



---

## Hubungan *Culture Shock* Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Rantau FKIK Unja

Kendi Afrilia<sup>1</sup>, Shirkandewi Haibatuyasyfa<sup>2</sup>, Zuyyina Safa Prima Sa'aluddin<sup>3</sup>,  
Beny Rahim<sup>4</sup>, Jelpa Periantalo<sup>5</sup>, Muhammad Ilham<sup>6</sup>, Dinda Agraiza<sup>7</sup>

<sup>1-7</sup> Psikologi, Universitas Jambi

\*Penulis Korespondensi: [kendiafrilia9@gmail.com](mailto:kendiafrilia9@gmail.com)<sup>1</sup>, [shirkanyasfa07@gmail.com](mailto:shirkanyasfa07@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[zuyyinasafa@gmail.com](mailto:zuyyinasafa@gmail.com)<sup>3</sup>

**Abstract.** *Culture shock is a condition that can lead to confusion regarding a new cultural environment, potentially triggering negative emotions. Adjustment is the process of an individual's experience in achieving life balance to fulfill their needs in accordance with a new culture and environment. Culture shock presents a challenge that must be addressed, particularly when students adapt to a rigorous academic workload while simultaneously navigating social expectations in a new setting. The purpose of this study is to determine whether there is an influence between culture shock and the adjustment of new migrant students living in boarding houses at the Faculty of Medicine and Health Sciences. This study employs a quantitative method. The sample consists of 75 students from the Faculty of Medicine and Health Sciences at Universitas Jambi, selected using a purposive sampling technique. Data were collected via Google Forms. The data analysis utilized the Spearman correlation test, with processing conducted through the statistical software JASP (Jeffreys's Amazing Statistics Program) 0.96. The results indicate that 38.67% of students experience culture shock at a moderate level, and the level of adjustment is also in the moderate category at 52%*

**Keywords:** *culture shock ; self-adjustment ; boarding house new student*

**Abstrak.** Culture shock adalah keadaan yang dapat menyebabkan kebingungan terhadap lingkungan dengan budaya yang baru sehingga dapat memicu timbulnya emosi yang negatif. Penyesuaian diri adalah proses pengalaman individu dalam mencapai keseimbangan hidup untuk memenuhi kebutuhan hidup sesuai dengan budaya baru serta lingkungan baru. Culture shock menjadi tantangan yang harus dihadapi, terutama ketika mahasiswa beradaptasi dengan perkuliahan yang padat, sekaligus menghadapi ekspektasi sosial di lingkungan yang baru. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui apakah terdapat hubungan antara culture shock dan penyesuaian diri mahasiswa baru rantau kost Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa fakultas kedokteran dan ilmu kesehatan universitas Jambi berjumlah 75 mahasiswa, sample didapat dengan menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuisioner media google form. Analisis data digunakan uji korelasi Spearman, dengan proses pengolahan data dilakukan melalui aplikasi statistik JASP (Jeffreys's Amazing Statistics Program) 0.96. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 38,67% mahasiswa memiliki tingkat culture shock katagori sedang dan tingkat penyesuaian diri berada pada katagori sedang dengan persentase 52%..

**Kata kunci:** geger budaya ; penyesuaian diri ; mahasiswa baru kost

### 1. LATAR BELAKANG

Pesatnya perkembangan teknologi dan kemudahan mengakses informasi yang pesat telah mengantarkan umat manusia ke era modernisasi, yang memicu peningkatan mobilitas manusia antarwilayah secara signifikan. Letak geografis yang strategis serta lingkungan pendidikan yang berkualitas, menjadikan banyak individu memilih untuk merantau, demi memperoleh pengalaman serta kesempatan belajar baru yang lebih baik.

Bagi para mahasiswa yang merantau, periode ini bukan sekadar menuntut adaptasi akademik, melainkan juga adaptasi sosial dan budaya yang signifikan. Fenomena ini disebut *culture shock* atau geger budaya, yaitu kondisi respon negatif mendalam yang dialami oleh seseorang saat tinggal pada lingkungan baru, yang menyebabkan depresi, frustrasi, dan disorientasi (Oberg 1960 ; Agestia et al., 2024). *Culture shock* menjadi tantangan yang harus dihadapi, terutama ketika mahasiswa beradaptasi dengan perkuliahan yang padat, sekaligus menghadapi ekspektasi sosial di lingkungan yang baru.

*Culture shock* atau geger budaya terjadi dalam beberapa tahapan, (1)*honeymoon* (fase ketertarikan awal terhadap budaya baru), (2)*crisis* (timbulnya kebingungan dan ketidaknyamanan), (3)*recovery* (adaptasi dan pemahaman), dan (4)*adjustment* (penerimaan terhadap budaya baru) (Oberg 1960 ; Insiyroh et al., 2025).

Tingginya tekanan di lingkungan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi tercermin dalam hasil penelitian oleh Hedyaty et al. (2020) yang menunjukkan bahwa 52,6% mahasiswa mengalami stres dengan kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan adanya tantangan dalam proses penyesuaian diri mahasiswa, yaitu kemampuan untuk mencapai keseimbangan psikologis serta keberhasilan dalam memenuhi tuntutan tugas akademik dan sosial. Proses penyesuaian diri yang berat juga sangat dipengaruhi oleh adanya sistem pendukung atau *support system* yang dimiliki mahasiswa, baik berupa dukungan emosional dan keluarga maupun teman yang ada di lingkungan kampus. Kegagalan dalam melakukan penyesuaian diri akan berisiko menghambat kesiapan mahasiswa dalam menjalankan peran profesional sebagai tenaga kerja di masa depan.

Periode tahun pertama perkuliahan sering dianggap sebagai periode yang paling sulit dan menyusahakan bagi mahasiswa (Tomás et al., 2020 ; Nabilah et al., 2023 ). Pada periode ini, mahasiswa mengalami berbagai permasalahan, seperti merasa kehilangan orang terdekat, rindu akan kampung halaman, dan mengalami rasa takut terhadap lingkungan baru karena adanya perbedaan budaya (Febrianty et al., 2022). Banyaknya tantangan tersebut menuntut mereka untuk menerima dan menyesuaikan diri dengan baik terhadap lingkungan yang mereka tempati. Penyesuaian diri merupakan sebuah upaya yang dilaksanakan oleh individu untuk mengurangi tekanan yang disebabkan oleh

tuntutan kebutuhan dan untuk menyelaraskan hubungan mereka dengan kebenaran (Agustin, 2021).

Penyesuaian diri menuntut kemampuan mahasiswa untuk hidup dan bergaul secara wajar terhadap lingkungannya, sehingga mereka merasa puas terhadap diri sendiri dan lingkungan. Sejalan dengan penelitian Shafira 2015 dalam Manery 2023, mahasiswa dituntut memiliki penyesuaian diri yang baik dikarenakan mahasiswa perantauan menghadapi perubahan di lingkungan baru yang berbeda adat, norma, kebudayaan, sehingga penyesuaian diri yang baik dibutuhkan agar diterima oleh masyarakat sekitar.

Pentingnya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah *culture shock* dapat memengaruhi penyesuaian diri mahasiswa baru FKIK Unja agar tidak terjadi kesenjangan sosial dalam berinteraksi dengan budaya dan lingkungan baru. Sumber penelitian yang sejalan dengan penelitian ini. Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Vataya Camelia Dewi dengan judul “Pengaruh *Culture Shock* dan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Alumni Non Pesantren di MahadAl-Jami’ah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 69,5% mahasiswa memiliki tingkat *culture shock* berada pada kategori tinggi dengan subjek sebanyak 114. Dan tingkat penyesuaian diri cenderung berada pada kategori sedang dengan persentase 68,9% dengan subjek sebanyak 113.

Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Dodikriso E Manery et al., 2023 dengan judul “Hubungan *Culture Shock* Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Semester Pertama Tahun 2020 dan 2021 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon” yang juga menunjukkan hasil tingkat *culture shock* mahasiswa berada pada kategori sedang, yaitu 85 responden (79,44%), dan penyesuaian diri mahasiswa juga berada pada kategori sedang, yaitu 65 responden (60,75%). Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Dhei, Fatmawati, Prasetya & Agustin (2020) dengan judul “Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan *Culture Shock* Pada Mahasiswa Nusa Tenggara Timur (NTT) Semester Pertama Di Universitas Wijaya Putra Surabaya” temua dalam penelitian ini memiliki hasil Hasil analisis menunjukkan nilai  $(r_{xy}) = -0.652$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), artinya terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dan *clture shock* yaitu

semakin rendah tingkat penyesuaian diri maka semakin tinggi tingkat *culture shock* pada mahasiswa NTT Universitas Wijaya Putra.

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, peneliti ingin melakukan penelitian pada mahasiswa baru rantau FKIK Unja untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *culture shock* terhadap penyesuaian diri mahasiswa.

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Pendekatan kuantitatif adalah metode penelitian yang menekankan pada pengumpulan data dalam bentuk angka serta penerapan statistik atau formula matematis untuk menjawab pertanyaan yang diajukan dalam penelitian (Rahim 2025). Sampel dalam penelitian ini didapat dengan menggunakan teknik purposive sampling, Rahim (2025) di dalam bukunya juga menyatakan, sampel diambil berdasarkan beberapa kriteria atau disesuaikan dengan tujuan tertentu yang berkaitan dengan penelitian. Populasi tertentu dengan sifat spesifik yang menjadi fokus penelitian. Penetapan dilakukan berdasarkan karakteristik yang sesuai dengan teori yang diterapkan. Dalam penelitian kualitatif dan kuantitatif yang membutuhkan sampel tertentu atau ahli, umumnya teknik ini digunakan dalam proses pemilihan sampel mereka. Di dalam penelitian ini, kriteria yang penulis pilih yakni mahasiswa baru dari Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi yang merupakan anak rantau kos. Instrumen yang digunakan adalah skala likert. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi Spearman, dengan proses pengolahan data dilakukan melalui aplikasi statistik JASP (Jeffreys's Amazing Statistics Program) versi 0.96 for Windows.

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 75 mahasiswa baru perantau Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi, diperoleh gambaran mengenai tingkat *culture shock* dan penyesuaian diri yang dialami responden. Hasil tersebut menunjukkan bagaimana mahasiswa menghadapi perubahan lingkungan

serta kemampuan mereka dalam beradaptasi dengan kehidupan kampus dan lingkungan sosial yang baru.

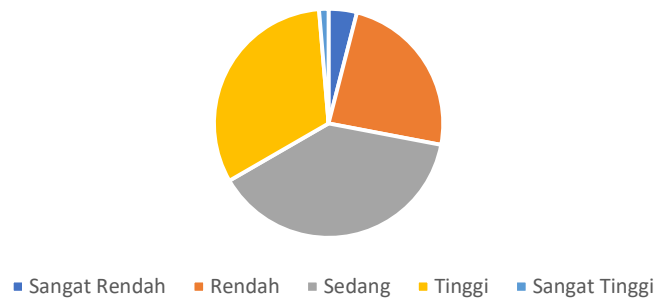
Tabel 1. Analisis Deskriptif

	Valid	Mean (arithmet ic)	Std. Deviasi on	Varian ce	Minimu m	Maximu m
CULTURE SHOCK	75	26.76	4.261	18.16	8.000	38.00
PENYESUAI AN DIRI	75	26.63	4.016	16.13	11.00	38.00

Hasil data penelitian yang telah dilakukan kemudian diolah menjadi analisis deskriptif. Analisis deskriptif digunakan sebagai pengklasifikasian data numerik kedalam norma hipotetik yang telah ditentukan berupa skor minimum, skor maksimum, mean, varians, dan standar deviasi.

Tabel 2. Kategorisasi *Culture-Shock*

Kriteria	Skor	Standar Deviasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 20$	$X < M - 1.5SD$	3	4%
Rendah	$20 < X \leq 25$	$M - 1.5SD < X \leq M - 0.5SD$	18	24%
Sedang	$25 < X \leq 29$	$M - 0.5SD < X \leq M + 0.5SD$	29	38,67%
Tinggi	$29 < X \leq 33$	$M + 0.5SD < X \leq M + 1.5SD$	24	32%
Sangat Tinggi	$33 < X$	$X < M + 1.5SD$	1	1,33%

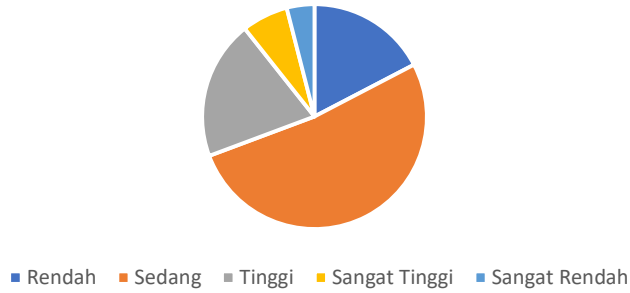


**Gambar 1. Kategorisasi Culture-Shock**

Berdasarkan hasil dari tabel 2 dan gambar 1 menunjukkan bahwa total responden berjumlah 75 responden yang dimana 3 responden dengan persentase 4% masuk kedalam kategori sangat rendah, 18 responden dengan persentase 24% masuk kedalam kategori rendah, 29 responden masuk kedalam kategori sedang dengan persentase 38,67%, 24 responden masuk kedalam kategori tinggi dengan persentase 32%, dan 1 responden masuk kedalam kategori sangat tinggi dengan persentase 1,33%. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tingkat *culture shock* pada Mahasiswa baru perantau Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi umumnya berada dalam kategori sedang dengan skala terbesar sebesar 38,67% atau setara dengan 29 mahasiswa.

Tabel 3. Kategorisasi Penyesuaian Diri

Kriteria	Skor	Standar Deviasi	Frekuensi	Persentase
Sangat Rendah	$X \leq 20$	$X < M - 1.5SD$	3	4%
Rendah	$20 < X \leq 25$	$M - 1.5SD < X \leq M - 0.5SD$	13	17,33%
Sedang	$25 < X \leq 29$	$M - 0.5SD < X \leq M + 0.5SD$	39	52%
Tinggi	$29 < X \leq 33$	$M + 0.5SD < X \leq M + 1.5SD$	15	20%
Sangat Tinggi	$33 < X$	$X < M + 1.5SD$	5	6,67 %



**Gambar 2. Katagorisasi Penyesuaian Diri**

Berdasarkan hasil dari tabel 3. dan gambar 2. menunjukkan bahwa total responden berjumlah 75 responden yang dimana 3 responden dengan persentase 4% masuk kedalam kategori sangat rendah, 13 responden dengan persentase 17,33% masuk kedalam kategori rendah, 39 responden masuk kedalam kategori sedang dengan persentase 52%, 15 responden masuk kedalam kategori tinggi dengan persentase 20%, dan 5 responden masuk kedalam kategori sangat tinggi dengan persentase 6,67 % Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tingkat *culture shock* pada Mahasiswa baru perantau Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi umumnya berada dalam kategori sedang dengan skala terbesar sebesar 52% atau setara dengan 39 mahasiswa.

**Tabel 4. Uji Normalitas**

*Fit Statistics*

Test	Statistic	p
Shapiro-Wilk	0.930	< .001

Uji normalitas ini dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya distribusi data yang normal ataupun tidak normal. Peneliti menggunakan program JASP versi 0.96 for Windows dengan metode *Shapiro-wilk* dengan signifikasi  $p > 0,05$  dinyatakan normal dan dinyatakan tidak normal apabila hasil signifikasi  $p < 0,05$ . Hasil uji normalitas bisa dilihat pada tabel 4.

**Tabel 5. Uji Korelasi Spearman Rho**

Variabel	N	rho	p
Culture Shock - Penyesuaian Diri	75	0.251*	.030

\* $p < .05$

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 5, uji korelasi Spearman's Rho digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel culture shock dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru rantau FKIK Universitas Jambi. Berdasarkan hasil pengolahan data melalui aplikasi statistik JASP, diperoleh nilai koefisien korelasi (rho) sebesar 0,251 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,030. Dikarenakan nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari taraf signifikansi yang ditentukan ( $p = 0,030 < 0,05$ ), maka hipotesis penelitian ini diterima. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara culture shock dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru perantau. Nilai koefisien korelasi yang bernilai positif menggambarkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat searah, yang berarti semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam mengelola culture shock, maka akan semakin baik pula tingkat penyesuaian diri mereka di lingkungan yang baru.

## **Pembahasan**

### **Tingkat *Culture Shock* Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi**

Dari hasil penelitian tingkat *culture shock* yang telah dilakukan terhadap 75 mahasiswa baru perantau di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi menunjukkan bahwa kategori sangat rendah terdapat 3 responden dengan persentase 4%, kategori rendah 13 responden dengan persentase 17,33% , kategori sedang 39 responden dengan persentase 52%, kategori tinggi 24 responden dengan persentase 32%, dan lainnya berada pada kategori sangat tinggi 1 responden dengan persentase 1,33%.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa lebih banyak mahasiswa baru perantau Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi memiliki

tingkat *culture shock* yang cenderung sedang. Hal ini dapat diartikan bahwa mahasiswa baru perantau Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi mempunyai perasaan bingung juga adanya keraguan yang mungkin dialami individu setelah ia meninggalkan lingkungan lamanya untuk tinggal di lingkungan yang baru dan berbeda.

*Culture shock* ialah situasi yang di dalamnya terjadi proses aktif saat dihadapkan oleh sebuah perubahan di lingkungan baru, oleh karena itu individu akan merasakan bertingkah laku dan berpikir ketika menghadapi pengaruh budaya baru. Penyebab *culture shock* ialah kurangnya pengetahuan dan pandangan negative pada budaya barunya, adanya perbedaan bahasa, nilai dan keyakinan antara budaya asal dengan budaya baru, terdapat diskriminasi dan sikap tidak dihargai oleh warga lingkungan baru, juga adanya rasa kesepian dan kesulitan ekonomi yang dialami oleh ekspektariat (Dewi, 2025).

### **Tingkat Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Perantau Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 75 mahasiswa baru perantau Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi menunjukkan tingkat penyesuaian diri berada pada kategori sangat rendah 3 responden dengan persentase 4%, kategori rendah 18 responden dengan persentase 24% , kategori sedang 29 responden dengan persentase 38,67%, kategori tinggi 15 responden dengan persentase 32%, dan lainnya berada pada kategori sangat tinggi responden masuk dengan persentase 1,33%.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa lebih dari 50 persen mahasiswa baru menunjukkan tingkat penyesuaian diri yang cenderung sedang. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa lebih banyak mahasiswa baru perantau Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi memiliki tingkat penyesuaian diri yang baik. Ada kemungkinan bahwa mahasiswa baru perantau tersebut dapat beradaptasi dengan lingkungan mereka atau sebaliknya, mereka dapat mengubah lingkungan mereka sesuai dengan keinginannya sendiri.

Menurut Hurlock (2008 dalam Azahra, 2025) Penyesuaian Diri yaitu apabila seseorang mampu menyesuaikan diri terhadap orang lain secara umum ataupun terhadap kelompoknya, dan individu memperlihatkan sikap serta tingkah laku yang menyenangkan

berarti individu diterima oleh kelompok atau lingkungannya. Menyesuaikan diri dalam menghadapi situasi baru bukan hal yang mudah untuk dilakukan, terlebih jika situasi yang dihadapi sangat berbeda dengan keadaan sebelumnya. Kemampuan untuk menyesuaikan diri bukanlah sesuatu yang dibawa sejak lahir. Kondisi fisik, mental, dan emosional seseorang dipengaruhi serta dibentuk oleh faktor-lingkungan, yang dapat menentukan apakah proses Penyesuaian Diri tersebut akan berkembang dengan baik atau justru sebaliknya (Azzahra, 2025).

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini berhasil menjawab tujuan penelitian dengan membuktikan bahwa culture shock memiliki hubungan positif yang signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa, di mana tingkat culture shock dan kemampuan penyesuaian diri pada mahasiswa baru rantau Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi berada pada kategori sedang.

#### **DAFTAR REFERENSI**

- Azahra, N. (2025). *PENGARUH DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PENYESUAIAN DIRI KELAS 7 DI SMPN 10 TASIKMALAYA* (Vol. 2, Number 3).
- Dewi Vataya. (2023). *PENGARUH CULTURE SHOCK DAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA ALUMNI NON PESANTREN DI MAHAD AL-JAMI'AH UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG*.
- Dhei, B., Fatmawati S, F., Prasetya, A. D., & Agustin, A. (2020). Hubungan Antara Penyesuai Diri dengan Culture Shock Pada Mahasiswa Nusa Tenggara Timur (NTT) Semester Pertama di Universitas Wijaya Putra Surabaya 37. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 1(3), 37–44. [www.tribun.com](http://www.tribun.com),
- Enti Agestia, Desy Safitri, & Sujarwo Sujarwo. (2024). Adaptasi Mahasiswa Dalam Mengatasi Culture Shock Dalam Perkuliahan. *RISOMA : Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(4), 253–264. <https://doi.org/10.62383/risoma.v2i4.180>
- Hediaty Siti, Herlambang, & Shafira Nyimas. (2022). View of GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA KEDOKTERAN BERDASARKAN MEDICAL STUDENT . *JOMS*, 2(JOMS), 61–71.
- Manery, D. E., Saija, A. F., Angkejaya, O. W., & Bension, J. B. (2023). HUBUNGAN CULTURE SHOCK DENGAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA PERANTAU SEMESTER PERTAMA TAHUN 2020 DAN 2021 DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PATTIMURA AMBON. *Molucca Medica*, 16(1), 39–50. <https://doi.org/10.30598/molmed.2023.v16.i1.39>
- Rahim Beny. (2025). *METODOLOGI PENELITIAN UNTUK PSIKOLOGI*.