang peneliti harapkan syafaatnya kelak di hari kiamat.

Peneliti menyadari bahwa karya ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dan dukungan dari berbagai pihak yang telah terlibat, untuk itu dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan rasa terima kasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A. selaku rektor UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Rifa Hidayah, M.Si selaku dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Zamroni M.Pd. selaku ketua jurusan Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Dr. Rifa Hidayah, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membimbing peneliti dari awal penelitian hingga selesai.
5. Dr. Yulia Sholicatun, M.Si selaku dosen wali yang telah sabar menemani saya dari awal semester hingga saat ini dan selalu percaya kepada saya.
6. Segenap civitas akademika Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang terutama para dosen yang telah membagikan ilmu dan pengalamannya.
7. Seluruh responden penelitian yang sudah bersedia meluangkan waktunya untuk penulis.
8. Dan semua pihak yang telah membantu penulis hingga terselesaikannya



penelitian, yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu.

Peneliti dengan tulus mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya terhadap seluruh pihak yang telah membantu dan berkontribusi dalam proses penyelesaian skripsi ini. Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, kritik dan saran yang bersifat konstruktif sangat diharapkan untuk penyempurnaan skripsi dan menciptakan karya yang lebih baik lagi di masa mendatang. Peneliti berharap semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi siapapun yang membacanya dan semoga Allah SWT senantiasa mencurahkan rahmat dan lindungannya kepada kita semua.

Malang, 24 Januari 2022  
Penulis,

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, cursive letters that appear to read 'YN'.

**Yasmin Nazhifah**

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
ABSTRAK.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
A. Strategi <i>Coping</i> .....	11
1. Pengertian <i>Coping</i> .....	12
2. Macam- Macam Strategi <i>Coping</i> .....	20
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi <i>Coping</i> .....	22
4. Aspek Strategi <i>Coping</i> .....	24
5. Proses Terjadinya <i>Coping</i> .....	25
6. Fungsi Strategi <i>Coping</i> .....	26
7. Karakteristik Strategi <i>Coping</i> .....	29
8. <i>Coping Outcome</i> .....	19
B. <i>Culture Shock</i> .....	30
1. Pengertian <i>Culture Shock</i> .....	30
2. Penyebab Terjadinya <i>Culture Shock</i> .....	32
3. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Culture Shock</i> .....	35
4. Gejala <i>Culture Shock</i> .....	36
5. Fase-Fase <i>Culture Shock</i> .....	38
6. Identifikasi <i>Cultural Shockers</i> .....	44
7. Aspek <i>Culture Shock</i> .....	45
8. Efek <i>Culture Shock</i> .....	49
C. Pengaruh Strategi <i>Coping</i> Dan <i>Culture Shock</i> .....	50
D. Hipotesis Penelitian.....	53

<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Rancangan Penelitian .....	54
B. Identifikasi Variable Penelitian .....	55
C. Definisi Operasional .....	55
D. Populasi Dan Sampel.....	55
E. Metode Pengumpulan Data .....	57
F. Validitas Dan Reliabilitas .....	58
G. Teknik Analisa Data .....	61
H. Teknik Analisa Data .....	62
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A Deskripsi Objek Penelitian .....	66
B. Hasil Penelitian .....	67
1. Pelaksanaan Penelitian .....	67
2. Uji Validitas .....	69
3. Uji Reliabilitas .....	71
4. Analisis Data .....	71
C. Pembahasan.....	79
1. Tingkat <i>Culture Shock</i> Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019/2020 .....	79
2. Tingkat Strategi <i>Coping</i> Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019/2020.....	82
3. Hubungan <i>Culture Shock</i> Terhadap Strategi <i>Coping</i> Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019/2020.....	84
<b>BAB V PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan.....	87
B. Saran .....	88
<b>DAFTARPUSTAKA .....</b>	<b>90</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>91</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah populasi dan Sampel.....	57
Tabel 3.2 Blueprint Strategi Coping .....	59
Tabel 3.3 Blueprint Culture Shock.....	60
Tabel 3.4 Kriteria Klasifikasi Norma Kelompok .....	64
Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Skala Culture Shock.....	69
Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Skala Strategi Coping.....	70
Tabel 4.3 Hasil Uji Linieritas.....	73
Tabel 4.4 Mean dan Standar Deviasi Culture Shock .....	74
Tabel 4.5 Kategori Tingkat Culture Shock .....	75
Tabel 4.6 Deskripsi Kategori Tingkat Culture Shock .....	75
Tabel 4.7 Mean dan Standar Deviasi Strategi Coping .....	76
Tabel 4.8 Kategori Tingkat Strategi Coping .....	76
Tabel 4.9 Deskripsi Kategori Tingkat Strategi Coping.....	77
Tabel 4.10 Hasil Analisis Regresi Culture Shock Dan Strategi Coping .....	78

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala <i>Culture Shock</i> .....	95
Lampiran 2 Tabulasi Jawaban Skala <i>Culture Shock</i> .....	103
Lampiran 3 Tabulasi Jawaban Skala Strategi <i>Coping</i> .....	103
Lampiran 4 Uji SPSS Skala <i>Culture Shock</i> .....	103
Lampiran 5 Uji SPSS Skala Strategi <i>Coping</i> .....	105

## ABSTRAK

Nazhifah, Yasmin. 2020. Pengaruh *Culture Shock* Terhadap Strategi *Coping* Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019/2020 Di Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi.

Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: Dr. Rifa Hidayah, M.Si

---

Kata Kunci: *Culture Shock*, Strategi *Coping*

Setiap orang memiliki masalah dan tekanan dari berbagai sumber di lingkungan barunya. Hal ini menyebabkan perbedaan reaksi dan waktu terjadinya *culture shock* pada setiap orang. Karena setiap orang memiliki caranya sendiri, agar dapat keluar dari akar komplikasi (stressor) yang dihadapinya. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), metode individu dalam menghadapi kondisi yang membuat merasa terhimpit atau menyebabkan masalah disebut proses *coping*. Hal tersebut juga terjadi pada mahasiswa psikologi angkatan 2019/2020 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang karena mereka berpindah ke budaya baru sehingga mengalami tekanan ketika masalah muncul dan berusaha untuk keluar dari akar permasalahan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat *culture shock* mahasiswa psikologi angkatan 2019/2020 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, tingkat strategi *coping* mahasiswa psikologi angkatan 2019/2020 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dan penengaruh *culture shock* dan strategi *coping* mahasiswa psikologi angkatan 2019/2020 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

Metode pada penelitian ini adalah menggunakan dengan pendekatan kuantitatif dengan populasi mahasiswa psikologi angkatan 2019/2020 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebanyak 68 sampel. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa psikologi angkatan 2019/2020 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tingkat *culture shock* yang sedang sebesar 69,1% serta memiliki tingkat strategi *coping* yang sedang sebesar 72,1%. *Culture shock* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel strategi *coping* dengan nilai signifikansi 0,00.

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Saat ini, di bidang teknologi, pendidikan dan bahkan transportasi, terjadi banyak pertumbuhan, sehingga memungkinkan seorang individu dapat berpindah dari satu daerah ke daerah lain. Pemindahan tersebut terjadi karena banyak faktor, yaitu untuk pendidikan, pekerjaan, politik dan minat lainnya.

Di Indonesia sendiri menempuh pendidikan tinggi adalah suatu hal yang penting demi meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Di masa ini perbandingan jumlah penduduk tidak sebanding dengan jumlah perguruan tinggi. Banyak provinsi di luar belum memiliki fasilitas perguruan tinggi yang cukup memadai (Hidajat, 2000).

Istilah "*Sojourner*" dapat digunakan untuk merujuk pada individu yang telah tinggal di lingkungan baru untuk jangka waktu yang lama, yang berkisar antara enam bulan hingga lima tahun. *Sojourner* juga dapat diartikan bila mereka berkunjung dengan misi tertentu dan kembali ke tempat asal mereka ketika misi yang dibawa telah selesai. Sementara itu, menurut Fournham dan Bochner (1986), disebut wisatawan bahwa mereka menetap di budaya baru dengan durasi pendek. Jadi, Fernham dan Bochner memiliki kesimpulan bahwa durasi menetapseseorang menentukan istilah mereka.

Orang yang pindah dari satu daerah ke daerah lain pasti akan menemukan tradisi baru, wilayah baru, terutama bahasa baru untuknya. Situasi ini muncul karena kenyataan bahwa masing-masing daerah memiliki kekayaan dan

individualitas tersendiri. Bahasa adalah salah satu pola divergensi umum yang dijumpai. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, bahasa adalah sistem simbol suara yang arbitrer yang digunakan oleh anggota masyarakat untuk bekerja bersama, berinteraksi dan mengidentifikasi diri. Bahasa adalah alat untuk komunikasi.

Di Indonesia, hampir 90% orang Indonesia menggunakan bahasa Indonesia dan bukan bahasa pertama mereka. Sebagian besar penutur menggunakan bahasa Indonesia dengan dialek lokal campuran. Setidaknya ada 748 bahasa resmi di Indonesia.

Selain bahasa, hal baru yang dapat dijumpai di lingkungan baru adalah agama. Di Indonesia sendiri terdapat enam macam agama yang dianut masyarakat Indonesia. Menurut hasil Sensus Penduduk Indonesia pada tahun 2010, 87% dari 237.641.326 penduduk Indonesia adalah pemeluk Islam yang juga sebagai pemeluk agama terbanyak di Indonesia, pemeluk agama terbanyak kedua sebanyak 7% adalah agama Kristen, 3% penganut agama Katolik, 1,7% menganut agama Hindu, 0,7% masyarakat Indonesia menganut agama Buddha dengan domisili dominan di Pulau Bali, 0,05% lainnya memeluk agama Konghucu, 0,13% menganut agama lainnya, dan 0,38% tidak terjawab atau tidak ditanyakan.

Setelah bahasa dan agama, budaya adalah hal berikutnya yang sering ditemukan di daerah baru. Menurut Edward Burnett Taylor, budaya adalah keseluruhan yang kompleks yang mengandung pengetahuan, kepercayaan, seni, moralitas, hukum, adat istiadat dan kemampuan lain yang diperoleh seseorang sebagai anggota masyarakat. Sedangkan definisi budaya menurut Melville J.



Herskovits, Kebudayaan adalah “*Man made part of the environment*” (bagian dari lingkungan manusia).

Orang berpikir dan bertindak sesuai dengan pola budaya yang melekat di dalam dirinya. Budaya adalah sebagian dari komunikasi, dan seiring waktu, komunikasi berperan dalam mendefinisikan, mempertahankan, mengembangkan atau mentransmisikan budaya. Ketika seseorang memasuki lingkungan budaya baru, ia mengalami kesulitan dan bahkan tekanan mental, karena ia sudah terbiasa dengan hal-hal yang ada di budaya aslinya. Perbedaan yang muncul selama pemindahan adalah salah satu kesulitan yang dihadapi pemula. Mereka harus melakukan penyesuaian intensif untuk mengimbangnya

Ketika perubahan yang dilakukan dalam lingkungan baru tidak membuahkan hasil, maka akan menimbulkan banyak reaksi negatif, seperti kecemasan, kesunyian, hilangnya kepercayaan diri, yang bahkan dapat menyebabkan depresi. Respons negatif ini mungkin merupakan tanda *culture shock*.

*Culture shock* pertama kali diperkenalkan oleh seorang antropolog bernama Oberg pada tahun 1960. Oberg menjelaskan bahwa teori *culture shock* atau gegar budaya mirip dengan respons intens dan negatif terhadap depresi, frustrasi, dan disorientasi yang dialami oleh orang-orang yang tinggal di lingkungan budaya barunya. Mulyana (2016) juga menjelaskan bahwa ketika individu menghadapi kontak dengan budaya lain, sehingga individu tersebut mengalami ketidaknyamanan fisik atau psikologis karena kontak, maka orang tersebut telah mengalami *culture shock* atau gegar budaya..

Gegar budaya atau *culture shock* sering terjadi pada orang-orang yang berpindah dari satu budaya ke budaya lain, yang mengakibatkan munculnya kegelisahan, karena mereka pikir mereka telah kehilangan hubungan sosial dan budaya yang mereka ketahui sebelumnya. Durasi *culture shock* juga bisa disebabkan oleh efek divergensi dan kesamaan antara budaya lama dan budaya baru. Jika ada banyak kesamaan antara budaya baru dan budaya lama, proses adaptasi akan lebih muda. Faktor lain yang juga dapat memengaruhi adalah perbedaan individu dan sifat setiap orang serta pengalaman hidup individu. Perbedaan individual yang disebutkan di sini adalah jenis kelamin, usia, pendidikan, pola pengasuhan, cara berpikir, dan kelas sosial ekonomi.

Menurut Guanipa (1998), orang yang mengalami kejutan budaya biasanya mengalami beberapa gejala, seperti perasaan sedih, kesepian, kerinduan, alergi, insomnia, kemarahan, frustrasi, kecemasan tentang kesehatan mereka, lekas marah, kehilangan kepercayaan diri, dan ketidakmampuan untuk menyelesaikan masalah sederhana, merasa tidak aman, kerinduan untuk keluarga yang berlebihan, membandingkan budaya di lingkungan asal dan di lingkungan baru, berjuang secara berlebihan untuk memahami budaya baru, menciptakan stereotip lingkungan baru, bahkan perasaan kehilangan identitas dan mereka juga menjadi depresi.

Dalam Jurnal *Analysis of Impact of Culture Shock on Individual Psychology*, Xia menyebutkan juga ketika proses penyesuaian budaya, kesulitan dan masalah dalam komunikasi, juga disebabkan oleh perubahan emosional dari ceria dan santai menjadi sedih dan tertekan dalam segi komunikasi. Ini adalah

fenomena yang sangat umum di antara orang-orang yang sedang dihadapkan dengan budaya asing. *Culture shock* juga dapat terjadi di lingkungan yang berbeda. Guncangan budaya dapat terjadi ketika orang berpindah dari satu daerah ke daerah lain di negara mereka (di dalam suatu negara), dan itu juga bisa terjadi ketika orang pindah ke negara lain (Dayaksini, 2008).

Setiap orang memiliki masalah dan tekanan dari berbagai sumber di lingkungan barunya. Hal ini menyebabkan perbedaan reaksi dan waktu terjadinya *culture shock* pada setiap orang. Karena setiap orang memiliki caranya sendiri, agar dapat keluar dari akar komplikasi (stressor) yang dihadapinya. Menurut Lazarus dan Folkman (1984), metode individu dalam menghadapi kondisi yang membuat merasa terhimpit atau menyebabkan masalah disebut proses *coping*.

Kata "*coping*" sendiri dimulai dengan kata "*cope*", yang dapat diartikan sebagai menghadapi, memerangi, ataupun memecahkan, meskipun istilah serupa di Indonesia masih belum ada untuk menggambarkan istilah ini. Definisi *coping* hampir seperti *adjustment*. Perbedaannya, *adjustment*, atau penyesuaian mengandung makna yang lebih umum daripada mengatasi kesulitan, yaitu, semua jawaban tentang posisi baik dari lingkungan maupun dari dalam jiwa (Wardani, 2009). Sementara *coping* menurut Rustyan (dalam Wardani, 2009) terbatas pada bagaimana seseorang memecahkan tuntutan yang mendesak.

Menurut Lazarus dan Folkman, *coping* adalah metode di mana individu mencoba untuk mengendalikan kesenjangan yang timbul antara beban (baik yang datang dari diri mereka sendiri dan tekanan yang muncul di lingkungan) untuk mengatasi situasi stres dengan cara mereka sendiri.

Menurut Taylor, *coping* juga dapat diartikan sebagai perilaku dan sikap yang berfungsi untuk mengatur tekanan internal dan eksternal, yang dapat membuat individu kewalahan dalam berbagai situasi.

Tidak seperti Aldwin dan Revenson, strategi *coping* adalah deskripsi dari metode-metode yang digunakan setiap individu untuk mengatasi dan mengendalikan masalah atau situasi yang sedang dialami dan dirasakan sebagai hambatan, tantangan yang menyakitkan, atau ancaman yang dapat membahayakan

Dalam penelitian Niam (2009) yang berjudul Koping Terhadap Stres Pada mahasiswa luar Jawa yang mengalami culture shock di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Pengambilan data dilakukan dengan skala untuk menentukan informan, kemudian wawancara dan observasi. Kemudian akan diambil enam orang informan dari 78 orang yang dijadikan sampel dengan karakteristik:

- a. usia minimal 18 tahun (dewasa)
- b. mahasiswa laki-laki atau perempuan
- c. kuliah di Universitas Muhammadiyah Surakarta semester awal (semester dua)
- d. berasal dari luar Jawa
- e. belum pernah tinggal di Jawa sebelum kuliah
- f. sejak awal masuk kuliah tinggal di sekitar kampus (tidak tinggal di rumah saudara).

Hasilnya ada 13 bentuk koping yang dilakukan mahasiswa luar Jawa untuk mengatasi culture shock yaitu:

- a. mencari dukungan sosial
- b. penerimaan terhadap perbedaan
- c. keaktifan diri
- d. kontrol diri
- e. mencari hiburan
- f. tidakan instrumental
- g. religiusitas
- h. negosiasi
- i. pengurangan beban masalah,
- j. harapan
- k. penghindaran terhadap masalah
- l. putus asa
- m. koping individual tidak efektif

Tidak jauh berbeda dengan penelitian yang dilakukan Salmah (2016), hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa internasional yang berpartisipasi dalam program Darmasiswa di Samarinda mengalami *culture shock*. Tiga subjek penelitian ini mengalami tekanan yang berbeda di lingkungan baru, baik karena bentrokan dengan perbedaan budaya, iklim, dan lingkungan yang bersih, dan karena kebiasaan masyarakat yang membuat tidak nyaman. Karena tuntutan dan tekanan luar biasa yang mereka hadapi ketika berada di Indonesia, khususnya di wilayah Samarinda, ini menyebabkan kecemasan, ketakutan, kerinduan memuliakan budaya baru, rasa canggung dan keinginan untuk pulang-negara segera. Menghadapi berbagai masalah yang membuat subjek kecewa, tiga

objek penelitian menggunakan dua bentuk strategi *coping*, yaitu *problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Meskipun subjek masih mengalami efek negatif *culture shock*, penggunaan kedua strategi *coping* setidaknya dapat mengurangi rasa stres subjek dan membuatnya bertahan hingga akhir masa studi di Indonesia.

Sicat (2011) menyebutkan dalam penelitiannya yang berjudul “*Foreign Students’ Cultural Adjustment and Coping Strategies*” bahwa mahasiswa perantauan sama halnya dengan wisatawan mancanegara, mereka harus menemui perbedaan budaya, menghadapi perbedaannya dan juga dituntut untuk melakukan penyesuaian diri dengan budaya.

*Culture shock* adalah suatu tantangan yang harus dihadapi oleh mahasiswa baru perantauan. Sudah selayaknya pendatang yang mengunjungi suatu lingkungan baru, yang budayanya baru bagi mereka untuk bisa meghadapinya. Penelitian ini akan memfokuskan pengalaman *culture shock* dan strategi *coping* mahasiswa baru yang berkuliah di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Penelitian tentang *culture shock* dan strategi *coping* masih minim dilakukan, terlebih lagi di lingkungan kampus Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sendiri. Karena itu penelitit sangat tertarik melakukan penelitian dengan judul PENGARUH *CULTURE SHOCK* TERHADAP STRATEGI *COPING* MAHASISWA BARU ANGKATAN 2019/2020 DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG. Penulis berniat untuk melakukan penelitian pada mahasiswa baru di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berlokasi di Jalan Gajayana no. 50 Malang.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana tingkat strategi *coping* pada mahasiswa baru di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat *culture shock* pada mahasiswa baru di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Bagaimana pengaruh *culture shock* terhadap strategi *coping* di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Mengetahui tingkat strategi *coping* pada mahasiswa baru di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Mengetahui tingkat *culture shock* pada mahasiswa baru di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Mengetahui pengaruh *culture shock* terhadap strategi *coping* di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang?

## **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut ini :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberi kontribusi pemikiran manfaat dan masukan bagi ilmu psikologi terutama dalam penelitian tentang *culture shock* dan strategi *coping*. Selain itu juga diharapkan dapat

memberikan kontribusi pada perkembangan ilmu psikologi dan pengetahuan lebih luas terhadap *culture shock* dan strategi *coping* pada mahasiswa baru serta dapat juga digunakan sebagai acuan untuk melakukan penelitian yang lebih lanjut mengenai permasalahan-permasalahan yang terkait dengan *culture shock* dan strategi *coping*.

## 2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah dapat membantu para mahasiswa baru untuk memahami berbagai bentuk strategi *coping* yang sesuai dengan permasalahan-permasalahan yang sedang dihadapinya. Juga dapat menjadi sumber informasi kepada masyarakat-masyarakat tentang *culture shock* yang mungkin dapat terjadi kepada beberapa orang saat melakukan perpindahan dari suatu tempat ke tempat lainnya, sehingga diharapkan masyarakat-masyarakat mengetahui bagaimana cara-cara untuk mengatasi, memahami, mengurangi bermacam-macam gejala dan proses yang terjadi akibat *culture shock* tersebut.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Strategi *Coping***

##### **1. Penegertian *Coping***

Individu memiliki banyak kebutuhan dan harapan. Namun, ketika realitas realitas tidak memenuhi harapannya, muncul masalah dalam hidupnya. Bahkan jika ada kebutuhan yang berbeda, seperti fisik, psikologis dan sosial, tidak dapat dipenuhi, ini akan menimbulkan masalah. Karena itu, orang tidak akan bebas dari masalah dalam hidup mereka. Setiap orang memiliki masalah yang berbeda, sehingga reaksi mungkin tidak selalu sama. Ada dua reaksi, yaitu reaksi negatif dan positif. Salah satu reaksi negatif adalah individu ini mungkin merasa tertekan, tidak nyaman dan stres. Reaksi negatif termasuk ketakutan, kesedihan, dan frustrasi. Namun, reaksi positifnya adalah individu tersebut akan fokus pada penyelesaian masalah, bukan depresi. Karena itu, ketika individu menghadapi masalah, beberapa individu akan menemukan cara untuk menyelesaikannya.

*Coping* (dalam King, 2010) sebenarnya adalah salah satu tipe penyelesaian masalah. Prosesnya adalah prose pengelolaan situasi yang berlebih, mempercepat upaya untuk menyelesaikan masalah kehidupan, dan menemukan cara untuk meringankan atau mengurangi stres yang Anda alami, sehingga masalah yang ia hadapi Itu akan menjadi salah satu sumber daya manusia yang harus diatasi. Namun, menurut Bandura, "*coping*" bukan hanya

masalah mengetahui apa yang harus dilakukan selama stres, tetapi lebih pada kelincahan intelektual, sosial dan perilaku, cara praktis, taktis untuk menghadapi situasi yang penuh tekanan, situasi yang sulit atau dapat diprediksi. (Sholicatun, 2011)

Kata "*coping*" dalam Wardani (2009: 28) berasal dari kata "*cope*", yang dapat diartikan sebagai mengatasi, melawan dan menghadapi. Sedangkan, dalam kamus psikologis, perilaku coping didefinisikan sebagai tindakan apa pun di mana individu berinteraksi dengan lingkungannya dan memiliki tujuan untuk menyelesaikan masalah atau tugas (Chaplin, 2004). Sedangkan strategi *coping* adalah perilaku yang digunakan untuk mengurangi kegugupan dan frustrasi akibat konflik motivasional (Kartono, 1987).

Menurut Folkman & Lazarus 1984 (dalam Smet, 1994), strategi *coping* didefinisikan sebagai proses mengatur jarak antara tuntutan yang diterima dari individu atau dari luar individu dengan sumber daya yang digunakan dalam menghadapi tekanan. Coping menurut Sarafino, 1998 (dalam Sholichatun, 2011) membahas suatu peristiwa yang berkaitan dan terus menerus karena coping melibatkan interaksi dengan lingkungan secara konstan.

Perlin dan Scroller (dalam Hassan, 2013) menambahkan bahwa mengatasi kesulitan terkait dengan upaya yang dilakukan oleh individu untuk meminimalisir tekanan psikologis yang disebabkan oleh pengalaman sosial. Sehingga secara psikologis *coping* berperan pada memberi efek kekuatan (perasaan tentang harga diri dan kehidupan), reaksi emosional, tingkat depresi

atau masalah, dan keseimbangan antara perasaan negatif dan positif (dalam Hassan, 2013).

Berdasarkan pemahaman tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* adalah upaya untuk mengatasi stres dan masalah yang dihadapinya. Dalam proses mengatasi kesulitan, hal tersebut selalu mencakup lingkungan dan penggunaan keterampilan kognitif, sosial dan perilaku dengan cara yang fleksibel untuk mengatasi tekanan yang dihadapi.

## **2. Macam- Macam Strategi *Coping***

Setiap individu memiliki perbedaan dalam menyelesaikan setiap persoalan yang dihadapinya., sehingga strategi untuk mengatasi setiap orang berbeda. Namun, perlu ditekankan bahwa tidak ada strategi *coping* yang paling sukses. Menurut Taylor 1991 (dalam Smet, 1994), penjelasan tentang bagaimana menghadapi coping tergantung pada kombinasi strategi *coping* yang cocok dengan setiap peristiwa yang memicu stres, dengan upaya untuk menemukan salah satu strategi *coping* yang paling sukses. Berikut adalah beberapa penjelasan tentang bentuk strategi *coping* dari tokoh yang berbeda. Folkman & Lazarus membagi fungsi *coping* dan bentuk *coping* menjadi dua bagian utama, yaitu:

### **a. *Coping* yang fokus pada masalah (*Problem focused coping*)**

*Problem focused coping* adalah strategi kognitif di mana individu dituntut untuk menghadapi masalah secara langsung dan mencoba menyelesaikannya. Oleh karena itu, upaya yang dilakukan untuk mengurangi atau bahkan menghilangkan stress dapat dilakukan

dengan berbagai cara, seperti modifikasi perilaku (King, 2010). Menurut Hallahan dan Moss, 1987 (dalam Indiravati, 2006), *Problem focused coping* juga disebut *approach coping* (pendekatan). Karakteristiknya adalah memiliki sifat analitis logis, mencari informasi, dan mencoba menyelesaikan masalah dengan perubahan positif. Dalam Maryam (2009), bentuk *Problem focused coping* dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman (1984), yaitu:

- 1) *Planful problem solving* yaitu upaya-upaya tertentu yang bertujuan mengubah situasi disertai dengan pendekatan analitis untuk menyelesaikan masalah. Misalnya, individu bekerja dengan konsentrasi penuh dan perencanaan yang baik dan siap mengubah gaya hidup mereka sehingga mereka dapat menyelesaikan masalah yang mereka hadapi
- 2) *Confrontative coping* yaitu reaksi individu untuk memecahkan masalah melalui tindakan yang bertentangan dengan aturan yang berlaku dan kadang-kadang dapat menimbulkan risiko yang signifikan
- 3) *Seeking social support* yaitu reaksi individu terhadap pemecahan masalah dengan mencari bantuan dari orang lain, baik dalam bentuk informasi, bantuan nyata dan dukungan emosional.

Referensi lain juga menjelaskan tentang bentuk dari *Problem focused coping* menurut Lazarus dan Folkman (dalam Wardani, 2009) yaitu:

- 1) *Instrumental Action*. Tindakan individu yang bertujuan memecahkan masalah secara langsung, serta menyusun langkah yang akan dilakukannya
- 2) Negosiasi (*Negotiation*), merupakan beberapa upaya dilakukan untuk menargetkan orang lain, atau mereka menyebabkan masalah untuk membantu memecahkan masalah
- 3) *Exercised Caution (Cautiousness)*. Individu berpikir dan mempertimbangkan beberapa alternatif yang tersedia untuk menyelesaikan masalah, mencari tahu pendapat orang lain, menggunakan kehati-hatian saat memecahkan masalah, dan mengevaluasi strategi yang telah diterapkan sebelumnya.

Carver dkk (1989) menulis jurnal *Assesing coping strategies: A theoretically Based Approach* , menjelaskan bahwa *Problem focused coping* terdiri dari berbagai jenis yaitu :

- 1) *Planning* atau perencanaan

Pemikiran tentang cara menghadapi stresor dan merencanakan tindakan yang dapat individu ambil untuk menghadapi situasi stress. Cara untuk melakukan hal ini adalah merencanakan dan memikirkan langkah-langkah yang dapat diambil untuk mengatasi sumber stres dan menyelesaikan suatu masalah.

- 2) *Suppression of competing activities*

Proses menunda atau mengabaikan tindakan lain, mencegah gangguan dari peristiwa lain, membatasi ruang untuk hal-hal

yang terkait dengan masalah tersebut. Tujuannya agar orang dapat sepenuhnya fokus pada pemecahan masalah, stresor dan tekanan.

3) *Restraint Coping* atau pengendalian

Tindakan menunggu kesempatan yang tepat untuk bertindak. Mengontrol dan mengendalikan diri agar mampu menghadapi stresor secara efektif dengan berpikir secara hati-hati.

4) *Seeking social support for instrumental reasons*

Upaya yang dilakukan individu untuk menerima dukungan sosial dengan cara meminta saran, bantuan atau informasi dari orang lain yang dapat membantu untuk menyelesaikan masalah.

5) *Active Coping*

Proses mengambil tindakan untuk mengatasi stres atau meredakan efek yang ditimbulkan akibat stres ini. Berikut ini adalah tindakan yang termasuk dalam active coping, yaitu memulai tindakan langsung, membangun upaya untuk menyelesaikan masalah dan mencoba melakukan upaya untuk menyelesaikan masalah secara bertahap

**b. Coping yang fokus pada aspek emosi (*Emotional focused coping*)**

Menurut Hollahan dan Moss, 1987 (dalam Indirawati, 2006), *Emotional Focused Coping* ini disebut juga dengan avoidance coping (penolakan). Ciri khasnya adalah menyembunyikan perasaan menyakitkan (represi), melemparkan masalah pada orang lain

(proyeksi), penolakan dan berbagai cara untuk meminimalkan ancaman. *Emotional focused* juga mencakup upaya untuk menanggapi stres yang dirasakan dengan mencoba mengendalikan respons emosional daripada berfokus pada inti masalah. Pemecahan masalah dilakukan dengan menekankan secara khusus pada aspek emosi seperti menghindari sumber stres dan menyangkal masalah (King, 2010).

Strategi ini digunakan untuk meredakan emosi individu yang ditimbulkan oleh sumber stres (stresor) tanpa berusaha untuk mengubah suatu situasi yang menjadi sumber stres secara langsung.

Bentuk *emotional focused coping* menurut Lazarus dan Folkman (dalam Wardani, 2009) adalah:

- 1) Menghindar (*Escapism*), yaitu perilaku menghindari masalah dengan cara membayangkan seandainya berada dalam suatu situasi lain yang lebih menyenangkan. Contohnya yaitu menghindari masalah dengan makan atau tidur, bisa juga dengan merokok atau bahkan sampai meneguk minuman keras.
- 2) Menyalahkan diri (*Self Blame*), yaitu strategi yang bersifat pasif yang menganggap bahwa dirinya yang bersalah daripada usaha untuk keluar dari masalah yang dihadapinya.
- 3) Berdoa (*Seeking meaning*), yaitu suatu proses dimana individu mencari arti kegagalan yang dialami bagi dirinya sendiri dan mencoba mencari hikmah atau pelajaran yang bisa dipetik dari masalah yang telah dan sedang dihadapinya.

- 4) Pengabaian (*Minimization*), yaitu tindakan menghindari masalah dengan menganggap seakan-akan masalah yang dihadapi tersebut jauh lebih ringan daripada yang sebenarnya.

Menurut Lazarus dan Folkman, 1984 (dalam Maryam, 2009)

juga menjelaskan bentuk dari *Emotional focused coping* yaitu :

- 1) Pengendalian diri (*self controlling*), yaitu mengendalikan pikiran dan emosi dalam diri, sehingga individu dalam menyelesaikan masalahnya akan selalu berfikir sebelum berbuat sesuatu dan individu menghindari tindakan yang tergesa-gesa
- 2) Menjaga jarak (*distancing*), yaitu individu yang kurang peduli terhadap persoalan yang sedang di hadapinya, bahkan individu mencoba melupakan seolah-olah tidak terjadi apa-apa
- 3) Penilaian kembali secara positif (*positive reappraisal*), yaitu menilai hal-hal yang positif dari permasalahan yang sedang dihadapinya, mengambil hikmah yang dapat dipetik dari permasalahan yang sedang dihadapinya serta tidak pernah menyalahkan orang lain dan bersyukur dengan apa yang masih dimilikinya
- 4) Menerima tanggung jawab (*accepting responsibility*), yaitu sikap menerima segala sesuatu saat menghadapi masalah dengan menumbuhkan kesadaran akan peran yang dimiliki dalam permasalahan yang ada



- 5) Menghindarkan diri (*escape avoidance*), yaitu sikap menjauh atau menghindar dari permasalahan yang sedang dihadapinya. Contoh dari sikap menghindar seperti tidur terlalu lama, minum obat-obatan terlarang dan tidak mau bersosialisasi dengan orang lain.

Menurut Pareek, 1998 membagi strategi *coping* menjadi 8 bentuk yaitu :

- 1) *Intrapunitive*, individu menyalahkan dirinya sendiri terhadap masalah yang sedang dihadapinya
- 2) *Ekstrapunitive*, individu melakukan tindakan agresif untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi
- 3) *Defensive*, individu melakukan pengingkaran atau rasionalisasi ketika menghadapi masalah
- 4) *Impersitive*, individu merasa optimis bahwa waktu akan menyelesaikan masalah dan keadaan akan membaik kembali
- 5) *Intropersitive*, individu percaya bahwa harus bertindak sendiri untuk mengatasi masalahnya
- 6) *Intrapersitive*, individu berharap terhadap orang lain untuk dapat menyelesaikan masalahnya
- 7) *Impulnitive*, individu menganggap tidak ada lagi yang dapat dilakukan untuk menghadapi masalah yang dihadapi. Hal ini sama dengan individu pasrah terhadap masalah yang sedang dihadapinya

- 8) *Interpersitive*, individu percaya bahwa kerjasama dengan orang lain akan dapat membantu menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi.

Penjelasan tersebut telah jelas bahwa Lazarus dan Folkman berpendapat bahwa macam dari strategi coping terdiri dari 2 yaitu *Problem focused coping* dan *emotional focused coping*. Keduanya memiliki perbedaan dalam mengatasi permasalahan.

### 3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Coping*

Faktor yang berpengaruh terhadap *coping* menurut Lazarus (dalam Smet, 1994) ada dua, yaitu:

- a. Sumber-sumber eksternal, diantaranya yaitu sumber-sumber nyata seperti uang dan waktu, dukungan sosial, stresor kehidupan lain seperti peristiwa besar dalam kehidupan dan peristiwa kehidupan sehari-hari
- b. Sumber-sumber *internal*, diantaranya yaitu gaya *coping* yang biasa digunakan dan faktor kepribadian.

Proses pemilihan strategi coping menurut Smet (1994) dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu :

- a. Kondisi individu seperti umur, tahap kehidupan, jenis kelamin, temperamen, pendidikan, intelegensi, suku, kebudayaan, status ekonomi, dan kondisi fisik
- b. Karakteristik kepribadian seperti introvert-ekstrovert, stabilitas emosi secara umum, *locus of control*, kekebalan dan ketahanan

- c. Sosial kognitif seperti dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial, kontrol pribadi yang dirasakan
- d. Hubungan dengan lingkungan sosial seperti dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial.

Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap stres dan penanggulangannya menurut Bishop (1995) adalah:

a. *Sense of Control*

Seligman berpendapat bahwa kurangnya kontrol dapat menjadi faktor yang berpengaruh terhadap pengalaman stres. *Sense of control* ini dapat mengurangi stres dan membantu untuk menanggulangnya secara efektif. Suatu peristiwa yang tidak dapat dikontrol akan membuat individu merasa tidak berdaya dan memunculkan perasaan depresi, sehingga hal tersebut mempengaruhi motivasi individu untuk mengatasi atau menanggulangnya.

b. Karakteristik kepribadian

Karakteristik kepribadian berperan dalam mengubah situasi stresful. Berikut beberapa karakteristik kepribadian yang berpengaruh, yaitu optimisme, konsep diri, harga diri, dan pemusuhan.

c. *Locus of Control*

Dijelaskan oleh Rotter bahwa *locus of control* adalah keyakinan seseorang yang digeneralisasikan mengenai hal-hal

yang menentukan sebuah hasil. Individu dengan locus of control internal umumnya percaya bahwa apa yang terjadi terhadap seseorang adalah akibat dirinya sendiri, sedangkan individu dengan *locus of control* eksternal melihat sebuah hasil sebagai akibat dari tekanan dari luar.

d. *Self-Efficacy*

Bandura menjelaskan bahwa *self-efficacy* mengacu pada keyakinan seseorang tentang kemampuannya mencapai tujuan yang diinginkan. Kesuksesan cenderung mengembangkan *self-efficacy* lebih tinggi dan kegagalan cenderung membuat *self-efficacy* lebih rendah.

#### 4. Aspek Strategi *Coping*

Perilaku *coping* yang dilakukan oleh individu terdiri dari beberapa aspek. Menurut Pestonjee membagi aspek dari strategi *coping* menjadi dua yaitu:

a. Pendekatan (*approach*)

Usaha individu secara aktif menghadapi dan menyelesaikan masalahnya, sehingga permasalahan tersebut tidak lagi membebani hidupnya

b. Penolakan (*avoidance*)

Usaha individu dengan cara menghindari masalah guna untuk mengurangi ketegangan yang dialaminya

Pendapat lain tentang aspek dari strategi *coping* yang dikemukakan oleh Carver dkk (1989) dalam jurnalnya yaitu :

a. Perencanaan

Memikirkan tentang bagaimana mengatasi stres dengan cara membuat strategi untuk menghadapi masalah tersebut

b. Mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental

Individu mencari informasi, nasihat, bantuan dari orang lain yang dapat digunakan untuk mengatasi permasalahan individu tersebut

c. Religiusitas

Sikap individu untuk menenangkan dan menyelesaikan masalah-masalah secara keagamaan seperti dengan memohon pertolongan kepada Tuhan dan banyak beribadah

d. Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional

Contohnya yaitu mencari dukungan moral, mencari simpati atau pengertian. Dukungan yang dicari semata-mata hanya untuk menenangkan dirinya atau meluapkan perasaannya saja

e. Keaktifan diri

Tindakan untuk mencoba menghilangkan penyebab stres atau memperbaiki akibat dari stres tersebut dengan cara bertindak langsung untuk menghadapinya

f. Kontrol Diri

Individu membatasi keterlibatannya dalam aktifitas kompetisi atau persaingan dan tidak bertindak terburu-buru

g. Penerimaan

Situasi yang penuh dengan stres sehingga memaksa individu untuk mengatasi masalah.

Aspek *coping* menurut Pestonjee dan Carver sangat berbeda. Pestonjee menjelaskan aspek coping secara sederhana, yaitu penolakan (*avoidance*) dan pendekatan (*approach*). Sedangkan Carver menjelaskan lebih detail aspek dari *coping* tersebut menjadi 8 aspek yaitu perencanaan, kontrol diri, mencari dukungan sosial yang bersifat instrumental, penerimaan, Mencari dukungan sosial yang bersifat emosional, keaktifan diri dan religiusitas.

## 5. Proses Terjadinya *Coping*

Lazarus (dalam Smet, 1994) berusaha menjelaskan tentang proses terjadinya coping dengan sebuah gambar. Penjelasan tersebut yaitu :

- a. Langkah pertama saat individu berhadapan dengan sebuah stresor yaitu adanya penilaian dan interpretasi dari stresor tersebut
- b. Penilaian pertama yaitu menentukan makna dari suatu peristiwa contohnya yaitu kesedihan, kehilangan dan ancaman terhadap masa depan. Penilaian selanjutnya yaitu melibatkan sumber daya seseorang menghadapi kemungkinan berbagai strategi

penanganan yang efektif, yang selanjutnya membuat individu memilih strategi *coping*

- c. Selanjutnya individu melakukan strategi *coping* yang telah dipilihnya, sehingga muncul respon-respon dari *coping* tersebut. Respon-respon tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor eksternal tersebut yaitu adanya sumber stres di kehidupan yang lainnya, dukungan sosial yang diterimanya serta berbagai sumber yang nampak seperti uang dan waktu. Sedangkan faktor internal yang mempengaruhi yaitu gaya *coping* yang biasa dilakukan dan faktor kepribadian seseorang seperti stabilitas emosi dan introvert atau ekstrovert
- d. Strategi *coping* yang telah dipilih melakukan tugas dan kegiatannya secara optimal sehingga mampu untuk mengatasi masalah dan memperbaiki aspek psikologis, sehingga individu mampu untuk melakukan kembali aktivitasnya.

## **6. Fungsi Strategi *Coping***

Lazarus dkk (dalam Sarafino, 1994) membagi strategi *coping* menjadi 2 fungsi utama, yaitu :

- a. *Emotional focused coping*, berfungsi untuk mengurangi tekanan atau gejala-gejala yang timbul akibat stresor dengan cara mengatur atau mengontrol respon emosional, baik melalui pendekatan behavioral maupun kognitif. Individu cenderung menggunakan strategi ini ketika individu percaya bahwa mereka tidak dapat

melakukan apapun untuk mengubah masalah atau sumber stres yang sedang dihadapinya.

- b. *Problem focused coping*, berfungsi untuk mengurangi dan mengatasi tuntutan-tuntutan dari stresor dan mengembangkan sumber kekuatan yang ada dalam diri individu untuk mengatasi masalahnya tersebut. Individu cenderung menggunakan strategi ini ketika individu percaya dapat menggunakan sumber kekuatan dalam dirinya untuk mengurangi atau mengatasi tuntutan-tuntutan akibat stresor.

Lazarus menjelaskan bahwa fungsi antara *Problem focused coping* dan *emotional focused coping* sama yaitu untuk mengurangi dan mengatasi sumber stres, namun perbedaannya terletak pada cara yang dilakukannya. Pada *Problem focused coping* yaitu dengan mengembangkan sumber kekuatan yang ada dalam diri seseorang sedangkan *emotional focused coping* dengan cara mengatur atau mengontrol respon emosional.

## **7. Karakteristik Strategi Coping**

Menurut Taylor (dalam Smet, 1994) menjelaskan karakteristik dari keberhasilan *coping* yaitu tergantung pada penggabungan strategi *coping* yang sesuai dengan ciri masing-masing kejadian yang penuh stress, daripada mencoba menemukan satu strategi *coping* yang paling berhasil. Sedangkan Jensen dan Bobak (1985) berpendapat bahwa *coping* memiliki 2 sifat yaitu konstruktif dan destruktif. *Coping* yang



bersifat konstruktif dapat membantu dalam penyelesaian masalah. Sedangkan *coping* yang bersifat destruktif dapat mengganggu realitas, hubungan interpersonal dan membatasi kemampuan dalam memecahkan masalah.

Reaksi individu terhadap stres dijelaskan oleh Atkinson (2000) memiliki 2 reaksi yaitu adaptif dan maladaptif. Reaksi adaptif mampu membebaskan individu dari stresor dan masalah yang dihadapinya. Sedangkan, reaksi maladaptif membuat stresor bersifat kronis (menahun) atau tidak mampu untuk dikendalikan. Atkinson juga menambahkan bahwa sebagian besar orang menggunakan dua macam strategi *coping*, baik itu *Problem focused coping* maupun *Emotional focused coping*.

Sarafino (1994) menjelaskan tentang beberapa karakteristik mengenai strategi *coping* yaitu :

- a. Individu cenderung konsisten dalam menggunakan metode untuk menyelesaikan masalahnya atau stresor pada masa lalu dalam menghadapi masalah yang sama
- b. Individu jarang menggunakan satu metode untuk menghadapi stresor
- c. Upaya strategi *coping* cukup bervariasi dan tidak harus berakhir dengan penyelesaian masalah
- d. Proses *coping* bukanlah proses tunggal melainkan melibatkan dengan lingkungan

- e. Individu mengatasi stres melalui transaksi kognitif dan *behavioral* dengan lingkungan.

*Coping* antara setiap orang memang cenderung berbeda, namun setiap orang cenderung tidak menggunakan satu metode coping saja melainkan bisa menggabungkan antara beberapa metode. Proses kerja *coping* juga melibatkan lingkungan, sehingga upaya strategi *coping* juga bervariasi tidak hanya untuk menyelesaikan masalah saja. Bishop (1995) juga menjelaskan tiga karakteristik dari proses *coping* yaitu :

- a. Strategi *coping* berhubungan dengan penilaian seseorang. Maksudnya yaitu bagaimanapun penilaian individu terhadap suatu peristiwa, maka akan menentukan apa yang akan dilakukan individu terhadap hal tersebut. Saat strategi *coping* yang dilakukan berhasil maka dapat mengubah penilaian awal menjadi lebih baik lagi. Sedangkan jika strategi *coping* tidak berhasil, maka dapat mengakibatkan penilaian terhadap peristiwa tersebut sebagai ancaman yang lebih berat
- b. Mekanisme *coping* merupakan proses yang bersifat dinamis, yaitu melibatkan upaya yang secara terus menerus berubah secara konstan untuk mengatasi situasi stresor yang juga terus mengalami perubahan
- c. Strategi *coping* tertuju langsung pada tujuan, yaitu secara langsung ditujukan untuk mengelola ancaman yang dirasakan.

## 8. *Coping Outcome*

Menurut Lazarus dan Folkman (1984) dijelaskan bahwa coping yang efektif adalah *coping* yang membantu seseorang untuk menerima dan mentoleransi situasi yang menekan atau stresor, serta tidak merisaukan tekanan yang tidak dapat dikuasainya. Agar *coping* dapat dilakukan dengan efektif, maka strategi *coping* tersebut perlu melakukan lima fungsi tugas *coping* (*coping task*). Berikut adalah *coping task* menurut Cohen & Lazarus yaitu :

- a. Mengurangi kondisi lingkungan yang berbahaya dan meningkatkan prospek untuk memperbaikinya
- b. Mentoleransi dan menyesuaikan diri dengan kenyataan yang negatif
- c. Memelihara *self image* (gambaran diri) yang positif
- d. Memelihara keseimbangan emosi
- e. Menjaga hubungan baik dengan orang lain

Penjelasan tentang *coping task* tersebut, selanjutnya akan dijelaskan tentang definisi dari *coping outcome*. *Coping outcome* adalah kriteria dari keberhasilan *coping* yang telah dilakukan. Setelah *coping* memenuhi sebagian atau semua *coping task* yang telah disebutkan di atas, barulah *coping outcome* dapat terlihat. Berikut adalah beberapa dari *coping outcome* tersebut, yaitu :

- a. Ukuran Fungsi fisiologis. *Coping* dinyatakan berhasil bila dapat mengurangi indikator dari stres seperti menurunnya tekanan darah, detak jantung, nadi dan sistem pernapasan
- b. Apakah individu dapat kembali pada keadaan seperti sebelum mengalami stres dan seberapa cepat dapat kembali pulih. *Coping* dinyatakan berhasil bila dapat membawa individu kembali pada keadaan seperti sebelum individu mengalami stres
- c. Efektifitas dalam mengurangi *psychological distress*. *Coping* dinyatakan berhasil bila dapat mengurangi rasa cemas dan depresi pada individu.

Penjelasan tersebut menerangkan bahwa kriteria keberhasilan *coping (coping outcome)* dapat terlihat setelah individu melakukan tugas *coping (task coping)* yang telah dijelaskan.

## **B. Culture Shock**

### **1. Pengertian Culture Shock**

*Culture shock* atau biasa disebut dengan gegar budaya atau juga kejutan budaya adalah istilah yang umum dipakai untuk mencerminkan perasaan tercengang, kekhawatiran yang dirasakan oleh seseorang saat individu tersebut menetap di dalam kebudayaan yang jauh berbeda, sebagaimana ketika kita berkunjung ke negara asing. Perasaan ini muncul akibat seseorang beradadalam kesulitan disaat berasimilasi di kebudayaan baru.

Untuk pertama kali Kalervo Oberg (1960) mengenalkan istilah *culture shock*. Oberg menjelaskan ide *culture shock* ibarat respons yang intens dan negative dari disorientasi, depresi dan frustrasi yang dialami oleh individu-individu yang menetap di kawasan baru, yaitu budaya atau kultur baru.

Berbeda dengan Furnham dan Boncher (1970) menggambarkan bahwa seorang individu dapat dikatakan terkena *culture shock* jika individu tersebut tidak memahami kebiasaan-kebiasaan sosial dari kultur baru atau juga jika individu tersebut mengenal kebiasaan di daerah tersebut tetapi tidak mau menggunakan tingkah laku yang searah dengan peraturan-peraturan di lingkungan baru tersebut.

Sehingga define *culture shock* oleh Oberg dan Furnham sangat bertolak belakang dengan definisi *culture shock* menurut Bowlby (1960) Bowlby menjelaskan kondisi *culture shock* sebagai kondisi yang sama dengan berduka cita, kesedihan dan perasaan kehilangan. Sehingga kondisi tersebut sama dengan perasaan saat kehilangan seseorang yang dicintainya. Bedanya, *culture shock* dengan merasa kehilangan hubungan relasi, objek atau lebih mudahnya kehilangan budayanya. Hal tersebut membuat seseorang mengalami kesukaran dalam membedakan hal yang wajar atau tidak wajar. Sering juga perasaan ini tercampur dengan kebencian moral yang hebat mengenai perbedaan aspek dari budaya yang berbeda dari budayanya.

## 2. Penyebab Terjadinya *Culture Shock*

Dalam buku Psikologi Lintas Budaya karangan Dayaksini(2008), beliau menyebutkan setidaknya ada tiga perkara yang bisa menyebabkan terjadinya culture shock atau gegar budaya, yaitu:

- a. Kehilangan *cues* atau kebiasaan-kebiasaan yang dikenalnya. Padahal *cues* sendiri adalah termasuk dari bagian di kehidupan sehari-hari. Contoh *cues* adalah seperti ekspresi wajah, gesture, kebiasaan atau cara penyelesaian suatu masalah.
- b. Terputusnya komunikasi, yang dimaksud dengan putusya komunikasi adalah terjadinya perbedaan bahasa atau dialek. Biasanya hingga bias membuat individu merasa cemas dan frustrasi
- c. Krisis identitas, yang dimaksud dengan krisis identitas adalah kehilangan jati dirinya atau individu mempertanyakan identitasnya.

Chapdelaine (2004) menjelaskan ada setidaknya empat pendekatan *Culture shock*. Pendekatan tersebut meliputi :

- a. Pendekatan Behavioral

Anderson (1994) menjelaskan bahwa *culture shock* terjadi karena individu tersebut tidak mengetahui *system reward and punishment* yang menghubungkan norma tertulis dan norma tidak tertulis di budaya barunya. Dengan kata lain, budaya yang bersifat positif di budaya lamanya mungkin akan menjadi budaya yang negative dan tidak di terima di budaya barunya. Salah satu interview yang dilakukan Chapdelaine kepada warga Negara Iran yang berstatus mahasiswa asing.

Mendapat data bahwa dia (mahasiswa asal Iran) mengalami kesulitan bergaul di Kanada. Di budaya lamanya sesama teman laki-laki sangat biasa untuk saling menelpon setiap hari untuk menunjukkan kedekatan ikatan pertemanan. Ketika dia menerapkan system yang sama dengan sesama teman dari Kanada, dia mengalami penolakan. Karena orang Kanada menganggap saling menelpon setiap hari adalah perilaku yang menyimpang. Dapat disimpulkan dari contoh diatas, suatu perilaku yang sama bisa menimbulkan respon yang berbeda di budaya lainnya.

b. Pendekatan Fenomenologis

Menurut pendekatan fenomenologis, *culture shock* bisa terjadi ketika mereka mengalami kesulitan untuk menilai dan memvalidasi aspek di budaya barunya. Contohnya, di budaya asalnya seks bebas dengan lawan jenis, minum-minuman keras, tinggal bersama adalah suatu kewajaran dan dianggap sebagai hal normal di budayanya. Sedangkan di budaya barunya jika dia melakukan seks bebas dengan lawan jenis, tinggal bersama maupun meminum minuman keras adalah hal yang tabu dan sangat dilarang. Sehingga ketika individu berada di masa ini biasanya individu mempertanyakan kepercayaan dan konsep diri yang dianutnya dulu. Hal ini bisa membuat individu tersebut stres

c. Pendekatan Kognitif

Menurut pendekatan kognitif, penyesuaian diri menjadi tidak efektif karena setiap individu memiliki cara masing-masing untuk menginterpretasikan suatu kejadian. Selain itu, karena individu tersebut

menjadikan kulturnya sendiri sebagai standarnya membuat individu tersebut mengalami kegagalan dalam menyesuaikan diri (Triandis, 1990). Contoh sederhananya, masyarakat dari Negara dengan basis sosial yang tinggi seperti Meksiko, Filipina, dan lainnya cenderung saling tergantung kepada satu sama lain. Berbeda dengan Negara Amerika Serikat atau Inggris yang terkenal dengan tingkat individualitas yang tinggi lebih sehingga budaya mandiri lebih dihargainya. Jadi ketika orang Meksiko tinggal di Inggris akan sukar beradaptasi karena di Negara lamanya cenderung saling bergotong royong sedangkan di Negara Inggris kebudayaan individualis lebih sering terjadi (Hofstede, 1991; Triandis).

d. Pendekatan Sosiopsikologis

Pendekatan sosiopsikologis ini terdiri dari dua hal yaitu pendekatan secara psikologis dan penyesuaian sosial. Di jelaskan dalam pendekatan secara psikologis bahwa perbedaan kultur sering kali menimbulkan perasaan kesepian, perasaan kehilangan, dan merasa terasing. Berbeda dengan pendekatan secara sosial, ketika individu tersebut masuk ke budaya baru, dia tidak memiliki bekal pemahaman tentang budaya barunya tersebut, sehingga kesusahan untuk berinterkasi dengan budaya barunya dan ini adalah penyebab terjadinya *culture shock*. Penyesuaian diri akan semakin sukar dilakukan jika individu memiliki sikap yang kolot, proses adaptasi budaya baru akan susah terlaksana.



### 3. Faktor Yang Mempengaruhi *Culture Shock*

Menurut Parillo (2008) ada beberapa factor yang bias mempengaruhi *culture shock* yaitu :

- a. Variasi budaya mempengaruhi transisi budaya ke budaya lain. *Culture shock* akan lebih cepat terjadi jika budaya tersebut semakin berbeda, hal yang mempercepat *culture shock* meliputi bahasa, norma di masyarakat, adat istiadat, agama, pendidikan, perilaku, dan sosial. Bochner (2003) juga menambahkan, jika interaksi kebudayaan dua individu semakin berbeda, maka akan semakin sukar dua individu tersebut untuk memelihara dan membangun hubungan yang harmonis. Pederson (1995) juga menyebutkan jika perbedaan dua budaya semakin banyak perbedaan, maka interaksi sosial dengan mahasiswa lokan juga akan semakin rendah.
- b. Faktor intrapersonal yang meliputi pengalaman sebelumnya, trait personal, ketrampilan (ketrampilan komunikasi), dan akses ke sumber budaya. Karakteristik fisik seperti penampilan, kesehatan, usia, kemeampuan bersosialisasi juga bias mempengaruhi. Penelitian menunjukkan jenis kelamin dan usia berhubungan dengan *culture shock*. *Culture shock* lebih sering terjadi kepada wanita daripada pria. Individu yang berusia lebih tua cenderung tidak mengalami *culture shock* sedangkan individu yang berusia muda sangat mudah mengalami *culture shock*.

- c. Manifestasi sosial politik juga dapat mempengaruhi *culture shock*. Sikap dari masyarakat setempat juga dapat menimbulkan intimidasi, stereotip dan prasangka.

Koesma (2004) menerangkan durasi terjadinya *culture shock* yang terjadi dalam diri individu terjadi akibat faktor-faktor di bawah ini:

- a. Pendetang baru akan mudah untuk beradaptasi dan mempelajari budaya barunya jika dia mendapat teman dari masyarakat sekitar yang mau memperkenalkan budaya kepadanya. Individu akan rentan mengalami kesulitan jika tidak menemukan tuan rumah yang bersedia memperkenalkan budaya.
- b. Variable demografi, perbedaan individual dan kepribadian seorang individu seperti kelas sosial ekonomi, kemampuan kognitif, pendidikan, usia dan jenis kelamin.
- c. Perbedaan dan kemiripan budaya, di beberapa budaya kemungkinan bisa memiliki kemiripan ataupun perbedaan di beberapa sektor. Contoh yang sangat familiar adalah Negara Indonesia dan Negara Malaysia, kedua Negara ini memiliki kemiripan budaya dan tentunya pasti ada perbedaan.

#### **4. Gejala *Culture Shock***

Menurut Guam (dalam Niam, 2009) ketika individu berada dilingkungan baru, beberapa gejala *culture shock* mungkin akan menimpa individu. Ada beberapa gejala *culture shock* yaitu :

- a. Mengalami kesulitan tidur, bias kurang tidur atau kelebihan tidur.
- b. Perubahan perilaku, tekanan yang yang mengakibatkan depresi

- c. Mudah marah, bisa membuat tidak suka untuk berhubungan dengan orang lain.
- d. Kesedihan dan kesepian
- e. Preokupasi (focus pada suatu hal yang digemarinya, akan mudah terganti jika mendapati focus yang baru)
- f. Rindu keluarga
- g. Mengembangkan stereotype terhadap culture baru
- h. Kehilangan identitas diri
- i. Sukar untuk memecahkan yang sederhana
- j. Kehilangan kepercayaan diri
- k. Mencoba terlalu keras untuk menyerap segala hal di budaya baru
- l. Memungkinkan untuk menciptakan obsesi berlebih
- m. Merasakan kegelisahan, kehilangan dan mungkin perasaan kekurangan
- n. Berlebihan dalam mengidealkan budaya daerah lama

Menurut Guanipa, 1998 (dalam Chapdelaine, 2004) ada beberapa gejala *culture shock* yang mungkin akan menimpa individu yaitu:

- a. Membandingkan kultur asal dan kultur baru dan menggabungkan budaya lamanya secara berlebihan
- b. Mudah tersinggung, sehingga lekas mara, timbul perasaan menyesal dan enggan untuk berinteraksi dan berhubungan dengan orang lain.
- c. Merasa lemah dan tidak berdaya, temperamen yang mudah berubah dan tidak jarang merasa depresi

- d. Merasa sedih yang berlebih, melankolis, kesepian, frustrasi, kecemasan, kemarahan bahkan disorientasi
- e. Menderita rasa sakit di area tubuh, seperti diare, maag, sakit kepala, alergi dan gangguan-gangguan yang lain.
- f. Kehilangan identitas berujung dengan mempertanyakan identitas diri yang selama ini melekat pada dirinya. Contohnya, sebelum mengalami *culture shock* individu merasa mampu menyelesaikan masalah, tetapi setelah mengalami *culture shock* individu merasa menjadi individu yang tidak mampu menyelesaikan masalah
- g. Kehilangan kepercayaan diri
- h. Kesulitan memecahkan masalah sederhana
- i. Menjadi sensitif, sehingga khawatir berlebihan dalam hal kebersihan maupun kesehatan.
- j. Rasa cemas ingin menguasai dan mengerti akan budaya barunya

##### 5. Fase-Fase *Culture Shock*

Ada beberapa penjelasan *culture shock* oleh tokoh-tokoh di dalam berbagai referensi. Salah satunya adalah Oberg, Samovar, Dodd, dan Soelaeman.

Dalam buku Sulaeman (1995) yang berjudul Ilmu Budaya Dasar : Suatu Pengantar, Oberg menjelaskan setidaknya ada empat fase *culture shock* yaitu :

###### a. Fase *Arrival*

Fase ini kerap terjadi di bulan pertama dan kedua setelah seorang individu datang ke tempat budaya yang baru. Pada fase ini individu

cenderung tertarik terhadap semua dan ingin mencoba hal-hal baru yang ditemuinya di tempat yang baru tersebut. Fase ini terjadi sekitar satu hingga dua bulan lamanya.

*b. Fase Culture Shock*

Fase ini berlangsung cukup lama sekitar delapan hingga dua belas bulan lamanya. Setelah individu menikmati segala hal yang berkaitan dengan budaya barunya, kemudian individu merasakan adanya perbedaan budaya yang terjadi antara budaya lama dan budaya barunya. Budaya tersebut biasanya membuat individu merasa kesulitan dan merepotkannya. Setiap individu mengalami fase *culture shock* yang tidak sama karena dipengaruhi oleh beberapa hal seperti kepribadian dan dukungan sosial. Saat individu berada di fase ini kemungkinan individu merasakan stress sehingga membuat individu tersebut susah untuk tidur, perasaan cemas dan khawatir sampai kebingungan dengan apa yang harus individu itu perbuat.

*c. Fase Recovery*

Pada fase recovery, perasaan-perasaan stress mulai berkurang. Hasil positif terlihat dari usaha adaptasi individu tersebut. Sehingga dampak positif positifnya adalah kegiatan-kegiatan rutin sudah bukan menjadi masalah.

*d. Fase Adaptation*

Pada fase adaptasi ini individu sudah terbiasa dengan tempat dan budaya barunya. Sehingga stress yang terjadi sudah tidak dirasakan lagi.

Oberg (dalam Irwin, 2007) juga mengemukakan tahap-tahap *culture shock* yang lain yang disebut dengan istilah *U-Shape*. Berikut ini adalah tahap-tahap dari *U-Shape*, yaitu:

a. Tahap *Honeymoon/ Euphoria/ Fun*

Tahap ini dirasakan saat pertama kali individu datang ke tempat dan budaya yang baru. Tahap ini terjadi biasanya beberapa hari bahkan bisa juga beberapa bulan. Pada tahap ini biasanya, individu masih terpesona dalam semua hal yang ada di tempat baru itu. Tahap ini ditandai dengan individu yang bersemangat dengan segala hal yang bersangkutan dengan budaya dan lingkungan yang baru ditemuinya. Sehingga perbedaan budaya masih dianggap sesuatu hal yang menyenangkan dan menarik. Hal ini disebut dengan pengalaman menjadi turis, karena turis pasti akan pulang sebelum masa *honeymoon* selesai, sehingga hanya akan merasakan perasaan-perasaan senang saja. Akan berbeda jika individu tersebut tinggal lebih lama lagi di tempat baru tersebut, kemungkinan besar akan timbul persoalan. Persoalan-persoalan dari perbedaan budaya tersebut sehingga dapat menyebabkan suasana hati yang tidak baik.

b. Tahap Krisis yaitu Agresif/ Regresi/ *Flight*

Pada tahap ini individu akan mendapatkan permasalahan-permasalahan yang sebelumnya belum pernah dihadapinya. Masalah tersebut akan menjadikan individu bersikap agresif, budaya di kultur baru tersebut terasa aneh dan tidak masuk akal sehingga menimbulkan kemarahan.

c. Proses *Adjustment*

Setelah tahap krisis terlewati, individu akan dihadapkan dengan proses *adjustment*. Tahap ini terjadi karena individu mau dan bersedia untuk belajar dengan budaya barunya. Di dalam periode ini individu mulai memahami segala perbedaan di kultur barunya seperti, perbedaan nilai-nilai dan perbedaan norma dari budaya barunya dan budaya lamanya. Individu mulai menemukan arah, individu mulai tau cara berkomunikasi dan berteman dengan orang di budaya barunya. Bahkan, individu tersebut sudah bisa menerima kejadian-kejadian di budaya barunya dengan lebih ringan. Menurut konsep dari Furnham dan Bochner (1986) yang dikembangkan oleh Adler (1975), bahwa awal-awal individu akan mengalami perasaan terisolasi dari budayanya yang lama, dan pada saat proses deteriorasi terjadi saat individu akan semakin paham bahwa terdapat berbagai perbedaan antara budaya baru dan budaya lamanya yang diikuti dengan penolakan terhadap budaya baru. Walaupun demikian, hal tersebut juga akan selaras dengan proses peleburan dengan budaya baru ketika individu mulai menguasai bahasa setempat. Individu dituntut untuk mampu memenuhi kebutuhannya sehingga individu tersebut bisa memiliki kemampuan untuk mandiri. Dan saat itu individu sudah masuk ke dalam tahap kemandirian, dimana individu bisa memahami arti dari berbagai macam situasi dan perbedaan yang pada akhirnya individu menerima dan menikmati proses.

d. *Fit* atau *Integration*

Pada periode individu dituntut untuk bisa menyikapi dengan tepat karena di periode ini individu dihadapkan dengan kenyataan bahwa budaya barunya memiliki hal positif dan hal negative. Pada periode ini juga individu akan berhadapan dengan proses penggabungan antara hal-hal baru yang telah dipelajarinya dari budaya baru, dengan hal-hal lama dari budaya lamanya, sehingga timbul rasa memiliki. Proses ini memungkinkan individu menemukan sisi baru mengenai dirinya sendiri.

e. *Re-Entry Shock*

Pada periode ini, individu menemukan perbedaan cara pandang terhadap berbagai hal yang berbeda dan tak sama lagi seperti dahulu kala. Pada periode ini individu harus mampu untuk menyesuaikan diri dengan budaya asalnya sama ketika dia menyesuaikan dengan budaya barunya. Contohnya, ketika orang Jawa berpindah ke Jakarta

Menurut Samovar (2010) ketika individu datang ke lingkungan yang baru dan tidak familiar akan mengalami *culture shock*, setidaknya individu akan mengalami empat fase *culture shock*, yaitu:

a. Fase Bulan Madu

Pada fase bulan madu, individu akan merasakan kegembiraan dan euphoria sebelum memasuki budaya baru. Fase ini adalah fase paling menyenangkan bagi semua orang. Pada fase ini juga individu akan merasakan nikmat dari suasana baru yang berbeda dengan suasana dari budaya sebelumnya. Pada fase ini hanya akan ada perasaan senang,



gembira dan kenikmatan saja. Layaknya pengantin baru yang sedang berbulan madu, yang belum mengalami kesulitan-kesulitan dalam menjalani hubungan dan budaya yang baru.

b. Fase Pesakitan Atau Fase Krisis

Pada fase pesakitan atau fase krisis di dalam *culture shock*, terjadi karena lingkungan baru mulai berkembang. Pada fase ini individu dihadapkan dengan lingkungan keadaan yang sulit, perasaan tidak nyaman juga mulai muncul, kegelisahan, pemberontakan dari dalam diri tetapi tidak bias berbuat apa-apa. Sebab dalam fase ini yang bias membuat seorang individu merasa terpojok bimbang dan sendiri. Oleh sebab itu, perubahan lingkungan yang individu rasakan, mindividu mengalami hal-hal yang tidak mereka inginkan di lingkungan baru. Disini mulainya muncul perasaan yang berlawanan dengan budaya lamanya seperti kehilangan adat kebiasaan yang dulu.

c. Fase Adaptasi

Fase adaptasi adalah fase dimana individu mulau memahami akan budaya barunya. Pada fase ini individu mulai bias memprekdisikan peristiwa yang mungkin akan terjadi sehingga individu tidak terlalu merasa tertekan.

d. Fase Penyesuaia Diri

Dalam fase penyesuaian diri, individu sudah paham dengan kunci dari budaya abrunya. Pada fase ini juga individu sudah tidak mendapatkan kesulitan lagi karena sudah sudah melewati masa adaptasi yang panjang.

Kemampuan untuk hidup didalam dua budaya yang berbeda, biasanya individu sudah merasa puas dapat menikmatinya. Namun ada beberapa sumber yang menyatakan bahwa untuk dapat hidup di dalam dua budaya yang berbeda tersebut, individu harus mau beradaptasi lagi dengan budaya lamanya.

## **6. Identifikasi *Cultural Shockers***

Menurut Anderson, 1994 (dalam Kevinzky, 2011) setidaknya ada empat tipe dari identifikasi “cultural shockers”. Berikut ini adalah penjelasannya :

### *a. The Participants*

Orang tipe ini memiliki performa yang sangat bagus di dalam melakukan kegiatan, seperti dalam pekerjaan dan performa lainnya. Sehingga orang tipe ini akan berakomodasi serta membantu penuh kebudayaan lokal secara efektif.

### *b. The Adjusters*

Orang tipe ini cenderung berkegiatan dengan cara memadupadankan tingkah laku dan kebiasaan baru dengan cara yang seimbang. Yang dimaksud seimbang adalah sikap dimana seseorang ketika berada dalam sebuah masalah atau kondisi tertentu akan terlebih dahulu melihat dan menimbang di berbagai sisi.

### *c. The Time Servers*

Orang dengan tipe ini adalah orang yang kurang ketika melakukan pekerjaan dan kurang berinteraksi dengan orang lain disekitar. Dengan

metode seperti itu, orang dengan tipe ini berharap waktu akan segera cepat berlalu dengan segera kembali ke lingkungan asalnya.

d. *The Early Returnees*

Orang dengan tipe ini akan memilih mundur dari awal dan memilih untuk melakukan strategi flight and fight agar bisa berkompromi dengan yang memiliki kuasa lebih di lingkungan.

## 7. Aspek *Culture Shock*

Oberg, 1960 (dalam Indrianie, 2012) menyebutkan beberapa aspek dari *Culture shock* dengan pemahaman dari teori-teori yang telah dijelaskan sebelumnya. Berikut adalah penjelasannya :

a. Ketegangan karena adanya usaha untuk beradaptasi secara psikis.

Ketika orang tumbuh di lingkungan dan budaya baru, perasaan bahagia dan bahagia akan menjadi intens ketika mereka mulai mengalami kesulitan di lingkungan baru. Kutipan dari *King's College London* menyatakan bahwa faktor yang berkontribusi terhadap budaya terkait dengan perbedaan dalam lingkungan, makanan, bahasa, pakaian, lingkungan sosial, kualitas dan nilai-nilai di lingkungan baru.

Ketika orang itu berbeda, dia mungkin merasa cemas karena mereka merasa berbeda dari yang lain. Kecemasan yang tidak segera diatasi akan mencegah orang tersebut beradaptasi dengan lingkungannya. Namun, dalam hal ini, beradaptasi dengan lingkungan baru adalah langkah penting bagi individu untuk melakukan kontrol diri dan mematuhi norma dan nilai yang ada. Orang-orang yang tidak mampu mengatasi kecemasan mungkin

mengalami kesulitan dalam komunikasi dan kesulitan perilaku, dan bahkan mungkin berjuang untuk mempelajari budaya baru.

- b. Perasaan kehilangan dan kekurangan terhadap keluarga, teman, status dan kepemilikan

Jauh dari orang tua dan teman-teman yang pernah dikenalnya, menjadikan individu itu merasakan kehilangan. Perasaan kehilangan bisa dianggap kecil jika komunikasi di fasilitasi. Ini sangat mudah dilakukan di masa sekarang ini. Selain melakukan panggilan telepon, individu jugadapat menggunakan media sosial lain seperti Facebook, Twitter, Line, dan Instagram dengan ponsel cerdas mereka.

Individu juga dapat mengalami situasi yang berbeda ketika komunikasi terputus atau keluarga dan teman mereka berkurang. Individu di lingkungan baru mereka harus berurusan dengan orang asing. Ini dapat menyebabkan perasaan kesepian karena mereka belum menemukan teman atau sahabat yang dapat berbagi kebahagiaan dan kesedihan. Bukan hanya itu, gejala lain juga dapat terjadi pada individu yang enggan berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain.

- c. Penolakan dari orang-orang di lingkungan baru

Sebagai individu yang tergolong muda dan menjadia bagian orang baru di lingkungan tersebut, individu tentu akan belajar bagaimana beradaptasi dengan lingkungan baru. Namun, sikap yang diberikan orang lain adalah berbeda- berbeda. Ada orang yang menghargai dan ingin

membantu, tetapi ada juga yang memilih untuk menyerah dan tidak peduli dengan individu tersebut.

Sikap seperti itu dapat menyebabkan kurangnya penghargaan terhadap orang lain, sehingga individu merasa takut jika mereka gagal dalam proses adaptasi. Tidak hanya gejala yang sama akan dirasakan oleh individu, yaitu menjauh dan tidak ingin berurusan dengan orang-orang di lingkungan baru mereka, tetapi juga dapat mengganggu proses adaptasi individu.

- d. Adanya kebingungan mengenai peran, harapan, nilai yang dianut, identitas diri serta perasaan yang bergejolak dalam dirinya

Individu yang mengalami culture shock akan merasakan hilangnya isyarat atau tanda-tanda yang sudah dikenal, seperti kebiasaan sosial, gerakan bagian tubuh dan ekspresi wajah. Berada di lingkungan baru, secara tidak langsung mengharuskan individu untuk melakukan penyesuaian dalam banyak hal. Ini membuat individu mengalami kebingungan tentang peran, identitas, dan nilai-nilai mereka.

Dalam proses ini, individu sering mempertanyakan kepercayaan yang pernah mereka pegang, bahkan mempertanyakan konsep-diri yang dulu mereka yakini. Misalnya, individu merasa menjadi orang yang cerdas di lingkungan lama mereka, tetapi dalam lingkungan baru individu merasa tidak tahu dan tidak mengerti apa-apa. Sehingga berdampak pada individu yang akan merasakan krisis identitas di lingkungan baru mereka. Itu

kemudian membuat individu kurang mampu mengeksplorasi kemampuan yang mereka miliki.

- e. Tidak menyukai adanya perbedaan bahasa, kebiasaan, nilai dan norma, budaya di daerah asal dengan dengan daerah yang baru.

Banyak perbedaan yang dijelaskan sebelumnya membuat beberapa individu tidak dapat beradaptasi. Ini terjadi karena individu menggunakan standar budaya mereka sendiri ketika mengevaluasi dan menafsirkan sesuatu di lingkungan baru. jadi hal ini menyebabkan banyak individu yang tidak suka dengan perbedaan ini.

Individu yang tidak suka menginteroretasikan perbedaan dalam budaya baru mereka akan menyurutkan minat untuk belajar tentang perbedaan-perbedaan ini. Individu bahkan dapat menolak untuk bertindak sesuai dengan aturan yang ada di lingkungan baru. Tidak hanya individu akan lebih sering membandingkan budaya asli mereka dan secara berlebihan mengidolakan budaya asli mereka. Inilah efek dari penyesuaian diri yang tidak efektif.

- f. Perasaan tidak berdaya yang disebabkan oleh ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

Ketidakmampuan individu untuk beradaptasi dengan dirinya sendiri disebabkan oleh banyak hal, seperti salah interpretasi, kecemasan berlebihan, adanya penyimpangan, dan banyak lainnya. Dampak yang ditimbulkan oleh ketidakmampuan ini bervariasi, ada orang yang melihat sisi positifnya, tetapi ada yang merasa tidak berdaya dan tidak mau keluar

dari masalah ini lagi. Salah satu contoh perasaan tidak berdaya, misalnya, perasaan kesedihan yang berlebihan dan hilangnya kepercayaan diri, agar bisa bangkit dan mencoba memperbaikinya. Ini adalah salah satu alasan bahwa beberapa individu yang baru saja pindah ke lingkungan baru memutuskan untuk kembali ke tanah air mereka.

#### **8. Efek *Culture Shock***

Efek yang dapat terjadi jika siswa mengalami culture shock adalah ketidakmampuan untuk melakukan tugas dengan baik dari sekolah, universitas, atau lembaga pendidikan lainnya. Masalah lain yang muncul adalah bahwa siswa mulai putus dengan kesulitan yang mereka hadapi, sehingga mereka memilih untuk tidak melanjutkan studi mereka dan lebih memilih untuk kembali ke negara asal mereka.

Hopkins (1999) dan Roland (1988) juga melihat efek positif yang terkait dengan keberadaan culture shock. Mereka berpendapat bahwa interaksi yang terjadi dengan budaya baru akan *self-directed analysis* (analisis diarahkan pada diri sendiri), yang memungkinkan orang untuk menemukan pemahaman tentang aspek mental diri mereka sendiri. Dalam hal ini, pengalaman emosional dan afektif ketika berinteraksi dengan budaya baru tidak selalu memiliki efek negatif. Tetapi, sebaliknya, itu akan mendorong orang untuk mengenal diri mereka lebih dalam dan membantu orang untuk mengenal diri mereka sendiri dalam konteks yang lebih luas.

Irwin (2007) juga menunjukkan bahwa proses menemukan makna baru dengan beradaptasi dengan lingkungan baru memungkinkan individu itu

untuk melupakan makna lama yang mereka miliki tentang budaya lama mereka. Ini mungkin memiliki konsekuensi untuk mengalami krisis identitas pada individu yang terpapar pada lingkungan baru.

Efek *culture shock* memiliki efek ganda yaitu efek negatif dan efek positif. Efek negatifnya adalah itu menyebabkan ketidakmampuan seseorang untuk melakukan tugasnya sendiri, menyebabkan perasaan frustrasi, kehilangan niat baik untuk menyelesaikan tugas, tekanan dalam *self esteem*. Tetapi efek positif yang dapat dihasilkan adalah bahwa setelah berinteraksi dengan budaya baru, seseorang dapat memahami insight dari aspek psikologis yang ada di dalam diri sendiri.

### **C. Pengaruh Strategi Coping Dan Culture Shock**

Fenomena *culture shock* biasanya dialami oleh orang yang berhadapan dengan lingkungan atau budaya baru. Motif manusia berpindah dari suatu daerah ke daerah lainnya adalah beragam seperti pendidikan, karier, pekerjaan, atau bahkan sekadar relaksasi. Furnham dan Bochner (1986) menjelaskan istilah yang berbeda untuk mereka yang pindah ke budaya atau tempat baru tergantung pada berapa lama mereka hidup. Menurut Furnham dan Bochner, turis adalah mereka yang hidup dalam budaya baru, tetapi tidak terlalu lama (dalam jangka waktu kurang dari 6 bulan), sedangkan istilah temporer adalah orang yang hidup lama, yaitu dari 6 bulan hingga 5 tahun.



Beberapa riset yang dikembangkan dari berbagai pendekatan yang berbeda, ditemukan hasil yang konsisten bahwa terdapat persoalan-persoalan yang muncul dalam hal penyesuaian diri. (Chapdelaine, 2004)

Diantara masalah adaptasi yang dihadapi para mahasiswa ini, salah satu masalah yang dianggap sebagai masalah mendasar bagi mahasiswa adalah fenomena *culture shock*. Fenomena ini dianggap sebagai penyebab berbagai kesulitan adaptasi yang dihadapi oleh mahasiswa baru. Sebuah studi oleh Chapdelein (2004) menunjukkan bahwa *culture shock* adalah akar masalahnya.

Furnham dan Bochner, 1986 (dalam Indranie, 2012) menjelaskan gejala yang terjadi ketika seseorang mengalami kejutan budaya dari sudut pandang psikologis, yaitu: stres, kecemasan, kesedihan, rasa kenyang, kemarahan, hilangnya kepercayaan diri, kepekaan. Sedangkan secara fisik, seperti penampilan psikosomatis, seperti mulas, alergi hingga sakit kepala, diare.

Ketika orang berada dalam kondisi seperti itu, sangat penting untuk mengetahui cara mengurangi atau mengatasi gejala ini. Salah satu hal yang dapat mengurangi hal ini adalah memilih strategi coping yang tepat. Menurut Lazarus dan Folkman (dalam Indirawati, 2006), jelaskan definisi strategi *coping* itu sendiri, yang merupakan strategi atau pilihan metode dalam bentuk reaksi perilaku, pemikiran dan sikap yang digunakan untuk menyelesaikan masalah yang ada agar dapat beradaptasi dengan situasi yang mendesak. Koesma (2004) juga menjelaskan bahwa beberapa studi menggambarkan

mahasiswa baru yang memiliki masalah dengan adaptasi. Masalah dalam adaptasi dapat mempengaruhi proses belajar, sehingga masalah yang mungkin dihadapi mahasiswa ini disebut sumber stres (stressor). Sumber stres ini dapat memengaruhi situasi seseorang jika orang tersebut tidak memiliki strategi bertahan hidup yang adaptif atau tepat.

Sebuah studi oleh Niam (2009) menjelaskan bahwa subjeknya mengalami goncangan budaya, menyebabkan gejala seperti kesedihan, kerinduan, ketidaknyamanan karena perbedaan dalam makanan, bahasa, suhu udara, kebingungan, dan perasaan kesepian. Tetapi untuk mengatasi ini, mereka menggunakan strategi bertahan hidup, seperti mencari dukungan sosial, kontrol diri, dan kemandirian. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, peneliti menyarankan agar orang diharapkan dapat mengatasi goncangan budaya dengan bantuan bentuk-bentuk positif mengatasi, sehingga mereka merasa nyaman tinggal di daerah baru.

Dari penjelasan ini, dapat disimpulkan bahwa culture shock berpengaruh terhadap proses mahasiswa untuk melakukan strategi *coping*. Ketika orang mengalami *culture shock*, banyak gejala akan muncul, salah satunya adalah kecemasan dan stres; strategi *coping* memainkan peran penting dalam mengurangi gejala-gejala ini. Dengan kata lain, ketika seseorang dapat memilih strategi *coping* yang tepat untuk menyelesaikan masalah, mereka akan dapat menentukan strategi *coping* yang tepat.

#### **D. Hipotesis Penelitian**

Menurut Arikunto (2002), hipotesis adalah pernyataan awal tentang hubungan antara dua variabel atau lebih. Sedangkan jika dalam konteks penelitian, hipotesis merupakan respons sementara terhadap rumusan masalah penelitian. Ini dikatakan sementara karena jawaban ini hanya didasarkan pada teori yang relevan dan tidak didasarkan pada data empiris.

Berdasarkan penjelasan di atas, hipotesis yang diajukan peneliti berhubungan dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu :

Ha : Adanya pengaruh antara *culture shock* terhadap strategi *coping* pada pada Mahasiswa baru Jurusan Psikologi Angkatan 2019 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Metode kuantitatif adalah suatu metode penelitian yang menggunakan angka statistik berupa angka-angka mulai dari pengumpulan data, menginterpretasi data, menampilkan hasilnya, sampai pada mengambil kesimpulan penelitian (Arikunto, 2002).

Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian serta analisis data bersifat kuantitatif atau statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. (Sugiyono, 2011)

Hipotesa menggambarkan hubungan antara dua variabel atau lebih untuk mengetahui apakah suatu variabel disebabkan, dipengaruhi atau tidak oleh variabel yang lainnya. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif juga menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) yang diolah dengan metode statistika. (Azwar, 1998: 5)

## **B. Identifikasi Variable Penelitian**

Penelitian ini terdiri dari dua variable, diantaranya adalah:

- a. Variabel bebas (X) : *Culture shock*
- b. Variabel terikat (Y) : Strategi *coping*

## **C. Definisi Operasional**

Definisi operasional menurut Azwar (1998) yaitu suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan atas karakteristik-karakteristik variabel yang diamati. Suatu penelitian harus memilih dan menentukan definisi operasional yang paling relevan terhadap variabel penelitiannya. Adapun definisi operasional pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. *Culture shock* adalah kondisi dimana individu merasa tidak nyaman secara fisik dan psikis ketika berhadapan dengan budaya atau lingkungan baru sehingga dapat mengganggu proses adaptasi dan bersikap.
2. Strategi *coping* adalah usaha yang dilakukan untuk mengatasi stres dan permasalahan yang dihadapinya dengan menggunakan kemampuan berpikir, sosial, behavioral yang tidak lepas dari interaksi dengan lingkungannya.

## **D. Populasi Dan Sampel**

### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan subyek penelitian (Arikunto, 2002).

Populasi menurut Hadi (2000) adalah sejumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai satu sifat yang sama. Istilah penduduk pada

hakekatnya tidak saja menunjukkan sejumlah individu yang berwujud manusia, akan tetapi juga sejumlah kambing, kelinci, tikus, padi, barang-barang dagangan, batu, dan sebagainya. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Penelitian ini dilakukan apabila peneliti ingin melihat semua liku-liku yang ada dalam populasi. Obyek pada populasi diteliti, hasilnya dianalisis, disimpulkan, dan kesimpulan itu berlaku untuk seluruh populasi (Arikunto, 2002). Berdasarkan observasi peneliti, populasi dari fakultas psikologi tersebut ada sekitar 225 mahasiswa

## **2. Teknik Pengambilan Sampel**

Menurut Azwar (1998) populasi didefinisikan sebagai kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Menurut Latipun (2006) populasi merupakan keseluruhan individu atau objek yang akan diteliti dan memiliki beberapa karakteristik seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, wilayah tempat tinggal serta karakteristik lainnya. Penjelasan tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi yang baru menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tahun ajaran 2019/2020. Mahasiswa baru psikologi tersebut memiliki latar belakang dan budaya yang berbeda-beda namun memiliki kesamaan yaitu berhadapan dengan sebuah budaya baru dalam prosesnya menuntut ilmu di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Apabila subjek penelitian kurang dari 100, maka lebih baik jika diambil semua, tetapi jika lebih dari 100 maka di ambil 0-5% atau 20-25% atau

lebih (Arikunto, 2006). Secara umum semakin besar sampel semakin representative

Tabel 3.1 Jumlah populasi dan Sampel

No	Subjek	Populasi	Sampel
1	Mahasiswa Psikologi 2019/2020	225	68

## E. Metode Pengumpulan Data

### 1. Jenis dan Sumber Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari sumber aslinya yang diperoleh melalui:

#### a. Kuisisioner

Suatu metode dimana penulis menyusun daftar pertanyaan secara tertulis yang kemudian dibagikan kepada responden untuk memperoleh data yang berhubungan dengan kegiatan penelitian. Di dalam penelitian ini skala yang digunakan adalah metode skala tertutup, yaitu responden tidak mempunyai kesempatan lain dalam memberikan jawabannya selain jawaban yang telah disediakan dalam daftar pernyataan tersebut. responden tinggal memilih jawaban-jawaban yang telah disajikan (Subagyo, 1991).

## F. Instrument Penelitian

Di dalam sebuah penelitian, peneliti harus menentukan variabel yang akan diteliti sekaligus alat apa saja yang akan digunakan sebagai pengumpulan data (Azwar, 2014). Penelitian ini terdapat dua variabel yaitu culture shock dan strategi coping.

Prosesnya yaitu dengan membuat skala dari 2 variabel tersebut lalu memberikannya kepada sampel yang diteliti. Cara atau metode pengisian skala tersebut yaitu dengan memberikan tanda centang (✓) pada kolom jawaban yang telah tersedia dari berbagai pernyataan-pernyataan. Bentuk skala dalam penelitian ini menggunakan model likert. Metode ini menggunakan distorsi respon sebagai dasar penentuan nilai skalanya. Kriteria penilaian dari skala likert ini berkisar antara satu sampai dengan empat pilihan jawaban sebagai berikut:

1. Untuk butir pernyataan yang favourable
  - a. Skor 4 diberikan untuk jawaban sangat setuju (SS)
  - b. Skor 3 diberikan untuk jawaban setuju (S)
  - c. Skor 2 diberikan untuk jawaban tidak setuju (TS)
  - d. Skor 1 diberikan untuk jawaban sangat tidak setuju (STS)
2. Untuk butir pernyataan yang unfavourable
  - a. Skor 1 diberikan untuk jawaban sangat setuju (SS)
  - b. Skor 2 diberikan untuk jawaban setuju (S)
  - c. Skor 3 diberikan untuk jawaban tidak setuju (TS)
  - d. Skor 4 diberikan untuk jawaban sangat tidak setuju (STS)



Skala dalam penelitian ini termasuk dalam teknik pengumpulan data primer, yaitu karena skala berfungsi sebagai media penggalan data secara statistik dalam melakukan penelitian langsung ke lapangan yang diberikan kepada sampel yang telah ditentukan. Pada penelitian ini terdapat dua skala yaitu skala tentang *culture shock* dan strategi *coping*. Berikut adalah blueprint dari *culture shock* dan strategi *coping* :

### 1. Blueprint Strategi *Coping*

Menurut Folkman & Lazarus 1984 (dalam Smet, 1994), strategi *coping* didefinisikan sebagai proses mengatur jarak antara tuntutan yang diterima dari individu atau dari luar individu dengan sumber daya yang digunakan dalam menghadapi tekanan.

Tabel 3.2 Blueprint Strategi *Coping*

ASPEK	INDIKATOR	F ITEM UF	
<i>Planful Problem Solving</i>	Usaha pemecahan masalah disertai dengan pendekatan analisis	1, 2, 3	31, 32
<i>Confrontative Coping</i>	Menggambarkan reaksi agresif untuk penyelesaian masalah	4, 5, 6	33, 34
<i>Seeking Social Support</i>	Mencari saran orang lain untuk menyelesaikan masalah	7, 8, 9	35, 36
	Meminta dukungan emosi kepada orang lain	10, 11, 12	37, 38
<i>Self Controlling</i>	Mengendalikan pikiran dan perasaan sehingga tidak tergesa-gesa dalam menyelesaikan masalah	13, 14, 15	39, 40
<i>Distancing</i>	Kurang peduli dengan masalah yang dihadapi bahkan seolah lupa dengan masalahnya	16, 17, 18, 19	41
<i>Positive Reappraisal</i>	Mengambil hal positif dari permasalahan yang dihadapi dan bersyukur atas apa yang dimiliki	20, 21, 22	42, 43
<i>Accepting Responsibility</i>	Menerima segala sesuatu saat menghadapi masalah dengan menumbuhkan kesadaran akan peran yang dimiliki	23, 24, 25	44, 45
<i>Escape Avoidance</i>	Sikap menghindar dari permasalahan yang sedang dihadapinya	26, 27, 28, 29, 30	

## 2. Blueprint *Culture Shock*

Untuk pertama kali Kalervo Oberg (1960) mengenalkan istilah *culture shock*. Oberg menjelaskan ide *culture shock* ibarat respons yang intens dan negative dari disorientasi, depresi dan frustrasi yang dialami oleh individu-individu yang menetap di kawasan baru, yaitu budaya atau kultur baru.

Tabel 3.3 Blueprint *Culture Shock*

ASPEK	INDIKATOR	F ITEM UF	
Ketegangan karena adanya usaha untuk beradaptasi secara psikis	Terkejut dengan kebiasaan lingkungan baru	1	28
	Timbul perasaan cemas ketika berinteraksi dengan orang lain	2, 3	29
Perasaan kehilangan dan kekurangan keluarga, teman, status dan kepemilikan	Merasa kesepian di lingkungan baru	4, 5	30
	Tidak menemukan sosok pengganti orang tua atau keluarga di lingkungan baru	6, 7	31
	Tidak memiliki banyak teman di lingkungan baru	8,9	32
Penolakan terhadap dan dari orang-orang di lingkungan baru	Dianggap sebagai orang asing di lingkungan baru	10, 11	33
	Kurang dihargai ketika sedang melakukan sebuah aktivitas di lingkungan baru	12, 13	34
	Merasa sering ditertawakan atau dijadikan lelucon ketika melakukan kesalahan	14,15	35
Adanya kebingungan mengenai peran, harapan terhadap peran tersebut, nilai yang dianut, perasaan dan identitas diri	Membanding-bandingkan budaya yang baru dengan budaya lamanya	16, 17, 18	36
	Merasa kurang mampu mengeksplorasi diri di lingkungan baru	19, 20	37
	Kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki jika diterapkan di lingkungan yang baru	21	38
Tidak menyukai adanya perbedaan bahasa, kebiasaan, nilai, norma, sopan santun di daerah baru dari lingkungan asal	Menganggap aneh kebiasaan norma dan nilai yang ada di lingkungan baru	22, 23	39
	Kurang tertarik untuk mempelajari bahasa dan norma yang ada di lingkungan baru	24, 25	40
Perasaan tidak berdaya yang disebabkan oleh ketidakmampuan menyesuaikan diri di lingkungan baru	Merasa putus asa dan ingin cepatr pulang ke daerah asal	26	
	Merasa gagal dalam beradaptasi di lingkungan baru	27	41

## **G. Validitas Dan Reliabilitas**

### **1. Validitas Alat Ukur**

Validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketakuratan suatu alat ukur dalam menjalankan fungsi ukurnya. Instrumen penelitian dapat dikatakan mempunyai validitas tinggi apabila pengukurannya menghasilkan data sesuai dengan data yang dimaksud dalam pengukurannya. Atau memberikan gambaran dari variable yang diukur (Azwar, 2014:8)

### **2. Reliabilitas Alat Ukur**

Reliabilitas merupakan penerjemahan dari kata *reliability*. Suatu pengukuran yang mampu menghasilkan data yang memiliki tingkat reliabilitas tinggi disebut sebagai pengukuran yang reliabel (*reliable*). Walaupun istilah *reliabilitas* mempunyai berbagai nama seperti konsistensi, teterandalan, keterpercayaan, kestabilan, keajegan, dan sebagainya, namun gagasan pokok yang terkandung dalam konsep reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu proses pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2014:7).

*Reliabilitas* dinyatakan dengan koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang angka dari 0 sampai dengan 1,00. Semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 memiliki arti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya koefisien yang mendekati angka memiliki arti semakin rendah reabilitasnya (Azwar, 2014:33)

Untuk mengetahui reabilitas dari tiap alat ukur, maka penelitian ini menggunakan rumus *alpha cronbach*. Penggunaan rumus ini dikarenakan skor yang dihasilkan dari instrument penelitian menggunakan rentangan skala 1-4, bukan dengan hasil 1 dan 0 melainkan berupa rentangan (Arikunto,2006:196). Adapun rumus alpha cronbach sebagai berikut :

#### Rumus Alpha Cronbach

$$r_{11} = \left( \frac{k}{k-1} \right) \left( 1 - \frac{\sum a_b^2}{\sum \sigma_t^2} \right)$$

Keterangan

$r_{11}$  = Reabilitas Instrument

K = Banyaknya butir pertanyaan atau soal

$\sum a_b^2$  = Jumlah Variasi Butir

$\sum \sigma_t^2$  = Variasi total

Adapun perhitungan reliabilitas dengan menggunakan rumus diatas dilakukan dengan bantuan program *IBM SPSS versi 24,00 for Windows*.

## H. Teknik Analisa Data

Analisis data merupakan langkah yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian dengan tujuan untuk mendapatkan kesimpulan dari hasil penelitian. Analisis dalam penelitian ini menggunakan pengolahan statistic dengan bantuan *Microsoft Excel for Windows versi 2010 dan SPSS for Windows versi IBM 24,00*. Adapun langkah-langkah analisa data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

### 1. Menghitung *Mean*

*Mean* diperoleh dari jumlah seluruh nilai dan membaginya dengan jumlah individu. Berikut rumus untuk mencari *Mean* :

$$\text{Mean}$$

$$M = \frac{\sum x}{N}$$

Keterangan

M : *Mean*

X : Jumlah Nilai

N : Jumlah Individu

### 2. Menghitung Standart Deviasi

Setelah nilai *mean* diketahui maka langkah selanjutnya mencari nilai standart deviasi (SD). Untuk lebih jelas rumus mencari standart deviasi sebagai berikut ini:

**Standart Deviasi**

$$\sigma = \frac{1}{6} (i_{max} + i_{min})$$

Keterangan :

$\sigma$  = rerata standart Deviasi

$i_{max}$  = Skor Maksimal Aitem

$i_{min}$  = Skor Minimal Aitem

### 3. Pengkategorian

Setelah menemukan *Mean* dan standart deviasi langkah selanjutnya adalah pengkategorian. Kategori adalah mengelompokan masing masing subjek dengan tingkatan tertentu sesuai dengan norma yang berlaku. Untuk menentukan kategori digunakan klasifikasi sebagai berikut :

Tabel 3.4 Kriteria Klasifikasi Norma Kelompok

No	Kategori	Norma
1.	Tinggi	$X > M + 1SD$
2.	Sedang	$M - 1SD < X < M + 1SD$
3.	Rendah	$X < M - 1SD$

### 4. Analisis Prosentase

Teknik analisis data prosentase yang digunakan oleh peneliti untuk mengetahui data hasil kuisiner pengaruh *culture shock* terhadap strategi *coping* mahasiswa psikologi angkatan 2019/2020. Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut :

#### Analisis Prosentase

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

#### Keterangan

P : angka prosentase

F : frekuensi yang sedang dicari prosentasenya

N : jumlah frekuensi atau banyaknya individu

## 5. Analisis

Sesuai dengan tujuan dari penelitian, Uji regresi dimaksudkan untuk melihat pengukuran dari hasil pengukuran atau dua variabel yang diteliti, untuk mengetahui derajat hubungan antara variabel X (culture shock) dengan variable Y (strategi  *coping*). Uji regresi dilakukan dengan *SPSS for Windows versi IBM 24,00*

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Objek Penelitian**

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang berdiri berdasarkan Surat Keputusan Presiden No. 50 tanggal 21 Juni 2004. Bermula dari gagasan para tokoh Jawa Timur untuk mendirikan lembaga pendidikan tinggi Islam di bawah Departemen Agama. Universitas Islam Negeri (UIN) Malang dengan tugas utamanya adalah menyelenggarakan program pendidikan tinggi bidang ilmu agama Islam dan bidang ilmu umum. Dengan demikian, 21 Juni 2004 dijadikan sebagai hari kelahiran Universitas ini.

Secara kelembagaan, sampai saat ini Universitas ini memiliki 6 (enam) fakultas dan 1 (satu) Program Pascasarjana, yaitu: (1) Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, menyelenggarakan Jurusan Pendidikan Agama Islam (PAI), Jurusan Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS), dan Jurusan Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), (2) Fakultas Syari'ah, menyelenggarakan Jurusan al-Ahwal al-Syakhshiyah dan Hukum Bisnis Syari'ah (3) Fakultas Humaniora, menyelenggarakan Jurusan Bahasa dan Sastra Arab, dan Jurusan Bahasa dan Sastra Inggris, dan Jurusan Pendidikan Bahasa Arab (4) Fakultas Ekonomi, menyelenggarakan Jurusan Manajemen, Akuntansi, Diploma III Perbankan Syariah, dan S-1 Perbankan Syariah (5) Fakultas Psikologi, dan (6) Fakultas Sains dan Teknologi, menyelenggarakan Jurusan Matematika, Biologi, Fisika, Kimia, Teknik Informatika, Teknik Arsitektur dan Farmasi. Adapun Program



Pascasarjana mengembangkan 6 (enam) program studi magister, yaitu: (1) Program Magister Manajemen Pendidikan Islam, (2) Program Magister Pendidikan Bahasa Arab, (3) Program Magister Agama Islam, (4) Program Magister Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah (PGMI), (5) Program Magister Pendidikan Agama Islam, dan (6) Program Magister al-Ahwal al-Syakhshiyah. Sedangkan untuk program doktor dikembangkan 2 (dua) program yaitu (1) Program Doktor Manajemen Pendidikan Islam dan (2) Program Doktor Pendidikan Bahasa Arab.

Ciri khusus lain Universitas ini sebagai implikasi dari model pengembangan keilmuannya adalah keharusan bagi seluruh anggota sivitas akademika untuk menguasai bahasa Arab dan bahasa Inggris. Melalui bahasa Arab, diharapkan mereka mampu melakukan kajian Islam melalui sumber aslinya, yaitu al-Qur'an dan Hadis, dan melalui bahasa Inggris mereka diharapkan mampu mengkaji ilmu-ilmu umum dan modern, selain sebagai piranti komunikasi global. Karena itu pula, Universitas ini disebut bilingual university. Untuk mencapai maksud tersebut, dikembangkan ma'had atau pesantren kampus di mana seluruh mahasiswa tahun pertama harus tinggal di ma'had. Karena itu, pendidikan di Universitas ini merupakan sintesis antara tradisi universitas dan ma'had atau pesantren.

Terletak di Jalan Gajayana 50, Dinoyo Malang dengan lahan seluas 14 hektar, Universitas ini memodernisasi diri secara fisik sejak September 2005 dengan membangun gedung rektorat, fakultas, kantor administrasi, perkuliahan,

laboratorium, kemahasiswaan, pelatihan, olah raga, bussiness center, poliklinik, masjid dan ma'had.

Pada tanggal 27 Januari 2009, Presiden Republik Indonesia Dr. H. Susilo Bambang Yudhoyono berkenan memberikan nama Universitas ini dengan nama Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Mengingat nama tersebut cukup panjang diucapkan, maka pada pidato dies natalis ke-4, Rektor menyampaikan singkatan nama Universitas ini menjadi UIN Maliki Malang.

Dengan performansi fisik yang megah dan modern dan tekad, semangat, serta komitmen yang kuat dari seluruh anggota sivitas akademika seraya memohon ridha dan petunjuk Allah swt, Universitas ini bercita-cita menjadi thecenter of excellence dan the center of Islamic civilization sebagai langkah mengimplementasikan ajaran Islam sebagai rahmat bagi semesta alam (al Islam rahmat li al-alamin).

## **B. Hasil Penelitian**

### **1. Pelaksanaan Penelitian**

Pelaksanaan penelitian ini di lakukan secara online melalui google form. Dalam penelitian subjek diberika dua bentuk skala yaitu skala *culture shock* dan skala strategi *coping*. Skala diberikan secara *random* kepada 20-25% populasi mahasiswa psikologi. Pada akhirnya bisa terkumpul sebanyak 68 subjek dari 225 mahasiswa psikologi.

Waktu penelitian dilaksanakan selama 6 hari yaitu mulai 20 April2020 sampai 25 April 2020. Dalam penelitian ini peneliti membagikan link

form kepada grup psikologi angkatan 2019/2020. Karena dengan membagikan *link* di grup angkatan kurang efektif, peneliti mengirim pesan berisi *link* kepada semua anggota grup psikologi angkatan 2019/2020 secara pribadi sehingga berhasil mendapatkan 68 subjek.

## 2. Hasil Uji Validitas

Dari hasil uji validitas yang telah dilakukan pada setiap aitem skala Culture Shock yang telah diberikan kepada 68 subjek dengan menggunakan aitem uji terpakai yang telah diujikan sebelumnya, sebanyak 11 aitem dinyatakan gugur sehingga menyisakan 31 aitem yang valid. Aitem-aitem yang dinyatakan gugur adalah aitem nomor 20, 25, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 40 dan 41. Koefisien validitas berkisar antara 0,355 hingga 0,794

Tabel 4.1 Hasil Uji Validitas Skala *Culture Shock*

ASPEK	INDIKATOR	Valid ITEM Gugur	
Ketegangan karena adanya usaha untuk beradaptasi secara psikis	Terkejut dengan kebiasaan lingkungan baru	1, 28	
	Timbul perasaan cemas ketika berinteraksi dengan orang lain	2, 3, 29	
Perasaan kehilangan dan kekurangan keluarga, teman, status dan kepemilikan	Merasa kesepian di lingkungan baru	4, 5, 30	
	Tidak menemukan sosok pengganti orang tua atau keluarga di lingkungan baru	6, 7	31
	Tidak memiliki banyak teman di lingkungan baru	8, 9	32
Penolakan terhadap dan dari orang-orang di lingkungan baru	Dianggap sebagai orang asing di lingkungan baru	10, 11	33
	Kurang dihargai ketika sedang melakukan sebuah aktivitas di lingkungan baru	12, 13	34
	Merasa sering ditertawakan atau dijadikan lelucon ketika melakukan kesalahan	14, 15	35

Adanya kebingungan mengenai peran, harapan terhadap peran tersebut, nilai yang dianut, perasaan dan identitas diri	Membanding-bandingkan budaya yang baru dengan budaya lamanya	16, 17, 18	36
	Merasa kurang mampu mengeksplorasi diri di lingkungan baru	19	20, 37
	Kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki jika diterapkan di lingkungan yang baru	21, 38	
Tidak menyukai adanya perbedaan bahasa, kebiasaan, nilai, norma, sopan santun di daerah baru dari lingkungan asal	Menganggap aneh kebiasaan norma dan nilai yang ada di lingkungan baru	22, 23, 39	
	Kurang tertarik untuk mempelajari bahasa dan norma yang ada di lingkungan baru	2	25, 40
Perasaan tidak berdaya yang disebabkan oleh ketidakmampuan menyesuaikan diri di lingkungan baru	Merasa putus asa dan ingin cepat pulang ke daerah asal	26	
	Merasa gagal dalam beradaptasi di lingkungan baru	27	41
Jumlah		31	11

Pada skala Strategi Coping terdapat 10 aitem dinyatakan gugur yaitu, aitem nomor 20, 21, 23, 26, 30, 35, 36, 37, 38, dan 41. Aitem-aitem tersebut dinyatakan gugur karena nilai koefisien validitas  $< 0,3$  sehingga tersisa 34 aitem yang dinyatakan valid. Koefisien validitas berkisar antara 0,363 hingga 0,994

Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Skala Strategi Coping

Aspek	Indikator	Valid Item Gugur	
<i>Planful Problem Solving</i>	Usaha pemecahan masalah disertai dengan pendekatan analisis	1, 2, 3, 31, 32	
<i>Confrontative Coping</i>	Menggambarkan reaksi agresi untuk penyelesaian masalah	4, 5, 6, 33, 34	
<i>Seeking Social</i>	Mencari saran orang lain	7, 8, 9	35, 36

<i>Support</i>	untuk menyelesaikan masalah		
	Meminta dukungan emosi kepada orang lain	10, 11, 12	37, 38
<i>Self Controlling</i>	Mengendalikan pikiran dan perasaan sehingga tidak tergesa-gesa dalam menyelesaikan masalah	13, 14, 15, 39, 40	
<i>Distancing</i>	Kurang peduli dengan masalah yang dihadapi bahkan seolah lupa dengan masalahnya	16, 17, 18, 19	41
<i>Positive Reappraisal</i>	Mengambil hal positif dari permasalahan yang dihadapi dan bersyukur atas apa yang dimiliki	22, 42, 43	20, 21
<i>Accepting Responsibility</i>	Menerima segala sesuatu saat menghadapi masalah dengan menumbuhkan kesadaran akan peran yang dimiliki	24, 25, 44, 45	23,
<i>Excaped Avoidance</i>	Sikap menghindar dari permasalahan yang sedang dihadapinya	27, 28, 29	26, 30
Jumlah		34	10

### 3. Hasil Uji Reliabilitas

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skala culture shock memiliki *alpha cronbach* sebesar 0,853 ( $\alpha > 0,6$ ) dan skala strategi coping memiliki *alpha cronbach* sebesar 0,916 ( $\alpha > 0,6$ ). Semakin mendekati 1,00 maka semakin reliabel penelitian tersebut. Kedua variabel menunjukkan tingkat reliabilitas yang baik, artinya skala dapat digunakan untuk analisis selanjutnya.

### 4. Analisis Data

#### a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi data berdistribusi normal atau tidak. Normalitas data merupakan syarat pokok yang harus dipenuhi dalam analisis parametrik. Normalitas suatu data

sangat penting karena dengan data yang terdistribusi normal, maka data tersebut dianggap dapat mewakili suatu populasi (Priyatno, 2012;87). Apabila data yang terdistribusi tidak normal maka tidak dapat dilakukan uji parametrik, sehingga harus melakukan uji non-parametri (Sugiyono, 2008;97). Dasar pengambilan keputusan uji normalitas ialah dengan berdasarkan probabilitas (*Asymtotic Significance*), dengan penjelasan sebagai berikut:

- 1) Apabila probabilitasnya  $> 0,05$ , maka distribusi dari model regresi dinyatakan normal.
- 2) Apabila probabilitasnya  $< 0,05$ , maka distribusi dari model regresi dinyatakan tidak normal.

Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *One Kolmogorov Smirnov Test (ks-z)* dengan menggunakan bantuan program aplikasi *IBM SPSS for Windows 24*.

Pengujian normalitas dengan uji statistic menggunakan uji kolmogrov-smirnov, jika signifikansi dari hasil uji uji kolmogrov-smirnov  $> 0,05$  maka distribusi normal dan sebaliknya maka tidak normal. Berdasarkan hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi untuk culture shock dan strategi coping sebesar  $0,200 > 0,05$  maka asumsi normalitas terpenuhi.

#### **b. Uji Linieritas**

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Data yang

baik pada model penelitian ini seharusnya memiliki hubungan yang linier antara variabel dependen dan variabel independen. Penilaian uji linieritas dapat dilihat melalui nilai F. Apabila  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka dapat dinyatakan linier, dan atau apabila significance  $> 0.05$  maka dapat dinyatakan linier (Ghozali, 2016)

Tabel 4.3 Hasil Uji Linieritas  
ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Strategi Coping * Culture Shock	Between Groups	(Combined)	11377.898	39	291.741	2.165	.018
		Linearity	2719.490	1	2719.490	20.182	.000
		Deviation from Linearity	8658.409	38	227.853	1.691	.076
	Within Groups		3772.867	28	134.745		
	Total		15150.765	67			

Dari tabel tersebut diketahui bahwa hasil uji linieritas pengaruh culture shock dengan strategi coping pada mahasiswa baru psikologi angkatan 2019/202 menunjukkan nilai Sig. pada kolom Deviation from Linierity sebesar 0,076 ( $p > 0,05$ ). Berdasarkan keterangan tabel uji linieritas di atas, dapat diketahui bahwa hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat bersifat linier.

### c. Hasil Uji Deskriptif Data

Analisis deskripsi data dalam penelitian ini digunakan untuk menjabarkan data yang di teliti untuk menjawab rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini. Tingkat culture shock dan tingkat strategi coping pada mahasiswa baru psikologi angkatan 2019/2020 dibagi menjadi tiga kategori yaitu, tinggi, sedang, dan rendah. Analisis deskripsi diperoleh

dari hasil perhitungan menggunakan rumus mean, standar deviasi, kategorisasi, dan presentase.

#### d. Deskripsi Tingkat Culture Shock

Hasil perhitungan mean didapat dari hasil bagi antara total skor dengan jumlah sampel. Sedangkan nilai standar deviasi (SD) didapatkan setelah mengetahui skor tertinggi dan skor terendah, kemudian dihitung dengan rumus standar deviasi yang telah ditentukan dalam rancangan penelitian. Perhitungan mean dan standar deviasi dilakukan dengan bantuan aplikasi *SPSS ver 24.0 for windows*.

Total skor pada angket culture shock sebesar 4986 dan jumlah sampel sebanyak 68 orang. Dari perhitungan tersebut didapat nilai rata-rata variabel dukungan sosial yaitu sebesar 73,32. Skor terendah yaitu 49 dan skor tertinggi 105. Nilai standar deviasi yaitu 11,844

Tabel 4.4 Mean dan Standar Deviasi *Culture Shock*

Statistics		
<i>Culture Shock</i>		
N	Valid	68
	Missing	0
Mean		73.32
Std. Deviation		11.844
Minimum		49
Maximum		105

Hasil kategorisasi untuk tiga kategori tingkat culture shock pada mahasiswa psikologi 2019/2020 dihitung menggunakan rumus kategorisasi yang telah ditetapkan dalam rancangan penelitian. Rumus kategorisasi tersebut digunakan untuk melihat frekuensi dan presentase tingkat



dukungan sosial. Adapun hasil kategorisasi variabel dukungan sosial seperti tabel berikut ini:

Tabel 4.5 Kategori Tingkat *Culture Shock*

Variabel	Kategorisasi		
	Tinggi	Sedang	Rendah
<i>Culture Shock</i>	$X \geq 85,164$	$61,476 < X < 85,164$	$X \leq 61,476$

Dari rumus kategorisasi didapatkan hasil bahwa lebih dari setengah mahasiswa baru psikologi yaitu 69,1% atau 47 mahasiswa memiliki culture shock yang sedang, 14,7 % atau 10 mahasiswa baru memiliki culture shock yang tinggi dan hanya 16,2% atau 11 mahasiswa baru memiliki culture shock yang rendah.

Tabel 4.6 Deskripsi Kategori Tingkat *Culture Shock*

		Kategori			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	Rendah	11	16.2	16.2	16.2
	Sedang	47	69.1	69.1	85.3
	Tinggi	10	14.7	14.7	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

#### e. Deskripsi Tingkat Strategi Coping

Hasil perhitungan mean didapat dari hasil bagi antara total skor dengan jumlah sampel. Sedangkan nilai standar deviasi (SD) didapatkan setelah mengetahui skor tertinggi dan skor terendah, kemudian dihitung dengan rumus standar deviasi yang telah ditentukan dalam rancangan penelitian. Perhitungan mean dan standar deviasi dilakukan dengan bantuan aplikasi *SPSS ver 24.0 for windows*.

Total skor pada angket strategi coping sebesar 5274 dan jumlah

sampel sebanyak 68 orang. Dari perhitungan tersebut didapat nilai rata-rata variabel strategi coping yaitu sebesar 77,56. Skor terendah yaitu 46 dan skor tertinggi 122. Nilai standar deviasi yaitu 11,844

Tabel 4.7 Mean dan Standar Deviasi Strategi *Coping*

Statistics		
Strategi <i>Coping</i>		
N	Valid	68
	Missing	0
Mean		77.56
Std. Deviation		15.038
Minimum		46
Maximum		122

Hasil kategorisasi untuk tiga kategori tingkat strategi coping pada mahasiswa psikologi 2019/2020 dihitung menggunakan rumus kategorisasi yang telah ditetapkan dalam rancangan penelitian. Rumus kategorisasi tersebut digunakan untuk melihat frekuensi dan presentase tingkat dukungan sosial. Adapun hasil kategorisasi variabel dukungan sosial seperti tabel berikut ini:

Tabel 4.8 Kategori Tingkat Strategi *Coping*

Variabel	Kategorisasi		
	Tinggi	Sedang	Rendah
Strategi Coping	$X \geq 92,598$	$62,522 < X < 92,598$	$X \leq 62,522$

Dari rumus kategorisasi didapatkan hasil bahwa lebih dari setengah mahasiswa baru psikologi yaitu 72,1% atau 49 mahasiswa memiliki strategi coping yang sedang, 13,2 % atau 9 mahasiswa baru memiliki strategi coping yang tinggi dan hanya 14,7% atau 10 mahasiswa baru memiliki strategi coping yang rendah.

Tabel 4.9 Deskripsi Kategori Tingkat Strategi *Coping*

		Kategori			Cumulative Percent
		Frequency	Percent	Valid Percent	
Valid	rendah	10	14.7	14.7	14.7
	sedang	49	72.1	72.1	86.8
	Tinggi	9	13.2	13.2	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

#### f. Uji Hipotesis

Rumusan hipotesis yang akan diuji pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh antara culture shock terhadap strategi coping pada mahasiswa psikologi 2019/2020 di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai (Ha). Pengujian hipotesis menggunakan regresi sederhana dengan bantuan program SPSS 24.0 *for windows*.

Tujuan dari analisis regresi untuk mengetahui pengaruh dari variable X terhadap variable Y dan bagaimana dependent variable dapat diprediksikan melalui Independent variable. Apabila ingin mengetahui pengaruh satu variable X terhadap satu variable Y maka digunakan analisis regresi sederhana. Hasil analisis regresi tersebut yaitu :

Tabel 4.10 Hasil Analisis Regresi *Culture Shock* Dan Strategi Coping

		Culture Shock	Strategi Coping
culture shock	Pearson Correlation	1	.424**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	68	68
strategi coping	Pearson Correlation	.424**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	68	68

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.424 <sup>a</sup>	.179	.167	13.724

a. Predictors: (Constant), culture shock

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2719.490	1	2719.490	14.438	.000 <sup>b</sup>
	Residual	12431.275	66	188.353		
	Total	15150.765	67			

a. Dependent Variable: strategi coping

b. Predictors: (Constant), culture shock

Penjelasan untuk tabel correlation diatas merupakan korelasi antara variabel culture shock terhadap strategi coping. Korelasi yang didapatkan pada variabel culture shock terhadap strategi coping yaitu diperoleh  $r = 0,424$ . Tidak ada tanda negatif menggambarkan bahwa adanya hubungan yang positif antara variabel culture shock terhadap strategi coping, artinya korelasi antara variabel culture shock terhadap strategi coping termasuk kategori sedang.

Pada tabel model summary dijelaskan tentang notasi R. maksud dari notasi R tersebut (dalam Santoso, 2000) yaitu indeks yang

menunjukkan kekuatan hubungan variabel bebas dan variabel terikat. Sedangkan Nilai  $R^2$  atau R square menunjukkan indeks determinasi, yaitu presentase yang menyumbangkan pengaruh X terhadap Y. Tabel tersebut menjelaskan bahwa culture shock memiliki nilai 0,179, artinya bahwa 17,9% sumbangan dari culture shock terhadap strategi coping dan sisanya yaitu 82,9% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Pada bagian Anova (uji F) dijelaskan tentang taraf signifikansi. Taraf signifikansi ini sering disebut dengan taraf kepercayaan. Taraf signifikansi lazim dinyatakan dengan nilai 0,00 sampai dengan 0,05. Sehingga jika nilai signifikansi didapatkan dengan nilai 0,00 sampai dengan 0,05 maka taraf kepercayaannya bernilai sekitar 95%. Culture shock memiliki signifikansi 0,00 sehingga variabel culture shock memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel strategi coping. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis  $H_a$  diterima.

## **C. Pembahasan**

### **1. Tingkat Culture Shock Mahasiswa Psikologi 2019/2020**

*Culture shock* atau biasa disebut dengan gegar budaya atau juga kejutan budaya adalah istilah yang umum dipakai untuk mencerminkan perasaan tercengang, kekhawatiran yang dirasakan oleh seseorang saat individu tersebut menetap di dalam kebudayaan yang jauh berbeda, sebagaimana ketika kita berkunjung ke negara asing. Perasaan ini muncul akibat seseorang beradadalam kesulitan disaat berasimilasi di kebudayaan baru.

Kalervo Oberg (1960) mengenalkan istilah *culture shock*. Oberg menjelaskan ide culture shock ibarat respons yang intens dan negative dari disorientasi, depresi dan frustrasi yang dialami oleh individu-individu yang menetap di kawasan baru, yaitu budaya atau kultur baru.

Furnham dan Boncher (1970) menggambarkan bahwa seorang individu dapat dikatakan terkena *culture shock* jika individu tersebut tidak memahami kebiasaan-kebiasaan sosial dari kultur baru atau juga jika individu tersebut mengenal kebiasaan di daerah tersebut tetapi tidak mau menggunakan tingkah laku yang searah dengan peraturan-peraturan di lingkungan baru tersebut.

*Culture shock* menurut Oberg dan Furnham sangat bertolak belakang dengan definisi *culture shock* menurut Bowlby (1960) Bowlby menjelaskan kondisi *culture shock* sebagai kondisi yang sama dengan berduka cita, kesedihan dan perasaan kehilangan. Sehingga kondisi tersebut sama dengan perasaan saat kehilangan seseorang yang dicintainya. Bedanya, *culture shock* dengan merasa kehilangan hubungan relasi, objek atau lebih mudahnya kehilangan budayanya. Hal tersebut membuat seseorang mengalami kesukarandalam membedakan hal yang wajar atau tidak wajar. Sering juga perasaan ini tercampur dengan kebencian moral yang hebat mengenai perbedaan aspek dari budaya yang berbeda dari budayanya.

*Culture shock* cukup berbahaya karena culture shock bisa membuat mahasiswa baru kehilangan kebiasaan-kebiasaan di lingkungan barunya, komunikasi menjadi terbatas dan yang terparah adalah mengalami krisis identitas.

Hasil analisis data penelitian pada subjek mahasiswa psikologi tahun 2019/2020 yang berjumlah 68 responden, diketahui bahwa mahasiswa psikologi angkatan 2019/2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang lebih dari setengah responden yaitu sebanyak 47 mahasiswa atau 69,1% mengalami *culture shock* yang sedang. Diketahui juga mahasiswa psikologi angkatan 2019/2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang mengalami tingkat *culture shock* yang tinggi hanya sebanyak 10 mahasiswa atau 14,7% saja. 16,2% mahasiswa psikologi angkatan 2019/2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang lainnya atau sebanyak 11 mahasiswa mengalami *culture shock* yang rendah.

*Culture shock* sangat rentan terjadi kepada mahasiswa yang mengalami perpindahan dari budaya atau lingkungan lama ke budaya atau lingkungan baru. *Culture shock* mencerminkan perasaan tercengang, kekhawatiran yang dirasakan oleh seseorang saat individu tersebut menetap di dalam kebudayaan yang jauh berbeda. Perasaan ini muncul akibat seseorang berada dalam kesulitan di saat berasimilasi di kebudayaan baru.

Mahasiswa baru akan mengalami *culture shock* yang tinggi jika mereka tidak menemukan orang dari lingkungan tersebut untuk membantu mahasiswa tersebut mengenal budaya barunya. Sebaliknya, jika mahasiswa baru menemukan orang yang bersedia mengajari budaya baru di lingkungan baru, kemungkinan mahasiswa baru mengalami *culture shock* akan rendah.

## 2. Tingkat Strategi *Coping* Mahasiswa Psikologi 2019/2020

Individu memiliki banyak kebutuhan dan harapan. Namun, ketika realitas realitas tidak memenuhi harapannya, muncul masalah dalam hidupnya. Bahkan jika ada kebutuhan yang berbeda, seperti fisik, psikologis dan sosial, tidak dapat dipenuhi, ini akan menimbulkan masalah. Karena itu, orang tidak akan bebas dari masalah dalam hidup mereka. Setiap orang memiliki masalah yang berbeda, sehingga reaksi mungkin tidak selalu sama. Ada dua reaksi, yaitu reaksi negatif dan positif. Salah satu reaksi negatif adalah individu ini mungkin merasa tertekan, tidak nyaman dan stres. Reaksi negatif termasuk ketakutan, kesedihan, dan frustrasi. Namun, reaksi positifnya adalah individu tersebut akan fokus pada penyelesaian masalah, bukan depresi. Karena itu, ketika individu menghadapi masalah, beberapa individu akan menemukan cara untuk menyelesaikannya.

*Coping* (dalam King, 2010) sebenarnya adalah salah satu tipe penyelesaian masalah. Prosesnya adalah proses pengelolaan situasi yang berlebih, mempercepat upaya untuk menyelesaikan masalah kehidupan, dan menemukan cara untuk meringankan atau mengurangi stres yang Anda alami, sehingga masalah yang ia hadapi itu akan menjadi salah satu sumber daya manusia yang harus diatasi. Namun, menurut Bandura, "*coping*" bukan hanya masalah mengetahui apa yang harus dilakukan selama stres, tetapi lebih pada kelincuhan intelektual, sosial dan perilaku, cara praktis, taktis untuk menghadapi situasi yang penuh tekanan, situasi yang sulit atau dapat diprediksi. (Sholicatun, 2011)



Kata "*coping*" dalam Wardani (2009: 28) berasal dari kata "*cope*", yang dapat diartikan sebagai mengatasi, melawan dan menghadapi. Sedangkan, dalam kamus psikologis, perilaku coping didefinisikan sebagai tindakan apa pun di mana individu berinteraksi dengan lingkungannya dan memiliki tujuan untuk menyelesaikan masalah atau tugas (Chaplin, 2004). Sedangkan strategi *coping* adalah perilaku yang digunakan untuk mengurangi kegugupan dan frustrasi akibat konflik motivasional (Kartono, 1987).

Menurut Folkman & Lazarus 1984 (dalam Smet, 1994), strategi *coping* didefinisikan sebagai proses mengatur jarak antara tuntutan yang diterima dari individu atau dari luar individu dengan sumber daya yang digunakan dalam menghadapi tekanan. Coping menurut Sarafino, 1998 ( dalam Sholichatun, 2011) membahas suatu peristiwa yang berkaitan dan terus menerus karena coping melibatkan interaksi dengan lingkungan secara konstan.

Perlin dan Scroller (dalam Hassan, 2013) menambahkan bahwa mengatasi kesulitan terkait dengan upaya yang dilakukan oleh individu untuk meminimalisir tekanan psikologis yang disebabkan oleh pengalaman sosial. Sehingga secara psikologis *coping* berperan pada memberi efek kekuatan (perasaan tentang harga diri dan kehidupan), reaksi emosional, tingkat depresi atau masalah, dan keseimbangan antara perasaan negatif dan positif (dalam Hassan, 2013).

Berdasarkan pemahaman tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa strategi *coping* adalah upaya untuk mengatasi stres dan masalah yang dihadapinya. Dalam proses mengatasi kesulitan, hal tersebut selalu mencakup

lingkungan dan penggunaan keterampilan kognitif, sosial dan perilaku dengan cara yang fleksibel untuk mengatasi tekanan yang dihadapi.

Hasil analisis data penelitian pada subjek mahasiswa psikologi tahun 2019/2020 yang berjumlah 68 responden, diketahui bahwa mahasiswa psikologi angkatan 2019/2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang lebih dari setengah responden yaitu sebanyak 49 mahasiswa atau 72,1% tingkat strategi *coping* yang sedang. Diketahui juga mahasiswa psikologi angkatan 2019/2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang tingkat strategi *coping* rendah hanya sebanyak 10 mahasiswa atau 14,7% saja. 13,2% mahasiswa psikologi angkatan 2019/2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang lainnya atau sebanyak 9 mahasiswa dengan tingkat strategi *coping* yang tinggi.

Strategi *coping* adalah suatu strategi manusia untuk menghadapi suatu masalah. Karena dimanapun berada masalah akan selalu terjadi. Strategi *coping* adalah perilaku yang digunakan untuk mengurangi kegugupan dan frustrasi akibat konflik motivasional (Kartono, 1987).

### **3. Pengaruh *Culture Shock* Terhadap Strategi *Coping* Mahasiswa Psikologi 2019/2020**

Hasil analisis data penelitian pada subjek mahasiswa psikologi tahun 2019/2020 yang berjumlah 68 responden, diketahui bahwa mahasiswa psikologi angkatan 2019/2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang lebih dari setengah responden yaitu sebanyak 47 mahasiswa atau 69,1% mengalami *culture shock* yang sedang. Diketahui juga mahasiswa psikologi

angkatan 2019/2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang mengalami tingkat *culture shock* yang tinggi hanya sebanyak 10 mahasiswa atau 14,7% saja, 16,2% mahasiswa psikologi angkatan 2019/2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang lainnya atau sebanyak 11 mahasiswa mengalami *culture shock* yang rendah. Hampir sebagian besar mahasiswa psikologi angkatan 2019/2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim tingkat *culture shock* nya sedang yang berarti mahasiswa psikologi juga mengalami beberapa gejala *culture shock* seperti kesusahan untuk tidur, mudah marah, kesepian, kesedian, kehilangan identitas diri maupun rindu keluarga.

Hasil analisis data penelitian pada subjek mahasiswa psikologi tahun 2019/2020 yang berjumlah 68 responden, diketahui bahwa mahasiswa psikologi angkatan 2019/2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang lebih dari setengah responden yaitu sebanyak 49 mahasiswa atau 72,1% tingkat strategi *coping* yang sedang. Diketahui juga mahasiswa psikologi angkatan 2019/2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang tingkat strategi *coping* rendah hanya sebanyak 10 mahasiswa atau 14,7% saja. 13,2% mahasiswa psikologi angkatan 2019/2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang lainnya atau sebanyak 9 mahasiswa dengan tingkat strategi *coping* yang tinggi.

Korelasi antara variabel *culture shock* terhadap strategi *coping*. Korelasi yang didapatkan pada variabel *culture shock* terhadap strategi *coping* yaitu diperoleh  $r = 0,424$ . Tidak ada tanda negatif menggambarkan bahwa adanya hubungan yang positif antara variabel *culture shock* terhadap strategi *coping*,

artinya korelasi antara variabel *culture shock* terhadap strategi *coping* termasuk kategori sedang.

Pada tabel model summary menjelaskan tentang notasi R. maksud dari notasi R tersebut (dalam Santoso, 2000) yaitu indeks yang menunjukkan kekuatan hubungan variabel bebas dan variabel terikat. Sedangkan Nilai 2 atau R square menunjukkan indeks detereminasi, yaitu presentase yang menyumbangkan pengaruh X terhadap Y. Tabel tersebut menjelaskan bahwa *culture shock* memiliki nilai 0,179, artinya bahwa 17,9% sumbangan dari *culture shock* terhadap strategi *coping* dan sisanya yaitu 82,9% dipengaruhi oleh faktor lainnya.

Berdasarkan hasil uji Anova (uji F) dijelaskan tentang taraf signifikansi. Taraf signifikansi ini sering disebut dengan taraf kepercayaan. Taraf signifikansi lazim dinyatakan dengan nilai 0,00 sampai dengan 0,05. Sehingga jika nilai signifikansi didapatkan dengan nilai 0,00 sampai dengan 0,05 maka taraf kepercayaannya bernilai sekitar 95%. *Culture shock* memiliki signifikansi 0,00 sehingga variabel *culture shock* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel strategi *coping*. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis Ha diterima.

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan paparan hasil analisa penelitian yang telah dijelaskan padabab sebelumnya, makan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil analisi data penelitian pada subjek mahasiswa psikologi tahun 2019/2020 yang berjumlah 68 responden, diketahui bahwa mahasiswa psikologi angkatan 2019/2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang lebih dari setengah responden yaitu sebanyak 47 mahasiswa atau 69,1% mengalami *culture shock* yang sedang. Diketahui juga mahasiswa psikologi angkatan 2019/2020 Universitas Maulana Malik Ibrahim Malang yang mengalami tingkat *culture shock* yang tinggi hanya sebanyak 10 mahasiswa atau 14,7% saja. 16,2% mahasiswa psikologi angkatan 2019/2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang lainnya atau sebanyak 11 mahasiswa mengalami *culture shock* yang rendah.
2. Hasil analisi data penelitian pada subjek mahasiswa psikologi tahun 2019/2020 yang berjumlah 68 responden, diketahui bahwa mahasiswa psikologi angkatan 2019/2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang lebih dari setengah responden yaitu sebanyak 49 mahasiswa atau 72,1% tingkat strategi  *coping* yang sedang. Diketahui juga mahasiswa psikologi angkatan 2019/2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang tingkat strategi  *coping* rendah hanya sebanyak 10 mahasiswa atau 14,7% saja. 13,2%

mahasiswa psikologi angkatan 2019/2020 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang lainnya atau sebanyak 9 mahasiswa dengan tingkat strategi *coping* yang tinggi.

3. Korelasi antara variabel *culture shock* terhadap strategi *coping*. Korelasi yang didapatkan pada variabel *culture shock* terhadap strategi *coping* yaitu diperoleh  $r = 0,424$ . Tidak ada tanda negatif menggambarkan bahwa adanya hubungan yang positif antara variabel *culture shock* terhadap strategi *coping*, artinya korelasi antara variabel *culture shock* terhadap strategi *coping* termasuk kategori sedang. *Culture shock* memiliki nilai 0,179, artinya bahwa 17,9% sumbangan dari *culture shock* terhadap strategi *coping* dan sisanya yaitu 82,9% dipengaruhi oleh faktor lainnya. *Culture shock* memiliki signifikansi 0,00 sehingga variabel *culture shock* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel strategi *coping*. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis  $H_a$  diterima.

## **B. Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, terdapat beberapa saran yang dapat peneliti berikan berkaitan dengan proses dan hasil penelitian. Adapun saran-saran penelitian ini antara lain:

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mempertimbangkan kelemahan-kelemahan dalam penelitian ini antara lain keterbatasan peneliti

dalam mendeskripsikan hasil penelitian dan selain itu peneliti selanjutnya perlu menambahkan jumlah sampel agar penelitian lebih valid lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

Arikunto. Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi*. Jakarta : Rineka Cipta

Atkinson, R. L. Dkk. (2000). *Hilgard's Introduction To Psychology: Thirteen Edition*. Orlando (USA) Harcourt Brace College Publisher

Azwar, Saifuddin. (1998). *Metode Peneletian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar

Bochner S. (2011). *Psychological and Culture : Culture Shock Due to Contact with Unfamiliar Cultures*. The Berkeley Electronic Press. Unit 8, Subunit1. Chapter 7

Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). *Assessing Coping Strategies : A Theoretically Based Approach*. Journal Of Personality And Social Psychology, Vol. 56 No. 2

Chapdelain, R.F. & Alexitch, L. R. (2004). *Social Skills Difficulty : Model Of Culture Shock For International Graduate Students*. Journal Of College Student Development. 1

Dayaksini, T. & Yuniardi, S. (2008). "*Psikologi Lintas Budaya*". Malang: UMM

Devinta, M., Hidayah, N., Hendrastomo, G. (2015). *Fenomena Culture Shock (Gegar Budaya) pada Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta*. Jurnal Pendidikan Sosiologi

Dodd, C. H. (1998). *Dynamics Of Intercultural Communication*. USA : McGraw-Hill

Furnham A. & Bochner, S. (1986). *Culture Shock : Psychological Reaction to Unfamiliar Environment*. London and New York : Metheun

Hadi, S. (1993). *Metodologi Penelitian Research*. Yogyakarta : Andi Offset

Handayani, Puji G., Yuca, V. (2018). *Fenomena Culture Shock pada Mahasiswa Pernatuan Tingkat I Universitas Negeri Padang*. Jurnal Konseling dan Pendidikan Vol. 6 No. 3

Hopkins, J. R. (1999). *Studying Abroad As A Form Of Experiential Education*. Liberal Education, 85.



Hasan, N. & Raharisti, R. (2013). *Hubungan Antara Dukungan Social Dengan Strategi Coping Pada Penderita Stroke RSUD Dr. Moewardi Surakarta. Talenta Psikologi. II*

Indirawati, Emma. (2006). *Hubungan Antara Kematangan Beragama Dengan Kecenderungan Strategi Coping.*

Indrianie E. (2012). *Culture Adjustment Training untuk Mengatasi Culture Shock pada Mahasiswa Baru yang Berasal dari Luar Jawa Barat. Insan Vol. 14 No. 03*

Irwin, R. (2007). *Culture Shock Negotiating Feeling In The Field. Anthropology Matters Journal, 9. University Oxford*

Kertamuda, F. & Herdiansyah H. (2009) .*Pengaruh Strategi Coping Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. Jurnal Universitas Paramadina Vol. 6 No. 1, hal 14*

Kevinzky, Muhammad Hyqal. (2011). *Proses Dan Dinamika Komunikasi Dalam Menghadapi Culture Shock Pda Adaptasi Mahasiswa Perantauan. Depok : Skripsi Universitas Indonesia*

King, Laura A. (2010). *Psikologi Umum Sebuah Pandangan Apresiatif. Jakarta : Salemba Humanika*

Koesma, Rismiyati E. (2004). “*Rancangan Kuasi Eksperimental dalam Penelitian Psikologi*”. Bandung: Universitas Padjajaran

Larry A. Samovar, Richard. L. Porter & Edwin. R. Mcdaniel. (2010). “*Komunikasi Lintas Budaya*”. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika

Latipun. (2006). *Psikologi Eksperimen. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang Press*

Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal And Coping. New York : Springer Publishing Company, Inc*

Maryam, Siti. (2009). *Strategi Coping Bagi Keluarga Korban Gempadan Tsunami Aceh. Nanggroe Aceh Darussalam: Unimal Press*

Mulyana, Deddy. (2006). “*Komunikasi Antar Budaya : Panduan Berkomunikasi dengan Orang- Orang Berbeda Budaya*”. Bandung: Remaja Rosdakarya

Maulidia, I. (2016). *Culture Shock dalam Interaksi Komunikasi Antar Budaya pada Mahasiswa Asal Papua di USU. Ilmu Jurnal Ilmu Komunikasi FLOW Vol. 3 No. 1*

Niam, Erni K. (2009). *Koping terhadap Stress pada Mahasiswa Luar Jawa yang Mengalami Culture Shock di Universitas Muhammadiyah Surakarta*. *Indigenous, Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi* Vol. 11 Mo. 1

Parrillo, V. N. (2008). *“Strangers to This Shores: Race and Ethnic Relations in the United States”* (9th ed.). New Jersey: Prentice Hall.

Roland, A. (1988). *In Search Of Self In India And Japan: A Cross-Cultural Psychology*. New York : Princeton University Press

Salmah I. (2016). *“Culture Shock Dan Strategi Coping Pada Mahasiswa Asing Program Darmasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Asing Program Darmasiswa Samarinda)”*, *Psikoborneo*, hal 858

Sarafino, E. P.(1994). *Health Psychology : Biopsychosocial Interaction, Second Edition*. New York : John Wiley & Sons, Inc

Sicat, Rodrigo,M. (2011). *Foreign Students’ Cultural Adjustment And Coping Strategies*. *IPEDR* Vol. 5

Sholicatun, Yulia (2011). *Stress Dan Strategi Coping Pada Anak Didik Di Lembaga Pemasarakatan Anak*. *Jurnal Psikologi Islam*. 8

Smet, Bart. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D)*. Bandung : Alfabeta

Sulaeman, M. M.(1995). *Ilmu Budaya Dasar : Suatu Pengantar*. Bandung : PT. Eresc

Taylor, Shelley E. (2015). *Health Psychology Tenth Edition*. New York : McGraw-Hill Education international Edition

Wardani, D.S. (2009). *“Strategi Coping Orang Tua Menghadapi Anak Autis. Jurnal Indigeneous”*. Vol. 11 No. 1 hal-27<sup>1</sup> Smet, B.(1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : Grasindo

<http://blog.isi-dps.ac.id/aridarmayasa/definisi-kebudayaan-menurut-para-ahli>

<https://kbbi.web.id/bahasa>

[https://id.wikipedia.org/wiki/Daftar\\_bahasa\\_di\\_Indonesia](https://id.wikipedia.org/wiki/Daftar_bahasa_di_Indonesia)

[https://id.wikipedia.org/wiki/Agama\\_di\\_Indonesia](https://id.wikipedia.org/wiki/Agama_di_Indonesia)

<https://ristekdikti.go.id/siaran-pers/peguruan-tinggi-indonesia-diminati-mahasiswa-asing-2/>

[http://web.mst.edu/~rossh/DiscussionGroup-Conversation/Culture\\_Shock.docx](http://web.mst.edu/~rossh/DiscussionGroup-Conversation/Culture_Shock.docx)

# LAMPIRAN

## Lampiran 1

### Skala *Culture Shock*

Nama :

#### PETUNJUK PENGISIAN

Di bawah ini terdapat sekumpulan pernyataan. Anda diminta untuk mengisi dengan cara memberi tanda centang ( ✓ ) pada salah satu kolom di sebelah kanan soal. Setiap orang mempunyai jawaban yang berbeda-beda, maka isilah sesuai dengan diri anda, karena tidak ada jawaban yang benar atau salah. Jika anda merasa jawaban kurang sesuai dan ingin menggantinya, maka anda cukup mencoret (X) jawaban pertama dan mengisi lagi pada kolom yang anda rasa sesuai.

Jawaban sebagai berikut:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
Saya merasa kaget atau shock dengan segala perbedaan kebiasaan yang saya temukan di lingkungan baru				
Saya merasa enjoy dengan kebiasaan di lingkungan baru saya				
Saya gampang merasa cemas ketika harus berkomunikasi dengan orang-orang di lingkungan baru				
Jantung saya berdebar kencang ketika saya tidak memahami maksud lawan bicara saya				

Saya mudah berkomunikasi dengan orang-orang di lingkungan baru				
Saya kesepian ketika berada di lingkungan baru				
Saya selalu merasa sendirian ketika melakukan kegiatan-kegiatan di lingkungan baru				
Saya semakin bahagia berada di lingkungan baru				
Saya merasa sedih ketika mengingat bahwa saya jauh dari orang tua				
Saya kesulitan menemukan seseorang yang dapat mensupport saya di lingkungan baru saya				
Saya merasa baik baik saja meskipun saya jarang berkomunikasi dengan keluarga di rumah				
Saya menganggap teman teman baru saya seperti keluarga sendiri				
Saya hanya mengenal sedikit teman				
Saya tidak memiliki banyak teman di lingkungan baru				
Semakin hari saya merasa saya memiliki teman baru				
Saya merasa dianggap orang asing				
Teman teman di lingkungan baru cenderung tertutup pada saya				
Saya merasa dekat dengan teman di lingkungan baru				
Saya merasa tidak dihargai oleh teman di lingkungan baru saya				
Pendapat saya tidak dihiruakan oleh teman baru saya				
Teman baru saya menghormati dan mendengar pendapat saya				

Saya merasa menjadi orang lain di lingkungan baru (tidak menjadi diri sendiri)				
Saya tidak percaya diri dengan kemampuan yang saya miliki di lingkungan baru				
Saya mampu mengenal kelebihan dan kekurangan yang saya miliki				
Saya takut untuk mengemukakan pendapat di lingkungan baru				
Saya tidak percaya diri untuk mengikuti kegiatan di lingkungan baru				
Saya merasa kurang mampu mengembangkan kemampuan saya di lingkungan yang baru				
Saya tidak nyaman dengan peraturan dan kebiasaan yang ada di lingkungan baru				
Saya tidak menaati peraturan di lingkungan baru karena saya kurang menyukainya				
Saya nyaman mengikuti kebiasaan dan peraturan yang ada di lingkungan baru				
Saya tidak percaya diri dengan usaha saya untuk melakukan penyesuaian diri di lingkungan baru				
Saya mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan baru				
Saya tidak mampu menghadapi berbagai kesulitan yang saya temui di lingkungan baru				
Saya sedih ketika susah berbaur dengan lingkungan baru				
Saya optimis menghadapi segala kesulitan yang muncul di lingkungan baru ini				
Saya kurang tertarik untuk mempelajari kebiasaan, norma, dan bahasa di lingkungan baru				

Saya tertarik untuk mempelajari kebiasaan, norma dan bahasa di lingkungan baru				
Saya tidak betah dan ingin segera pulang kampung				
Saya betah di lingkungan baru dan tidak ingin cepat-cepat pulang				
Saya merasa tidak kuat berada di lingkungan baru dan ingin sesegera mungkin pulang ke kampung halaman				
Saya mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan baru				

### **Skala Strategi *Coping***

Nama :

### **PETUNJUK PENGISIAN**

Di bawah ini terdapat sekumpulan pernyataan. Anda diminta untuk mengisi dengan cara memberi tanda centang (  $\checkmark$  ) pada salah satu kolom di sebelah kanan soal. Setiap orang mempunyai jawaban yang berbeda-beda, maka isilah sesuai dengan diri anda, karena tidak ada jawaban yang benar atau salah. Jika anda merasa jawaban kurang sesuai dan ingin menggantinya, maka anda cukup mencoret (X) jawaban pertama dan mengisi lagi pada kolom yang anda rasa sesuai.

Jawaban sebagai berikut:

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju



<b>PERNYATAAN</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
Saya memikirkan secara serius cara untuk mengatasi masalah yang saya hadapi				
Saya menganalisis masalah sehingga saya mampu memahaminya dengan baik				
Saya menyelesaikan masalah secara bertahap				
Ketika ditimpa masalah saya tidak mampu mengatasinya				
Tidak berpikir panjang ketika menyelesaikan masalah				
Saya menyelesaikan masalah dengan mencari orang untuk bertanggung jawab atas masalah saya				
Saya akan marah terhadap orang yang menyebabkan masalah				
Saya melakukan berbagai cara untuk menyelesaikan masalah, walaupun dengan resiko besar				
Saya membiarkan masalah berlalu seiring berjalannya waktu				
Saya tidak berani menyelesaikan masalah secara langsung dengan penyebab masalah				
Saya berbicara dengan seseorang untuk memahami lebih dalam situasi dan masalah yang saya hadapi				

Saya meminta saran kepada teman atau keluarga untuk menyelesaikan masalah				
Saya mencari bantuan professional				
Saya tidak mau melibatkan orang lain ketika menghadapi masalah				
Saya tidak mau membicarakan masalah saya kepada siapapun				
Ketika memiliki masalah saya mendapat simpati dari orang lain				
Saya berbicara tentang kesedihan dan perasaan saya kepada orang lain				
Saya mencari seseorang untuk menghibur saya ketika saya ada masalah				
Tidak memiliki teman yang menghibur ketika memiliki masalah				
Saya tidak mengeluh kepada siapapun ketika memiliki masalah				
Saya susah menahan emosi yang saya rasakan ketika mempunyai masalah				
Saya bertindak perlahan agar tidak menimbulkan masalah baru				
Sebelum mengambil keputusan, saya menenangkan diri				
Saya terburu-buru ketika menyelesaikan masalah				

Sya cemas dan tidak tenang ketika memiliki masalah				
Saya tidak berpikir banyak tentang masalah yang saya hadapi				
Saya tidakberpikir banyak ketika menyelesaikan masalah				
Saya tidak peduli dengan masalah yang saya hadapi				
Saya berusaha untuk melupakan masalah				
Saya selalu memikirkan masalah yang terjadi				
Saat saya ada masalah, saya bersyukur ads Allah yang mengingatkan saya				
Saya belajar dari pengalaman buruk sehingga tidak mengulanginya kembali				
Saya berusaha menjadi lebih baik setelah permasalahan yang saya hadapi				
Saya jarang berintropeksi diri				
Sya cenderung menyalahkan orang lain ketika memiliki masalah				
Saya berhati-hati dalam bersikap sehingga tidak melakukan kesalahan				
Saya memperbaiki dan menyadari kesalahan saya				
Saya menerima akiba atas kesalahan yang				

saya perbuat				
Saya tidak percaya jika permasalahan ini terjadi kepada saya				
Saya jarang menyadari kesalahan yang saya perbuat				
Ketika memiliki masalah, saya banyak makan atau nyemil sehingga membuat perasaan saya lebih baik				
Saya melampiaskan masalah saya dengan hal negative agar merasa lebih baik				
Saya menghindari orang disekeliling saya ketika memiliki masalah				
Saya banyak tidur ketika memiliki banyak masalah				
Saya lebih suka jalan-jalan disbanding terlarut dalam masalah				

**Lampiran 2**Tabulasi Jawaban Skala *Culture Shock***Lampiran 3**Tabulasi Jawaban Skala Strategi *Coping***Lampiran 4**Uji SPSS Skala *Culture Shock***Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	68	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	68	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.853	31

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	70.84	130.735	.421	.848
VAR00002	70.78	123.846	.683	.839
VAR00003	71.10	130.094	.470	.846
VAR00004	71.00	124.866	.657	.840
VAR00005	71.07	125.651	.643	.841
VAR00006	70.68	133.237	.283	.852
VAR00007	70.93	127.502	.534	.844
VAR00008	71.01	123.507	.725	.838
VAR00009	70.91	124.529	.700	.839
VAR00010	71.16	123.750	.763	.837
VAR00011	71.12	126.255	.691	.840
VAR00012	71.53	130.163	.600	.844
VAR00013	71.29	131.166	.528	.846
VAR00014	71.15	123.530	.681	.839
VAR00015	70.91	125.335	.673	.840
VAR00016	70.76	125.227	.690	.840
VAR00017	70.85	124.665	.678	.839
VAR00018	70.85	125.680	.653	.841
VAR00019	70.96	129.267	.536	.845
VAR00020	71.10	125.885	.691	.840
VAR00021	71.40	129.049	.618	.843
VAR00022	71.43	131.114	.528	.846
VAR00023	70.78	125.966	.574	.842
VAR00024	71.49	129.985	.514	.845
VAR00025	71.50	130.463	.523	.845
VAR00026	70.46	151.386	-.617	.872
VAR00027	70.56	150.758	-.547	.872
VAR00028	70.63	151.639	-.611	.872

VAR00029	70.57	153.084	-.619	.875
VAR00030	70.37	151.251	-.578	.872
VAR00031	70.51	153.030	-.628	.874

### Statistics

VAR00032

N	Valid	68
	Missing	0
Mean		73.32
Std. Deviation		11.844
Minimum		49
Maximum		105

		kategori			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	11	16.2	16.2	16.2
	sedang	47	69.1	69.1	85.3
	tinggi	10	14.7	14.7	100.0
	Total	68	100.0	100.0	

## Lampiran 5

### Uji SPSS Skala Strategi *Coping*

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	68	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	68	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.916	34

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	75.21	215.300	.409	.914
VAR00002	74.94	210.982	.509	.913
VAR00003	74.34	216.824	.374	.914
VAR00004	74.40	218.780	.329	.915
VAR00005	75.24	217.347	.345	.915
VAR00006	75.91	213.604	.532	.913
VAR00007	74.40	218.780	.329	.915
VAR00008	74.34	216.824	.374	.914
VAR00009	75.24	217.347	.345	.915
VAR00010	75.47	213.238	.445	.914
VAR00011	74.94	210.982	.509	.913
VAR00012	74.99	212.254	.409	.914
VAR00013	75.21	215.300	.409	.914
VAR00014	75.28	211.398	.495	.913
VAR00015	75.37	209.788	.607	.911
VAR00016	75.90	213.377	.596	.912
VAR00017	75.38	211.792	.498	.913
VAR00018	75.91	213.604	.532	.913
VAR00019	75.28	211.398	.495	.913
VAR00020	75.54	211.207	.598	.912
VAR00021	74.76	216.839	.298	.916
VAR00022	75.53	211.059	.559	.912
VAR00023	75.96	212.311	.601	.912
VAR00024	75.51	214.582	.478	.913
VAR00025	74.99	212.254	.409	.914
VAR00026	75.90	213.377	.596	.912
VAR00027	75.47	213.238	.445	.914
VAR00028	75.38	211.792	.498	.913
VAR00029	75.37	209.788	.607	.911
VAR00030	75.54	211.207	.598	.912
VAR00031	74.76	216.839	.298	.916
VAR00032	75.53	211.059	.559	.912

VAR00033	75.96	212.311	.601	.912
VAR00034	75.51	214.582	.478	.913

### Statistics

strategi coping

N	Valid	68
	Missing	0
Mean		77.56
Std. Deviation		15.038
Minimum		46
Maximum		122

### kategori

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	rendah	10	14.7	14.7	14.7
	sedang	49	72.1	72.1	86.8
	tinggi	9	13.2	13.2	100.0
	Total	68	100.0	100.0	