



## PENGARUH CULTURE SHOCK DAN PENGHARGAAN DIRI (SELF ESTEEM) TERHADAP PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA SUMBA DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS WISNUWARDHANA MALANG

Minggus Salvinus Masela\*

**\*Corresponding Author:**

Universitas Wisnuwardhana Malang

**Email:**

\* alvinmasela@gmail.com

**Abstrak.** Bukan hal yang mengherankan lagi jika mahasiswa di Indonesia juga lebih memilih untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi yang berada di luar daerah atau biasa disebut sebagai mahasiswa perantau. Mahasiswa perantau juga banyak didapatkan di Universitas Wisnuwardhana Malang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keterkaitan antara *culture shock* dan penghargaan diri (*self esteem*) terhadap penyesuaian diri. Subjek penelitian ini adalah 100 mahasiswa Sumba Fakultas Psikologi Unidha Malang. Data penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan skala *culture shock*, skala penghargaan diri (*self esteem*) dan skala penyesuaian diri yang disusun oleh peneliti. Hipotesis dianalisa dengan program SPSS 21. Hasilnya menunjukkan bahwa *culture shock* dan penghargaan diri (*self esteem*) berpengaruh secara signifikan terhadap penyesuaian diri di mana nilai F sebesar 0,108 pada nilai p sebesar 0,000 ( $p > 0,01$ ). Koefisien determinasi sebesar 97, sehingga hal ini berarti kedua variabel bebas (*culture shock*) dan penghargaan diri (*self esteem*) memberikan sumbangan efektif secara bersama-sama sebesar 97% kepada variabel terikat (penyesuaian diri). Prosentase determinasi menunjukkan bahwa penghargaan diri (*self esteem*) lebih memberikan sumbangan efektif (0,146%) daripada *culture shock* sebesar (-.456%). Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa ada pengaruh *culture shock* dan penghargaan diri (*self esteem*) terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa Sumba Fakultas Psikologi Unidha Malang, dimana semakin tinggi *culture shock* dan penghargaan diri (*self esteem*) maka semakin tinggi pula penyesuaian diri mahasiswa.

**Kata Kunci:** Penyesuaian Diri, *Culture Shock*, Penghargaan Diri (*Self Esteem*).

**Abstract.** It is not surprising anymore that students in Indonesia also prefer to continue their education at universities located outside the region or commonly referred to as overseas students. There are also many overseas students at Wisnuwardhana University, Malang. This study aims to determine the relationship between culture shock and self-esteem on self-adjustment. The subjects of this study were 100 Sumba students, Faculty of Psychology, Unidha Malang. The data of this study were collected using a culture shock scale, a self-esteem scale and a self-adjustment scale compiled by the researcher. The hypothesis was analyzed using the SPSS 21 program. The results showed that culture shock and self-esteem had a significant effect on self-adjustment where the F value was 0.18 at a p-value of 0.000 ( $p > 0.01$ ). The coefficient of determination is 97, so this means that the two independent variables (culture shock and self-esteem) make an effective contribution of 97% together to the dependent variable (self-adjustment). The percentage of determination shows that self-esteem (self-esteem) more effective contribution (0.146%) than culture shock (-.456%). Based on the results of the data analysis that has been carried out, the results obtained show that there is an influence of culture shock and self-esteem on self-adjustment in Sumba students at the Faculty of Psychology, Unidha Malang, where the higher the culture shock and self-esteem, the higher the adjustment. student self.

**Keywords:** Self Adjustment, *Culture Shock*, *Self Esteem*

## PENDAHULUAN

Bukan hal yang mengherankan lagi jika mahasiswa di Indonesia juga lebih memilih untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi yang berada di luar daerah atau biasa disebut sebagai mahasiswa perantau. Mahasiswa perantau juga banyak didapati di Universitas Wisnuwardhana Malang.

Proses penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh macam-macam faktor. Salah satunya adalah faktor internal (dari dalam diri), seperti faktor fisiologis, faktor psikologis (mental) dan faktor perkembangan dan kematangan (kepribadian). Sedangkan faktor eksternal (dari luar diri) seperti faktor lingkungan dan faktor budaya (kebiasaan) dan agama (spiritual) (Fatimah, 2019). Faktor lingkungan tersebut terdiri dari keluarga, sekolah, masyarakat (sosial), kebudayaan dan agama. Budaya merupakan salah satu faktor pemicu terhambatnya proses penyesuaian diri (hubungan sosial) pada mahasiswa. Hal ini disebabkan karena setiap manusia memiliki perbedaan pandangan tentang nilai, sikap, kepribadian yang terbentuk dari keluarga dan lingkungan sehingga ketika individu tersebut memasuki budaya baru akan mengalami kebingungan atau ketidaknyamanan pada lingkungan budaya baru tersebut (Anugrah & Kresnowati, 2021).

Pramudiana dan Setyorini (2019) melakukan penelitian mengenai Hubungan Antara Gegar Budaya dengan Penyesuaian Sosial Siswa Papua di Magelang. Subjek dari penelitian ini adalah siswa Papua kelas XII dan XII di Magelang. Analisa data yang digunakan adalah uji korelasi Product Moment dengan menggunakan program SPSS (Statistical Packages for Social Sciences) seri 23.0. Analisa data menunjukkan nilai  $r = -0,548$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,005$ ). Hal ini berarti hubungan yang terjadi antar dua variabel tidak searah. Semakin tinggi tingkat gegar budaya, semakin rendah tingkat penyesuaian sosial, dan sebaliknya.

Peneliti menyadari pentingnya penyesuaian diri bagi mahasiswa baru karena mempengaruhi mahasiswa tersebut untuk memaksimalkan potensinya (kualitas diri). Kegagalan penyesuaian diri pada mahasiswa akan memberikan dampak yang merugikan mahasiswa tersebut yaitu saat menjadi mahasiswa maupun ketika menghadapi dunia kerja. Hal ini bisa terjadi karena memasuki dunia kerja akan menghadapi proses penyesuaian diri dan apabila terjadi kembali kesulitan dalam penyesuaian diri maka akan berdampak pada perkembangan karirnya.

Beberapa hal yang dapat mendorong semangat dari seseorang adalah dalam capaian akademik serta persoalan ketika berada di kampus maupun tempat tinggal barunya, yang jelas berbedah ketika di tempat asal. Pada awalnya seseorang yang berada di

tempat baru pasti akan mengalami masa penyesuaian masing-masing. Seseorang akan mengevaluasi dirinya terhadap cara pandang orang lain maupun anggapan mereka tentang seseorang tersebut. Cara pandang dan anggapan itulah yang akan membuat pengaruh meningkatnya kebutuhan penghargaan diri seseorang. Sehingga penghargaan diri sangat diperlukan ketika seseorang sedang melakukan penyesuaian diri di tempat lain.

Penghargaan diri yang lebih tinggi dapat berinteraksi (menyesuaikan diri) dengan lingkungan sosial dan menghargai diri sendiri dan dengan tingginya penghargaan diri yang dimiliki seseorang akan menjauhkan dia dari stres dan depresi (Orth, Ulrich & Robins, 2019). Hal ini di dukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Ringers, Gollner, Trautwein & Roberts (2020) bahwa hasil penghargaan diri yang tinggi atau baik bisa menjauhkan diri dari stres dan depresi seseorang. Interaksi (penyesuaian sosial) yang baik dapat menuntun mahasiswa pada penyesuaian diri siswa di lingkungan perkuliahan/kampus. Mahasiswa yang mampu mengatasi situasi yang dihadap dengan suatu tindakan merupakan salah satu indikator mahasiswa untuk dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya.

Dari uraian tersebut diketahui jika seseorang yang memiliki penghargaan diri akan lebih dapat berinteraksi dengan lingkungan sosial dan menghargai dirinya sendiri. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk menguji hubungan antara penghargaan diri dengan penyesuaian diri mahasiswa rantau yang mana harus menyesuaikan diri dengan masalah-masalah yang harus dihadapinya di lingkungan baru. Sebenarnya penelitian sebelumnya sudah pernah dilakukan oleh Pasha & Munaf (2021) di Amerika yang mengatakan bahwa ketika seseorang baru memasuki jenjang perkuliahan dan dia memiliki penghargaan diri yang tinggi dia dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan barunya. Penelitian lain oleh Mohammadi Ghasemi, Jafari, & Rad di Iran pada tahun 2020 menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara penghargaan diri dengan penyesuaian diri dengan lingkungan sosialnya. Yang membedahkan penelitian ini adalah latar belakang budaya Indonesia yang beraneka ragam dan latar belakang orang Indonesia yang memiliki nilai penghargaan diri rata-rata 29 dari 40, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Schmitt dan Allik (2019).

Mahasiswa Sumba merasa dinilai sebagai individu yang aneh karena memiliki fisik yang berbeda mulai dari warna kulit hingga bentuk rambut, merasa dianggap kampungan, miskin, tidak mampu dalam hal akademik. Kondisi ini menggambarkan bahwa *self*

*esteem* Sumba tersebut merupakan karakteristik *self esteem* pada tingkat rendah.

Berdasarkan hasil survei dan wawancara diketahui bahwa subjek yang memiliki *self esteem* yang tinggi mampu mengekspresikan dirinya, berani mengungkapkan pendapat di dalam kelompok, dan tidak mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri dengan orang-orang di lingkungan barunya sehingga tidak mudah mengalami *culture shock*. Kemudian subjek yang memiliki *self esteem* rendah akan merasa tidak dihargai dan dibutuhkan dalam kelompok, tidak nyaman dengan budaya yang baru, rindu dengan keluarga dan sulit untuk berinteraksi dengan lingkungan yang baru sehingga akan lebih rentan untuk mengalami *culture shock*. Dengan memperhatikan hal tersebut, maka dapat dilihat bahwa gejala *culture shock* berhubungan dengan *self esteem*.

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Adakah Pengaruh *Culture Shock* dan Penghargaan Diri Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Sumba.

### Penyesuaian Diri

Menurut Scheneiders (Susanto, 2020) penyesuaian diri merupakan suatu proses yang melibatkan respon mental dan perubahan dalam upaya memenuhi kebutuhan-kebutuhan dan mengatasi ketegangan, frustasi dan konflik/masalah secara sukses, serta menghasilkan hubungan yang harmonis antara kebutuhan dirinya dengan aturan sosial atau tuntutan lingkungannya. Penyesuaian diri yang dimaksud merupakan proses perubahan dalam rangka memenuhi kebutuhan dan mengatasi ketegangan, frustasi dan konflik secara sukses agar ia mampu mengikuti tuntutan lingkungannya. Individu dikatakan dapat menyesuaikan diri dengan baik apabila mampu merespon (kebutuhan dan masalah) secara baik, efisien, memuaskan dan sehat (*wholesome*).

Aspek-aspek penyesuaian diri menurut Scheneider (Susanto, 2021) diantaranya:

- Mampu mengontrol emosi yang berlebihan. Penyesuaian diri yang normal ditandai dengan adanya ketenangan dan tidak terdapat gangguan dalam hal emosi serta mampu mengendalikan perasaan ketika menghadapi situasi yang menuntut penyelesaian atau mengatasi situasi dengan baik. Sebaliknya, individu yang kurang tanggap atau terlalu berlebihan dalam menanggapi sesuatu atau menunjukkan kontrol emosi yang tidak baik maka mengarah pada penyesuaian diri yang buruk. Seperti kemarahan, kecemasan, rasa

tidak berdaya atau putus asa. Bukan berarti tidak ada emosi sama sekali, tetapi lebih mengontrol emosi ketika menghadapi situasi tertentu.

- Mekanisme pertahanan diri minimal. Kejujuran dan keterusterangan terhadap adanya masalah atau konflik yang dihadapi akan lebih terlihat dengan memberikan respon yang normal dari pada dengan reaksi yang diikuti dengan mekanisme pertahanan diri dan tindakan nyata untuk mengubah suatu kondisi.
- Frustasi minimal. Adanya perasaan frustasi dapat membuat individu mengalami kesulitan untuk bereaksi secara wajar terhadap situasi atau masalah yang dihadapi dan tidak adanya tingkah laku yang menyimpang.
- Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri. Setiap individu memiliki kemampuan berpikir dan mempertimbangkan setiap masalah atau konflik serta memiliki kemampuan mengorganisasi pikiran, motivasi, tingkah laku dan perasaan untuk memecahkan masalah, meski dalam kondisi sulit sekalipun menunjukkan penyesuaian yang normal. Individu yang tidak mampu mempertimbangkan masalah secara rasional akan mengalami kesulitan dalam penyesuaian dirinya.
- Kemampuan belajar untuk mengembangkan kualitas diri. Individu dengan penyesuaian diri yang baik adalah individu yang mampu belajar. Proses belajar dilihat dari hasil kemampuan individu tersebut mempelajari pengetahuan yang mendukung apa yang dihadapi, sehingga pengetahuan yang diperoleh dapat mengatasi masalah yang dihadapi. Perkembangan individu dari satu masalah ke masalah yang lain akan membuat individu tersebut akan lebih banyak belajar sehingga individu lebih dapat menyesuaikan diri.
- Bersikap objektif dan realistik. Sikap yang realistik dan objektif bisa didapatkan dari pemikiran yang rasional, kemampuan menilai situasi, masalah dan keterbatasan individu sesuai dengan apa yang terjadi sebenarnya atau dapat dikatakan bahwa seorang individu mampu menerima keadaan dirinya dan keterbatasan yang dimiliki seseorang sebagaimana keadaan sebenarnya dan yakin terhadap kemampuan dirinya. Seseorang yang memiliki penyesuaian diri yang baik adalah seseorang yang mampu menerima keadaan dirinya.

### *Culture Shock*

Menurut Mulyana dan Rakhmat (2019) *culture*

*shock* merupakan kegelisahan yang dialami karena kehilangan semua lambang dan simbol yang familiar dalam hubungan sosial, termasuk kebiasaan-kebiasaan yang kita lakukan dalam sehari-hari, misalnya kapan kita harus berjabat tangan (bersalaman), dan apa yang harus kita katakan bila bertemu dengan orang, bagaimana membeli sesuatu, kapan dan dimana kita tidak perlu merespon atau menanggapi.

Sedangkan menurut Niam (2021, *culture shock* merupakan ketiadaan arah, merasa tidak mengetahui harus berbuat apa atau bagaimana mengerjakan segala sesuatu di lingkungan yang baru, dan tidak mengetahui apa yang tidak sesuai atau sesuai.

Ward dkk (2020), membagi *culture shock* ke dalam tiga aspek yang disebut dengan *ABCs of Culture shock*, yaitu *Affective, Behavior, Cognitif*.

- a. *Affective*. Proses ini berhubungan dengan perasaan dan emosi yang dapat menjadi positif dan negatif. Individu akan merasa bingung, cemas, disorientasi, curiga dan juga sedih karena berada di lingkungan budaya yang baru. Selain itu individu merasa tidak tenang, tidak aman, takut ditipu atau dilukai, merasa kehilangan keluarga, teman-teman, merindukan kampung halaman (*homesick*), dan kehilangan identitas diri.
- b. *Behavior*. Dimensi *behavior* merupakan perilaku individu yang mempengaruhi seseorang saat mengalami *culture shock*, individu mengalami kekeliruan aturan, kebiasaan dan asumsi yang mengatur interaksi individu yang mencakup komunikasi verbal dan non-verbal yang bervariasi di setiap budaya. Biasanya individu akan mengalami kesulitan tidur, selalu ingin buang air kecil, mengalami sakit fisik, tidak nafsu makan dan lain-lain. Dengan kata lain, individu yang tidak terampil secara budaya akan sulit mencapai tujuan.
- c. *Cognitive*. Dimensi ini merupakan hasil dari proses *affective* dan *behaviorally* yang merupakan perubahan persepsi pada diri individu dalam identifikasi etnis dan nilai-nilai akibat kontak budaya. Saat terjadi kontak budaya, hilangnya hal-hal yang dianggap benar oleh individu tidak dapat dihindarkan. Individu akan memiliki pandangan negatif, kesulitan bahasa karena berbeda suku, pikiran individu hanya terpaku pada satu ide saja, dan memiliki kesulitan dalam interaksi sosial.

### Penghargaan Diri (*Self Esteem*)

Penghargaan diri sebagai perasaan penerimaan diri (*self- acceptance*), penghargaan diri (*self-respect* dan *self-worth*) dan evaluasi diri yang positif yang dikonseptualisasikan sebagai karakteristik yang

relatif menetap (Hutahaen, 2019). Penghargaan diri oleh Coopersmith (Shanda & Fauziah) di definisikan sebagai evaluasi (penilaian) diri yang dibuat oleh individu mengenai dirinya sendiri, dimana evaluasi tersebut merupakan hasil interaksi antara individu dengan lingkungannya serta perlakuan orang lain terhadap dirinya. Evaluasi ini diekspresikan dengan sikap setuju, tingkat keyakinan individu terhadap dirinya sendiri sebagai orang yang mampu, penting, berhasil dan berharga atau tidak (Wardhani, 2019).

Penghargaan diri (*self esteem*) berdasarkan aspek penghargaan diri (*self esteem*) oleh Coopersmith (Shanda & Fauziah, 2021) yang meliputi aspek keberartian diri (*self significance*), kekuatan individu (*sense of power*), kompetensi (*sense of competence*), ketaatan individu dan kemampuan memberi contoh (*sense of virtue*). Aitem skala berjumlah 30 butir aitem dengan koefisien validitas butir dari 0,322-0,763 dengan reliabilitas Alpha Cronbach 0,920.

### METODE

Penelitian yang akan dilaksanakan menggunakan metode penelitian kuantitatif yang menekankan analisisnya pada data-data numerikal (angka) dan diolah dengan metode statistika. Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional/pengaruh, dengan maksud untuk mencari sejauh mana pengaruh *culture shock* (X1) dan penghargaan diri (X2) terhadap penyesuaian diri (Y). (Azwar, 2019).

Populasinya mahasiswa Sumba kelas A Fakultas Psikologi Wisnuwardhana Malang dari setiap semester sebanyak 140 orang.

Jumlah sampel sebanyak 100 orang, semester 1 (satu), 35 dan semester 3 (tiga) 32 dan semester 5 (lima) 33 dan dalam pemilihan sampel dengan teknik *simple random sampling*, yaitu dengan menggunakan teknik acak sederhana yaitu mengundi daftar hadir dengan cara, setiap nama siswa dicatat di sebuah kertas yang hadir pada saat itu kemudian dimasukkan kedalam kaleng dan diacak. Peneliti kemudian mengambil nama-nama tersebut dari dalam kaleng sesuai dengan jumlah sampel yang telah ditentukan dan dipergunakan untuk mengisi skala atau aitem penelitian yang sudah disediakan oleh peneliti.

### Alat Ukur

Penyesuaian diri diukur dengan skala penyesuaian diri yang dikemukakan Sheneider (Susanto, 2021) yang meliputi mampu mengontrol emosi, Mekanisme pertahanan diri minimal, frustasi minimal, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, kemampuan belajar untuk mengembangkan kualitas diri. Aitem skala berjumlah

30 butir aitem dengan koefisien validitas butir antara 0,306-0,690 dengan reliabilitas *Alpha Cronbach* 0,925.

*Culture shock* diukur dengan skala *Culture shock* yang dikemukakan Ward dkk (2020) di mana aspek-aspek tersebut antara lain *affective*, *behavior*, dan *cognitif*. Aitem skala berjumlah 36 butir aitem dengan koefisien validitas butir dari 0,376-0,753 dengan reliabilitas *Alpha Cronbach* 0,955.

Penghargaan diri (*self esteem*) diukur dengan skala penghargaan diri (*self esteem*) yang dikemukakan oleh Coopersmith (Shanda & Fauziah,2020) yang meliputi aspek keberartian diri (*self significance*), kekuatan individu (*sense of power*), kompetensi (*sense of competence*), ketaatan individu dan kemampuan memberi contoh (*sense of virtue*). Aitem skala berjumlah 30 butir aitem dengan koefisien validitas butir dari 0,322-0,763 dengan reliabilitas *Alpha Cronbach* 0,920.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hipotesis 1 ditemukan hasil komputasi *Anareg* diperoleh *F* hitung sebesar 0, 108 dengan *db* 2:99 diperoleh tabel *F* = 9,264 (1%), sehingga *F* hitung 0, 108 > Tabel *F* dengan nilai *p* = 0,00 (*p*<0,01). Temuan tersebut memberikan petunjuk terdapat pengaruh signifikan bersama-sama *culture shock*, penghargaan diri (*self esteem*) terhadap penyesuaian diri. Hipotesis mayor berbunyi “ada pengaruh *culture shock* dan penghargaan diri (*self esteem*) terhadap penyesuaian diri” dapat diterima.

Hipotesis 2 ditemukan hasil *Freg* di peroleh *F* hitung sebesar 0, 108 dengan *db* 1: 97 diperoleh *F* tabel 1% = -.456, sehingga *F* hitung -.456 < *F* tabel 1 % < 0, 205. Penelitian menunjukkan tidak ada pengaruh yang signifikan dari *culture shock* terhadap penyesuaian diri. Hipotesis minor yang berbunyi “tidak ada pengaruh *culture shock* terhadap penyesuaian diri” tidak dapat diterima.

Hipotesis 3 ditemukan hasil *Freg* di peroleh *F* hitung sebesar 0, 108 dengan *db* 1: 97 diperoleh *F* tabel 1% = 0.146 sehingga *F* hitung 0.146 > *F* tabel 1 % *p* < 0, 000. Temuan ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari penghargaan diri (*self esteem*) terhadap penyesuaian diri. Hipotesis minor yang berbunyi “ada pengaruh penghargaan diri (*self esteem*) terhadap penyesuaian diri” dapat diterima.

Hasil koefisien determinan (*R<sup>2</sup>*) diperoleh hasil sebesar .097 yang berarti sumbangannya efektif yang diberikan oleh *culture shock* dan penghargaan diri (*self esteem*) sebesar 97%, sehingga sumbangannya efektif yang tersisa sebesar 3% yang mana dipengaruhi oleh faktor lain.

Perhitungan sumbangannya efektif menunjukkan *culture shock* memberi sumbangannya -.456% terhadap penyesuaian diri, sedangkan penghargaan diri (*self esteem*) sebesar 0,146 kepada penyesuaian diri. Penelitian tersebut menekankan bahwa dalam menumbuhkan penyesuaian diri positif, penghargaan diri (*self esteem*) lebih memberikan sumbangannya efektif daripada *culture shock* terhadap penyesuaian diri.

### Pembahasan

Hasil dari penelitian menunjukkan terdapat pengaruh signifikan bersama-sama antara *culture shock*, penghargaan diri (*self esteem*) terhadap penyesuaian diri” dapat diterima.

Hasil penelitian menunjukkan tidak ada pengaruh yang signifikan dari *culture shock* terhadap penyesuaian diri. Hipotesis minor yang berbunyi “tidak ada pengaruh *culture shock* terhadap penyesuaian diri” tidak dapat diterima.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan dari penghargaan diri (*self esteem*) terhadap penyesuaian diri. Hipotesis minor yang berbunyi “ada pengaruh penghargaan diri (*self esteem*) terhadap penyesuaian diri” dapat diterima.

Hasil penelitian telah menggambarkan bahwa terdapat unsur pengaruh mempengaruhi antara *culture shock*, penghargaan diri (*self esteem*) terhadap penyesuaian diri. *culture shock* memberikan sumbangannya yang sangat sedikit, yang berarti mahasiswa masih memiliki *culture shock* yang terlihat lewat menurunnya aspek *affective*, *behavior*, dan *cognitif* terhadap penyesuaian diri dalam lingkungan kampus. Penghargaan diri (*self esteem*) memberikan sumbangannya yang lebih banyak kepada penyesuaian diri.

Penelitian dapat terjadi karena menurut peneliti terdapat ketidakseimbangan dalam proses pengambilan data yaitu pengambilan data di Fakultas Psikologi Unidha Malang dengan cara peneliti tidak terjun langsung menjelaskan dan situasi kampus yang tidak mendukung akibat covid 19 sehingga pengisian data penelitian hanya melalui google form. Hal ini tentu saja sangat berpengaruh terhadap ketidaksignifikansi dari variabel *culture shock* terhadap penyesuaian diri mahasiswa.

Hasil di atas menggambarkan bahwa mahasiswa sumbu di Fakultas Psikologi Unidha Malang memiliki penghargaan diri (*self esteem*) positif terhadap penyesuaian diri baik dapat terealisasi dikarenakan proses pengambilan data *try out* dan data penelitian oleh peneliti dengan menggunakan *google form*, peneliti menjelaskan terlebih dahulu kepada subjek

sampai memahami proses pengisian skala juga peneliti memantau jalannya pengambilan data sampai selesai.

Pramudiana dan Setyorini (2019) melakukan penelitian mengenai Hubungan Antara Gegar Budaya dengan Penyesuaian Sosial Siswa Papua di Magelang. Subjek dari penelitian ini adalah siswa Papua kelas XII dan XII di Magelang. Analisa data yang digunakan adalah uji korelasi *Product Moment* dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Packages for Social Sciences*) seri 23.0. Analisa data menunjukan nilai  $r = -0,548$  dan  $p = 0,000$  ( $p < 0,005$ ). Hal ini berarti hubungan yang terjadi antar dua variabel tidak searah. Semakin tinggi tingkat gegar budaya, semakin rendah tingkat penyesuaian sosial, dan sebaliknya.

Peneliti menyadari pentingnya penyesuaian diri bagi mahasiswa baru karena mempengaruhi mahasiswa tersebut untuk memaksimalkan potensinya. Kegagalan penyesuaian diri pada mahasiswa akan berdampak merugikan mahasiswa tersebut baik saat menjadi mahasiswa maupun ketika menghadapi dunia kerja karena saat memasuki dunia kerja. Hal ini dapat terjadi karena ketika memasuki dunia kerja juga akan menghadapi proses penyesuaian diri dan apabila terjadi kembali kesulitan dalam penyesuaian diri maka akan berdampak pada perkembangan karirnya.

Beberapa hal yang dapat mendorong semangat dari seseorang adalah dalam capaian akademik serta persoalan ketika berada di kampus maupun tempat tinggal barunya, yang jelas berbeda ketika di tempat asal. Pada awalnya seseorang yang berada di tempat baru pasti akan mengalami masa penyesuaian masing-masing. Seseorang akan mengevaluasi dirinya terhadap cara pandang orang lain maupun anggapan mereka tentang seseorang tersebut. Cara pandang dan anggapan itulah yang akan membuat pengaruh meningkatnya kebutuhan penghargaan diri seseorang. Sehingga penghargaan diri sangat diperlukan ketika seseorang sedang melakukan penyesuaian diri di tempat lain.

Penghargaan diri yang lebih tinggi dapat berinteraksi dengan lingkungan sosial dan menghargai diri sendiri dan dengan tingginya penghargaan diri yang dimiliki seseorang akan menjauhkan dia dari depresi (Orth, Ulrich & Robins, 2020) hal ini di dukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Ringers, Gollner, Trautwein & Roberts (2019) bahwa hasil penghargaan diri yang tinggi bisa menjauhkan diri dari depresi seseorang. Interaksi yang baik dapat menuntun mahasiswa pada penyesuaian diri siswa di lingkungan perkuliahan. Mahasiswa yang mampu mengatasi situasi yang dihadapi dengan suatu tindakan merupakan salah satu indikator mahasiswa untuk

dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

Dari uraian tersebut diketahui jika seseorang yang memiliki penghargaan diri akan lebih dapat berinteraksi dengan lingkungan sosial dan menghargai dirinya sendiri. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk menguji hubungan antara penghargaan diri dengan penyesuaian diri mahasiswa rata-rata yang mana harus menyesuaikan diri dengan masalah-masalah yang harus dihadapinya. Sebenarnya penelitian sebelumnya sudah pernah dilakukan oleh Pasha & Munaf (2019) di Amerika mengatakan bahwa ketika seseorang baru memasuki jenjang perkuliahan dan dia memiliki penghargaan diri yang tinggi dia dapat menyesuaikan diri dengan baik lingkungan barunya. Penelitian lain oleh Mohammadi Ghasemi, Jafari, & Rad di Iran pada tahun 2020 menyatakan adanya hubungan yang signifikan antara penghargaan diri dengan penyesuaian diri dengan lingkungan sosialnya. Yang membedakan penelitian ini adalah latar belakang budaya Indonesia yang beragam dan latar belakang orang Indonesia yang memiliki nilai penghargaan diri rata-rata 29 dari 40, sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Schmitt dan Allik (2021).

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh hasil bahwa ada pengaruh culture shock dan penghargaan diri (*self esteem*) terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa Sumba Fakultas Psikologi Unidha Malang, dimana semakin tinggi *culture shock* dan penghargaan diri (*self esteem*) maka semakin tinggi pula penyesuaian diri mahasiswa. Begitu pula sebaliknya yaitu semakin rendah *culture shock* dan penghargaan diri (*self esteem*) maka semakin rendah pula penyesuaian diri mahasiswa. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa sumbangsih efektivitas *culture shock* dan penghargaan diri (*self esteem*) terhadap penyesuaian diri sebesar 97% sedangkan sisanya 3% dipengaruhi oleh faktor lain. *culture shock* sebesar  $-0.456\%$ , yang berarti tidak signifikan dan penghargaan diri (*self esteem*) sebesar  $0.146\%$  diterima atau signifikan terhadap penyesuaian diri. Berarti dalam meningkatkan penyesuaian diri yang lebih baik, penghargaan diri (*self esteem*) lebih memberikan sumbangsih dibandingkan *culture shock*.

### Saran

Berdasarkan hasil pembahasan dari penelitian ini, maka saran yang dapat peneliti ajukan adalah sebagai berikut :

- a. Bagi Mahasiswa Sumba, diharapkan mahasiswa Sumbawa mampu terbuka terhadap budaya

- baru dan mengekspresikan potensi diri dalam penyesuaian diri tanpa memilih-milih orang.
- b. Bagi Instansi, Fakultas Psikologi Unidha Malang dianjurkan mampu memberikan kontribusi baru seperti pelatihan kepribadian yang berkaitan dengan *culture shock* dan penghargaan diri sehingga mahasiswa sumbu percaya diri dengan potensi diri yang dimiliki dalam penyesuaian diri yang lebih baik.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya, Peneliti selanjutnya mampu mengembangkan variabel yang diteliti agar lebih maksimal variabel *culture shock*, penghargaan diri (*self esteem*) dan penyesuaian diri.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, Hendriati. (2006). *Psikologi Perkembangan : Pendekatan Ekologi Kaitannya Dengan Konsep Diri Dan Penyesuaian Diri Pada Remaja*. Bandung: PT Refika Adiatama.
- Ahkam, M.A. (2004). Hubungan antara efikasi diri dan religiusitas dengan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa. *Tesis*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Andani, Damai and Dian, Purworini. (2018). Penyesuaian Diri Mahasiswa Terhadap *Culture Shock* (Studi Deskriptif Kualitatif Penyesuaian Diri Mahasiswa Sulawesi Selatan Di Yogyakarta). *Skripsi thesis*, Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Astrid, S. A. O., & Kustanti, R. E. (2018). Hubungan Antara Gegar Budaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Bersuku Minang Di Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*. 7 (2):48-65.
- Azwar, S. (2019). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Chairunisa, M. (2012). Perbedaan penyesuaian diri terhadap perubahan fisik wanita dewasa madya bekerja dengan tidak bekerja. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Devinta, M. (2015). Fenomena *Culture Shock* (Gegar Budaya) pada Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Djuwariyah, D. (2015). Hubungan antara tingkat religiusitas dengan penyesuaian diri mahasiswa FIAI angkatan 2002/2003 tahun pertama. *Jurnal Fenomena*, 3(2). 110-118.
- Fadhillah, A., Taqwaddin, & Anisah, N. (2017). Adaptasi Mahasiswa Pattani di Banda Aceh dalam Upaya Menghadapi *Culture Shock* (Studi pada Komunikasi Antar Budaya). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah*. 1(1): 1-14). Banda Aceh.
- Fadilla, A. D. (2017). Perilaku Penemuan Informasi Mahasiswa Asing di Universitas Airlangga. *Jurnal Libri-Net*, 6 (4):27-28.
- Furnham, A. (2010). Culture shock: Literature review, personal statement and relevance for the south pacific. *Journal of Pasific RIM Psychology*, 4(2), 87-94.
- Hadawiah. (2019). Fenomena (gegar budaya) pada mahasiswa perantauan di universitas muslim indonesia. *Al-Munzir*, 12(1), 149-164.
- Hafiz, S. E., Nauly, M., Fauzia, R., Pitaloka, A., & Takwin, B. (2018). *Psikologi Sosial: Pengantar dalam Teori dan Penelitian*. Jakarta: Salemba Handayani, P. G., & Yuca, V. (2018). Fenomena *culture shock* pada mahasiswa perantauan tingkat 1 universitas negeri padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 6(3), 198-204.
- Hapsari, R., M. (2006). Sumbangan Perilaku Asertif Terhadap Harga Diri Pada Remaja. *Jurnal pshyce*, 5, 4-13.
- Helviana, M. (2017). Hubungan Antara *Culture Shock* dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau di Daerah Yogyakarta (Studi pada Mahasiswa Kabupaten Pelalawan). *Skripsi Thesis*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.
- Humanika. Hanafie, S. R. D. R. (2016). *Ilmu Sosial Budaya Dasar*. Yogyakarta: Andi.
- Hutahaen, Bona, S., H. (2019). Pelatihan untuk meningkatkan *self-esteem* pada mahasiswa Universitas Indonesia yang mengalami distress psikolog. *Tesis*. Program Studi Psikologi. Universitas Indonesia.
- Kapikiran, S. (2013). Loneliness and life satisfaction in Turkish early adolescent : The mediating role of self esteem and social support. *Social Indicators Research*, 111(2), 617-632.
- Lingga, R., W., W. & Tuapattinaja, J., M. (2012). Gambaran Virtue Mahasiswa Perantau. *Predicara*, 1(2).
- Mitasari, Z., & Istikomayanti, Y. (2017). Studi pola penyesuaian diri mahasiswa luar jawa di universitas tribhuwana tunggadewi malang. *SenasPro*, 796-803.
- Mitasari, Z., & Istikomayanti, Y. (2018). Hubungan antara *culture shock* dengan hasil belajar mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 4(2), 105-113.
- Daei jafari, M. reza. (2014). Evaluation the Relation between Self-Esteem and Social Adjustment Dimensions in High school Female Students of Iran (Case Study: Isfahan, 2013-14 Academic Years). *International Journal of Academic Research*

- in Psychology*, Vol. 1, No. 2, 42–48
- Niam, K. E. (2021). Koping Terhadap Stres Pada Mahasiswa Luar Jawa Yang Mengalami Culture Shock. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*. 11 (1): 69–77.
- Nisfiannoor, M. (2009). *Pendekatan Statistik Modern Untuk Ilmu Sosial*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Noor, J. (2017). *Metodologi Penelitian: Skripsi, Thesis, Disertasi, & Karya Ilmiah*. Jakarta: Kencana.
- Oberg, K. (1960). Culture shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology*, 7(4), 177–182.
- Orth, Ulrich & Robins, R., W. (2020). Understanding the link between low self-esteem and depression. *Current Directions in Psychology Science*, 22(6), 455-460.
- Orth, dkk. ((2019). The Development of Self-esteem. *Current Directions in Psychology Science*, 23(5), 381-387.
- Pasha, H., S. & Munaf, S., (2019). Relationship of self-esteem and adjustment in traditional university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 84, 94-1004.
- Pramudiana, D. I., & Setyorini, D. T. (2019). Hubungan Antara Gegar Budaya dengan Penyesuaian Sosial Siswa Papua di Magelang. *Jurnal Praxis* 1(2).
- Putrid, A., D. (2011). Hubungan kepercayaan diri dengan penyesuaian diri pada remaja awal. *Skripsi*. Program studi Psikologi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rieger, S., Göllner, R., Trautwein, U., & Roberts, B. W. (2016). Low self-esteem prospectively predicts depression in the transition to young adulthood: A replication of Orth, Robins, and Roberts (2008). *Journal of Personality and Social Psychology*, 110(1), e16–e22. <https://doi.org/10.1037/pspp0000037>
- Salmah, I. (2016). *Culture shock dan strategi coping pada mahasiswa asing program darmasiswa (studi kasus pada mahasiswa asing program darmasiswa samarinda)*. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi. 4(4). <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i4.4245>
- Schmitt, D. P., & Allik, J. (2005). Simultaneous Administration of the Rosenberg Self-Esteem Scale in 53 Nations: Exploring the Universal and Culture-Specific Features of Global Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 623-642. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.4.623>
- Shanda, T., Hartati, S. & Fauziah, N. (2020). Hubungan antara self-esteem dengan penyesuaian diri pada siswa tahun pertama sma Krista Mitra Semarang.
- Jurnal Psikologi*, 1(1), 47-82.
- Siregar, A., & Kustanti, E. (2018). Hubungan antara kecerdasan spiritual dan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di fakultas sains dan matematika di undip. *Jurnal Empati*, 7(2), 48–65.
- Suardi. (2015). Culture Shock (Analisis Culture Shock Bagi Mahasiswa Baru Di Kota Makassar). [https://www.academia.edu/35399432/SUARDI\\_CULTURE\\_SHOCK](https://www.academia.edu/35399432/SUARDI_CULTURE_SHOCK)
- Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2020). *The Psychology of Culture Shock*. London: Routledge.
- Wardhani, M., D. (2019). Hubungan antara konformitas dan harga diri dengan perilaku konsumtif pada remaja putri. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret.
- Wijaya, N. (2007). Hubungan Antara Keyakinan Diri Akademik dengan Penyesuaian Diri Siswa Ta-hun Pertama Sekolah Asrama SMA Pengudi Lu-hur Van Lith Muntilan. *Skripsi*. Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.