

Hubungan antara Gegar Budaya dengan Resiliensi Diri Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Luar Jawa

The Relationship between Culture Shock and Self-Resilience in Primary Level Students Outside Java

Rianti Dwi Juliantika

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: rianti.20057@mhs.unesa.ac.id

Ira Darmawanti

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: iradarmawanti@unesa.ac.id

Abstrak

Kontak dua budaya yang berbeda menimbulkan stres psikososial pada mahasiswa rantau. Hal tersebut ditandai dengan perasaan cemas, bingung, dan ketidaknyamanan sosial. Dengan begitu mahasiswa rantau membutuhkan kemampuan penyesuaian diri secara positif atau disebut resiliensi diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi korelasi antara gegar budaya dan resiliensi pada mahasiswa rantau di awal masa perkuliahan. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Penelitian ini melibatkan 100 sampel mahasiswa tingkat awal yang berasal dari luar Jawa dan merupakan mahasiswa aktif Universitas Negeri Surabaya. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner secara *online* dengan skala gegar budaya dan skala resiliensi. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan *Pearson Product Moment*. Berdasarkan hasil uji korelasi dengan bantuan program SPSS 26.0 for windows mendapatkan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,422. Nilai tersebut menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara gegar budaya dengan resiliensi diri dan tanda negatif dalam nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berlawanan artinya jika gegar budaya pada mahasiswa tingkat pertama luar Jawa tinggi maka resiliensi diri yang dimiliki mahasiswa tersebut rendah, begitupun sebaliknya semakin rendah gegar budaya yang dialami mahasiswa tingkat pertama luar Jawa maka semakin tinggi resiliensi diri pada mahasiswa tersebut.

Kata kunci : Gegar budaya, Resiliensi, Mahasiswa rantau

Abstract

Overseas students often experience psychosocial stress due to the contact between different cultures, leading to feelings of anxiety, confusion, and social discomfort. In order to adapt positively to these challenges, students need self-resilience. This study aimed to examine the relationship between culture shock and resilience among overseas students at the beginning of their studies. The research involved 100 early-level students from outside Java who were studying at Surabaya State University. Quantitative methods were used, and data was collected through an online questionnaire using culture shock and resilience scales. The data analysis utilized the Pearson Product Moment technique. Based on the results of the correlation test with the help of the SPSS 26.0 for windows programme, the significance value is 0.000 ($p < 0.05$) with a correlation coefficient value of -0.422. The results showed a significant correlation between culture shock and self-resilience. The negative correlation coefficient indicated an inverse relationship, meaning that higher culture shock was

associated with lower self-resilience, and vice versa. This suggests that lower culture shock experienced by students from outside Java correlated with higher levels of self-resilience.

Key word : *Culture shock, Resilience, Overseas student*

Article History	 <p><i>This is an open access article under the CC-BY license</i></p> <p><i>Copyright © 2024 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i></p>
<i>Submitted : 03-07-2024</i>	
<i>Final Revised : 09-07-2024</i>	
<i>Accepted : 11-07-2024</i>	

Era globalisasi memiliki pengaruh besar dalam aspek kehidupan bermasyarakat terutama dalam perkembangan pendidikan, ekonomi, agama, serta budaya. Globalisasi merupakan proses di mana penyampaian informasi, gaya hidup, teknologi, dan gagasan atau ide dapat meluas dan mendunia dalam satu waktu. Pesatnya kemajuan teknologi dan komunikasi memungkinkan seseorang untuk berkomunikasi dan berpindah tempat. Dengan begitu berdampak pada peningkatan arus mobilitas penduduk sehingga pertemuan berbagai latar belakang budaya yang tidak dapat terhindarkan dan keberagaman semakin nyata.

Ketika seseorang merasa fasilitas di daerahnya tidak memenuhi kebutuhan hidupnya maka timbul keinginan seseorang untuk meraih kebutuhan atau fasilitas demi meningkatkan taraf kehidupan yang lebih baik dengan begitu mereka akan datang atau memilih untuk tinggal di daerah yang baru sebagai upaya dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan mereka. Sebutan dalam masyarakat ialah merantau. Merantau ialah wujud dari migrasi yaitu suatu tindakan yang bersumber dari dalam diri seseorang untuk datang dari daerah asalnya ke wilayah, kota, atau bahkan negara lain dan memakan waktu lama dengan alasan untuk melanjutkan pendidikan dengan kualitas yang lebih baik, mendapatkan pekerjaan dan pengalaman baru, atau meningkatkan kualitas kehidupannya (Hendrastomo et al., 2016).

Tujuan seseorang untuk merantau bermacam-macam, faktor pendorong yang memicu individu untuk bergerak pindah ke daerah lain ini berkaitan dengan harapan serta peluang individu untuk mencapai cita-cita di masa depan dalam hal berkaitan dengan ekonomi, budaya, pendidikan, serta fasilitas pada daerah yang ditempatinya (Hadawiah, 2019). Jenjang pendidikan seseorang tidak dapat dipungkiri menjadi aspek penting yang menentukan keberhasilan dalam meraih cita-cita. Demi menggapai impian untuk melanjutkan dan menyelesaikan pendidikan di perguruan tinggi yang terakreditasi, seseorang akan memutuskan untuk merantau dan mendapatkan pendidikan dengan kualitas dan fasilitas yang lebih baik agar menunjang minat dan bakat individu. Individu yang berpendidikan tinggi dan berkompoten sesuai perkembangan zaman diharapkan membawa kontribusi secara luas dalam segala aspek kehidupan terutama dalam kehidupan bermasyarakat. Sebagian orang beranggapan bahwa perguruan tinggi yang berada di kota memiliki peringkat yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan perguruan tinggi yang berada di daerah (Muharomi, 2012).

Mahasiswa rantau memiliki banyak pilihan destinasi wilayah salah satu lokasi yang menarik minat perantau adalah kota Surabaya. Kota terbesar kedua setelah Jakarta ini dan

merupakan ibu kota dari Jawa timur dengan luas sekitar 359,54 km persegi. Hal ini tercatat dalam Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Jawa Timur. Selain itu, menurut data Kemenristekdikti tahun 2022, Surabaya tercatat memiliki 70 perguruan tinggi yang terdiri dari 6 perguruan tinggi negeri dan 72 perguruan tinggi swasta. Dengan ketersediaan perguruan tinggi yang ada tidak heran jika Surabaya menjadi salah satu kota tujuan dari berbagai wilayah Indonesia dan pelajar dari luar Jawa berlomba – lomba untuk memenangkan kursi yang tersedia di perguruan tinggi dan meninggalkan kampung halamannya.

Kota Surabaya yang masih memegang erat budaya dan tradisinya terlihat pada aspek dalam kehidupan sehari-hari, seperti tata perilaku mereka berupa tata krama, nilai norma, atau unggah-ungguh. Sedangkan mahasiswa rantau yang memiliki karakteristik sosial budaya serta geografis asal daerah yang berbeda, menimbulkan kontak budaya yang menjadi sebuah tantangan bagi mahasiswa rantau.

Mahasiswa Rantau harus menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan kebudayaan baru, yang mana adanya peralihan dari keadaan *familiar setting* ke keadaan *unfamiliar setting*. Wijanarko dan Syafiq (2013) mengatakan seseorang akan dihadapkan dengan berbagai perubahan dalam aspek kehidupannya saat berada lingkungan dan budaya yang tidak diketahuinya. Perubahan tersebut diantaranya perubahan pola hidup, cara berinteraksi sosial, serta munculnya keharusan untuk meningkatkan kemampuan dalam kemandirian dan tanggung jawab atas keputusan yang di pilih (Fitri & Kustanti, 2018). Namun, dalam (Wijanarko et al., 2017) pada kenyataannya banyak mahasiswa tidak memiliki kemampuan menyesuaikan diri, hal ini disebabkan karena ada perbedaan bahasa, iklim, makanan, nilai, norma, dan juga kebiasaan yang berbeda. Kegagalan dalam beradaptasi akan perbedaan budaya, pandangan–pandangan, bahasa, tata krama, cuaca, dan geografis dapat berkembang menjadi masalah (Devinta et al., 2015).

Masalah yang tercipta berupa *stress* psikososial yang disebabkan karena adanya tuntutan untuk menyelaraskan diri dengan lingkungan baru atau beradaptasi dan menimbulkan hambatan pada komunikasi, regulasi emosi, bahkan tingkatan lebih dalam dapat memicu rasa cemas dan terasing, saat individu merasakan kondisi tersebut maka dapat disebut bahwa individu telah mengalami gegar budaya (Zhou et al., 2008). Menurut Devinta & Hendrastono (2015) mengungkapkan bahwa mahasiswa rantau mengalami kekagetan budaya atau gegar budaya karena budaya yang dihadapinya berbeda dengan budaya tempat asalnya. Menurut Ward (Bocher et al., 2005), gegar budaya menyebabkan seseorang merasa cemas, disorientasi, curiga, sedih, bahkan keliru tentang aturan dan norma saat bertindak di lingkungan baru.

Furham dan Bochner (Hidayat et al., 2000) mengungkapkan bahwa waktu berlangsungnya gegar budaya sekitar 6 bulan hingga 1 tahun pertama kepindahan individu. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Sharma (2013) memperoleh data 60% mahasiswa mengalami *stress* di tingkat pertama perkuliahan dan salah satu penyebabnya adalah gegar budaya. Selain itu, dalam penelitian yang dilakukan Syamsul Arifin (2023) juga ditemukan *culture shock* sebagai faktor yang menyebabkan tingkat *stress* yang lebih tinggi pada santri yang baru menetap atau tinggal di Pondok Al-Amin Prenduan.

Menurut Brandan (2017), mahasiswa rantau cenderung larut dalam persoalan hingga sulit untuk mempertahankan dirinya, maka tekanan tersebut akan menimbulkan perilaku–perilaku

negatif, seperti rasa rendah diri, menja di lebih pendiam, tidak percaya diri, merasa sedih, cemas, *homesick*, hingga stress dan kekacauan (Herdi et al., 2021). Bentuk kekacauan tersebut berupa memiliki prasangka negatif, dan kecurigaan ketika akan berinteraksi antar budaya lalu rentan menimbulkan stereotip (pencitraan yang buruk) terhadap kebudayaan baru hingga munculkan etnosentris dalam diri mahasiswa rantau yang dapat memicu konflik apabila proses sosialisasi dari adaptasi dan penyesuaian budaya tidak berjalan lancar (Marshall & Mathias, 2016; Silvia, 2023).

Apabila kesalahpahaman akan budaya terus menerus terjadi hingga stres yang dialami mahasiswa rantau untuk menyesuaikan diri ini bisa memunculkan perilaku marah, emosi, kesal, bahkan agresif (Putri, 2022). Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Hayati (dalam Ageng Susena, 2013; Septiani & Fitria, 2016) mengungkapkan bahwa jika individu mengalami *stress* dan tidak nyaman dengan situasi yang dihadapinya, maka dirinya akan menunjukkan sikap bermusuhan. Pernyataan tersebut didukung dengan kerap muncul dalam berita yang menginfokan adanya konflik mahasiswa luar Jawa baik dengan warga lokal sekitar maupun antar mahasiswa yang berbeda asalnya di daerah perantauannya.

Gegar budaya dapat dibereskan bila individu mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan budaya baru yang dikenalnya sehingga mampu berkomunikasi secara efektif dan lancar, lingkungan baru terasa lebih nyaman, serta permasalahan ketegangan akibat perbedaan budaya dapat terselesaikan (Siregar et al., 2018; Manery et al., 2023). Dengan kata lain, ketika individu mampu beradaptasi secara positif, maka individu akan mampu terhindar dan tidak berlarut-larut dalam gegar budaya. Kemampuan beradaptasi secara positif tersebut disebut dengan resiliensi (Rahmsari, 2023). Menurut Ruswayuningsih (2015) resiliensi memiliki peran penting dalam penyesuaian diri. Menurut Grotberg, resiliensi merupakan sebuah kompetensi individu untuk menghadapi, mengatasi, dan bertumbuh menjadi lebih kuat terhadap tantangan yang dilaluinya (Septiani & Fitria, 2016).

Sebagaimana hasil penelitian (Azzahra, 2017) didapatkan bahwa resiliensi memberikan pengaruh negatif pada *distress* psikologis mahasiswa sebesar 3,65%. Sejalan dengan pendapat Mesidor & Sly (2016) bahwa proses penyesuaian kebudayaan baru pada awal kehidupan sebagai mahasiswa rantau memiliki salah satu komponen penting yaitu resiliensi. Resiliensi dapat diartikan sebagai salah satu tipe kepribadian yang mencakup kemampuan untuk menghadapi tantangan, kekuatan untuk menangani stres, dan kemampuan untuk pulih dari trauma (Hendiani, 2022). Ketidaknyamanan dan berbagai reaksi yang menghambat kesejahteraan psikologis untuk berfungsi optimal dalam kehidupan sehari-hari akibat dari perbedaan kultur yang dialami oleh mahasiswa luar Jawa di Surabaya dapat diatasi ketika individu tersebut memiliki resiliensi diri yang tinggi karena dalam resiliensi terdapat faktor-faktor yang memengaruhi individu dalam menyesuaikan diri ketika berada dalam sebuah kondisi penuh tantangan.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti berasumsi bahwa individu dengan resiliensi diri yang baik dapat menurunkan gegar budaya sebagai bentuk *stress* psikososial yang dialaminya. Hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk meneliti hubungan gegar budaya terhadap resiliensi diri pada mahasiswa tingkat pertama luar Jawa di Universitas Negeri Surabaya.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, adapun dikategorikan sebagai metode kuantitatif korelasional yang mana Sugiyono (2019) mengartikan bahwa penelitian korelasional merupakan penelitian yang berupaya untuk melihat sisi-sisi dari sebuah variabel untuk melihat keterkaitan atau kekuatan hubungan antar satu variabel dengan variabel lainnya.

Sampel/populasi

Populasi pada penelitian ini ialah mahasiswa aktif di Universitas Negeri Surabaya yang berada pada tingkat pertama (Angkatan 2023) dan berasal dari luar Jawa. Berdasarkan karakteristik tersebut, didapatkan data dari BAKPK (Biro Akademik, Kemahasiswaan, Perencanaan, dan Kerja Sama) Universitas Negeri Surabaya terdapat 4.056 mahasiswa. Teknik *sampling* dalam penelitian ini menggunakan Teknik *cluster random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan jika sasaran dalam penelitian sangat luas, seperti penduduk dalam suatu negara, provinsi, atau kabupaten (Sugiyono, 2012). Teknik *sampling* ini terbagi menjadi dua tahap, yaitu tahap pertama menentukan sampel daerah lalu tahap kedua menentukan individu yang akan diambil sebagai sampel dari daerah tersebut. Daerah sampel dalam penelitian ini ialah 9 Fakultas yang ada di Universitas Negeri Surabaya. Kemudian sampel dihitung menggunakan rumus slovin dengan *margin of error* sebesar 10%. Berdasarkan perhitungan tersebut didapatkan hasil sampel 97,4 yang dibulatkan menjadi 100 responden dari daerah cluster (fakultas) yang telah terpilih.

Pengumpulan data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuesioner dalam *google forms* yang memuat dua skala, yaitu skala gegar budaya yang disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh (Ward et al., 2001) dan skala resiliensi diri yang dikemukakan oleh (Reivich & Shatte, 2002). Setiap *item* dalam *instrument* disusun dengan skala likert dengan lima alternatif jawaban. Uji validitas dalam penelitian dilakukan dengan uji daya beda item dengan bantuan program SPSS 26.0 *for windows*. Berdasarkan hasil uji beda item didapatkan 23 item dari skala gegar budaya dan 30 item dari skala resiliensi diri yang valid. Kemudian uji reliabilitas dilakukan dengan perolehan hasil dari rumus *cronbach alpha* dengan bantuan SPSS 26.0 *for windows*. Yang mana diketahui skala gegar budaya memiliki nilai koefisien *alpha cronbach* sebesar 0,886 dan skala resiliensi diri memiliki nilai koefisien *alpha cronbach* sebesar 0,907. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kedua skala dapat dikatakan reliabel.

Analisis data

Teknik analisis data dalam penelitian ini terdiri dari uji asumsi atau prasyarat dan uji hipotesis. Uji asumsi dilakukan dengan uji normalitas dan uji linearitas. Uji Normalitas menurut Sugiyono (2017) ialah uji yang digunakan untuk menganalisis kenormalan data setiap variabel dalam penelitian dengan melihat penyebaran data berdistribusi normal atau tidak. Teknik *Kolmogorov-Smirnov* akan digunakan dalam uji normalitas pada penelitian ini dengan bantuan program SPSS 26.0 *for windows*. Sementara itu, Uji linearitas adalah uji yang dilaksanakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan garis lurus antara variabel bebas dan variabel terikat (Sugiyono, 2017). Uji Normalitas menurut (Sugiyono, 2017) ialah uji yang digunakan untuk menganalisis kenormalan data setiap variabel dalam penelitian dengan melihat penyebaran data berdistribusi normal atau tidak. Uji linearitas akan diperoleh dari bantuan program SPSS 26.0 *for windows* untuk *test for linearity*. Setelah uji asumsi telah terpenuhi maka analisis data dapat dilakukan untuk membuktikan hipotesis penelitian. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan *Pearson Product Moment*.

Hasil

Uji Analisis Deskriptif

Perolehan data kuantitatif dalam penelitian ini selanjutnya dianalisis untuk mendapatkan deskriptif data sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Gegar Budaya	100	26	78	49.26	10.888
Resiliensi Diri	100	80	140	112.6	12.488

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa variabel gegar budaya mendapatkan nilai rata-rata (*mean*) yaitu 49.26 dan nilai standar deviasi yaitu 10,888. Variabel resiliensi diri memperoleh nilai rata-rata (*mean*) yaitu 112,6 dan nilai standar deviasi yaitu 12.488.

Hasil yang didapatkan dari analisis deskriptif dapat menentukan tiga jenis kategori yaitu, kategori rendah, kategori sedang, dan kategori tinggi.

Tabel 2 . Distribusi Frekuensi Gegar Budaya

Kategori	Norma	Skor	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < M - 1SD$	$X \leq 38,372$	14	14%
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$38,372 < X \leq 60,148$	71	71%
Tinggi	$X + M \leq 1SD$	$60,148 < X$	15	15%

Berdasarkan tabel 2, terdapat kategorisasi dalam skala gegar budaya yang menunjukkan bahwa di kategori tinggi dengan rentang nilai lebih dari 60,14 terdapat 15 orang (15%), selanjutnya pada kategori sedang dengan rentang nilai 38,37–60,14 diketahui berjumlah 71 orang (71%) sementara itu pada kategori rendah dengan rentang nilai kurang dari 38,37 berjumlah 14 orang (14%). Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa gegar budaya (*culture shock*) responden yang merupakan mahasiswa tingkat pertama yang berasal dari luar Jawa di Universitas Negeri Surabaya dikategorikan ke dalam sedang.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Resiliensi Diri

Kategori	Norma	Skor	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < M - 1SD$	$X \leq 100,112$	16	16%
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$100,112 < X \leq 125,088$	66	66%
Tinggi	$X + M \leq 1SD$	$125,088 < X$	18	18%

Berdasarkan tabel 3, terdapat kategorisasi dalam skala resiliensi yang menunjukkan bahwa di kategori tinggi dengan rentang nilai lebih dari 125,088 berjumlah 16 orang (16%), selanjutnya pada kategori sedang dengan rentang nilai 100,11 – 125,088 diketahui berjumlah 66 orang (66%) sementara itu pada kategori rendah dengan rentang nilai kurang dari 100,11 berjumlah 18 orang (18%). Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa resiliensi diri pada responden yang merupakan mahasiswa tingkat pertama yang berasal dari luar Jawa di Universitas Negeri Surabaya dikategorikan kedalam sedang.

Uji Asumsi/Prasyarat

Tabel 4. Hasil Uji Asumsi Variabel Penelitian

Variabel	Df	Sig.	Keterangan
Gegar Budaya & Resiliensi Diri	100	0,200	Berdistribusi Normal
Gegar Budaya & Resiliensi Diri	100	0,108	Linear

Berdasarkan Uji normalitas dalam penelitian bertujuan untuk mengetahui data variabel berdistribusi dengan normal atau tidak. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *one sample kolmogorov-smirnov test*. Ketentuan uji normalitas mensyaratkan hasil data yang berdistribusi normal jika nilai signifikansinya lebih dari $> 0,05$. Berdasarkan data hasil uji normalitas dengan bantuan SPSS 26 for windows didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Perolehan nilai tersebut menunjukkan nilai signifikansi $> 0,005$ dengan begitu dapat dikatakan data kedua variabel berdistribusi normal. Setelah itu dilakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang linier antara variabel bebas dan variabel terikat pada penelitian. Data dikatakan baik bila terdapat hubungan yang linear antara variabel terikat (X) dan variabel bebas (Y). Dalam Sugiyono (2014) data dinyatakan linear jika nilai signifikasinya lebih dari $> 0,05$. Berdasarkan *test of linearity* dengan bantuan program SPSS 26.0 for windows melihat skor *deviation from linearity* menunjukkan nilai 0,108. Berdasarkan perolehan tersebut menunjukkan variabel gegar budaya dan resiliensi diri dinyatakan linier.

Uji Hipotesis

Setelah terpenuhinya uji asumsi atau prasyarat, maka langkah selanjutnya ialah melakukan uji hipotesis untuk menganalisis hubungan antara gegar budaya dengan resiliensi pada mahasiswa tingkat pertama luar Jawa di Surabaya. Uji hipotesis ini menggunakan rumus *product momen pearson* untuk menganalisis korelasi dengan bantuan program SPSS 26 for windows. Analisa hubungan variabel digunakan untuk mengetahui keterikatan hubungan antar variabel dengan besaran korelasi (r) yang berkisar antara 0 dan 1 (Sugiyono, 2013). Tabel berikut menunjukkan kriteria koefisien korelasi:

Tabel 5. Kriteria Koefisien Korelasi

Nilai F Sig.	Kategori
0.00 – 0.199	Sangat Lemah
0.20 – 0.399	Lemah
0.40 – 0.599	Sedang
0.60 – 0.799	Kuat
0.80 1.00	Sangat Kuat

Menurut Sugiyono (2013) apabila nilai $p < 0,005$ dapat dikatakan terdapat hubungan yang signifikan antar kedua variabel sedangkan jika nilai $p > 0,05$ maka hubungan kedua variabel tidak signifikan. Berikut hasil analisis korelasi *product momen pearson* yang disajikan dalam tabel dibawa ini :

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi

	Gegar Budaya	Resiliensi Diri
Gegar Budaya	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	.422**
	N	100
Resilinsi Diri	Pearson Correlation	1

	Sig. (2-tailed)	.000
N		100

Berdasarkan hasil analisis pada tabel diatas menunjukkan korelasi *Product Moment Pearson* antara variabel gegar budaya (X) dengan Resiliensi Diri (Y) memiliki nilai signifikansi sebesar (2-tailed) = 0,000 di mana nilai yang diperoleh < 0,005. Dengan demikian, variabel gegar budaya dengan resiliensi diri terdapat hubungan yang sangat signifikan. Di mana diketahui nilai koefisien korelasi antara variabel gegar budaya (X) dengan resiliensi diri (Y) sebesar -0,422. Dengan demikian terdapat hubungan negatif antara gegar budaya dengan resiliensi diri pada mahasiswa tingkat pertama luar Jawa di Universitas Negeri Surabaya. Hubungan tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi gegar budaya maka semakin rendah resiliensi diri. Begitu pun sebaliknya, jika semakin rendah gegar budaya maka semakin rendah resiliensi dirinya. Nilai korelasi 0,422 menunjukkan antara variabel (X) gegar budaya dengan variabel (Y) resiliensi diri memiliki hubungan yang *moderate* atau sedang.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dengan bantuan SPSS 26.0 *for windows* diketahui bahwa dalam penelitian ini uji asumsi atau prasyarat membuktikan bahwa data berdistribusi dengan normal dengan uji normalitas yang menunjukkan nilai $p = 0,200 (> 0,05)$. Selain itu, terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas dan variabel terikat, hal ini dibuktikan dalam uji linearitas memperoleh nilai $p = 0,108$ yang berarti ($p > 0,05$). Setelah itu, untuk membuktikan hipotesis penelitian dilakukan uji hipotesis menggunakan rumus *product moment pearson* dengan mendapatkan nilai signifikansi korelasi antara variabel gegar budaya dengan variabel resiliensi diri 0,000 ($P < 0,05$). Perolehan tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara variabel bebas dan variabel terikatnya. Dengan begitu dapat dikatakan bahwa Ha dalam penelitian ini yaitu “adanya hubungan antara gegar budaya dengan resiliensi diri pada mahasiswa tingkat pertama luar Jawa di Universitas Negeri Surabaya” diterima.

Mahasiswa rantau pada tingkat pertama berada dalam proses penyesuaian diri karena adanya transisi di lingkungan yang baru serta peralihan dari siswa menjadi mahasiswa membutuhkan kemampuan untuk beresilien. Menurut Herman et al. (2011) resiliensi merupakan sebuah kemampuan penyesuaian diri secara positif dalam keadaan buruk sekalipun dengan mampu bertahan dan memulihkan diri. Sejalan dengan pendapat Reivich dan Shatte (2002) bahwa pada beberapa kondisi dan situasi yang penuh tantangan, seperti harus menerima dan memahami kehidupan, serta adat istiadat dengan budaya baru menyebabkan seseorang dituntut memiliki resiliensi yang kuat agar mampu menghadapi tekanan yang terjadi dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungan barunya.

Hal tersebut diperkuat dengan pendapat Grotberg (Sari et al., 2023) yang menyebutkan budaya sebagai salah satu faktor yang memengaruhi resiliensi. Faktor budaya memberikan dampak pada kemampuan individu memandang serta menyelesaikan faktor risiko, peristiwa hidup negatif, dan ancaman terhadap harga diri (Lawrence et al., 2006). Menurut Phinney & Alipuria (Fara, E., 2012) keterlibatan masyarakat, orang terdekat (keluarga atau teman), serta nilai-nilai umum budaya asal menjadi komponen penting yang dipercayai dalam ketahanan serta kesejahteraan individu dalam mengidentifikasi perkembangan positif yang meningkatkan harga diri sesuai dengan norma budaya masyarakat. Ungar menjelaskan bahwa resiliensi merupakan keterampilan yang nilainya diwujudkan dalam seperangkat norma perilaku budaya. Penelitian Ungar menunjukkan bahwa resiliensi dapat ditingkatkan melalui dukungan budaya sehingga perlu diperhitungkan keunikan dan konstruk budaya yang ada (Widiyanti, 2018).

Sementara itu, mahasiswa rantau yang pergi meninggalkan daerah asalnya dan menempati lingkungan baru akan mengalami kejutan budaya atau disebut juga gegar budaya. Fenomena ini diakibatkan dari hilangnya nilai-nilai atau tanda dalam interaksi sosial yang diketahui sebelumnya. Tanda ini bisa dalam bentuk ekspresi wajah, kata-kata, isyarat, norma, atau kebiasaan yang didapatkan sejak lahir (Handayani & Yuca, 2018). Individu diibaratkan seperti ikan yang keluar dari air, ketika memasuki lingkungan dengan budaya yang berbeda yang tidak dikenalnya maka hampir seluruh nilai yang menjadi petunjuk individu dalam berkehidupan akan samar atau bahkan lenyap. Dampak mendalamnya dari petunjuk hidupnya yang hilang adalah individu menjadi bingung akan dirinya sendiri bahkan dapat mengalami krisis identitas (Lalonde, 2017). Sementara gegar budaya diartikan oleh Collen Ward (2001) sebagai dinamika yang terjadi sebagai bentuk proses aktif ketika individu berada di lingkungan asing atau *unfamiliar setting*. Dalam bukunya yang berjudul "*The Psychology of Culture Shock*" Ward et al. (2020; Dianingrum & Sitorus, 2022) menyatakan terdapat tiga komponen dari gegar budaya, yaitu *Affective*, *Behavior*, dan *Cognitive*.

Individu yang mengalami gegar budaya tinggi cenderung akan sulit dalam berinteraksi dengan lingkungannya, hal ini juga akan berdampak pada ketahanannya dalam mengatasi sebuah tantangan. Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Ristianingsih (2021) yang mengkaji perbedaan resiliensi yang ditinjau dari gegar budaya di Universitas Negeri Jakarta diperoleh hasil dengan uji *kruskal wallis test* memperoleh nilai *asympt. Sig* sebesar 0,00 ($<0,05$) yang mana hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh gegar budaya terhadap tingkatan resiliensi. Begitu pun hasil analisis regresi sederhana dalam penelitian ini didapatkan hasil 23,2% gegar budaya dapat memberikan sumbangan kepada resiliensi, sementara 76,8% dipengaruhi oleh faktor lain.

Jika dianalisis berdasarkan aspek-aspek dalam gegar budaya, perolehan nilai sumbangan tertinggi berasal dari aspek *affective* dengan jumlah 14% dengan nilai rata-rata 26,5 berdasarkan nilai tersebut bahwa diketahui bahwa responden cenderung merasa cemas, kebingungan, dan curiga dengan lingkungan sekitar yang baru ditinggalinya. Emosi negatif yang ada pada individu akan memengaruhi resiliensi diri. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Troy & Mauss (2018) bahwa individu yang memusatkan atensinya pada emosi negatif pada keadaan menekan cenderung memiliki resiliensi yang buruk. Sejalan dengan pendapat Tugade dan Fredrickson (Firdaus & Kaloeti, 2020) bahwa resiliensi terbentuk dari pikiran dan emosi positif guna melakukan koping dalam sebuah permasalahan yang dialami. Sejalan dengan (Vanderhasselt et al., 2014) mengatakan emosi mempunyai peran bagi individu dalam menghadapi perubahan yang terjadi serta kejadian yang dapat memicu stres.

Sementara berdasarkan analisis deskriptif menunjukkan aspek regulasi emosi memiliki nilai rata-rata yang rendah dengan nilai 8,18. Perolehan nilai tersebut menunjukkan bahwa subjek memiliki kesulitan dalam mengontrol emosi, atau atensi agar tetap tenang dalam kondisi sulit sekalipun. Individu yang memiliki regulasi emosi yang rendah akan cenderung mengekspresikan emosi secara tidak wajar dan berlarut-larut. Hal tersebut akan menimbulkan kesulitan dalam beradaptasi, menjalin relasi dengan orang lain, dan mempertahankan hubungan yang telah terjalin di lingkungan sekitarnya (Mando et al., 2021). Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh (Meganingtyas & Mufitasari, 2022) yang menunjukkan bahwa kemampuan mengatur emosi dapat membantu individu dalam menyesuaikan diri dengan perubahan dan tekanan yang dihadapi seseorang. Seseorang yang memiliki regulasi emosi yang rendah cenderung memiliki kontrol impuls yang rendah pula. Seseorang yang tidak mampu mengelola emosi akan cenderung menerima pemahaman secara *impulsive* atau kondisi sebagai kebenaran dan bertindak berdasarkan hal tersebut. Sebagaimana temuan dalam penelitian ini di mana dalam aspek kontrol impuls yang menjadi indikator dalam resiliensi memiliki perolehan nilai

rendah kedua setelah regulasi diri dengan nilai 14,51. Situasi ini kerap menimbulkan dampak negatif yang menghambat resiliensi diri seperti munculnya perilaku–perilaku maladaptif seperti tindakan kriminal akibat dari pelampiasan emosi–emosi yang dirasakan yang bersifat agresif.

Sebagaimana aspek kedua dengan sumbangan 6% ialah aspek *behavior* dengan nilai rata-rata 10,3. Pada komponen ini individu cenderung mengalami hambatan dalam proses meningkatkan keterampilan sosial perilaku yang ditunjukkan seperti adanya gangguan fisik, lalu membatasi pergaulannya tetapi individu masih berupaya dalam berinteraksi dengan orang yang dari daerah yang berbeda. faktor yang menentukan resiliensi menurut Grotberg (1999) adalah kemampuan individu untuk dapat percaya diri dan bangga akan dirinya sehingga ia mampu untuk bersikap baik dan memiliki keterampilan sosial. Menurut Nisa dan Muis (2016) seseorang dengan resiliensi rendah cenderung akan menutup diri dari lingkungan yang dirasa memberikan rasa tidak nyaman pada individu. Sementara Howard & Johnson (2004) mengatakan ciri–ciri pribadi yang resilien ialah individu yang memiliki hubungan yang kuat dengan orang lain dan percaya orang disekitarnya memiliki kepedulian terhadapnya.

Berdasarkan analisis deskriptif, aspek kemampuan menganalisis masalah dalam resiliensi menunjukan pada kategori rendah dengan nilai 14,54 yang menandakan bahwa subjek cenderung kesulitan untuk mengetahui secara tepat dan akurat mengenai penyebab dari permasalahan yang dialaminya. Berdasarkan penjelasan diatas pun diketahui bahwa adanya tingkat regulasi emosi dan kontrol diri yang rendah sehingga dapat berdampak pada cara individu berperilaku dan bersikap. Di mana dalam aspek *behavior* menunjukan bahwa subjek cukup merasakan gejala fisik, seperti kurang tidur, tidak nafsu makan, tetapi masih mencoba untuk membangun interaksi dengan warga setempat. Membangun hubungan interpersonal yang sehat diperlukan kemampuan seseorang untuk memahami apa yang dirasakan oleh orang lain atau empati. Empati sebagai penghubung yang membentuk komunikasi terbuka serta kepercayaan antar sesama. Berdasarkan analisis deskriptif diketahui bahwa aspek empati dalam resilien memperoleh ketegori sedang dengan nilai 16,23. Dengan begitu subjek cenderung mampu memahami atau merasakan yang dialami orang lain. Hal tersebut dapat mendorong individu untuk melakukan interaksi di lingkungan yang baru didatanginya.

Sementara aspek kognitif dengan perolehan sumbangan terendah 3% dengan nilai rata-rata 12,3. Berdasarkan perolehan nilai tersebut menandakan subjek cenderung memiliki pandangan yang berbeda akan nilai, norma, serta kebiasaan baru diperantauannya sehingga berdampak pada kemampuan individu ketika berinteraksi sosial seperti komunikasi yang tidak lancar, tetapi hal tersebut tidak menimbulkan gangguan mendalam pada kehidupan individu. Aspek kognitif pada resiliensi memengaruhi seseorang dalam memecahkan masalah, di mana individu yang resilien akan mencari solusi terbaik untuk keluar dari permasalahan tersebut dan tidak terpuruk didalamnya (Andriani & Listiyandini,2017).

Aspek optimisme memperoleh kategori tinggi dengan nilai 17,9 dengan begitu menunjukan bahwa subjek cenderung memiliki keyakinan akan kekuatan dirinya bahwa ia mampu menyelesaikan segala persoalan yang tidak menyenangkan untuk dirinya, dan dalam aspek optimisme juga merefleksikan *self efficacy* yang dimiliki individu, berupa keyakinan individu akan kemampuannya menyelesaikan masalah dan mampu mengendalikan dirinya menjadi hal yang penting dalam resilien (Reivich, 2002). Hal tersebut juga membentuk aspek *self efficacy* yang tinggi dalam diri individu dengan nilai rata–rata 22,07 dengan begitu subjek memiliki keyakinan bahwa dirinya memiliki kemampuan untuk menyelesaikan segala tantangan yang ada serta memiliki harapan serta motivasi dalam mencapai keberhasilan. Sementara dengan aspek *reaching out* menunjukan perolehan aspek kategori tinggi dengan nilai 19,17 menandakan bahwa subjek memiliki keberanian untuk mencoba mengatasi permasalahan

yang ada bukan malah menghindarinya dengan prespektif bahwa permasalahan sebagai tantangan bukan ancaman yang akan menghambat kesuksesannya.

Dengan begitu hasil analisis deskriptif menunjukkan skala gegar budaya menunjukkan bahwa presentase terbesar 71% berada dikategori sedang yang memiliki arti bahwa mahasiswa tingkat pertama (Angkatan 23) luar Jawa Universitas Negeri Surabaya mengalami gegar budaya yang sedang. Artinya sebagian besar mahasiswa mengalami gejala gegar budaya yang cukup mengganggu, tetapi masih dapat dikelola dengan baik. Sedangkan hasil analisis deskriptif skala resiliensi diri menunjukkan presentase terbesar 66% berada di kategori sedang yang memiliki arti bahwa mahasiswa tingkat pertama (Angkatan 23) luar Jawa Universitas Negeri Surabaya mempunyai resiliensi diri yang sedang. Artinya mahasiswa cenderung tidak stabil dalam bersikap, kurangnya kepercayaan diri akan kemampuan yang dimiliki serta semangat yang naik turun.

Hal tersebut dapat terjadi karena adanya berbagai faktor yang mempengaruhi gegar budaya maupun resiliensi diri pada individu. Serta adanya nilai tengah dalam instrumen penelitian yang membuat subjek cenderung memilih nilai tengah tersebut. Namun, Jika dilihat dari hasil tabulasi silang diketahui bahwa kategori gegar budaya tinggi dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 13 orang lebih banyak dibandingkan dengan jenis kelamin laki - laki berjumlah dua orang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kazantzis (dalam Pedersen, 1995; Intan, 2019) bahwa perempuan lebih rentan mengalami gegar budaya dibandingkan laki – laki. Sementara pada kategori resiliensi tinggi berjumlah 9 orang lebih banyak dibandingkan dengan kategori resiliensi rendah berjumlah 7 orang, hal serupa dengan hasil penelitian Bonanno et al., (2010) yang menunjukkan demografi pada laki – laki memiliki resiliensi yang lebih tinggi. Penyebabnya adalah perbedaan kemampuan yang dimiliki laki – laki atau Perempuan dalam mengelola dan bertahan dalam situasi krisis. Terdapat anggapan bahwa laki – laki cenderung mampu bertahan dibandingkan perempuan, menurut Kumar (dalam Fan et al., 2014; Andriani & Listiyandini, 2017) karena perempuan lebih sulit mengatur dan memperoleh akses akan sumber daya tertentu untuk meredakan krisis yang dialaminya.

Sementara itu, responden dalam penelitian ini didominasi oleh 32% berasal dari Sumatra utara di mana penduduk Sumatera Utara banyak yang berasal dari pulau Jawa dengan presentase sebesar 33,4% (Rusnawati & Rizqa, 2023). Berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa sebagian responden telah mengetahui bagaimana kebudayaan Jawa baik itu dari segi bahasa, istiadat maupun cara bertingkah laku. Menurut Young Yun Kim (dalam Falsifah et al., 2020) pengetahuan individu sebelum berpindah ke suatu wilayah mengenai budaya baik secara kontak antarpersona maupun melalui media massa dapat memudahkan proses adaptasi individu terhadap budaya baru sehingga dapat menurunkan kekejutan budaya atau *culture shock*.

Selain itu, dalam penelitian ini diketahui bahwa responden menetap dalam jangka waktu 6 bulan–1 tahun pertama dari kedatangannya. Jika melihat dari fase-fase dalam *culture shock* menurut Oberg (Ward & Furnham, 2001) menyebutkan bahwa proses adaptasi dapat digambarkan terdiri dari empat fase berbeda, yaitu (1) *Honeymoon stage*, merupakan fase pertama, penekanannya pada reaksi pertama kenyamanan, pesona, dan daya tarik dari pengalaman baru. n fase honeymoon umumnya masih dapat merasakan upaya penyesuaian dengan lingkungan yang baru, tapi seiring waktu dalam periode 1 sampai 2 bulan lebih upaya penyesuaian akan menurun secara drastis hingga memasuki fase kedua (2) *Culture Shock* ditandai dengan perasaan bingung dengan cara adat yang asing, frustrasi, cemas dan marah dengan beberapa perbedaan di negara baru. Fase ini umumnya memiliki periode mulai dari 3 bulan hingga 9 bulan menurut Oberg (1954), tetapi setiap orang memiliki periode waktu yang berbeda-beda. (3)*Recovery Stage*, termasuk budaya dan proses adaptasi, mereka mulai belajar

tentang adat istiadat di negara baru. Proses fase penyesuaian memerlukan waktu yang berbeda-beda tergantung tingkat pembelajaran dan pemahaman setiap individu sebelum masuk ke fase yang terakhir, namun menurut Oberg rata-rata dapat melalui fase ini hanya dalam waktu 10 bulan hingga 2 tahun. (4) *Adjustment stage*, menurut Oberg (1954) individu yang telah menyelesaikan tahap terakhir akan mulai dapat merasakan bahwa lingkungan baru tersebut telah menjadi rumah kedua baginya, yang awalnya berpikiran bahwa harus merangkul semua nilai dan kepercayaan yang ada di lingkungan tersebut menjadi tidak harus lagi, bagian dari identitas lama yang ada di asal daerah tidak harus hilang malah seharusnya dijaga dan menyeimbangkan di antara keduanya.

Berdasarkan karakteristik responden diketahui bahwa 49% telah menetap di Surabaya sekitar 9 bulan hingga satu tahun. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa sebagian responden telah berada di tahap *recovery* atau penyesuaian di mana responden mulai mampu menerima lingkungan beserta budaya ditempat barunya sehingga individu mulai memahami perbedaan budaya yang ada disekitar dan munculnya rasa nyaman yang mendorong upaya untuk memperluas ikatan sosial satu dengan yang lain, tetapi masih merasakan *homesick* dan kebingungan lainnya akan hal-hal yang tidak dimengerti.

Dengan demikian rumusan masalah dan hipotesis yang ada dalam penelitian ini dapat terjawab dengan adanya hubungan antar gegar budaya dengan resiliensi diri pada mahasiswa tingkat pertama luar Jawa di Universitas yang mana semakin tinggi gegar budaya yang ada pada mahasiswa maka semakin rendah resiliensi diri, begitu juga sebaliknya dengan memperhatikan faktor internal berupa kemampuan kognitif, gender, dan keterikatan budaya dengan setiap orang yang berbeda – beda.

Kesimpulan

Setelah dilakukan analisis data dan uji hipotesis menggunakan uji hipotesis *Pearson Product Moment* dengan bantuan SPSS 26.0 *for windows* diperoleh nilai sebesar 0,000 ($\text{sig} < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel tersebut. Dengan begitu hipotesis H_a diterima yaitu “adanya hubungan antara gegar budaya (*culture shock*) dengan resiliensi diri pada mahasiswa rantau luar Jawa di Universitas Negeri Surabaya”. Berdasarkan hasil analisis regresi sumbangan gegar budaya terhadap resiliensi sebesar 23,3% dengan aspek *affective* memiliki sumbangan terbesar 14% yang menandakan bahwa subjek merasakan kecemasan dan kebingungan akan kontak budaya yang dialaminya. Hasil tersebut sejalan dari perolehan dalam aspek regulasi emosi dalam resiliensi diri yang memperoleh nilai rata-rata terendah 8,18 yang menunjukkan subjek memiliki regulasi emosi yang rendah.

Saran

Bagi mahasiswa rantau yang baru menetap di daerah yang belum dikenali sebelumnya untuk menuntut ilmu, perlu untuk mereka mengendalikan emosi negatif yang timbul dari dampak gegar budaya dengan lebih memahami, mengatasi dan menyesuaikan diri sebagai suatu strategi untuk memperoleh resiliensi diri yang baik. Memperoleh resiliensi yang tinggi bisa dengan kemampuan mengelola emosi yang baik, berusaha untuk tetap tenang dalam kondisi yang menekan, dapat menyikapi segala sesuatu dengan bijak, menjaga hubungan baik antar sesama, dan wajib menghormati perbedaan budaya yang ada di daerah perantauan. Dengan begitu dapat mengurangi dampak dari proses transisi atau penyesuaian di daerah baru.

Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi sebuah acuan terhadap penelitian selanjutnya dan penelitian selanjutnya dapat memberikan penjelasan lebih spesifik dan mendalam mengenai dinamika yang terjadi pada fenomena gegar budaya terhadap resiliensi diri yang mungkin dapat dijelaskan dengan menggunakan metode kualitatif.

Daftar Pustaka

- Abbasian, F & Sharifi, S. (2013). The Relationship between Culture Shock and Sociolinguistic Shock : A Case Study of Non-Persian Speaking Learners.
- Adler, P. 1975. Pengalaman Transisi: Pandangan Alternatif tentang Kejutan Budaya. *Jurnal Psikologi Humanistik* 15, 13-23.
- Allaili, A., Dewi, E. I., & Kurniyawan, E. H. (2021). The Relationship Between Culture Shock And Self-Esteem Of New Students Outside Java Island At University Of Jember. *Nursing and Health Sciences Journal*, 1(1), 12 – 9. <https://doi.org/10.53713/nhs.v1i1.4>
- Amalia, K. (2020). *Hubungan Culture Shock dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Malaysia di UIN Ar-Raniry Banda Aceh* (Doctoral dissertation, UIN AR-RANIRY).
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta
- Azwar, Saifuddin. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Connor, K. M., Davidson, J. R. T. (2003). Development of a New Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Journal of Depression and Anxiety*. 18. 76-82
- Dayakisni, T., & Yuniardi, S. (2017). *Psikologi Lintas Budaya (Edisi Revisi)*. Malang: UMM Press
- Devinta, M., Hidayah, N., Hendrastomo, G. (2015). Fenomena Culture Shock (Gegar Budaya) Pada Mahasiswa Perantauan Di Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Dianingrum, S. K., & Sitorus, O. F. (2022). Analisis Culture Shock pada Pegawai di Era New Normal. *Publik: Jurnal Manajemen Sumber Daya Manusia, Administrasi dan Pelayanan Publik*, 9(4), 680-688.
- Ekayuni, Y., Suryani, A. O., & Sudarnoto, L. F. (2022). Konstruksi Alat Ukur Tingkat Resiliensi Ibu Rumah Tangga dengan Tekanan Sosial Ekonomi. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 2, No. 3, pp. 853-864). <https://doi.org/10.29313/bcpsps.v2i3.4886>
- Fadhillah, A., Taqwaddin, & Anisah, N. (2017). Adaptasi Mahasiswa Pattani di Banda Aceh dalam Upaya Menghadapi Culture Shock (Studi pada Komunikasi Antar Budaya). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah*. 1(1): 1-14). Banda Aceh
- Handaja, E. K., Irgamsyah, I., & Fadhillah, R. (2023). Fenomena Culture Shock Mahasiswa Baru Rantau Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Surabaya dalam

- Proses Adaptasi di Surabaya. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)* (Vol. 2, pp. 1449-1457).
- Hikmawati Ningsih, V. (2022). *Fenomena Culture Shock Pada Mahasiswa Perantau Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember (Studi Kasus Pada Mahasiswa Perantau Luar Pulau Jawa)* (Doctoral dissertation, UIN KH Achmad Siddiq Jember).
- Intan, T. (2019). Gegar Budaya dan Pergulatan Identitas dalam Novel Une Année Chez Les Français Karya Fouad Laroui. *Jurnal Ilmu Budaya*, 7(2), 163-175.
- Intan, T. (2019). Gegar Budaya dan Pergulatan Identitas dalam Novel Une Année Chez Les Français Karya Fouad Laroui. *Jurnal Ilmu Budaya*, 7(2), 163-175.
- Maizan, S. H., Bashori, K., & Hayati, E. N. (2020). Analytical theory: Gegar budaya (culture shock). *Psycho Idea*, 18(2), 147-154.
- Masrukhin, Statistik Deskriptif dan Inferensial Berbasis Komputer Edisi Kedua (Kudus: Media Ilmu Press, 2014), 139
- Nisa, F. K. (2023). *Pengaruh Resiliensi terhadap tingkat Distres psikologis pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung).
- Oberg, K. (1960). Culture Shock: Adjustment to New Cultural Environments. *Practical Anthropology*. 177-182.
- Pertiwi, A. E., Khairi, A. M., & Sos, S. (2020). *Hubungan Culture Shock Terhadap Resiliensi Diri Mahasiswa Asing Di Iain Surakarta* (Doctoral dissertation, IAIN SURAKARTA).
- Pramudiana, I. D., & Setyorini, T. D. (2019). Hubungan Antara Gegar Budaya Dengan Penyesuaian Sosial Siswa Papua di Magelang. *Praxis*, 1(2), 125. <https://doi.org/10.24167/praxis.v1i2.1631>
- Reivich, K., & Shatte, A. (2002). *The Resilience Factor. 7 Essential Skill for Overcoming Life's Inevitable Obstacle*. New York: Random House, Inc.
- Sharma, B., Wavare, R., & Sharma Ph Corresponding Author, B. D. (2013). Academic Stress Due To Depression Among Medical and Para-Medical Students in an Indian Medical College: Health Initiatives Cross Sectional Study. *Journal of Health Sciences*, 3(5), 29– 38
- Silvia, A. R. (2023). Gambaran Fenomena Gegar Budaya Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 9(1), 77-82. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v9i1.11682>
- Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The Psychology of culture shock* (2nd ed.). Hove, UK: Routledge.

- Wulansari, A., Zulkaida, A., & Suryani, A. I. (2024). Pengaruh Internal Locus of Control terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(1), 9070-9077. <https://doi.org/10.31004/jptam.v8i1.13765>
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa Sekolah Tinggi Kedinasan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2);59-76. <https://jurnalfpk.uinsby.ac.id/index.php/JPP/issue/view/9>
- Arifin, S. (2023). Hubungan *Culture Shock* Dengan Tingkat Stress Pada Santri Baru Di Pondok Al – Amin Preduan. *Professional Health Journal*, 5(1), 31-40.
- Hendriani, W. (2018). Resiliensi psikologis, sebuah pengantar. Jakarta: Prenadamedia Group
- Dias, P.C., & Cadime, I. (2017). Protective factors and resilience in adolescents: The mediating role of self-regulation. *Psicología Educativa*, 23(1), 37-43. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2016.09.003>