

Gambaran Stres Akulturatif pada Mahasiswa Baru yang Merantau (Beda Budaya)

Description of Acculturative Stress in New Student who Wander (Different Cultures)

Yunita Ayu Rahmanda

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: yunita.19101@mhs.unesa.ac.id

Yohana Wuri Satwika

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: yohanasatwika@unesa.ac.id

Abstrak

Mahasiswa baru yang merantau dan memiliki budaya yang berbeda dapat mengalami permasalahan dalam beradaptasi dapat disebut dengan stres akulturatif. Stres akulturatif merupakan respon individu saat mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru dan budaya baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran sumber stres akulturatif yang terjadi pada mahasiswa baru yang merantau (beda budaya) dan bagaimana cara untuk mengatasinya. Kriteria partisipan yaitu mahasiswa baru dan memiliki bahasa daerah yang berbeda dengan bahasa Jawa. Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini yaitu dengan teknik wawancara semi terstruktur dan juga menggunakan teknik analisis tematik. Uji keabsahan pada penelitian ini menggunakan triangulasi teori dan member checking. Hasil penelitian menunjukkan stres akulturatif yang dialami terjadi karena dituntut untuk mandiri, merasakan rindu dan kesepian, sulit mendapatkan teman, adanya perbedaan bahasa daerah serta adaptasi tubuh di kota perantauan dan kesulitan dalam bidang akademik. Kemudian, menerapkan strategi *coping* berfokus pada masalah untuk mengatasi stres akulturatif yang dialami.

Kata kunci : Stres akulturatif, strategi *coping*, mahasiswa baru

Abstract

New students who wander and have different cultures can experience problems in adapting, is called acculturative stress. Acculturative stress is an individual response when experiencing difficulties in adapting to a new environment and a new culture. This study aims to describe the source of acculturative stress that occurs in new students who migrate (different cultures) and how to overcome it. The criteria for participants are new students and have a regional language that is different from Javanese. The data collection technique used in this study was semi-structured interview techniques and thematic analysis techniques. The validity test in this study used theoretical triangulation and member checking. The results showed that the acculturative stress experienced occurred due to being required to be independent, feeling homesick and lonely, having difficulty making friends, differences in regional languages and body adaptation in overseas cities and difficulties in academics. Then apply a coping strategy focused on the problem to overcome the acculturative stress experienced.

Key word : Acculturative stress, coping strategies, new students

Article History	 <p>This is an open access article under the CC-BY-SA license</p> <p>Copyright © 2022 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</p>
<i>Submitted : 03-07-2023</i>	
<i>Final Revised : 04-07-2023</i>	
<i>Accepted : 04-07-2023</i>	

Fenomena merantau di Indonesia merupakan hal yang umum dan tidak lagi asing, seperti pada individu yang memilih untuk melanjutkan pendidikan jauh dari kampung halamannya. Dalam menjalani pendidikan akan mengalami masa transisi untuk tingkat pendidikan selanjutnya. Menjalani pendidikan dari tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) ke tingkat perguruan tinggi merupakan salah satu masa transisi yang kritis dalam pendidikan, terkhusus pada mahasiswa yang merantau. Masa transisi beranjak dewasa menurut Santrock (2011) disebut juga dengan *emerging adulthood* yang berlangsung pada usia 18 hingga 25 tahun. Sejalan dengan itu pada tahap perkembangan, peralihan antara masa remaja akhir menuju masa dewasa awal sudah mampu menyelesaikan permasalahan dalam hidup dan merubah pandangan egosentris menjadi sikap empati yang berpengaruh terhadap kehidupan sosialnya (Santrock, 2011).

Tahun pertama di perguruan tinggi merupakan masa transisi yang kritis untuk menyusun pondasi kesungguhan menjalani perkuliahan dan keberhasilan di tahun-tahun selanjutnya (Olani, 2009). Sehingga pada masa transisi memasuki dunia perkuliahan akan banyak perubahan yang dihadapi sebagai mahasiswa baru, terkhusus pada mahasiswa baru yang merantau dan memiliki budaya yang berbeda dengan budaya di kota perantauan. Hidup jauh dari kampung halaman, dituntut hidup mandiri dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru serta merasakan kesepian tanpa orang tua merupakan suatu kecemasan tersendiri yang dihadapi oleh mahasiswa perantauan (Pratiwi, Dahlan & Damaianti, 2019). Menurut Rahayu dan Arianti (2020) bahwa mahasiswa baru akan mengalami kesulitan seperti tidak mampu menyelesaikan tugas perkuliahan terlebih jika kurangnya motivasi dalam mengerjakan tugas tersebut, di samping itu sebagai mahasiswa rantau akan mengalami sulitnya bergaul dengan lingkungan sosial karena adanya perbedaan bahasa daerah dan logat atau dialek.

Menurut Willis (2014) kepuasan dalam hidup terhadap diri sendiri dan lingkungan akan berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam penyesuaian dirinya. Hal tersebut dapat terjadi pada mahasiswa baru yang merantau, seperti merasakan kerinduan, kesulitan untuk menyesuaikan bahasa dengan teman di lingkungan baru dan selera makan yang tidak cocok sehingga tidak nyaman dan berdampak pada konsentrasi belajar (Rahayu & Arianti, 2020). Di samping itu, Fitri dan Kustanti (2018) menjelaskan bahwa bagi mahasiswa baru akan mengalami kesulitan dalam penyesuaian mengenai sistem pembelajaran yang berbeda dibandingkan saat masih Sekolah Menengah Atas (SMA).

Saat mengalami ketidakstabilan emosi hingga tidak terkontrol dan irasional secara terus menerus dapat mengalami gangguan emosional seperti depresi (Tuasikal dan Retnowati, 2020). Berbagai permasalahan dan masa transisi mahasiswa baru dalam penyesuaian terhadap lingkungannya tercakup pada stres akulturatif. Stres akulturatif yaitu saat seseorang mengalami kesulitan maupun tekanan secara mental karena adanya perbedaan yang dialami (Xia, 2009). Menurut Wei et. al (2007) menjelaskan bahwa stres akulturatif merupakan sebuah reaksi individu saat mengalami peristiwa kehidupan berdasarkan pengalaman akulturasi, mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan dan budaya baru.

Dalam dunia pendidikan, stres menjadi hal yang penting untuk diperhatikan (Busari, 2014). Stres dapat didefinisikan sebagai ketidakseimbangan kemampuan yang dimiliki individu tidak dapat memenuhi tuntutan yang dialami (Sutherland dan Cooper, 1990). Oliver, et al (1999; Baron dan Byrne, 2005) mengemukakan bahwa stres merupakan pengalaman secara fisik atau psikologis dipersepsikan sebagai ancaman terhadap emosional maupun kesehatan fisik. Dengan demikian, hal ini dapat berkaitan dengan stres akulturatif yang dialami mahasiswa terkhusus mahasiswa baru yang merantau. Sejalan pada penelitian Berry (1997) bahwa faktor psikologis dan adanya perbedaan budaya dalam akulturatif dapat memiliki pengaruh pada kesehatan mental individu.

Proses individu dalam beradaptasi dengan budaya baru dan lingkungan baru disebut dengan akulturasi (Keo, Kristinawati dan Setiawan, 2020). Jika terjadi secara terus menerus karena adanya perbedaan dan perubahan dapat menimbulkan stres. Stres merupakan respon dari seseorang saat mengalami keadaan atau peristiwa yang disebut juga dengan stressor (Santrock, 2011). Oleh karena itu dampak negatif dari akulturasi dapat menimbulkan stres akulturatif bagi seseorang (Santrock, 2011). Kondisi stres akulturatif didefinisikan sebagai respon dalam proses adaptasi dengan budaya baru yang dapat mengakibatkan konflik, sehingga cenderung mengalami tekanan serta stres (Li, et al, 2017). Stres akulturatif juga merupakan reaksi psikologis negatif terhadap pengalaman akulturasi yang sering ditandai dengan kecemasan, depresi, dan berbagai masalah psikosomatis (Berry, et al. 2002).

Keo, Kristinawati dan Setiawan (2020) menjelaskan bahwa stres akulturatif yang dirasakan mahasiswa rantau disebabkan karena adanya perbedaan jenis atau rasa makanan, merasakan kesepian hingga merasakan kerinduan, dan dapat menghadapi diskriminasi dari lingkungan sekitar, kemudian adanya perbedaan budaya seperti kesulitan dalam penyesuaian dengan nilai budaya baru, kesulitan karena adanya perbedaan bahasa daerah, dan juga terjadi tekanan akademik. Mahasiswa akan menghadapi pengalaman pertama, khususnya mencakup pada gaya hidup baru, teman, teman sekamar, paparan budaya baru, dan cara berpikir alternatif (Julia dan Veni, 2012). Sejalan dengan itu sebagai mahasiswa baru dituntut aktif dalam mencari informasi mengenai sistem perkuliahan karena perguruan tinggi sangat berbeda dengan sekolah dan hal tersebut cenderung akan menimbulkan perasaan gelisah dan cemas bagi mahasiswa (Mitasari & Istikomayanti, 2017).

Faktor yang dapat mempengaruhi stres akulturatif dalam menghadapi sumber permasalahan yaitu adanya optimisme dan ketahanan psikologis. Selain itu, menurut Berry, et al (2002) menjelaskan bahwa individu perlu melibatkan strategi yang telah diusulkan dan dapat mengatasi permasalahan. Strategi *coping* merupakan upaya yang berkaitan dengan lingkungan sehingga dapat berjalan baik apabila individu dapat menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi antara diri sendiri dengan lingkungan (Sarafino & Smith, 2011). Menurut Lazarus dan Folkman (1984) strategi *coping* terbagi menjadi dua yaitu strategi *coping* yang berfokus pada masalah (*problem-focused coping*) dan strategi *coping* yang berfokus pada emosi (*emotion-focused coping*). Terdapat aspek-aspek dalam strategi *coping* yang berfokus pada masalah yaitu *active coping*, *planning*, *suppression of competing activities*, *restraint coping* sebagai lawan dari *active coping*, dan *seeking of instrumental social support*, sedangkan dalam strategi *coping* yang berfokus pada emosi yaitu *positive reinterpretation*, *acceptance*, *denial*, *religion*, dan *seeking of emotional social support* (Carver, Scheier, dan Weintraub, 1989).

Berdasarkan studi pendahuluan pada mahasiswa baru yang merantau melalui wawancara singkat mendapatkan hasil bahwa adanya beberapa kesulitan yang dialami. Pada partisipan pertama menunjukkan adanya kesulitan untuk beradaptasi mengenai perbedaan bahasa dan mengalami kesulitan dalam perkuliahan. Ia mengaku dirinya sudah berusaha maksimal, namun tetap mendapat nilai yang kecil dan menganggap tidak seimbang dengan usahanya. Hal ini tidak sebanding saat SMA walaupun dirinya tidak terlalu berusaha maksimal. Dengan demikian, ia berusaha untuk menjalin relasi pada kakak tingkatnya, bertanya untuk

mendapatkan informasi dengan harapan mendapatkan nilai yang bagus kedepannya. Kemudian pada partisipan studi pendahuluan kedua menunjukkan adanya perbedaan bahasa dan pertemanan dan ia mengaku sangat kesulitan dalam menjalani masa orientasi kampus. Untuk mengatasinya, ia memulai untuk berbaur dengan mengikuti organisasi kampus dan mencoba mempelajari bahasa Jawa.

Penelitian sebelumnya telah dilakukan oleh Keo, Kristinawati dan Setiawan (2020) mengenai mahasiswa perantauan bahwa dukungan sosial dan ketangguhan pribadi sebagai strategi untuk mengatasi stres akulturasi yang dialaminya. Sebagai mahasiswa perantauan mengalami kesulitan dalam beradaptasi di lingkungan sekitar, menyesuaikan kembali dengan kebiasaan sehari-hari di kota perantauan dan menyesuaikan dengan makanan yang ada. Dalam hal ini dukungan sosial seperti dari keluarga, teman maupun pihak kampus sehingga lebih memiliki pengaruh dalam mengatasi stres akulturasi yang dialami. Selain itu, pada penelitian Ali, Yoenanto, dan Nurdibyanandaru (2020) mengenai stres akulturasi pada mahasiswa internasional yang berkuliah di Indonesia. Hal ini menunjukkan adanya stres akulturatif yang dialami seperti mengalami permasalahan dalam penyesuaian dan adaptasi serta mengalami kerinduan dan terkejut dengan budaya di Indonesia.

Penelitian yang sama mengenai stres akulturatif pada mahasiswa internasional oleh Rhein (2018). Mahasiswa internasional yang melanjutkan pendidikan jauh dari kampung halaman menunjukkan adanya permasalahan utama bagi mahasiswa yaitu masalah bahasa, akademik, isu sosial, dan kesulitan menjalin pertemanan. Dengan adanya permasalahan tersebut, strategi *coping* dapat dilakukan untuk mengatasinya seperti dengan menerima dukungan sosial. Kemudian diperkuat adanya stres akulturatif pada mahasiswa perantauan pada penelitian Pradana, Suryanto dan Meiyuntariningsih (2021). Penelitian ini menunjukkan adanya stres akulturatif yang dialami mahasiswa perantauan pada semester awal yaitu kesulitan dalam perkuliahan, kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru dan perbedaan makanan, merasa terasingkan dan juga kesulitan mengenal daerah di kota perantauan. Kesulitan tersebut dapat diatasi dengan meminta bantuan kepada teman, belajar keterampilan baru seperti memasak, dan mencoba berbaur dengan teman sehingga dapat menimbulkan keakraban.

Berdasarkan hasil paparan diatas, penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran stres akulturatif yang terjadi pada mahasiswa baru yang merantau dengan budaya yang berbeda dan untuk mengetahui bagaimana cara mengatasi stres akulturatif tersebut. Dengan demikian, penelitian ini lebih mengutamakan sudut pandang mahasiswa baru yang merantau dan memiliki bahasa serta budaya yang sangat berbeda dengan budaya Jawa.

Metode

Riset ini memiliki metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Hadi, Asrori & Rusman (2021) menandakan bahwa pendekatan fenomenologi merupakan suatu pendekatan yang bertujuan untuk menyelidiki dan memahami pengalaman individu sehingga dapat memperoleh ilmu pengetahuan baru secara sistematis kritis. Peneliti memilih fenomenologi dikarenakan adanya potensi kuat untuk memahami pengalaman-pengalaman mahasiswa baru yang merantau (beda budaya) secara mendalam.

Partisipan

Penelitian fenomenologi memiliki jumlah partisipan 3 hingga 10 orang ataupun sampai data yang didapatkan tidak terdapat mode data terbaru bagi penelitian (Creswell, 2015). Data penelitian ini dikumpulkan melalui partisipan dengan teknik sampling purposif (*purposive sampling*) pada partisipan penelitian. Sampling purposif merupakan sampel yang sesuai dengan kriteria-kriteria berdasarkan tujuan dari penelitian (Hadi, Asrori & Rusman, 2021). Partisipan

berjumlah delapan orang mahasiswa yang berkuliah di semester 2 dan berkuliah di kota perantauan, serta memiliki budaya seperti bahasa yang berbeda dengan bahasa Jawa.

. Tabel 1 menyajikan informasi mengenai partisipan berdasarkan usia, jenis kelamin dan kota perantauan serta kota asal.

Tabel 1. Kategori Partisipan

Inisial Nama	Usia	Kota Asal	Kota Perantauan
LS	18 Tahun	Kendari	Surabaya
MF	19 Tahun	Bogor	Malang
HK	18 Tahun	Jakarta	Malang
VS	18 Tahun	Bali	Surabaya
HF	18 Tahun	Kalimantan Timur	Surabaya
AG	19 Tahun	Kalimantan Utara	Malang
SO	18 Tahun	Bali	Surabaya
VA	19 Tahun	Jayapura	Malang

Pengumpulan Data

Data dikumpulkan dengan teknik wawancara semi terstruktur melalui arahan melalui pertanyaan-pertanyaan yang tidak tertutup, sehingga memungkinkan muncul pertanyaan baru secara spontan yang tetap sesuai dengan konteks pembicaraan antara pewawancara dan informan (Harahap, 2020). Dengan demikian, data yang didapatkan akan lebih kaya dan lebih mendalam dengan pertanyaan yang diajukan bersifat fleksibel namun tetap terkontrol sehingga tidak ada batasan mengenai alur pembicaraan dengan partisipan.

Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis tematik (*thematic analysis*). Analisis tematik merupakan metode analisis data yang bertujuan untuk menganalisis, memberikan pola dalam data dengan mengorganisasikan data secara detail dan menyeluruh (Braun & Clarke, 2006). Dengan memperhatikan dan mencari makna yang berpotensi relevan dengan data. Dengan demikian, penelitian ini memilih analisis tematik dengan tujuan untuk mengidentifikasi tema pada data yang diperoleh melalui penelitian. Untuk menguji keabsahan data yang telah didapatkan dengan triangulasi metode oleh Patton (1999) yaitu proses memeriksa konsistensi temuan yang dihasilkan dengan metode pengumpulan data yang berbeda. Uji keabsahan selanjutnya yaitu dengan teknik *member checking* merupakan proses pemeriksaan kembali oleh partisipan penelitian mengenai kevalidan data dari uraian analisis yang dilakukan penulis apakah partisipan sudah merasa bahwa hasil analisis tersebut sudah akurat (Creswell, 2015).

Hasil

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, penelitian ini mendapatkan dua tema besar yaitu stres akulturatif dan penerapan strategi *coping* yang berfokus pada masalah.

Tema 1: Stres Akulturatif

Menjalani perkuliahan di kota perantauan bukan hal yang mudah untuk dijalani sekaligus menjadi mahasiswa baru. Perubahan-perubahan yang terjadi pada kehidupan baru dalam menjalani perkuliahan menuntut partisipan untuk beradaptasi.

Adaptasi

Partisipan memiliki berbagai macam perubahan yang berbeda-beda dan dapat menimbulkan stres tersendiri yang disebut dengan stres akulturatif, dibuktikan pada pernyataan oleh partisipan:

[...] dituntut lebih mandiri jadi kalau di perantauan sebelum berangkat kuliah harus nyiapin baju sendiri, nyiapin makan sendiri, ke kampus sendiri [...] (LS-P1-W1-B120)

[...] aku dikasih uang jadinya makan segini misalkan aku dikasih uang jadinya seminggu taruh aku 300 ribu, terus aku harus mikir siang makan apa, malam makan apa. Jadi harus dihemat-hemat (HK-P3-W1-B91)

Lebih mandiri *sih* dan juga ngolahin uang juga gitu (AG-P6-W1-B80)

[...] kayak harus bisa mengurus kamar sendiri... terus pakaian sendiri, cuci bajunya sendiri, dan lain-lain. soalnya *kan* saya *kan* anak bungsu ya, Kak. Jadi, manja sekali (VA-P8-W1-B105)

Hasil wawancara tersebut menyatakan bahwa sebagai mahasiswa baru terlebih memutuskan untuk berkuliahan di kota perantauan, maka akan dituntut untuk hidup mandiri. Hidup mandiri dengan menyiapkan keperluan serta kebutuhan sendiri, hingga mengatur keuangan sendiri. Selain itu, sebagai mahasiswa yang merantau dapat merasakan rindu pada daerah asal, seperti dikutip pada pernyataan partisipan berikut:

[...] tiga bulan pertama itu *homesick* parah, nangis pokoknya siklus hidupnya selama tiga bulan bangun pagi terus pergi kuliah, pulang kuliah, nangis, belajar, tidur [...] (LS-P1-W1-B59)

[...] kalau sakit itu takut kayak yang ngurusin disini siapa, terus yang kedua jadi takut untuk kemana-mana gitu *loh* soalnya *kan* nggak banyak kenal siapa-siapa jadi kalau *refreshing* nggak berani sendiri dan harus sama teman (LS-P1-W1-B89)

Apalagi pertama kali ngerantau yaitu sangat berat *sih*, nggak tau mau ngelakuin apa terus mengisi kegiatan kayak gimana terus sendirian di kosan harus gimana gitu (MF-P2-W1-B61)

Kalau merasa kesepian *sih*, pastinya iya Kak. Tapi kalau rindu kampung halaman *sih*, lumayan karena di awal sendirian terus (VA-P8-W1-B87)

Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa partisipan memiliki perasaan rindu dan kesepian. Selain itu, adanya ketakutan dan perubahan antara kehidupan sehari-hari di kota perantauan dan daerah asal atau kampung halaman, seperti dikutip pada pernyataan berikut:

[...] yang paling aku takutin sebenarnya cuman ada orang jahat gitu, bisa copet atau maling gitu *kan*. Kita disini nggak ada yang jagain, kalau misalkan di rumah *kan* kita bisa langsung ngadu ke orang tua gitu. Misalkan kita barangnya dicuri gitu dan lain sebagainya (VS-P4-W1-B53)

[...] jujur sebenarnya yang saya takut itu adalah lebih ke tingkat kriminal... dalam artian selama ini saya tau kalau di rumah saya ada orang tua, oke saya aman... Di rumah itu saya aman karena kalau ada apa-apa ada ayah saya... kalau di Surabaya itu mungkin ada geng atau ya sempat di Indonesia gempur masalah geng motor, itu *kan* saya ada rada rasa was-was karena saya nggak tau ini geng motor ini ngapain aja (SO-P7-W1-B143)

[...] paling terasa nggak ada orang tuanya itu soal ini makanan, karena saya sendiri juga nggak terlalu bisa masak jadi akhirnya beli terus keluar (HF-P5-W1-B123)

Karena tertekan gitu ya... jadi kayak mau makan itu nggak ada selera gitu, karena mungkin itu jadi perubahan signifikan juga. Karena kalau di rumah tinggal makan, kalau disini agak sulit juga harus beli dulu atau bagaimana gitu (AG-P6-W1-B97)

Berdasarkan pertanyaan tersebut menjelaskan bahwa partisipan merasakan perubahan dalam kehidupannya sehingga adanya perasaan takut mengenai keamanan diri. Kemudian mengalami kesulitan mencari makan yang cocok, seperti hasil wawancara pada kutipan berikut:

[...] nasi goreng warna merah terus rasanya juga di campur mie jadi aneh. Terus habis itu satenya juga, masa sate kambing pakai bumbu kacang ati ayam, *kan* aneh (HK-P3-W1-B263)

[...] bedanya *kan*, di Jawa itu jarang masak yang pedes-pedes banget gitu *kan*, kayak cuman sekedar pedes aja gitu. Beda kalau di Kalimantan *tuh* biasanya kalau di rumah masaknya pedes banget gitu, itu *sih* yang buat beda. Kadang makannya rasanya juga agak hambar di Jawa (AG-P6-W1-B213)

[...] kesulitan cari makanan susah *sih* Kak, karena *kan* nyesuain sama perut juga terus habis itu disini aku jadi sering buang air besar, walaupun aku nggak makan tetap buang air besar (HK-P3-W1-B274)

Kalau diare sempat beberapa kali *sih* Kak. Jatuhnya sering malah kalau diare. Jadi, biasanya makannya di rumah *kan* biasanya makannya bersih pokoknya dibuat sendiri di rumah (HF-P5-W1-372)

[...] kalau yang cari yang pas di lidah itu agak susah soalnya [...] (VA-P8-W1-B284)

Dengan demikian pernyataan-pernyataan partisipan tersebut perbedaan rasa atau jenis makanan dapat mempengaruhi masalah pencernaan, sehingga perlu mencari makanan yang cocok dan kebersihannya. Kesehatan tubuh saat beradaptasi di lingkungan baru juga mencakup pada perbedaan cuaca di kota perantauan. Dikutip pada pernyataan partisipan berikut:

[...] untuk Surabaya kayak ngerasa panas terik banget dibandingkan sama daerahku (LS-P1-W1-B190)

[...] awal banget pindah itu kaget sama cuacanya *sih* karena *kan* disini dingin dan pindah kesini sampe demam, masuk angin, tiga harian kalau nggak salah (HK-P3-W1-B215)

Kalau sakit *sih* karena perbedaan cuaca itu (VA-P8-W1-B207)

Berdasarkan pernyataan tersebut menjelaskan bahwa perubahan juga mencakup pada kondisi cuaca di kota perantauan yang dapat menimbulkan masalah kesehatan partisipan. Disamping itu, hasil wawancara yang telah dilakukan juga didapatkan bahwa partisipan mengalami kesulitan dalam mendapatkan teman di kota perantauan, seperti pada kutipan berikut:

[...] jadi mahasiswa baru itu susah buat nyari teman nya apalagi *kan* aku baru rantau, jadi suka menyendiri di kelas dan harus adaptasi (HK-P3-W1-B50)

[...] saya *teh* di awal sulit dapat teman (MF-P2-W1-B243)

[...] sulit dapat teman itu pas pertama kali datang *kan*, itu *kan* belum masuk kuliah gitu ya. Makanya kayak bingung juga nyari teman (AG-P6-W1-B61)

[...] karena saya sendiri dalam kelas itu... orang Papua... walaupun ada juga yang dari Papua, ya, Kak tapi yang dari Papua itu juga jarang masuk suaranya, jadi saya merasa sendiri aja gitu, orang Papua sendiri (VA-P8-W1-B127)

Berdasarkan pernyataan tersebut partisipan memiliki kesulitan tersendiri untuk mendapatkan teman, sehingga perlu lebih untuk beradaptasi dan lebih percaya diri.

Perbedaan Budaya

Perbedaan budaya, salah satunya yaitu adanya perbedaan bahasa daerah yang membuat partisipan sulit beradaptasi. Hal tersebut diungkapkan pada kutipan berikut:

[...] cuman lebih ke bahasa, karena *kan* saya bukan *background* Jawa dan sementara teman-teman itu bahasa sehari-harinya *kan* pakai bahasa Jawa *nah* itu kadang bisa *miskom* dan aku nggak ngerti mereka itu ngomong apa (LS-P1-W1-B77)

Saya nggak bisa bahasa Jawa jadi susah untuk bercengkrama dengan teman (MF-P2-W1-B46)

[...] waktu itu aku pertama kali jadi mahasiswa baru sempat kerja kelompok *kan* Kak, *nah* itu *tuh* aku dapat sama orang yang Malang asli, terus mereka *tuh* ngomong pakai bahasa Jawa terus aku jadi kayak *ngangong-ngangong* sendiri, bingung gitu *lah* dengernya [...] (HK-P3-W1-B109)

[...] karena nggak ngerti apa bahasanya mereka. Minta tolong dan nanya ke teman *sih*... kadang nanya teman *sih*... kadang minta mereka bahasa Indonesia juga (AG-P6-W1-B190)

[...] mungkin bahasa *sih* karena disini jujur saya walaupun banyak teman Jawa di Bali, tapi disini *tuh* bener-bener hampir semua orang pakai bahasa Jawa dan saya agak susah karena saya nggak bisa bahasa Jawa (SO-P7-W1-B97)

[...] di Malang *kan* orang *pure* ngomongnya pasti ada campuran dengan bahasa Jawanya ya Kak. *Nah*, kalau pertama kali datang itu saya memang agak kurang ngerti [...] (VA-P8-W1-B252)

Pernyataan-pernyataan tersebut menjelaskan adanya perbedaan bahasa daerah membuat partisipan merasa sulit untuk berkomunikasi dan kebingungan, sehingga tidak mengerti dan perlu bertanya kepada teman. Disamping itu, sebagai mahasiswa yang merantau tentu akan dihadapkan dengan perbedaan budaya, seperti kutipan pada pernyataan berikut:

[...] salah satu contoh kecilnya kayak kita berpas-pasan dengan orang yang lebih tua kayak harus nunduk dulu atau *monggo* gitu supaya lebih sopan (LS-P1-W1-B314)

[...] pakai pakaian yang tertutup mungkin ya. Aku *kan* dulu itu kemana-mana pakai baju sesuka aku gitu. Tapi mungkin temanku ngasih tau kalau di Surabaya pakai baju yang lengan panjang, minimal celananya panjang kayak gitu (VS-P4-W1-B319)

[...] kayak kalau di Kalimantan ya... kalau mau nyapa orang tua *tuh* nggak pernah *sih* apalagi kalau nggak kenal. Kalau disini kayak... kalau lewat gitu... (AG-P6-W1-B231)

[...] kebiasaannya *sih* Kak soalnya kalau di Surabaya ini kelihatan banget orangnya ini terlalu... kalau saya bilang bahasanya terlalu sopan ya... saya merasa di Bali jauh lebih seenaknya aja kalau ngomong daripada di Surabaya, karena kalau di Surabaya ini kelihatan beberapa kali nadanya masih diturunkan, kalau ngomong ke orang yang lebih tua itu masih pakai Kak... Mbak... Mas... Kalau di Bali itu kita nggak peduli mau lebih tua 10 tahun kalau misalkan udah dekat udah langsung panggil nama... (SO-P7-W1-B381)

Kalau itu *sih* iya *sih* Kak, apalagi *kan* sampai nunduk-nunduk kalau melewati. Ya... saya jadi harus menyesuaikan juga untuk itu terutama untuk orang tua ya (VA-P8-W1-B304)

Melalui pernyataan diatas menjelaskan bahwa sebagai mahasiswa perantauan perlu menyesuaikan diri dengan perbedaan budaya di kota perantauan karena menyadari bahwa mereka adalah orang pendatang yang perlu membaaur dengan budaya sekitar.

Tekanan Akademik

Partisipan mengalami perubahan maupun kesulitan mengenai bidang akademik, dikutip sebagai berikut:

[...] cara belajarnya karena waktu SMA *kan* kita kayak lebih mengikuti apa yang diajarkan sama guru, tapi kalau kuliah istilahnya kalau dosen hanya memberikan dasar sub bab nya aja dan mencari penjelasan lebih lanjut ya tugas kita ijadi kita dituntut harus sudah mengerti duluan materi yang akan diberikan oleh dosen (LS-P1-W1-B145)

Saat semester satu kayak mikir aku salah jurusan nggak ya... aku bisa nggak ya... kok aku nggak kayak teman aku [...] (LS-P1-W1-B174)

[...] saat saya dulu dari siswa dan sekarang jadi mahasiswa banyak hal yang berbeda karena tugas jadi lebih banyak, terus perbedaan guru dan dosen yang malah kitanya harus aktif dan banyak kuis, laporan praktikum dan sebagainya (MF-P2-W1-B36)

Kalau fisik karena sering nugas dan ganggu jam tidur malah begadang bahkan bisa 2 sampai 3 hari nggak tidur. Ketika sakit didiagnosis sama dokter pasti gejala tipes (MF-P2-W1-B97)

[...] kalau tugas yang buat kuliahnya itu memang bikin berubah dari segi jam tidur, segi makan, segi semuanya karena *kan* tugasnya di kuliah banyak banget. Kadang suka banyak dosen yang ngasih tugasnya *tuh deadline*-nya mepet-mepet, jadi mau nggak mau harus begadang lagi, sedangkan tugas yang lain belum selesai (HK-P3-W1-B123)

[...] tugasnya mepet *deadline* semua dan itu tugasnya makalah, terus mata kuliahnya mepet. Jadi *kan* kita harus selesaikan bareng gitu (VS-P4-W1-B94)

[...] manajemen waktu. Kalau di kuliah *kan* nggak... kalau misalnya kita nggak benar-benar jam segini kuliah, jam segini kuliah, kalau nggak kita sendiri yang nentuin, yaudah lewat aja gitu. Saya sebenarnya sering kelewat kayak tadi ketiduran karena malam begadang, baru paginya ternyata ada kuliah. Jadi kadang terlambat *online*, terlambat masuk kuliah. Itu yang terasa *sih* waktu (HF-P5-W1-B150)

[...] ada salah satu kayak mata kuliah tentang gambar pake aplikasi. Aku *kan* lulusan SMA gitu terus *tuh* kayak nggak bisa aja gitu. Tiba-tiba udah suruh gambar pake aplikasi, sedangkan lulus belum ada dasarnya sama sekali *kan* untuk gambar itu (AG-P6-W1-B53)

Kalau fisik iya, berat badan turun (AG-P6-W1-B95)

[...] tertekan atau stres mungkin... ya ada di salah satu mata kuliah di semester 1 mungkin. Jadi di mata kuliah ini dosennya itu terkenal yang sangat... bisa dibilang paling *killer* dari beliau, bisa dibilang sebagai dosen yang memang tegas... benar yang beliau katakan cuman *nyelekit*... apa ya... sakit gitu bikin hati sakit gitu jadinya. Kalau saya mengerjakan sesuatu... kayak 95% atau 97% gitu nggak harus *perfect*, yaudah nggak apa-apalah. *Nah* kalau beliau ini harus 100% jadi agak kesulitan menetap dan menyesuaikan standar saya dengan beliau. Akhirnya saya sering dimarahi juga (SO-P7-W1-B256)

[...] nilai semester satu kemarin itu ada dua nilai yang agak kurang baik tapi bersyukur masih bisa diremedikan ulang [...] (VA-P8-W1-B162)

Berdasarkan pernyataan partisipan tersebut menjelaskan bahwa adanya perubahan dan kesulitan yang dialami dalam akademik. Adanya perubahan sistem pembelajaran dan sistem penilaian sebagai masa transisi dari SMA ke perguruan tinggi, kesulitan menyelesaikan tugas dan kesulitan memahami media pembelajaran hingga menyesuaikan diri dengan dosen. Partisipan juga mengalami kesulitan manajemen waktu sebagai seorang mahasiswa. Disamping itu, adanya dampak dari tekanan akademik seperti masalah kesehatan tubuh.

Tema 2: Penerapan Strategi *Coping* yang Berfokus pada Masalah

Menghadapi perubahan-perubahan yang terjadi sebagai mahasiswa baru yang merantau, diperlukan strategi yang dilakukan untuk mengatasi situasi yang dapat menimbulkan stres. Hal ini dibuktikan melalui pernyataan-pernyataan partisipan dalam mengatasi stres akulturatif yang dialaminya.

Secara aktif dalam mengatasi stres

Strategi yang dilakukan mahasiswa merupakan strategi *coping* yang berfokus pada masalah yaitu dengan memperbaikinya secara bertahap, bertahap maupun mempelajari dan mengembangkan kemampuan. Hal ini terdapat pada kutipan pernyataan berikut:

[...] ada pengalaman kalau di semester satu ada beberapa mata kuliah yang nilainya B *nah* saya agak sedikit bingung dan kepikiran kalau dapat nilai B. Akhirnya di semester dua ini saya mempersiapkan diri dengan belajar dari jauh-jauh hari biar saya sudah memahami dan siap (LS-P1-W1-B242)

[...] karena sulit cari makanan yang cocok jadi sudah mulai masak sedikit-sedikit kayak diajarin teman jadi kalau nggak ada makanan paling masaknya telur (HF-P5-W1-B392)

Berdasarkan pernyataan tersebut menjelaskan bahwa dalam mengatasi permasalahan atau kesulitan partisipan memperbaiki secara bertahap dengan mempersiapkan diri dan mempelajari keterampilan memasak karena sulit mencari makanan yang cocok. Selain itu, strategi untuk mengatasi kesulitannya dalam mendapatkan teman dijelaskan pada kutipan berikut:

[...] saya *teh* di awal sulit dapat teman dan pengen banyak dapat relasi jadi *nah* saya memilih buat ikut organisasi (MF-P2-W1-B243)

Di perkuliahan kalau itu pas awal kelas *sih* mau nggak mau aku jadi kenalan duluan. Kalau misalkan memang sekelas ya ngomong lebih banyak, berbaur sendiri (HK-P3-W1-B225)

[...] aku ikut Ormawa untuk membangun relasi itu alasan pertama dan yang kedua, biar nggak bosan. Kalau nggak ada relasi atau teman sulit juga (VS-P4-W1-B259)

saya duluan mulai berbaur untuk cari teman (HF-P5-W1-B72)

[...] berani dalam artian memaksakan untuk berani gitu untuk berkenalan atau mencari obrolan... karena kalau nggak berani saya tau resikonya adalah bisa jadi saya nggak ada teman, saya kalau kenapa-kenapa saya nggak tau siapa (SO-P7-W1-B700)

Karena saya di awal nggak ada teman jadi saya mulai berbaur dari diri sendiri mau kenalan dengan teman jadi mulai berbaur aja (VA-P8-W1-B230)

Pada pernyataan partisipan menjelaskan untuk mendapatkan teman ataupun relasi yaitu dengan mengajak orang lain berkenalan dan mengikuti organisasi kampus. Disamping itu, adanya perbedaan bahasa diatasi oleh partisipan seperti kutipan berikut:

[...] kalau di kuliah sehari-hari kadang aku minta teman-teman ngajarin aku bahasa Jawa karena *kan* aku sadar kalau kesulitan setiap teman ngomong bahasa Jawa jadi setidaknya aku ngerti sedikit-sedikit [...] (LS-P1-W1-B203)

[...] kayak saya nggak bisa bahasa Jawa ya saya belajar bahasa sehari-hari nya (MF-P2-W1-B316)

[...] pas mereka selesai ngomong aku bilang artinya apa, jadinya buat bahan aku bisa *sih* ngapalannya terus coba-coba ngomong bahasa Jawa juga (HK-P3-W1-B111)

[...] Jadi, bahasa Jawa itu saya belajar ya selang-seling aja kayak saya paham apa yang mereka ngomong... yaudah, saya belajar (SO-P7-W1-B533)

[...] di Malang *kan* orang *pure* ngomongnya pasti ada campuran dengan bahasa Jawa, jadi berusaha hafal dikit-dikit belajar disini lumayan lama... lama-lama saya mulai ngerti dikit aja (VA-P8-W1-B252)

Pernyataan tersebut menjelaskan bahwa partisipan mengatasi kesulitan dalam perbedaan bahasa dengan mempelajari bahasa daerah di kota perantauan tersebut.

Perencanaan

Dalam mengatasi permasalahan, kesulitan dan situasi stres terdapat strategi *coping* yang merencanakan dulu hal yang perlu dilakukan sebelumnya, sehingga dapat melakukan cara yang terbaik. Hal ini dilakukan partisipan seperti pada kutipan berikut:

[...] aku buat *plan* jadi kalau tentang tugas lagi banyak misalnya aku harus selesaikan tugas yang paling dekat *deadline* pengumpulannya dan mudah buat dikerjakan dulu, abis itu tugas selanjutnya dan lainnya [...] (LS-P1-W1-B261)

[...] berhubungan masalah dengan orang lain biasanya saya identifikasi dulu pribadi mereka itu gimana lalu saya mengira *worst case - worst case* jadi *worst case* itu kemungkinan terburuk. Jadi kalau misalkan gagal *nih* ya saya bisa pake cara lain susun lagi *nih* (MF-P2-W1-B301)

Kalau ngerjain tugas, misalnya aku baca dulu tugasnya ngapain, lalu tanya teman abis itu aku coba buat cari-cari informasi di internet (HK-P3-W1-B401)

Kalau ada tugas banyak dan aku jadi kebingungan, pasti menyusun *sih* rencana (VS-P4-W1-B279)

[...] biasanya *kan* kalau saya tertekan kayak gitu pas ngerjain tugas, saya malah *stuck* gitu *kan* kejatuhannya. Cuman kalau nggak dikerjain, nanti makin numpuk dan *deadline*-nya makin dekat. Jadi akhirnya biasanya saya *list* atau kayak jadwal rencana (HF-P5-W1-B453)

Dalam pengerjaan ini, saya tulis di kertas dan jadi *note* di kamar tentang tugas besar *drainase* ini *kan* soalnya survei di lapangan langsung ya, jadi itu belum pernah... jadi tanya ke kakak tingkat *sih* biasanya kayak ini pertama diapain dulu ya tugasnya terus dikasih tau. Setelah saya tanya lagi itu diapain petanya, setelah pergi ke tempatnya dan ukur dalam sama lebar *drainase*-nya. Setelah itu kalau sudah menyusun... di datain... setelah data... habis itu dibuat laporan (AG-P6-W1-B307)

[...] banyak tekanan akademiknya, mungkin yang saya harus lakukan itu membuat *planning*, ibaratnya *one thing... one thing* itu apa ya... kayak mengira-ngira dan memperhitungkan gimana caranya saya *tuh* tetap bisa menyelesaikan tugas-tugas ini [...] (SO-P7-W1-B628)

[...] ada beberapa juga yang masih belum mengerti sama tugasnya. Jadi, kita biasanya menyusun rencana... nanti kita mau kemana terus ini tugasnya gimana, kerjaannya

gimana, di tempatnya siapa, gitu. Palingnya menyusun rencananya [...] (VA-P8-W1-B382)

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan mendapatkan hasil pernyataan-pernyataan yang menjelaskan bahwa partisipan mengatasi permasalahan, kesulitan, ataupun situasi stres dengan cara membuat perencanaan agar dapat terlihat mudah untuk diselesaikan seperti dalam menyelesaikan tugas perkuliahan.

Mengesampingkan kegiatan lain untuk fokus

Dalam penyelesaian masalah, kesulitan dan mengubah situasi stres dapat mengesampingkan kegiatan lain dan fokus pada penyelesaian itu sendiri seperti pada kutipan tersebut:

[...] aku iya nggak mau diganggu dulu sama yang lain biar fokus dan ngaturinya juga lebih diprioritaskan untuk diselesaikan terlebih dahulu [...] (LS-P1-W1-B324)

Kalau saya, akan menyelesaikannya dengan skala prioritas atau urgensi. Contohnya tentang tugas tentu saya kerjakan satu-satu tugas yang sangat perlu diselesaikan (MF-P2-W1-B323)

[...] kalau aku iya Kak harus fokus. Tapi mencoba memikirkan untuk mengatasi masalah secara bersamaan cuman ngerjainnya ya fokus dengan satu (HK-P3-W1-B432)

[...] kalau ada kumpul kegiatan Ormawa aku belakangin dulu, aku bakal selesaikan masalah atau misal tugas-tugas aku dulu biar tenang (VS-P4-W1-B336)

[...] saya satu-satu dulu. Jadi saya bikin simpel, satu-satu dulu dikerjain, ya berkurang jadinya, prioritas gitu (HF-P5-W1-B524)

[...] kalau lagi fokus dan belum terselesaikan kadang janjiannya diundur juga gitu karena saya harus ngerjain tugas dulu (AG-P6-W1-B343)

[...] ketika sudah sedang mengerjakan tugas, ibaratnya jangan bersenang-senang karena itu sudah harus fokus waktunya bersenang-senang lagi ada setelah ini dan saya percaya waktu itu akan selalu berjalan (SO-P7-W1-B886)

[...] saya selesaikan satu masalah dulu... baru habis itu selesaikan yang lain, biasanya kalau ada tugas banyak ya harus fokus selesaikan nya biar cepat selesai [...] (VA-P8-W1-B400)

Pernyataan partisipan pada wawancara yang telah dilakukan menjelaskan bahwa partisipan perlu fokus pada satu penyelesaian permasalahan yang dihadapi, sehingga juga dapat mengesampingkan kegiatan lain untuk tetap fokus.

Dukungan sosial

Dalam mengatasi permasalahan, kesulitan dan situasi stres, dalam strategi *coping* yang berfokus pada masalah terdapat cara yang dilakukan oleh partisipan yaitu dengan meminta bantuan orang lain berupa informasi, bantuan serta saran seperti pada pernyataan berikut:

[...] kalau misalnya mau ujian kadang kalau yang dipelajari dan dari buku ada yang berbeda, jadi aku pasti bertanya ke teman yang benar informasinya yang mana atau memvalidasi apa yang aku lakukan udah benar atau belum (LS-P1-W1-B365)

Kalau ada masalah saya butuh teman-teman saya yang istilahnya sama keadaannya dengan saya ya... saya minta saran atau informasi ke mereka karena siapa tau pikiran mereka lebih jernih daripada saya jadi ada solusi. Terus kalau minta tolong saran atau informasi ke kakak tingkat atau alumni lebih ke tugas-tugas karena *kan* mereka sebelumnya mengalami hal sama kayak saya (MF-P2-W1-B351)

[...] aku kalau misalkan ada orang yang bahasa atau budaya yang beda, aku lebih dengerin aja, ya aku minta tolong tanya ke teman dan lebih ngertiin mereka gitu [...] (HK-P3-W1-B235)

[...] karena nggak ngerti artinya apa ya aku langsung kayak minta tolong teman untuk artiin ke bahasa Indonesia (VS-P4-W1-B195)

[...] kalau Kakak tingkat, minta saran aja terus tanya-tanya, ini gimana terus tugas ini gimana. Terus kalau yang tanya tugas itu pernah sekali waktu itu, waktu presentasi kesusahan *kan* nyari jawabannya dan nyari materinya apa, terus habis itu dikasih tau sumber bacaannya dimana (HF-P5-W1-B616)

[...] karena nggak ngerti apa bahasanya mereka. Minta tolong dan nanya ke teman *sih...* kadang nanya teman *sih...* kadang minta mereka bahasa Indonesia juga (AG-P6-W1-B190)

[...] misalkan informasi ada hal yang nggak diketahui di dalam tugas itu minta bantuan orang lain untuk mendapatkan informasi itu, menanya kepada teman... saya langsung kontak mereka aja tapi kalau misalkan memang nggak bisa dalam suatu kondisi [...] (SO-P7-W1-B953)

[...] mata kuliahnya biasanya *kan* kalau saya nggak mengerti terus sudah mau ujian, *nah* saya biasanya itu ada kelas bersama teman-teman (VA-P8-W1-B341)

Dapat menjelaskan bahwa dalam mengatasi permasalahan, kesulitan dan situasi stres partisipan membutuhkan orang lain sebagai upaya dirinya dalam mengatasi hal tersebut. Seperti pada kesulitan menyelesaikan tugas perkuliahan, partisipan membutuhkan teman, kakak tingkat maupun orang tua untuk memberikan informasi, bantuan, ataupun saran untuk membantunya.

Pembahasan

Masing-masing partisipan menyatakan sebagai mahasiswa baru yang merantau memiliki perubahan dan kesulitan tersendiri, sehingga dapat menimbulkan situasi penuh stres dan disebut juga dengan stres akulturatif. Masing-masing partisipan juga memiliki cara yang berbeda-beda dalam mengatasi stres akulturatif yang dialami yang mencakup pada penerapan strategi *coping* yang berfokus pada masalah.

Stres Akulturatif

Permasalahan yang dihadapi partisipan mendapatkan hasil yang berfokus pada stres akulturatif. Masing-masing partisipan memiliki permasalahan dan kesulitan berbeda-beda yaitu

diantaranya terjadi perubahan kehidupan di kota perantauan hingga dituntut mandiri untuk mengatur segala kebutuhan hingga mengatur keuangan sendiri, lalu rindu dengan daerah asal atau orang tua, merasakan kesepian, sulit mendapatkan teman, adanya perbedaan bahasa daerah serta adaptasi tubuh di kota perantauan. Tidak hanya itu, partisipan juga merasakan kesulitan pada masa transisi dalam bidang akademik dan menghadapi situasi stres yang dapat berdampak pada manajemen waktu dan kesehatan fisiknya.

Kondisi yang dialami masing-masing partisipan sejalan dengan penelitian Thahir dan Suryanto (2022) menjelaskan bahwa stres akulturatif dapat terjadi sebagai permasalahan bagi mahasiswa baru terkhusus merantau karena adanya perbedaan kondisi dan kesadaran di kota perantauan, seperti masalah bahasa, budaya, kondisi cuaca, makanan dan merasakan rindu dengan kota asal secara sosial. Permasalahan dan kesulitan yang terjadi pada partisipan terjadi secara konsisten dengan penelitian Li, et al (2017) bahwa kondisi stres akulturatif saat beradaptasi dengan budaya dan lingkungan baru dapat menimbulkan konflik seperti mengalami tekanan-tekanan yang dapat menimbulkan stres. Stres akulturatif bagi mahasiswa baru yang merantau disebabkan karena adanya perbedaan jenis atau rasa makanan, merasakan kesepian hingga merasakan kerinduan, dan dapat menghadapi diskriminasi dari lingkungan sekitar, kemudian adanya perbedaan budaya seperti kesulitan dalam penyesuaian dengan nilai budaya baru, kesulitan karena adanya perbedaan bahasa daerah, dan juga terjadi tekanan akademik. (Keo, Kristinawati dan Setiawan, 2020).

Dalam mengalami perubahan kehidupan di kota perantauan, mahasiswa yang merantau dituntut mandiri untuk mengatur segala kebutuhan, manajemen waktu dan mengatur keuangan sendiri, dan mengurus semua kebutuhan sendiri yang berbeda karena sudah disediakan oleh orang tua jika di rumah. Hal ini konsisten pada penelitian Pratiwi, Dahlan & Damaianti (2019) bahwa menjadi mahasiswa baru yang merantau dituntut mandiri dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru di kota perantauan. Partisipan juga merasakan kerinduan dan merasakan kesepian di kota perantauan. Hal ini konsisten pada penelitian Rahayu dan Arianti (2020) yang menjelaskan bahwa sebagai mahasiswa baru yang merantau akan mengalami perasaan kerinduan dengan daerah asal atau orang tua, kemudian adanya perbedaan selera makan yang tidak cocok. Sejalan dengan perbedaan selera makanan bahwa partisipan sering sakit perut karena memakan makanan yang pedas ataupun karena kebersihan makanannya.

Kesulitan mendapatkan teman di kota perantauan terjadi pada partisipan hingga menyendiri saat perkuliahan dan perlu untuk beradaptasi. Hal ini terjadi secara konsisten dengan penelitian Rhein (2018) menjelaskan bahwa permasalahan bagi mahasiswa yang berkuliah jauh dari daerah asal umumnya menghadapi kesulitan menjalin pertemanan, terlebih menjalin pertemanan dengan warga lokal daerah tersebut. Kesulitan mendapatkan teman juga berkaitan karena adanya perbedaan bahasa daerah yang terjadi pada kedelapan partisipan hingga sulit untuk berkomunikasi dengan orang lain. Menurut Ali, Yoenanto, dan Nurdibyanandaru (2020) bahasa adalah platform komunikasi utama untuk jejaring sosial tempat seseorang tinggal. Hal ini secara konsisten pada penelitian Thahir dan Suryanto (2022) bahwa mahasiswa perantauan dapat memicu stres akulturatif karena tidak percaya diri dalam modal menjalin hubungan sosial yaitu perbedaan bahasa.

Kemudian, sebagai pendatang partisipan perlu lebih beradaptasi karena ada perbedaan budaya yang dialami. Pada budaya Jawa, sangat dijaga kesopananannya sehingga partisipan juga menyesuaikan diri dengan budaya yang ada seperti menyapa orang disekitar jika berpergian dan melakukan gerak tubuh serta bahasa yang sopan. Hal ini secara konsisten dengan Brown dan Holloway (2008; Ali, Yoenanto, dan Nurdibyanandaru, 2020) yang menunjukkan entah bagaimana mahasiswa memiliki perasaan penyesuaian antar budaya karena kejutan budaya.

Disamping itu, terdapat adaptasi tubuh dengan kondisi di kota perantauan. Hal ini berkaitan dengan kesehatan fisik partisipan yang dapat terganggu seperti kondisi cuaca. Terjadi secara konsisten pada penelitian Thahir dan Suryanto (2022) yang menjelaskan bahwa stres akulturatif juga mencakup pada cuaca maupun iklim yang berbeda dengan daerah asal dan hal ini dapat berdampak pada kesehatan.

Pada stres akulturatif yang dialami mahasiswa baru juga mencakup pada kesulitan dalam bidang akademik seperti mengenai sistem pembelajaran yang berbeda saat SMA, kesulitan dalam mengerjakan tugas hingga berdampak pada pola hidup dan berkaitan dengan manajemen waktu yang buruk serta kesehatan fisik. Mengenai perbedaan sistem pembelajaran yang menjadi kesulitan bagi mahasiswa baru terjadi secara konsisten pada penelitian Fitri dan Kustanti (2018) menjelaskan bahwa menjadi mahasiswa baru umumnya akan mengalami kesulitan dalam penyesuaian dari transisi mengenai sistem pembelajaran yang berbeda saat masih Sekolah Menengah Atas (SMA). Beban tugas yang diberikan saat perkuliahan dapat memberikan tantangan tersendiri bagi mahasiswa yang dituntut untuk berfikir secara kritis yang sangat berkaitan dengan manajemen waktu (Oetomo, Yuwanto, dan Rahayu, 2017). Mahasiswa yang tidak dapat mengatur waktunya dengan baik dalam kehidupan perkuliahan dapat berdampak pada kesehatan fisiknya. Tidak ingat mengenai makan sehingga pola makan yang tidak teratur, mudah mengantuk, mudah merasakan lelah, dan pola tidur yang buruk merupakan dampak dari tantangan sebagai mahasiswa (Oetomo, Yuwanto, dan Rahayu, 2017).

Penerapan Strategi *Coping* yang Berfokus pada Masalah

Kesulitan, permasalahan dan situasi stres yang dihadapi mahasiswa memberikan kecemasan tersendiri yang memungkinkan mengalami ketegangan secara psikologis maupun fisik. Masing-masing partisipan sebagai mahasiswa sangat merasakan perubahan yang terjadi saat memasuki dunia perkuliahan dan meninggalkan kampung halamannya untuk melanjutkan perguruan tinggi. Untuk dapat bertahan menghadapi perubahan yang menimbulkan permasalahan, kesulitan dan situasi stres, dengan demikian berdasarkan hasil wawancara didapatkan bahwa seluruh partisipan mengambil langkah untuk dapat mengatasinya. Dalam mengatasi kesulitan, sebagai mahasiswa terkhusus mahasiswa baru yang merantau dapat menerapkan strategi *coping* sehingga dapat beradaptasi di lingkungan baru (Sari dan Jayanti, 2020). Strategi *coping* merupakan suatu proses yang dilakukan individu sebagai upaya dalam mengendalikan perbedaan yang dirasakan seperti tuntutan maupun situasi stres (Sarafino & Smith, 2011).

Partisipan mengatasi permasalahannya dengan aktif dalam memperbaiki, mengatasi stres yaitu dengan memperbaikinya secara bertahap dan mempelajari keterampilan baru. Mengenai lingkungan sosialnya, partisipan bertindak dari diri sendiri dengan mulai berbaur dan membangun percakapan, serta mengikuti organisasi yang ada di kampus untuk mendapatkan teman maupun relasi yang lebih luas. Dalam tekanan akademik, partisipan terfokus pada kesulitan dalam menyelesaikan tugas perkuliahan sehingga perlu membuat perencanaan agar tuntutan yang dimiliki dapat terselesaikan. Disisi lain, partisipan juga melakukan strategi dengan mengesampingkan kegiatan lain sehingga dapat fokus dalam penyelesaian tugas perkuliahan. Hal tersebut terjadi secara konsisten dengan teori yang dikemukakan Carver, Scheier, & Weintraub (1989) bahwa strategi *coping* yang berfokus pada masalah merupakan pemecahan masalah atau upaya yang dilakukan individu untuk mengubah sumber stres yang dialaminya. Dengan pengambilan langkah secara aktif dalam mengatasi permasalahan dapat memperbaiki sumber masalahnya, bertindak secara langsung dan bertahap, serta mempelajari keterampilan.

Lalu partisipan juga meminta dukungan sosial untuk mendapatkan informasi sehingga dapat menyelesaikan masalah juga merupakan salah satu strategi *coping* yang dilakukan oleh partisipan. Terjadi secara konsisten pada penelitian Carver, Scheier, & Weintraub (1989) menjelaskan bahwa pembuatan perencanaan, mengesampingkan kegiatan, serta meminta bantuan orang lain untuk mendapatkan informasi merupakan langkah-langkah yang terbaik sehingga menghasilkan strategi secara tindakan untuk mengatasi kesulitan. Dalam mencari dukungan sosial sebagai upaya dalam mencari nasihat, bantuan, atau informasi, kemudian strategi *coping* ini dapat menjembatani antara strategi *coping* lainnya.

Setelah penerapan strategi *coping* yang berfokus pada masalah dapat merasakan perubahan atau efek yang dialami dan dirasakan oleh partisipan. Seluruh partisipan mengaku merasakan perasaan yang lebih tenang, lebih percaya diri. Partisipan juga menjadi lebih tahu apa yang harus dilakukan dan permasalahan yang dialami dapat terselesaikan setelah penerapannya. Hal tersebut terjadi secara konsisten pada penelitian Freire, et al (2020) menjelaskan bahwa pencarian dukungan sosial untuk mendapatkan informasi, perencanaan, penilaian ulang positif sebagai strategi *coping* yang diterapkan sebagai upaya dalam mengatasi permasalahan dan kesulitan, sehingga meningkatkan kepercayaan diri untuk mampu memobilisasi dalam mencapai tujuan. Saputri dan Wulanyani (2019) menjelaskan bahwa strategi *coping* yang berfokus pada masalah dapat berpengaruh dengan stres, dengan demikian dapat berpengaruh baik dalam mengatasi stres pada mahasiswa.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yaitu dapat disimpulkan permasalahan yang dihadapi partisipan mendapatkan hasil yang berfokus pada stres akulturatif. Masing-masing partisipan memiliki permasalahan dan kesulitan berbeda-beda yaitu diantaranya terjadi perubahan kehidupan di kota perantauan hingga dituntut mandiri untuk mengatur segala kebutuhan hingga mengatur keuangan sendiri, lalu rindu dengan daerah asal atau orang tua, merasakan kesepian, sulit mendapatkan teman, adanya perbedaan bahasa daerah serta adaptasi tubuh di kota perantauan. Tidak hanya itu, partisipan juga merasakan kesulitan pada masa transisi dalam bidang akademik dan menghadapi situasi stres yang dapat berdampak pada manajemen waktu dan kesehatan fisiknya.

Cara yang dilakukan mahasiswa dalam mengatasi stres akulturatif yaitu menerapkan strategi *coping* yang berfokus pada masalah seperti mempelajari keterampilan baru, membuat perencanaan dalam penyelesaian tugas perkuliahan, mengesampingkan kegiatan lain sehingga fokus dalam penyelesaian tugas perkuliahan. Kemudian partisipan juga membutuhkan orang lain untuk mendapatkan informasi dan saran untuk mengatasi kesulitan akademik dan kesulitan dalam perbedaan bahasa.

Penerapan strategi *coping* yang berfokus pada masalah oleh partisipan adalah langkah yang tepat untuk mengatasi permasalahan, kesulitan dan situasi stres yang dialami karena seluruh partisipan mengaku menjadi lebih tahu apa yang harus dilakukan dan lebih siap dalam menghadapi permasalahan di kemudian hari.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, saran bagi mahasiswa baru yang merantau diharapkan mampu memahami dan mengetahui bagaimana cara penyelesaian permasalahan yang efektif. Diharapkan untuk mengatur pola tidur dan pola makan agar tetap terjaga kesehatan tubuh, hal tersebut dapat diterapkan dengan membuat perencanaan keseharian. Dengan demikian, hal tersebut dapat berdampak pada semua aspek sehingga dapat

dengan baik mengatur waktu dalam keseharian antara kegiatan keseharian dan perkuliahan. Kemudian diharapkan untuk mencari dukungan sosial secara emosional maupun informasional untuk mendapatkan motivasi jika mengalami kesulitan dalam perkuliahan terlebih penyelesaian tugas perkuliahan.

Saran bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperluas latar belakang dan teori yang relevan dengan stres akulturatif. Selain itu, peneliti diharapkan dapat memperkaya keragaman partisipan dari segi wilayah dan jumlah partisipan agar mendapatkan hasil yang lebih mendalam dan maksimal.

Daftar Pustaka

- Ali, S., Yoenanto, N. H., & Nurdibyanandaru, D. (2020). Acculturative stress among international students at airlangga university – indonesia. *Society*, 8(1), 123-135.
- Baron, R.A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi Sosial. Jilid 2. Edisi Kesepuluh*. Erlangga.
- Berry, J. W., Poortinga, Y. H., Segall, M. H., & Dasen, P. R. (2002). *Cross-cultural Psychology: Research and Applications (Second, Revised Edition)*. Cambridge University Press.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (2), 77-101. <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: measuring the effects of stress inoculation techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599–609. <http://dx.doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599>
- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267–283. <http://dx.doi.org/10.1037//0022-3514.56.2.267>
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*. Pustaka Pelajar.
- Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa rantau dari indonesia bagian timur di semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 491–502. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21669>
- Freire, C., Ferradas, M. D. M., Regueiro, B., Rodriguez, S., Valle, A., & Nunez, J. C. (2020). Coping strategies and self-efficacy in university students: a person-centered approach. *Front. Psychol.* 11(841). 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841>
- Hadi, A., Asrori, Rusman. (2021). *Penelitian Kualitatif Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi*. Pena Persada.
- Harahap, N. (2020). *Penelitian Kualitatif*. Wal ashri Publishing.

- Julia, M., & Veni, B. (2012). An analysis of the factors affecting student adjustment at a university in zimbabwe. *International Education Studies*, 5(6), 244–250. <https://doi.org/10.5539/ies.v5n6p244>
- Keo, J. J., Kristinawati, W., & Setiawan, A. (2020). Dukungan sosial, ketangguhan pribadi, dan stres akulturatif mahasiswa nusa tenggara timur di salatiga. *PSIKOLOGIKA*, 25(1), 15–28.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. McGraw-Hill, Inc.
- Li, Z., Heath, M. A., Jackson, A. P., Allen, G. E. K., Fischer, L., & Chan, P. (2017). Acculturation experiences of Chinese international students who attend American universities. *Professional Psychology: Research and Practice*, 48(1), 11–21.
- Mitasari, Z., & Istikomayanti, Y. (2017). Studi pola penyesuaian diri mahasiswa luar jawa di universitas tribhuwana tunggadewi malang. *SENASPRO*.
- Oetomo, P. F., Yuwanto, L., & Rahaju, S. (2017). Faktor penentu penyesuaian diri pada mahasiswa baru emerging adulthood tahun pertama dan tahun kedua. *Mid Set*, 8(2), 67–77.
- Olani, A. (2009). Predicting first year university students' academic success. *E-Journal of Research in Educational Psychology*, 7(3), 1055–1072.
- Pradana, H. H., Suryanto, S., & Meiyuntariningsih, T. (2021). Stres akulturatif pada mahasiswa luar jawa yang studi di universitas 17 agustus 1945. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 6(1), 16-21. <https://doi.org/10.24176/perseptual.v6i1.5145>
- Patton, M. Q. (1999). Enhancing the quality and credibility of qualitative analysis. *Health Services Research*, 5 (2), 1189-1208.
- Pratiwi, D., Dahlan, T. H., & Damaianti, L. F. (2019). Pengaruh self-compassion terhadap kesepian pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 88–97. <https://doi.org/10.17509/insight.v3i2.22349>
- Rahayu, M. N., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian mahasiswa tahun pertama di perguruan tinggi: studi pada mahasiswa fakultas psikologi uksw. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 4(2), 73–83. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v4i2.26681>
- Rhein, D. (2018). Sociocultural adjustment and coping strategies of korean and japanese students in a thai international college. *International Journal of Asia Pacific Studies*, 14(1), 75–78. <https://doi.org/10.21315/ijaps2018.14.1.3>
- Santrock, J. W. (2011). *Educational psychology*. McGraw-Hill, Inc.
- Saputri, K. A. D., & Wulanyani, N. M. S. (2019). Hubungan antara problem focused coping dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa psikologi fakultas kedokteran

universitas udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 400–405.
<https://doi.org/10.24843/JPU.2019.v06.i02.p19>

Sarafino, & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: biopsychosocial interactions, 7th edition*. John Wiley.

Sari, P. P., & Jayanti, A. M. (2020). Perbedaan penyesuaian diri mahasiswa ditinjau dari strategi coping. *MOTIVA: Jurnal Psikologi*, 3(1), 1–9. <https://doi.org/10.31293/mv.v3i1.4793>

Sutherland, V. J., & Cooper, C. L. (1990). *Understanding stress: A psychological perspective for health professionals*. Chapman & Hall/CRC.

Thahir, A. Z., & Suryanto, S. (2022). Stress akulturatif pada individu mahasiswa rantau di surabaya. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(11), 4909–4916.
<https://doi.org/10.54371/jiip.v5i11.1124>

Tuasikal, A. N. A., & Retnowati, S. (2018). Kematangan emosi, problem-focused coping, emotion-focused coping dan kecenderungan depresi pada mahasiswa tahun pertama. *Gajah mada Journal of Psychology*, 4(2), 105–118.
<https://doi.org/10.22146/gamajop.46356>

Willis, S.S. (2014). *Remaja dan masalahnya*. Bandung: Alfabeta.

Wei, M., Mallen, M. J., Heppner, P. P., Ku, T. Y., Liao, K. Y. H., & Wu, T. F. (2007). Acculturative stress, perfectionism, years in the United States, and depression among Chinese international students. *Journal of Counseling Psychology*, 54(4), 385–394.

Xia, J. (2009). Analysis of impact of culture shock on individual psychology. *International Journal of Psychological Studies*, 1(2), 97– 101.