

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada zaman globalisasi saat ini, banyak kesempatan orang-orang datang untuk melakukan migrasi dengan mudah. Hal ini dimanfaatkan oleh orang-orang untuk datang karena memiliki peluang yang lebih baik. Peluang ini dapat berupa pendidikan, pekerjaan, hiburan dan lainnya. Ketika mereka tidak bisa mendapatkan peluang di tempat asalnya, maka mereka akan memutuskan untuk mencari atau pindah ke daerah yang baru. Seperti mobilitas mahasiswa yang lebih memilih untuk keluar dari daerah asal untuk melanjutkan pendidikan tinggi semakin meningkat.

Pada tahap perguruan tinggi mahasiswa akan menuntut ilmu secara lebih luas dengan berbagai latar belakang. Mahasiswa tidak hanya diberikan sarana pembelajaran, namun adanya gambaran bersosialisasi antar masyarakat. Mahasiswa akan bersosialisasi ataupun bertemu dengan orang-orang dari berbagai pulau, provinsi, kota, dan negara yang berbeda-beda, dengan suku, ras, agama, serta kepercayaan maupun adat istiadat yang berbeda berkumpul menjadi satu untuk menuntut ilmu.

Saat ini banyak mahasiswa memilih untuk belajar di perguruan tinggi yang berada di kota yang berbeda dari tempat tinggal mereka. Hal tersebut dilakukan untuk mengejar kualitas pendidikan yang lebih baik, pengalaman, atau peluang karier yang lebih luas. Mahasiswa yang merantau dapat diartikan sebagai seseorang yang menetap dan menuntut ilmu di daerah lain untuk mencari kualitas Pendidikan yang lebih baik dan untuk membuktikan kualitas pribadi yang baik, mandiri dan bertanggung jawab (Prastio, Siralt, & Hanafitri, 2020).

Mahasiswa rantau sering kali menghadapi tantangan besar ketika harus meninggalkan lingkungan asalnya untuk menempuh pendidikan di lingkungan yang baru dengan latar belakang yang berbeda. Konteks berbeda

latar belakang ini beraneka macam seperti latar belakang suku, budaya, tradisi, agama, kepercayaan, dan lain sebagainya. Seperti dalam ayat Al-Qur'an surat Al – Hujurat ayat 13, yang berfirman :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ

اللَّهِ أَتْقَىٰكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ ﴿١٣﴾

13. Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan dan menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling kenal-mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling takwa diantara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal.

Berdasarkan tafsir Al-Misbah (Shihab, 2002), Q.S Al-Hujurat ayat 13 menyatakan bahwa penggalan pertama ayat di atas sesungguhnya kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan adalah pengantar untuk menegaskan bahwa semua manusia derajat kemanusiaan sama disisi Allah, tidak ada perbedaan antara satu suku dan yang lain. Tidak ada juga perbedaan pada nilai kemanusiaan antara laki-laki dan perempuan karena semua diciptakan dari seorang laki-laki dan seorang perempuan. Pengantar tersebut mengantarkan pada kesimpulan yang disebut oleh penggalan terakhir ayat ini yakni “Sesungguhnya orang yang paling mulia diantara kamu disisi Allah ialah orang yang paling taqwa diantara kamu”. Karena itu, berusaha untuk meningkatkan ketakwaan agar menjadi yang termulia di sisi Allah. Salah satu tema utama sekaligus prinsip pokok dalam ajaran islam adalah persamaan antara manusia, baiknya antara laki-laki dan perempuan maupun antar bangsa, suku dan keturunan. Perbedaan yang digaris bawahi yang kemudian meninggikan atau merendahkan seseorang hanyalah nilai pengabdian dan ketakwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Pada kenyataannya, sering kali mahasiswa merasa kaget ketika mereka memasuki lingkungan yang berbeda dari yang mereka kenal, baik dalam hal budaya, bahasa, ataupun norma sosial. Perubahan ini dapat

menimbulkan rasa kebingungan dan ketidaknyamanan, yang dikenal sebagai *culture shock*. Salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh mahasiswa rantau adalah beradaptasi dengan perbedaan tersebut, yang dapat mempengaruhi pengalaman belajar dan interaksi sosial mereka.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Sari & Rusli, 2019) menunjukkan bahwa subjek penelitian memiliki tingkat *culture shock* yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa baru. Mahasiswa yang berasal dari luar Sumatera Barat memiliki rata-rata skor yang lebih tinggi dari pada populasi umumnya dengan tingginya ketegangan dan perasaan cemas karena adanya proses penyesuaian dengan lingkungan baru, perasaan kehilangan dan kekurangan keluarga, teman, dan status sosial, perasaan ditolak dan menolak lingkungan budaya baru sehingga terjadi kebingungan peran, nilai, perasaan dan identitas diri, kecemasan dan frustrasi yang disebabkan karena adanya perbedaan budaya asal dan budaya baru serta perasaan tidak berdaya karena tidak mampu menyesuaikan diri di lingkungan baru.

Culture shock ini terjadi ketika seseorang berada di lingkungan yang berbeda. Menurut (Oberg, 1960) *culture shock* merupakan respon negatif yang harus dihadapi oleh individu pada saat masuk kedalam budaya baru. Menurut Collend Ward, *culture shock* yaitu perasaan tidak nyaman antara fisik dan psikis yang di sebabkan oleh lingkungan yang asing (Ward , Bochner, & Furnhan , 2001). Perasaan tidak nyaman ini akan berpengaruh pada *affective, behavior, dan cognitive* seseorang dalam berperilaku, merasa, dan berpikir. Hal ini terjadi karena faktor lingkungan yang berbeda seperti tipe makanan, penggunaan bahasa, perilaku orang lain, penggunaan waktu, cara berpakaian, sikap, transportasi umum ataupun cara mengatur finansial.

Selain perasaan tidak nyaman yang berpengaruh pada aspek *affective, behavior, dan cognitive* terdapat aspek lain menurut (Oberg, 1960) ada enam aspek *culture shock* yaitu aspek ketegangan ketika melakukan penyesuaian secara psikologis, aspek rasa kehilangan terhadap keluarga,

teman, profesi, status, serta harta, aspek ditolak ataupun menolak anggota budaya baru, aspek kebingungan terhadap identitas diri, aspek cemas bahkan marah ketika menyadari adanya perbedaan budaya, serta aspek tidak mampu untuk menyesuaikan diri di lingkungan baru.

Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada tanggal 23 Agustus 2024, informan mahasiswa yang berinisial DA memberikan pernyataan sebagai berikut.

“Aku tuh ya sejauh ini ngerantau rasanya bener-bener kaya beda banget pas aku di rumah sama disini, kalo disini tuh teh bingung karena beda bahasanya kalo beli makan suka pake bahasa Cirebon nah aku bingung ini artinya apa, padahal aku nanya pake bahasa indo tapi kenapa di jawabnya pake bahasa Cirebon jadi ya udah aku iya in aja, padahal aku gak ngerti. Makaya aku tuh sering ngerasa kesepian dan ngerasa kangen terus sama keluarga, temen. Di sini juga aku suka tergoda ajakan temen buat nongkrong, main game sampe bergadang, terus juga jadi gampang tergoda buat belanja online yang gak penting-penting banget gitu. Terus juga karena keasikan nongkrong mungkin ya teh jadinya aku tuh suka ngerasa tertinggal akadeniknya dibandingkan temen-temen aku yang lainnya. Karena kan kuliah tuh gak sama kaya SMA, jadi kita harus nyari materi sendiri apa-apa sendiri makanya agak kesulitan juga, mungkin karena aku keseringan nongkrong sama jarang buka buku atau nyari materi kali ya”.

Dari pernyataan tersebut ia mengalami *culture shock* karena perbedaan cuaca, dan perbedaan bahasa. Mahasiswa rantau harus beradaptasi dengan bahasa yang belum bisa di pahami membuat mahasiswa rantau ini memiliki ketakutan ketika harus beradaptasi dengan warga lokal. Mahasiswa juga terkadang mengalami tekanan akademis, serta lingkungan yang kurang mendukung. Ditambah dengan rasa rindu kampung halaman atau *homesick* yang seringkali tak tertahankan. Selain itu, kurangnya kontrol diri mahasiswa terhadap ajakan teman untuk *hangout* serta penggunaan sosial media yang berlebihan.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Supriadianto, 2018), dampak *culture shock* dapat dilihat dari pola pikir,

kognitif, dan kebiasaan yang dilakukan individu, misalnya rasa cemas, takut, prasangka buruk dan sulit berinteraksi dengan orang lain. Dampak negatif *culture shock* dilihat dari penelitian yang dilakukan oleh (Salmah, 2016), terdapat beberapa dampak yang dapat ditimbulkan dari *culture shock*, yaitu dapat mempengaruhi kondisi fisik dan mental, dapat menimbulkan *stressor* yang memerlukan adanya penyesuaian, menimbulkan rasa cemas, depresi, dan perasaan tidak berdaya, sikap pesimis, rasa takut akan penolakan, dan rasa takut akan kehilangan rasa percaya diri ataupun status yang ada.

Menurut (Julaiha, 2021) dampak *culture shock* pada mahasiswa rantau mengalami kesulitan dalam beradaptasi karena perbedaan komunikasi dan bahasa. Untuk mengatasi permasalahan ini mahasiswa perlu untuk mempelajari atau memahami bahasa, dan kebiasaan, sehingga komunikasi itu bisa berjalan dengan efektif dan adanya *feedback* atau umpan balik antara komunikator dan komunikan. Maka dengan komunikasi dan memahami bahasa dapat menerima perbedaan budaya tersebut, hal ini menjadi salah satu jalan keluar dari permasalahan *culture shock*.

Ketika mahasiswa rantau mengalami *culture shock*, mereka sering kali mengalami beberapa fase yang digambarkan dalam model U-Curve Oberg. Pada fase awal, mereka merasa antusias dan senang dengan lingkungan baru. Tetapi, seiring berjalannya waktu, mereka mulai merasakan ketidaknyamanan dan kesulitan beradaptasi dengan kebiasaan, nilai, dan norma yang berbeda. Hal ini dapat memicu perasaan frustrasi, kesepian, dan bahkan depresi. Mereka mulai mengerti budaya barunya sehingga melakukan perubahan agar dapat menanggulangi budaya barunya seperti nilai-nilai, adab, cara komunikasi, keyakinan, dan lain-lain (Oberg, 1960).

Ketika seorang mahasiswa mengalami *culture shock* hal ini berpengaruh pada hubungan sosial mereka. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Nugroho & Mareza, 2023) diperoleh hasil bahwa mahasiswa mengaku mengalami *culture shock* ketika mereka tiba di lingkungan kampus,

akibatnya mereka mengalami kesulitan di awal menjadi mahasiswa. Mereka merasa asing, dikucilkan, sulit bergaul, sedih yang mengakibatkan merindukan daerah asal dan rindu pada keluarga dirumah. Ketika perasaan ini muncul mendorong mereka untuk mencari pelarian dengan melakukan aktivitas sosial yang berlebihan seperti jalan-jalan ke mall, datang ke kafe, penggunaan media sosial yang berlebihan bahkan bermalas-malasan. Akibatnya manajemen waktu mereka terganggu, tugas akademik terabaikan, dan tingkat stress meningkat (Jumriani, 2015). Salah satu hal yang timbul akibat *culture shock* pada beberapa mahasiswa yaitu kesulitan mengatur waktu dengan baik. Manajemen waktu merupakan suatu upaya dari kontrol perilaku, hal ini biasanya didapatkan ketika seseorang memiliki kontrol diri dengan baik.

Menurut (Averill, 1973) kontrol diri adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan diri sendiri, termasuk memilih dan memilah informasi yang diterima, serta mengambil keputusan berdasarkan keyakinan yang dimilikinya. Aspek-aspek kontrol diri meliputi kontrol periaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan mengontrol keputusan (*decisional control*). Individu yang memiliki kontrol diri yang rendah, tidak mampu mengatur dan mengarahkan perilakunya, akan berperilaku dan bertindak lebih kepada hal-hal yang menyenangkan dirinya termasuk dengan cara melakukan pergaulan diluar batas wajarnya (Marsela & Supriatna, 2019).

Pada umumnya pergaulan mahasiswa seperti pulang sampai larut malam melewati jam 10 malam untuk sekedar berkumpul dengan teman-teman, ataupun pergi berdua dengan lawan jenis. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak dapat mengontrol diri mereka dalam hal pergaulan. Karena perilaku yang dilakukan mereka tidak dipantau oleh orangtua dengan baik sehingga mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya. Jika mahasiswa tersebut tidak dapat mengontrol dirinya sendiri dengan baik, maka dapat mengarahkannya kepada hal-hal yang tidak baik.

Kontrol diri ini dapat dibentuk oleh beberapa faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Yang dipengaruhi oleh faktor internal yaitu faktor kematangan dan perkembangan. Sedangkan yang mempengaruhi faktor eksternal yaitu faktor lingkungan dan faktor keluarga (Marsela & Supriatna, 2019). Proses kontrol diri dalam faktor internal yaitu terdiri dari usia dan kematangan kognitifnya, jadi kematangan kognitif atau intelektual individu dipengaruhi seberapa besar individu memiliki kontrol diri. Sedangkan proses kontrol diri dalam faktor eksternal terdiri dari orang tua, dan budaya (Baumeister, Smart, & Boden, 1996). Bagi mahasiswa rantau, termasuk mereka yang menempuh pendidikan di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon, *culture shock* menjadi tantangan signifikan yang memengaruhi berbagai aspek adaptasi, termasuk kemampuan mereka dalam mengelola diri.

Pengalaman *culture shock* berpotensi memberikan tekanan psikologis yang substansial. Ketika mahasiswa rantau dihadapkan pada lingkungan akademik dan sosial yang berbeda, seperti bahasa, gaya komunikasi, atau kebiasaan hidup sehari-hari di Cirebon, mereka mungkin mengalami ketidaksesuaian kognitif dan emosional. (Ward, Bochner, & Furnham, 2001) menekankan bahwa salah satu aspek utama *culture shock* adalah hilangnya *social support* dan *social skills* yang efektif di lingkungan baru, yang dapat meningkatkan tingkat stres. Stres yang berkepanjangan akibat *culture shock* ini, seperti yang dijelaskan oleh Berry (1997) dalam model akulturasinya, dapat menguras sumber daya kognitif dan emosional individu.

Mahasiswa rantau yang mengalami *culture shock* sering kali kesulitan untuk mengelola emosi dan perilaku, yang dipicu oleh perasaan tertekan, *homesick*, dan ketidakpastian. Perubahan lingkungan dan sosial yang drastis juga dapat menyebabkan mereka kehilangan kendali atas diri dan kesulitan mempertahankan rutinitas positif. Kemampuan mengontrol diri sangat penting bagi mahasiswa rantau untuk mengatasi tekanan akademis, menjaga kesehatan mental, dan membangun hubungan sosial.

Namun, *culture shock* dapat menghambat kemampuan mereka dalam mengelola emosi dan perilaku. Saat mahasiswa rantau merasa tertekan dan tidak nyaman, energi mental yang diperlukan untuk mempertahankan kontrol diri dapat terkuras habis.

Berdasarkan uraian dan penjelasan dari latar belakang di atas, maka penulis mengambil judul “Pengaruh *Culture Shock* Terhadap Kontrol Diri Pada Mahasiswa Rantau Di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon”.

B. Perumusan Masalah

1. Identifikasi Masalah

Berdasarkan pada deskripsi diatas, maka masalah yang teridentifikasi yaitu sebagai berikut.

- a. Mahasiswa rantau mengalami *culture shock*, karena kurang mampu berinteraksi secara sosial, seperti perasaan *homesick*, kesepian, kehilangan identitas, tidak mampu memecahkan permasalahan sederhana, tidak percaya diri, dan perasaan menjadi lebih sensitif.
- b. Mahasiswa rantau kurang mampu mengontrol diri, dimana mereka kurang mampu mengatur perilaku seperti menarik diri dari lingkungan sosial, manajemen waktu yang buruk, *overthinking*, kecemasan, kesulitan berfikir jernih, impulsivitas atau ketidakmampuan membuat keputusan, ketidakpastian dalam membuat pilihan sehari-hari.

2. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pemaparan diatas maka peneliti membatasi masalah agar tetap fokus pada tujuan penelitian dan tidak melebar ke masalah lain.

Pokok pembatasan masalah dalam penelitian ini yaitu *culture shock* terhadap kontrol diri pada mahasiswa rantau.

3. Pertanyaan Penelitian

- a. Bagaimana tingkat *culture shock* pada mahasiswa rantau di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon?

- b. Bagaimana tingkat kontrol diri pada mahasiswa rantau di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon?
- c. Bagaimana pengaruh *culture Shock* berpengaruh terhadap kontrol diri pada mahasiswa rantau di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat *culture shock* pada mahasiswa rantau di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon
2. Untuk mengetahui tingkat kontrol diri pada mahasiswa rantau di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon
3. Untuk mengetahui pengaruh *culture shock* terhadap kontrol diri pada mahasiswa rantau di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan tentang pengaruh *culture shock* terhadap penyesuaian diri yang terjadi pada mahasiswa rantau di UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.

2. Manfaat Praktis

a. Untuk Mahasiswa

Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat diterapkan oleh mahasiswa untuk dapat beradaptasi dan menghadapi *culture shock* dengan mengetahui pengaruhnya sehingga dapat mencari solusi atas *culture shock* yang dimilikinya.

b. Untuk Penelitian Selanjutnya

Diharapkan dapat memberikan intervensi yang sesuai untuk penanganan pengaruh *culture shock* terhadap kontrol diri mahasiswa rantau.

E. Sistematika Penelitian

Adapun sistematika dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut

1. Bab I : Pendahuluan

Pada bab ini terdapat pendahuluan yang berisi tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, dan manfaat atau kegunaan penelitian.

2. Bab II : Landasan Teori

Pada bab ini terdapat landasan teori yang menjelaskan tentang konsep *culture shock* yang meliputi: definisi *culture shock*, faktor yang mempengaruhi *culture shock*, dan aspek-aspek *culture shock*. Konsep kontrol diri yang meliputi: definisi kontrol diri, aspek-aspek kontrol diri, karakteristik kontrol diri, dan faktor yang mempengaruhi kontrol diri. Serta terdapat definisi mahasiswa rantau.

3. Bab III: Metode Penelitian

Pada bab ini dijelaskan secara rinci mengenai rancangan penelitian yang mencakup pendekatan penelitian, metode penelitian, tempat dan waktu penelitian, penentuan populasi dan sampel, variabel penelitian, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, teknik analisis data, dan hipotesis statistik.

4. Bab IV : Hasil dan Pembahasan

Pada bab ini terdapat hasil dan pembahasan yang relevan mengenai pertanyaan-pertanyaan penelitian. Pembahasannya mencakup analisis mendalam terhadap data yang diperoleh, implementasinya, serta keterkaitan dengan kerangka teori.

5. Bab V: Kesimpulan

Pada bab ini peneliti dapat merumuskan kesimpulan dari penelitian yang telah diteliti dan memberikan saran yang relevan berdasarkan hasil penelitian.