

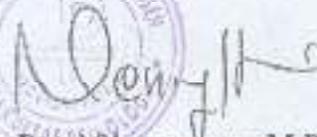
**PENGARUH *SELF ADJUSTMENT* TERHADAP *CULTURE SHOCK* PADA  
MAHASISWA INBOUND PERTUKARAN MAHASISWA MERDEKA  
(PMM) BATCH KE 3 DI UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN**

Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas HKBP Nommensen Medan  
Diterima Untuk Memenuhi Sebahagian Dan  
Syarat-syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**Pada Tanggal :**

**28 Agustus 2024**

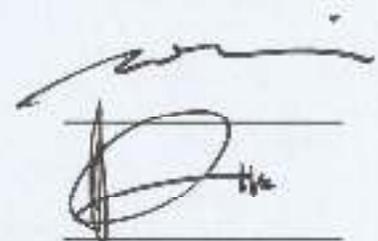
**MENGESAHKAN  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN**

**DEKAN,**  
  
(Dr. Nenny Ika Putri Simarmata., M.Psi, Psikolog)

**DEWAN PENGUJI**

- 1. Nancy Naomi Aritonang., M.Psi, Psikolog**
- 2. Dr Karina M. Brahmana., M.Psi, Psikolog**

**TANDA TANGAN**



# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan telah mengeluarkan empat kebijakan mengenai Pendidikan Tinggi di awal tahun 2020. Empat kebijakan tersebut terangkum dalam Merdeka Belajar dan Kampus Merdeka, pembukaan program studi baru, sistem akreditasi perguruan tinggi, perguruan tinggi negeri badan hukum, dan hak belajar tiga semester di luar program studi. Untuk mendukung program Kampus Merdeka, khususnya pemenuhan hak mahasiswa untuk dapat belajar di luar program studi dan atau perguruan tinggi dimana dia menempuh pendidikan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi menyelenggarakan Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka Tahun 2021 (kampus merdeka, 2021).

Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka membuka kesempatan bagi mahasiswa untuk mengikuti proses pembelajaran di kampus-kampus perguruan tinggi manapun di Indonesia sebagai bagian dari upaya penguatan dan atau perluasan kompetensinya. Disamping itu, melalui program Pertukaran Mahasiswa Merdeka mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan wawasan kebangsaan, cinta tanah air, serta memiliki pemahaman tentang kebhinekaan dan toleransi. Mahasiswa akan memiliki pemahaman yang luas tentang keragaman budaya, adat istiadat, suku bangsa, bahasa dan berbagai potensi kekayaan sumber daya serta potensi lainnya yang dimiliki oleh bangsa dan negara. Hal ini hanya dapat dicapai melalui pertukaran mahasiswa antar kampus, antar wilayah, dan kepulauan, melalui kerjasama antar perguruan tinggi di seluruh Indonesia (kampus merdeka, 2021).

Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) merupakan program Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbud Ristek) yang memungkinkan mahasiswa mengikuti perkuliahan selama satu semester di perguruan tinggi di luar klaster pulau. Selain menghadirkan suasana belajar yang baru, program ini memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk menikmati keragaman budaya nusantara melalui kurikulum Modul Nusantara serta dialog yang terbangun dengan mahasiswa dari berbagai latar belakang yang berbeda (Kemendikbud).

Pendidikan merupakan salah satu indikator penentu kualitas penduduk dari suatu negara. Negara maju mengutamakan pendidikan sebagai usaha untuk membangun negaranya. Semua ditunjang dengan kesadaran masyarakat akan pentingnya pendidikan dengan banyaknya partisipasi masyarakat serta sarana dan prasarana yang memadai. Indonesia sebagai negara berkembang memiliki permasalahan pendidikan yang hampir sama dengan negara-negara berkembang lainnya. Pendidikan yang tidak merata adalah salah satu dari permasalahan (Ardyles & Syafiq, 2017)

Sebagian besar mahasiswa identik dengan perantau, lokasi universitas yang tersebar di kota-kota besar Indonesia dengan tingkat kualitas berbeda-beda memunculkan pandangan berbeda pada masing-masing mahasiswa dalam menentukan pilihan universitas. Bercampurnya mahasiswa dengan identitas budaya yang berbeda-beda dalam suatu daerah bukanlah hal baru yang terjadi di Indonesia. Hal tersebut disebabkan oleh tingginya tingkat gerak sosial geografis oleh seorang individu atau kelompok individu di atas kemajemukan budaya, suku bangsa, agama, bahasa, adat istiadat dan sebagainya yang terdapat di Indonesia yang sangat memungkinkan terjadinya kontak budaya diantara penduduk Indonesia (Devinta, Hidayah, & Hendrastomo, 2015)

Kehidupan sehari-hari, setiap manusia memiliki kebiasaan-kebiasaan yang menggambarkan interaksi manusia dengan lingkungan sosial kehidupannya. Kebiasaan tersebut terbentuk karena adanya pengaruh dari luar seperti. kebiasaan hidup, atau pembiasaan diri yang dibawa dari tempat asal, latar belakang budaya, keadaan geografis lingkungan tempat tinggal asal, tempat atau lingkungan baru, serta perkembangan zaman. Kebiasaan inilah yang dinamakan budaya (Nuraini, Sunendar, & Sumiyadi, 2021).

Budaya berisi tatanan pengetahuan, pengalaman, kepercayaan, nilai, sikap, makna, hierarki, agama, waktu, peranan, hubungan ruang, konsep alam semesta, objek-objek materi dan milik yang diperoleh sekelompok besar orang dari generasi ke generasi melalui usaha individu dan kelompok. Saat seseorang mengenal budaya baru atau budaya asing, mereka akan kehilangan petunjuk budaya yang telah mereka miliki sebelumnya. Ibarat ikan yang keluar dari air, seseorang yang memasuki suatu budaya yang baru, mereka harus melakukan penyesuaian dengan lingkungan tempat tinggalnya. Proses penyesuaian inilah biasanya individu mengalami *culture shock* (Nuraini, Sunendar, & Sumiyadi, 2021).

Maka tidak heran jika potensi terjadinya *culture shock* di antara para individu perantau yang tinggal di suatu daerah baru juga akan semakin besar. Pada tahap awal kehidupannya di tempat rantauan ia akan mengalami problem ketidaknyamanan terhadap lingkungan barunya yang kemudian akan berpengaruh baik secara fisik maupun emosional sebagai reaksi ketika berpindah dan hidup dengan lingkungan baru terutama yang memiliki kondisi budaya berbeda. Budaya yang baru dapat berpotensi menimbulkan tekanan, karena memahami dan menerima nilai-nilai budaya lain bukanlah hal yang instan serta menjadi sesuatu hal yang tidak dapat sepenuhnya berjalan dengan mudah (Ardila, 2023).

Oberg (1960) mendefinisikan *culture shock* adalah suatu perasaan kecemasan yang muncul atau dialami ketika seseorang menghadapi atau berinteraksi dengan budaya yang baru yang berbeda dengan budaya sebelumnya. Pendapat lain juga berpendapat bahwa *Culture shock* adalah pengalaman disorientasi yang tiba-tiba menemukan bahwa perspektif, perilaku dan pengalaman individu atau kelompok atau seluruh masyarakat tidak dimiliki oleh orang lain (Furnham, 2012). Salah satunya adalah mahasiswa yang mengalami sebuah *culture shock* biasanya terjadi pada awal mereka menetap atau tinggal ditempat baru saat ini. Mahasiswa yang mengalami *culture shock* akan merasa tegang saat memasuki wilayah yang berbeda dengan budaya daerah asal mereka sendiri. Mereka akan memandang bahwa budaya asal daerahnya lebih baik daripada budaya baru yang mereka alami saat ini. Mahasiswa juga biasanya lebih sensitif apabila ada yang menyinggung soal budaya asli daerah mereka (Febrianty, Octisa, Fuadi, Dibrata, & Nastain, 2022).

Budaya yang berbeda dan ketidaksesuaian kebiasaan menimbulkan rasa cemas dan stres yang disebut sebagai *culture shock*. *Culture shock* adalah reaksi-reaksi yang muncul terhadap kondisi yang menyebabkan individu mengalami keterkejutan dan tekanan karena berada dalam lingkungan yang berbeda dengan lingkungan sebelumnya (Manery, Saija, Angkejaya, & Bension, 2023)

Oberg (1960) menyebutkan beberapa gejala *culture shock* adalah mencuci tangan secara berlebihan, kekhawatiran yang berlebihan terhadap air minum, makanan, piring, dan tempat tidur, takut akan kontak fisik dengan petugas atau pelayan, tatapan linglung dan jauh, perasaan tidak berdaya dan keinginan untuk bergantung pada penduduk jangka panjang dari kewarganegaraannya sendiri ledakan kemarahan karena penundaan dan rasa frustrasi kecil lainnya, penundaan dan penolakan langsung mempelajari bahasa negara tuan rumah, rasa

takut yang berlebihan akan ditipu, dirampok, atau dilukai, kekhawatiran yang besar terhadap rasa sakit ringan dan iritasi pada kulit, dan yang terakhir, kerinduan yang sangat besar untuk kembali ke rumah, untuk dapat menikmati secangkir kopi yang enak dan sepotong apel, untuk berjalan ke toko obat di sudut jalan, untuk mengunjungi kerabat, dan, secara umum, untuk berbicara dengan orang-orang yang benar-benar masuk akal.

Gejala yang dialami mahasiswa rantau biasanya mereka merasa kehilangan orang terdekat, rasa ingin pulang ke kampung halaman-nya, serta mengalami rasa takut terhadap dirinya sendiri karena adanya perbedaan budaya. Hal ini mungkin bisa berdampak pada kondisi psikologis mahasiswa. Dampak yang lebih signifikan yaitu pada kesehatan mental mereka, seperti merasa stress dengan kehidupan sehari-hari yang harus mereka sesuaikan. Mahasiswa akan mengalami kesulitan dalam belajar, kesulitan tidur, merasa *homesick*, dan nafsu makan mereka akan menurun. Sehingga *culture shock* mempengaruhi terhadap kehidupan sosial mereka (Febrianty, Octisa, Fuadi, Dibrata, & Nastain, 2022).

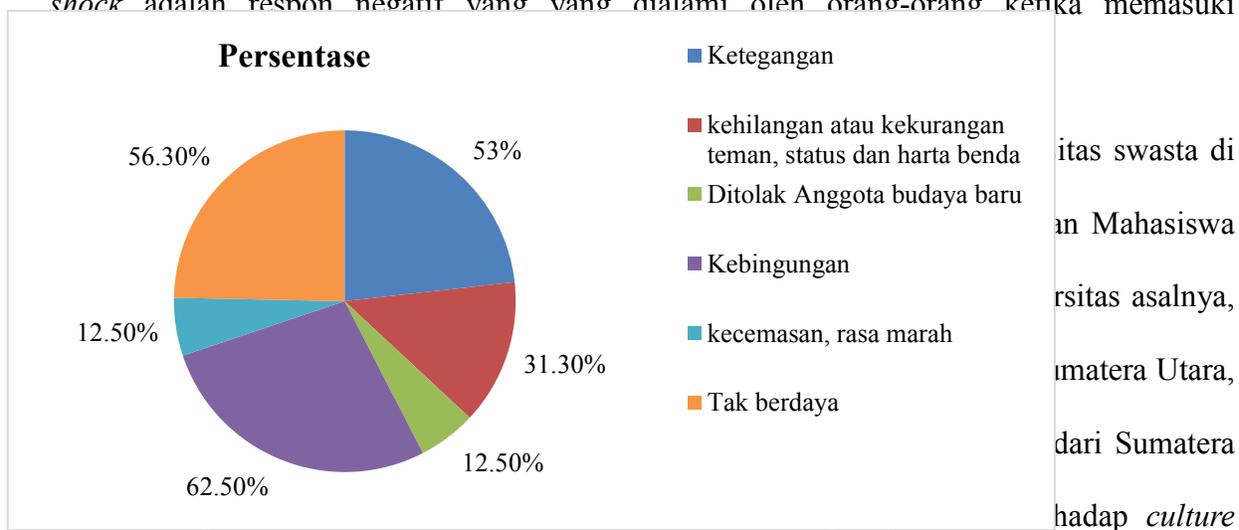
Ada beberapa faktor yang menyebabkan mereka mengalami *culture shock*, antara lain faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal seperti keterampilan individu, kemampuan mereka dalam bersosialisasi yang menyebabkan seseorang mengalami *culture shock*. Sedangkan faktor eksternal antara lain yaitu bahasa daerah nya, lingkungan, makanan, iklim dan cuaca tempat mereka tinggal. Selain itu ada beberapa aspek juga yang menyebabkan mahasiswa mengalami *culture shock*, antara lain seperti kehilangan orang terdekat, dipaksa untuk menyesuaikan lingkungan sekitar, *homesick*, dan rasa ketidaknyamanan mereka dalam perbedaan budaya (Febrianty, Octisa, Fuadi, Dibrata, & Nastain, 2022).

*Culture shock* dapat diatasi bila seorang individu mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan budaya tempat individu berada, sehingga terjalin komunikasi yang efektif dan lancar, perasaan lebih nyaman, serta permasalahan ketegangan akibat perbedaan budaya dapat terselesaikan. Penyesuaian diri atau *self adjustment* merupakan suatu proses kecakapan mental dan tingkah laku seseorang pada saat menghadapi tuntutan-tuntutan dari dalam dirinya sendiri maupun dari lingkungan, termasuk tuntutan kelompok atau pun masyarakat (Manery, Saija, Angkejaya, & Bension, 2023).

Schneiders (1955) mendefinisikan *self adjustment* adalah sebagai sebuah proses, yang melibatkan respons mental dan perilaku, yang dengannya seseorang berusaha untuk berhasil mengatasi kebutuhan batin, ketegangan, frustrasi, dan konflik, dan untuk menghasilkan dampak yang baik. tingkat keselarasan antara tuntutan-tuntutan batin ini dan tuntutan-tuntutan yang dibebankan kepadanya oleh dunia obyektif di mana ia tinggal. Dalam pengertian ini, sebagian besar tanggapan sesuai dengan makna penyesuaian.

Pendapat lain juga menyatakan bahwa *self adjustment* merupakan suatu proses sepanjang hidup, manusia harus mampu menemukan, mengatasi tekanan dan tantangan hidup agar dapat mencapai pribadi sehat sekaligus mampu menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan baru manapun (Listyasari, 2013). *Self adjustment* yang baik dapat terjadi jika seorang individu selalu dalam keadaan seimbang antara dirinya dengan lingkungannya, tidak ada lagi kebutuhan yang tidak terpenuhi, dan semua fungsi serta kebutuhan individu tersebut akan berjalan normal. Seseorang yang memiliki *self adjustment* yang efektif, mampu untuk mencapai tingkat keakraban yang cocok dalam membina hubungan sosialnya. Mereka biasanya mampu dan selalu merasa nyaman ketika berinteraksi dengan orang lain sekaligus mampu mengelola serta membangun hubungan dengan orang lain. Selain itu, mereka pun

akan menjadikan orang-orang di sekitarnya nyaman dengan keakraban tersebut (Listyasari, 2013). Salah satu hal yang mempengaruhi *self adjustment* adalah *culture shock*. *Culture shock* adalah respon negatif yang dialami oleh orang-orang ketika memasuki



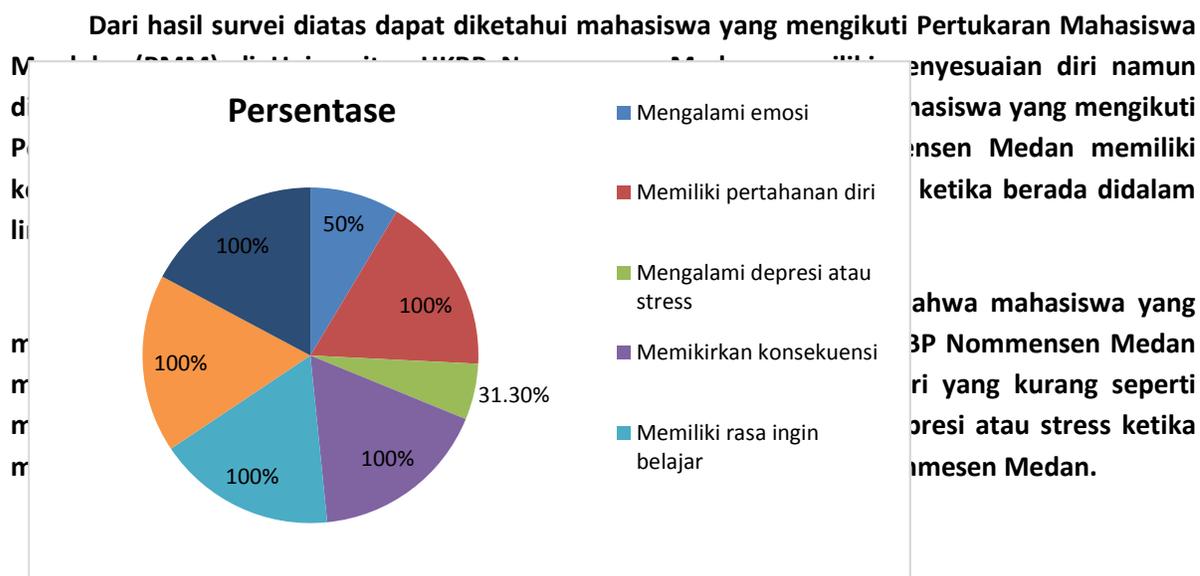
*shock*.

Dalam melakukan *self adjustment* terhadap *culture shock* bahwa kita harus benar-benar siap sebelum pergi atau datang ke suatu tempat, kita harus mencari tahu terlebih dahulu mengenai budaya yang ada. Mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) diwajibkan untuk mengambil pertukaran pelajar yang berbeda dengan universitas asal di luar provinsi, sehingga perbedaan budayanya tentu berbeda. Berdasarkan survei yang dilakukan penulis terhadap 16 orang mahasiswa yang mengikuti Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) batch 3 di Universitas HKBP Nommensen Medan dapat diketahui bahwa:

**Gambar 1.1** Survei *culture shock*

Dari hasil survei diatas dapat diketahui mahasiswa yang mengikuti Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) di Universitas HKBP Nommensen Medan mengalami *culture shock* seperti mengalami ketegangan, mengalami kehilangan atau kekurangan teman, status dan harta benda, mengalami ditolak anggota budaya baru, kebingungan, kecemasan dan rasa marah, tak berdaya.

Gambar 1.2 Survei *Self adjustment*



Hasil survei diatas sejalan dengan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, dimana hasil wawancara terhadap mahasiswa yang mengikuti Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) di Universitas HKBP Nommensen Medan berinisial M yang mengatakan:

*“Lingkungan saya di NTT itu tidak dilingkungan yang keras dan dominan lembut tidak seperti di Medan jadi saya terkejut ketika berbicara dengan orang di Medan. Dikarenakan juga saya hanya 3 mata kuliah offline dan sisanya online jadi saya kurang mendapatkan teman dan hanya sedikit saja dan menyebabkan saya tidak terlalu sering keluar dan di kost aja. Terkadang saya bingung melakukan apa dikarenakan saya merasa sudah ngomong kuat namun orang belum mendengar dan bertanya tanya kepada saya. Saya baru pertama kali merantau jadi merasa ingin pulang, merasa cemas, tegang dan merasa tidak sanggup dikarenakan saya kepikiran sama keluarga”.*

(M, 23 Januari 2024)

Berdasarkan wawancara diatas bahwa ketika kita berada di suatu tempat yang belum pernah kita jalani, maka akan mengalami yang namanya *culture shock*, namun setiap orang memiliki kemampuan terhadap penyesuaian dirinya terhadap *culture shock*. Mahasiswa pertukaran ditempatkan lingkungan baru dengan latar belakang budaya yang berbeda membuat sebagian mahasiswa pertukaran mengalami *culture shock* (Ardila, 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Rusli (2019) dengan sampel 150 orang, dimana adanya pengaruh yang signifikan antara *culture shock* terhadap *self adjustment*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa setiap orang ketika berada di suatu tempat yang berbeda dengan budaya aslinya maka akan mengalami *culture shock* dan pasti akan membutuhkan *self adjustment* (Sari & Rusli, 2019).

Hal ini juga sejalan dengan apa yang didapatkan peneliti pada saat wawancara yaitu merasa cemas dan depresi dikarenakan perbedaan budaya berdasarkan wawancara terhadap mahasiswa PMM yang mengatakan :

*“Ketika saya berada di suatu tempat yang baru kak saya sudah terlebih dahulu mencari tahu bagaimana tempat tersebut sebelum saya pergi ke tempat itu. ketika saya mengikuti PMM di Medan saya merasakan kecemasan dikarenakan saya baru pertama kali di Medan namun saya tetap bisa untuk mengatasinya. Saya pernah merasakan seperti rasis karena di tempat saya di NTT itu menurut saya sudah rasis namun ketika di Medan mungkin biasa saja dikarenakan kemarin saya pernah mendapat jawaban ketika saya berbicara yaitu di NTT itu apakah ada seperti ini dan itu dikarenakan mungkin dianggap dari kampung. Saya juga kemarin pernah merasakan cemas dikarenakan saya kemarin pernah dari rumah makan dan dibilang kau dari NTT ya? kok putih, jadi saya merasa cemas mungkin orang di Medan merasa kalo orang NTT itu hitam”.*

(J, 23 Januari 2024)

*“Kalo saya di Medan memang sudah mempersiapkan diri sebelum berangkat dan sudah mencari tahu bagaimana itu di Medan. Namun ketika saya sudah sampai di Medan saya terkejut dikarenakan dari segi bahasanya yang keras dan kuat-kuat*

*jadi saya ngerasa ketika saya ngomong disini seperti di bentak-bentak dikarenakan saya dari Jawa dengan suara yang lembut. Kemudian saya disini kaget dikarenakan orang Medan ketika ada lampu merah tidak takut dan menerobosnya berbeda dengan di tempat saya. Saya pernah merasa cemas dan merasa ingin pulang dikarenakan saya kangen sama rumah dan keluarga”.*

*(N, 25 Januari 2024)*

Dari hasil wawancara diatas peneliti menemukan indikasi bahwa mahasiswa PMM yang sedang mengikuti perkuliahan di Medan tepatnya di Universitas HKBP Nommensen Medan mengalami yang namanya *culture shock* seperti merasakan kecemasan, terkejut, merasakan tidak berdaya, terkadang bingung melakukan apa dan merasa ingin pulang dan tidak mampu dalam menghadapinya. Hal ini juga sejalan dengan aspek-aspek dari *culture shock*.

Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Manery, Saija, Angkejaya, dan Bension, (2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *culture shock* dengan penyesuaian diri. Oleh karena itu *self adjustment* sangat penting ketika kita berada di suatu tempat atau daerah yang belum pernah dijalani atau yang dinamakan dengan *culture shock*.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh *self adjustment* terhadap *culture shock* pada mahasiswa inbound Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) batch 3 di Universitas HKBP Nommensen Medan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa rumusan masalah yang diangkat adalah “Apakah terdapat pengaruh *Self adjustment* terhadap *Culture shock* pada Mahasiswa Inbound Pertukaran Mahasiswa merdeka (PMM) Batch 3 di Universitas HKBP Nommensen Medan?”.

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran empiris mengenai seberapa besar pengaruh *Self adjustment* terhadap *Culture shock* pada Mahasiswa Inbound Pertukaran Mahasiswa merdeka (PMM) Batch 3 di Universitas HKBP Nommensen Medan.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Secara garis besar, penelitian ini memberikan manfaat teoritis dan praktis yang diantaranya adalah :

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, penelitian ini memberikan manfaat di bidang pengetahuan, terutama di bidang psikologi yang berkaitan dengan *Self adjustment* dan *Culture shock* pada mahasiswa Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) di Universitas HKBP Nommensen Medan.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **1.4.2.1 Bagi Peneliti**

Manfaat yang dapat diperoleh bagi peneliti adalah memberikan wawasan dan pengetahuan terkait bidang Psikologi, terutama yang berkaitan dengan besarnya pengaruh *Self adjustment* terhadap *Culture shock* pada Mahasiswa Inbound Pertukaran Mahasiswa merdeka (PMM) Batch 3 di Universitas HKBP Nommensen Medan.

#### **1.4.2.2 Bagi Mahasiswa**

Manfaat yang dapat diperoleh mahasiswa dalam penelitian ini adalah dapat menambah pengetahuan mahasiswa mengenai *Self adjustment* dan *Culture shock* serta juga mampu melakukan *Self adjustment* terhadap *Culture shock* ketika berada disuatu tempat yang berbeda dengan budaya asli kita.

#### **1.4.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sarana dan referensi dalam mengaplikasikan teori, pemahaman teori dan kondisi nyata yang ada mengenai *Self adjustment* dan *Culture shock*.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. *Self adjustment***

##### **2.1.1. Pengertian *Self adjustment***

Schneiders (1955) mendefinisikan *self adjustment* adalah sebagai sebuah proses, yang melibatkan respons mental dan perilaku, yang dengannya seseorang berusaha untuk berhasil mengatasi kebutuhan batin, ketegangan, frustrasi, dan konflik, dan untuk menghasilkan dampak yang baik. tingkat keselarasan antara tuntutan-tuntutan batin ini dan tuntutan-tuntutan yang dibebankan kepadanya oleh dunia obyektif di mana ia tinggal. Dalam pengertian ini, sebagian besar tanggapan sesuai dengan makna penyesuaian.

Schneiders (1955) mengatakan orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah orang yang tanggapannya matang, efisien, memuaskan, dan sehat. Yang dimaksud dengan efisien adalah bahwa mereka memberikan hasil yang diinginkan tanpa mengeluarkan terlalu banyak energi, membuang- buang waktu, atau banyak kesalahan. tidak efisien dalam menyelesaikan tugas, menyelesaikan bacaan yang diperlukan.

Jadi untuk dapat dikatakan bahwa orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik adalah orang yang, dalam keterbatasan yang disebabkan oleh kapasitas dan kepribadiannya, telah belajar bereaksi terhadap dirinya sendiri dan lingkungannya dengan cara yang matang, sehat, efisien, dan memuaskan, serta dapat menyelesaikan konflik mental, frustrasi, dan kesulitan pribadi dan sosial tanpa mengembangkan perilaku yang bergejala. Oleh karena itu, orang yang dapat menyesuaikan diri dengan baik relatif bebas dari gejala-gejala yang melumpuhkan, seperti kecemasan kronis, kekhawatiran, kegelisahan, obsesi, fobia, keragu-raguan, dan gangguan psikosomatis yang mengganggu tujuan moral, sosial, agama, atau kejuruan. Ia adalah orang yang tinggal di dalam atau membantu menciptakan dunia hubungan antar pribadi dan kesenangan bersama yang berkontribusi pada realisasi dan pertumbuhan kepribadian yang berkelanjutan (Schneiders, 1955).

### 2.1.2. Faktor - faktor yang mempengaruhi *self adjustment*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *self adjustment* tentu saja identik dengan faktor-faktor yang mengatur perkembangan dan munculnya kepribadian secara bertahap. Menurut Schneiders (1955) terdapat 5 faktor yang mempengaruhi *self adjustment*, antara lain :

1. Kondisi fisik dan faktor penentunya, antara lain faktor keturunan, kondisi fisik, sistem saraf, kelenjar, dan otot, kesehatan, penyakit, dan lain sebagainya.
2. Perkembangan dan pendewasaan, khususnya pendewasaan intelektual, sosial, moral, dan emosional
3. Faktor penentu psikologis, termasuk pengalaman, pembelajaran, pengkondisian, penentuan nasib sendiri, frustrasi, dan konflik
4. Kondisi lingkungan, khususnya rumah, keluarga, dan sekolah
5. Faktor penentu budaya, termasuk agama

Perlu dipahami bahwa kita menggunakan istilah determinan di sini untuk mengartikan faktor apa pun yang menentukan, mempengaruhi, atau memberikan pengaruh yang menentukan pada proses *self adjustment*. Oleh karena itu, kita dapat mengatakan bahwa keadaan fisik seringkali menjadi landasan bagi jenis penyesuaian tertentu, bahwa rumah tangga yang rusak (*broken home*) merupakan suatu kondisi ketidakesesuaian sosial, dan bahwa agama memberikan pengaruh yang kuat pada stabilitas mental. Untuk mengetahui apa saja faktor-faktor penentu ini dan bagaimana fungsinya sehubungan dengan *self adjustment* merupakan prasyarat untuk

memahami proses *self adjustment* itu sendiri, karena *self adjustment* muncul dari hubungan antara faktor-faktor penentu ini dan tuntutan atau persyaratan yang dikenakan pada individu (Schneiders, 1955).

### 2.1.3 Aspek-aspek *Self adjustment*

Menurut Schneiders (1955) terdapat 7 aspek *self adjustment*, antara lain:

1. Tidak ada emosi yang berlebihan. *Self adjustment* yang normal dapat diidentifikasi dengan relatif tidak adanya emosi yang berlebihan atau merusak. Pada orang-orang yang kurang lebih bereaksi secara normal terhadap situasi-situasi dan permasalahan-permasalahan yang muncul, selalu ada tingkat ketenangan dan kendali emosional tertentu, yang memungkinkan mereka untuk menilai situasi dengan cerdas dan mulai menyelesaikan kesulitan apa pun yang ada. Hal ini tidak berarti tidak adanya emosi, yang mungkin mengindikasikan kelainan, melainkan pengendalian emosi yang positif demi keberhasilan memenuhi tuntutan situasi.
2. Tidak ada mekanisme psikologi. Pendekatan yang lugas terhadap suatu masalah atau konflik akan lebih jelas mekanisme seperti rasionalisasi, proyeksi, anggur asam, atau kompensasi. Ketika, misalnya, suatu upaya gagal, maka lebih merupakan hal yang normal untuk mengakui kegagalan tersebut dan mungkin mencoba lagi daripada mengambil posisi bahwa tujuan tersebut tidak sepadan dengan usaha yang dilakukan (mekanisme yang buruk). Demikian pula, kembali pada alasan rasionalisasi yang masuk akal bukanlah penyesuaian

yang normal dibandingkan pengakuan jujur atas kelemahan pribadi atau kurangnya upaya yang memadai.

3. Tidak ada rasa frustrasi pribadi. *Self adjustment* sebagian besar bebas dari rasa frustrasi pribadi. Hal ini wajar karena perasaan frustrasi membuat kita sulit dan terkadang tidak mungkin untuk bereaksi secara normal terhadap situasi atau masalah. Jika, misalnya, seorang siswa merasa sangat frustrasi dalam upaya akademik atau aspirasi sosialnya, maka akan semakin sulit baginya untuk mengatur pemikiran, perasaan, motif, atau perilakunya secara efisien dalam situasi di mana ia merasa frustrasi.
4. Pertimbangan rasional dan pengarahan diri. *Self adjustment* yang paling menonjol adalah pertimbangan rasional dan pengarahan diri sendiri. Faktanya, antara ciri-ciri ini dan reaksi-reaksi seperti emosionalitas dan perkembangan mekanisme psikologis, terdapat hubungan terbalik yang mendasar, sehingga kehadiran salah satunya biasanya menunjukkan tidak adanya kebalikannya. Pertimbangan rasional dan emosi yang berlebihan tidak bisa berjalan seiring, mekanisme psikologis juga tidak kompatibel dengan pengarahan diri sendiri. Kemampuan manusia yang mendasar dan penting untuk memikirkan masalah, konflik, dan rasa frustrasi kita serta dengan sengaja mengatur pemikiran dan perilaku kita demi kepentingan penyelesaian kesulitan apapun yang timbul adalah jaminan paling pasti untuk penyesuaian yang normal.
5. Kemampuan belajar. Proses *self adjustment* selalu dapat dikenali dari besarnya pertumbuhan atau perkembangan yang terjadi. *Self adjustment* ditandai dengan

pembelajaran terus menerus, yang menjamin pengembangan kualitas pribadi yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan kehidupan sehari-hari.

6. Pemanfaatan pengalaman masa lalu. Dalam proses pertumbuhan dan perubahan, pemanfaatan pengalaman masa lalu sangat menonjol. Tentu saja, ini adalah salah satu cara organisme belajar, namun hal ini merupakan kualitas yang sangat penting bagi pencapaian penyesuaian normal karena dalam banyak situasi tidak ada yang bisa menggantikan pengalaman yang menguntungkan. penyesuaian normal memerlukan, dan dapat diidentifikasi dengan penggunaan yang dibuat dari pengalaman masa lalu.
7. Sikap realistis dan objektif. Sikap realistis dan objektif adalah sikap yang, berdasarkan pembelajaran, pengalaman masa lalu, dan pemikiran rasional, memungkinkan kita menilai suatu situasi, masalah, atau keterbatasan pribadi sebagaimana adanya dan seberapa berharganya hal tersebut. Kita dapat melihat betapa pentingnya kualitas ini dalam situasi krusial. Demikian pula, kegagalan dalam menilai kualitas pribadi tanpa bergantung pada perasaan, prasangka, atau motivasi akan menghalangi kita untuk bereaksi secara normal terhadap tuntutan situasi. Mampu berdiri terpisah dan memandang diri sendiri secara realistis dan objektif adalah salah satu tanda paling jelas dari kepribadian yang biasanya menyesuaikan diri.

## ***2.2 Culture shock***

### ***2.2.1. Definisi Culture shock***

**Oberg (1960) mendefinisikan *culture shock* adalah suatu perasaan kecemasan yang muncul atau dialami ketika seseorang menghadapi atau berinteraksi dengan budaya yang baru yang berbeda dengan budaya sebelumnya. Istilah *culture shock***

pertama kali digunakan oleh Kalvero Oberg yang memahami *culture shock* sebagai perasaan cemas akibat lingkungan baru dan kurangnya kesadaran akan apa yang harus dilakukan. Istilah *culture shock* pertama kali digunakan oleh Kalvero Oberg yang memahami *culture shock* sebagai perasaan cemas akibat lingkungan baru dan kurangnya kesadaran akan apa yang harus dilakukan. (Janík & Crhanová , 1977).

Menurut Janík & Crhanova (1977) *culture shock* adalah proses penyesuaian awal terhadap lingkungan yang asing. Konstruksi psikologis dari kejutan budaya ini telah digunakan untuk menggambarkan proses penyesuaian dampak emosional, psikologis, perilaku, kognitif, dan fisiologis pada individu. Dalam konteks multikultural, kejutan budaya adalah suatu keadaan ketidakpastian yang tidak spesifik dimana individu tidak yakin akan apa yang diharapkan dari mereka atau apa yang dapat mereka harapkan dari orang-orang di sekitar mereka.

*Culture shock* dapat digambarkan sebagai proses kompleks adaptasi seseorang terhadap budaya baru. Saat pendatang terlibat dalam lingkungan baru, emosi, jiwa, perilaku, kognisi, dan fisiologinya diperiksa. Ketika isyarat-isyarat ekspektasi yang biasa dan dapat dipercaya telah dihilangkan, seseorang mengalami fase ketidakpastian. (Janík & Crhanová , 1977)

### 2.2.2. Faktor yang mempengaruhi *culture shock*

Menurut Devinta, Hidayah dan Hendrastomo (2016), faktor yang mempengaruhi *culture shock* ada dua yang faktor internal dan external.

#### a. Faktor Internal

Pengaruh intrapersonal dalam diri individu, seperti keterampilan berkomunikasi, pengalaman dalam setting lintas budaya, kemampuan bersosialisasi dan ciri karakter individu (toleransi atau kemandirian berada jauh dari keluarga sebagai orang-orang penting dalam hidupnya yang berperan dalam sistem dukungan dan pengawasan) benar berpengaruh pada besar-kecil terjadinya penyebab *culture shock* pada diri individu. individu yang belum pernah melakukan pengalaman lintas budaya dan kurangnya informasi faktual tentang lingkungan dan lokasi tempat rantauan akan lebih mudah mengalami gegar budaya, yang dikarenakan individu tersebut belum cukup siap

mempersiapkan strategi terhadap semua hal mengenai seperti pemahaman lintas budaya pada dirinya di tempat rantauan sebagai lingkungan barunya yang kemudian dapat menjalar pada masalah ketidaknyamanan secara luas dan lebih kompleks (*mood*).

## **b. Faktor Eksternal**

### 1. Pola, jenis, rasa dan porsi makan

Salah satu perbedaan terbesar antara pendatang dengan tuan rumah yang biasanya menjadi masalah bagi individu pendatang itu ialah makanan. Pola, jenis, rasa dan porsi makan seseorang sangat berkaitan erat dengan kultur dimana ia tinggal dan telah melekat pada diri individu. Oleh karenanya, ketika individu berada di daerah tuan rumah dengan pola, jenis, rasa dan porsi makan yang berbeda, ia akan mengalami kekegatan dan frustrasi yang mengarah pada terjadinya *culture shock*

### 2. Bahasa

Bahasa daerah merupakan cerminan dari sebuah kebudayaan yang beradab. Bahasa tidak bisa dianggap mudah dengan sebelah mata dewasa ini. Individu yang mengalami kekegatan terhadap budaya baru seringkali dihubungkan dengan masalah bahasa sebagai salah satu penghambat yang cukup besar ketika menetap di tempat yang baru.

### 3. Adat Istiadat

Merujuk pada tradisi-tradisi yang biasa dilakukan oleh masyarakat di setiap daerah yang *notabene* memiliki ciri khas kebudayaan yang berbeda satu sama lain. Adanya suatu tuntutan bagi individu perantau

untuk mampu beradaptasi dengan adat istiadat di daerahnya yang baru sebagai bentuk menghargai di lingkungan tuan rumah dan cara agar mampu untuk membaaur. Namun sayangnya, beradaptasi dengan adat istiadat yang baru bukanlah hal yang mudah bagi seorang pendatang, maka individu cenderung mengalami kekagetan budaya terutama dalam hal adat istiadat tersebut.

#### 4. Gerak tubuh/ ekspresi mimik wajah

Penyebab eksternal pembentuk *culture shock* berupa perbedaan gerak tubuh/ ekspresi mimik wajah yang dirasakan oleh mahasiswa perantauan asal luar pulau Jawa.

#### 5. Pendidikan

Seiring berjalannya waktu bertambahnya zaman, perkembangan pendidikan pun semakin melaju pesat. Perkembangan pendidikan yang semakin mutakhir ini menyebabkan masyarakat harus selalu ingin berusaha untuk mengikuti perkembangan pendidikan agar mampu bersaing di dunia global. Pendidikan juga merupakan hal penting dalam mempengaruhi timbulnya masalah *culture shock* atau gegar budaya

#### 6. Pergaulan

Ketakutan ini menjadikan individu merasa canggung dalam menghadapi situasi yang baru, tempat tinggal yang baru dan suasana yang baru. Akibat ketidak pahaman mengenai pergaulan ini, individu juga akan

merasa terasing dengan orang-orang disekelilingnya yang dirasa baru baginya.

#### 7. Geografis

Penyebab geografis ini berkaitan erat dengan kondisi dapat berpengaruh secara langsung terhadap kondisi fisik individu yaitu kondisi kesehatan yang cenderung menurun ketika individu tersebut tinggal di suatu tempat tinggal yang baru, yang tentunya jauh berbeda dengan tempat tinggal semula sebagai proses penyesuaian secara fisik.

#### 8. Agama

Agama dianggap sebagai salah satu penghambat individu dalam usahanya menyesuaikan di tempat tinggal yang baru, namun dengan kadar yang sangatlah kecil. Individu mengalami ketakutan tersendiri terhadap agama yang menjadi perbedaan yang sangat rentan dan tidak bisa disatukan dengan mudahnya

### 2.2.3. Aspek – aspek *Culture shock*

**Oberg (1960)** menyebutkan beberapa aspek *culture shock*, antara lain:

1. Ketegangan karena upaya yang diperlukan untuk membuat adaptasi psikologis yang diperlukan. Merupakan suatu upaya untuk beradaptasi di dalam lingkungan budaya yang baru yang dimana proses penyesuaian ini seperti norma, nilai nilai, dan ekspektasi terhadap budaya baru yang dimana dapat menimbulkan ketegangan.
2. Rasa kehilangan dan perasaan kekurangan terhadap teman, status, profesi dan harta benda. Merupakan rasa kehilangan dan perasaan kekurangan terhadap

teman, status, profesi dan harta benda yang telah di tinggalkan di budaya sebelumnya.

3. Ditolak oleh anggota budaya baru. Merupakan penolakan yang berdampak terhadap kesejahteraan emosional dan sosial individu ketika berada di budaya yang baru.
4. kebingungan dalam peran, harapan peran, nilai-nilai. Merupakan kebingungan mengenai peran, harapan peran dan nilai nilai yang muncul dikarenakan individu harus beradaptasi dengan kebudayaan yang baru yang mungkin berbeda dengan kebudayaan sebelumnya.
5. Keterkejutan, kecemasan, bahkan rasa jijik dan marah setelah menyadari perbedaan budaya. Merupakan reaksi emosional seperti keterkejutan, kecemasan bahkan rasa jijik dan marah yang dialami oleh individu dikarenakan perbedaan budaya dengan yang budaya sebelumnya yang dapat menimbulkan perasaan yang tidak nyaman dan emosi negatif.
6. Perasaan tidak berdaya karena tidak mampu menghadapi lingkungan baru. Merupakan tidak berdaya yang muncul dikarenakan tidak mampu dalam menghadapi lingkungan yang baru yang dimana dapat menyebabkan kesulitan dalam berkomunikasi, pemahaman terhadap norma budaya dan penyesuaian sehari-hari.

### **2.3 Kerangka konseptual**

Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka atau yang disingkat PMM adalah program yang dapat diikuti oleh mahasiswa dari seluruh Perguruan Tinggi di Indonesia baik Perguruan Tinggi Negeri maupun Perguruan Tinggi Swasta yang dinaungi oleh

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Mahasiswa yang mengikuti program Pertukaran Mahasiswa Merdeka diharuskan untuk memilih Perguruan Tinggi penerima yang berbeda pulau dengan Perguruan Tinggi asal (Ardila, 2023). Bercampurnya mahasiswa dengan identitas budaya yang berbeda-beda dalam suatu daerah bukanlah hal baru yang terjadi di Indonesia. Hal tersebut disebabkan oleh tingginya tingkat gerak sosial geografis oleh seorang individu atau kelompok individu di atas kemajemukan budaya, suku bangsa, agama, bahasa, adat istiadat dan sebagainya yang terdapat di Indonesia yang sangat memungkinkan terjadinya kontak budaya diantara penduduk Indonesia (Devinta, Hidayah, & Hendrastomo, 2015)

Kehidupan sehari-hari, setiap manusia memiliki kebiasaan-kebiasaan yang menggambarkan interaksi manusia dengan lingkungan sosial kehidupannya. Kebiasaan tersebut terbentuk karena adanya pengaruh dari luar seperti. kebiasaan hidup, atau pembiasaan diri yang dibawa dari tempat asal, latar belakang budaya, keadaan geografis lingkungan tempat tinggal asal, tempat atau lingkungan baru, serta perkembangan zaman. Kebiasaan inilah yang dinamakan budaya (Nuraini, Sunendar, & Sumiyadi, 2021).

Maka tidak heran jika potensi terjadinya *culture shock* di antara para individu perantau yang tinggal di suatu daerah baru juga akan semakin besar (Ardila, 2023). *Culture shock* adalah respon negatif yang dialami oleh orang-orang ketika memasuki lingkungan budaya baru (Oberg, 1960). Pada tahap awal kehidupannya di tempat rantauan ia akan mengalami problem ketidaknyamanan terhadap lingkungan barunya yang kemudian akan berpengaruh baik secara fisik maupun emosional sebagai reaksi ketika berpindah dan hidup dengan lingkungan baru terutama yang memiliki kondisi budaya berbeda. Budaya yang baru dapat berpotensi menimbulkan tekanan,

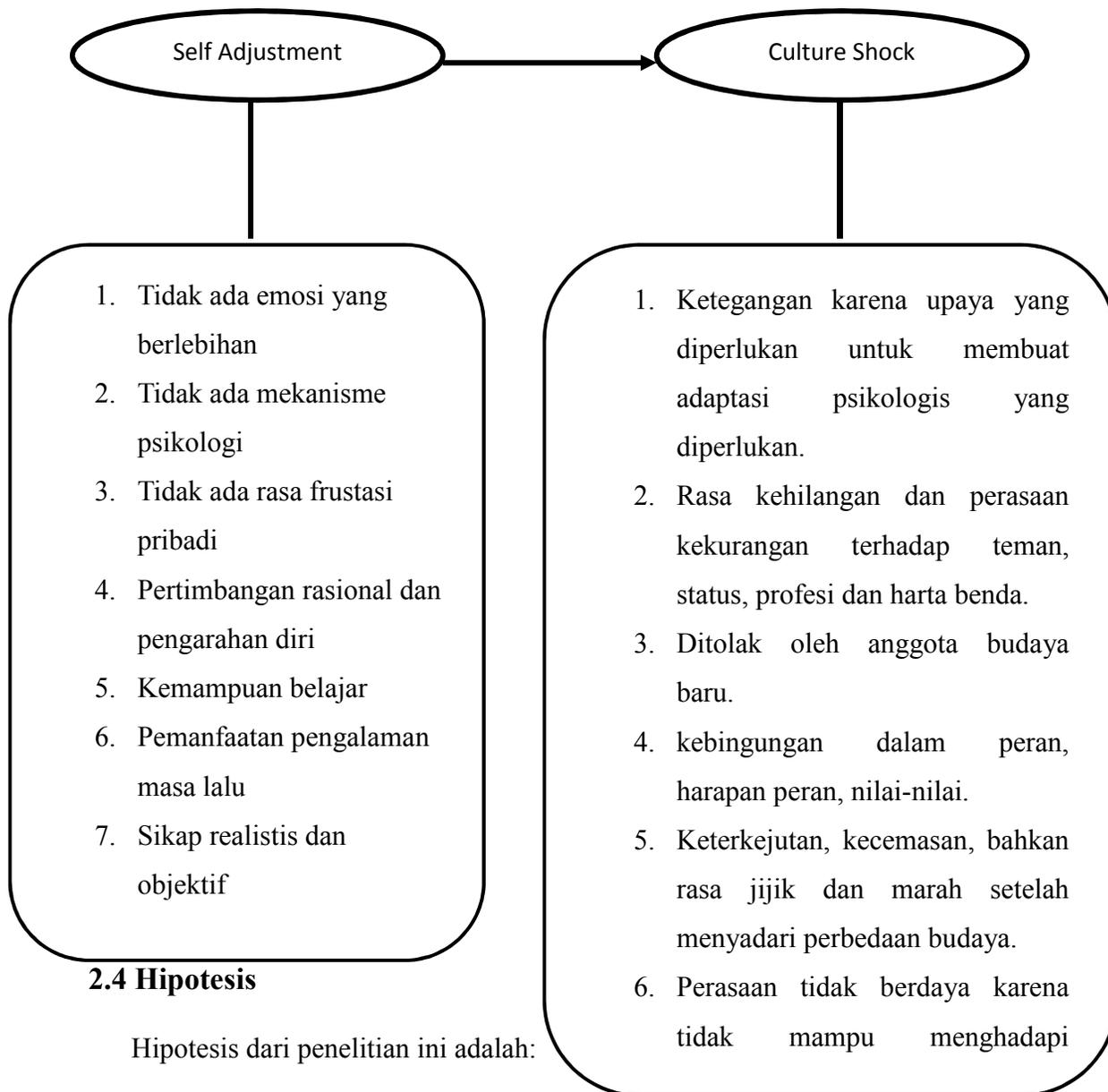
karena memahami dan menerima nilai-nilai budaya lain bukanlah hal yang instan serta menjadi sesuatu hal yang tidak dapat sepenuhnya berjalan dengan mudah (Ardila, 2023).

Salah satu hal yang mempengaruhi *self adjustment* adalah *culture shock* (Oberg, 1960). *Culture shock* dapat diatasi bila seorang individu mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan budaya tempat individu berada, sehingga terjalin komunikasi yang efektif dan lancar, perasaan lebih nyaman, serta permasalahan ketegangan akibat perbedaan budaya dapat terselesaikan. *Self adjustment* atau penyesuaian diri merupakan suatu proses kecakapan mental dan tingkah laku seseorang pada saat menghadapi tuntutan-tuntutan dari dalam dirinya sendiri maupun dari lingkungan, termasuk tuntutan kelompok ataupun masyarakat (Manery, Saija, Angkejaya, & Bension, 2023). Schneiders (1955) mendefinisikan *self adjustment* adalah sebagai sebuah proses, yang melibatkan respons mental dan perilaku, yang dengannya seseorang berusaha untuk berhasil mengatasi kebutuhan batin, ketegangan, frustrasi, dan konflik, dan untuk menghasilkan dampak yang baik. tingkat keselarasan antara tuntutan-tuntutan batin ini dan tuntutan-tuntutan yang dibebankan kepadanya oleh dunia obyektif di mana ia tinggal.

*Self adjustment* yang baik dapat terjadi jika seorang individu selalu dalam keadaan seimbang antara dirinya dengan lingkungannya, tidak ada lagi kebutuhan yang tidak terpenuhi, dan semua fungsi serta kebutuhan individu tersebut akan berjalan normal. Seseorang yang memiliki *self adjustment* yang efektif, mampu untuk mencapai tingkat keakraban yang cocok dalam membina hubungan sosialnya. Mereka biasanya mampu dan selalu merasa nyaman ketika berinteraksi dengan orang lain sekaligus mampu mengelola serta membangun hubungan dengan orang lain. Selain itu, mereka pun akan menjadikan orang-orang di sekitarnya nyaman dengan keakraban tersebut

(Listyasari, 2013). Melalui uraian diatas tersebut, dapat dikatakan bahwa *self adjustment* memiliki keterkaitan dalam mempengaruhi *culture shock*.

**Gambar 2.1** Bagan kerangka pengaruh *self adjustment* terhadap *culture shock*.



#### **2.4 Hipotesis**

Hipotesis dari penelitian ini adalah:

**H<sub>a</sub>:** Terdapat pengaruh *Self adjustment* terhadap *Culture shock* pada Mahasiswa Inbound Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) Batch 3 di Universitas HKBP Nommensen Medan.

**H<sub>o</sub>:** Tidak Terdapat pengaruh *Self adjustment* terhadap *Culture shock* pada Mahasiswa Inbound Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) Batch 3 di Universitas HKBP Nommensen Medan.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Identifikasi Variabel Penelitian**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013) metode penelitian kuantitatif adalah penelitian yang dilakukan dengan berlandaskan pada empirisme dalam meneliti populasi atau sampel penelitian tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan dalam penelitian tersebut. Metode kuantitatif bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan yang digunakan untuk meneliti pada populasi maupun sampel tertentu, pengumpulan data dengan menggunakan instrument penelitian, serta analisis data yang bersifat kuantitatif atau statistik. Hipotesis itu sendiri menggambarkan pengaruh antara dua atau lebih variabel untuk mengetahui apakah suatu variabel berasosiasi ataukah tidak dengan variabel lainnya; atau apakah sesuatu variabel disebabkan/dipengaruhi ataukah tidak oleh variabel lainnya.

Variabel bebas merupakan variabel yang menjadi sebab timbulnya atau berubahnya variabel terikat, dan variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas, sehingga variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi.

**Variabel Bebas (x) : *Self adjustment***

**Variabel Terikat (Y) : *Culture shock***

## **3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian**

### **3.2.1 Definisi *Self adjustment***

*Self adjustment* adalah sebagai sebuah proses yang melibatkan respons mental dan perilaku, yang dengannya seseorang berusaha untuk berhasil mengatasi kebutuhan batin, ketegangan, frustrasi, dan konflik, dan untuk menghasilkan dampak yang baik. tingkat keselarasan antara tuntutan-tuntutan batin ini dan tuntutan-tuntutan yang dibebankan kepadanya oleh dunia obyektif di mana ia tinggal. Dalam pengertian ini, sebagian besar tanggapan sesuai dengan makna penyesuaian. Dalam hal ini *self adjustment* akan diukur berdasarkan beberapa aspek menurut Schneiders (1955) antara lain, Tidak ada emosi yang berlebihan, Tidak ada mekanisme psikologi, Tidak ada rasa frustrasi pribadi, Pertimbangan rasional dan pengarahan diri, Kemampuan belajar, Pemanfaatan pengalaman masa lalu, Sikap realistis dan objektif.

### **3.2.2 Definisi *Culture shock***

*Culture shock* sebagai perasaan cemas akibat lingkungan baru dan kurangnya kesadaran akan apa yang harus dilakukan. *Culture shock* memahami sebagai perasaan cemas akibat lingkungan baru dan kurangnya kesadaran akan apa yang harus dilakukan. Dalam hal ini *culture shock* akan diukur berdasarkan beberapa aspek dari Oberg (1960) antara lain, Ketegangan karena upaya yang diperlukan untuk membuat adaptasi psikologis yang diperlukan, Rasa kehilangan dan perasaan

kekurangan terhadap teman, status, profesi dan harta benda, Ditolak oleh anggota budaya baru, kebingungan dalam peran, harapan peran, nilai-nilai, Keterkejutan, kecemasan, bahkan rasa jijik dan marah setelah menyadari perbedaan budaya, Perasaan tidak berdaya karena tidak mampu menghadapi lingkungan baru.

### **3.3 Subjek Penelitian**

Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa dari luar Sumatera Utara yang mengambil Pertukaran Mahasiswa (PMM) inbound di Universitas HKBP Nommensen Medan batch ke 3.

### **3.4 Populasi dan Sampel**

#### **3.4.1 Populasi**

Yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang mengikuti PMM di Universitas HKBP Nommensen Medan batch ke 3. Berdasarkan artikel yang dibuat di web resmi Universitas HKBP Mommensen Medan dimana jumlah mahasiswa yang mengikuti Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) batch 3 di Universitas HKBP Nommensen Medan sebanyak 128 orang.

### 3.4.2 Sampel

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif atau mewakili (Sugiyono,

2012). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan PENENTUAN JUMLAH SAMPEL DARI POPULASI TERTENTU DENGAN TARAF KESALAHAN 1%, 5%, DAN 10%

N	s			N	s			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	125	138	2800	937	310	247
15	15	14	14	290	202	128	140	3000	943	312	248
20	19	19	19	300	207	131	143	3500	958	317	251
25	24	23	23	320	216	137	147	4000	969	320	254
30	28	27	27	340	225	142	151	4500	979	323	257
35	32	31	31	360	233	147	155	5000	988	326	260
40	36	35	35	380	241	152	159	5500	996	329	263
45	40	39	39	400	249	157	163	6000	1004	332	266
50	44	43	43	420	257	162	167	6500	1011	335	269
55	48	47	47	440	265	167	171	7000	1018	338	272
60	52	51	51	460	273	172	175	7500	1025	341	275
65	56	55	55	480	281	177	179	8000	1032	344	278
70	60	59	59	500	289	182	183	8500	1039	347	281
75	64	63	63	520	297	187	187	9000	1046	350	284
80	68	67	67	540	305	192	191	9500	1053	353	287
85	72	71	71	560	313	197	195	10000	1060	356	290
90	76	75	75	580	321	202	199	10500	1067	359	293
95	80	79	79	600	329	207	203	11000	1074	362	296
100	84	83	83	620	337	212	207	11500	1081	365	299
110	94	93	93	660	353	223	217	12500	1101	375	309
120	102	101	101	700	369	234	227	13500	1121	385	319
130	109	108	108	740	385	245	237	14500	1141	395	329
140	116	115	115	780	401	256	247	15500	1161	405	339
150	122	121	121	820	417	267	257	16500	1181	415	349
160	129	128	128	860	433	278	267	17500	1201	425	359
170	135	134	134	900	449	289	277	18500	1221	435	369
180	142	141	141	940	465	300	287	19500	1241	445	379
190	148	147	147	980	481	311	297	20500	1261	455	389
200	155	154	154	1020	497	322	307	21500	1281	465	399
250	197	194	194	1260	613	397	377	26500	1561	565	499
300	241	237	237	1500	729	472	447	31500	1841	665	599
350	285	280	280	1740	845	547	517	36500	2121	765	699
400	329	324	324	1980	961	622	587	41500	2401	865	799
450	373	368	368	2220	1077	697	657	46500	2681	965	899
500	417	412	412	2460	1193	772	727	51500	2961	1065	999
550	461	456	456	2700	1309	847	797	56500	3241	1165	1099
600	505	500	500	2940	1425	922	867	61500	3521	1265	1199
650	549	544	544	3180	1541	997	937	66500	3801	1365	1299
700	593	588	588	3420	1657	1072	1007	71500	4081	1465	1399
750	637	632	632	3660	1773	1147	1077	76500	4361	1565	1499
800	681	676	676	3900	1889	1222	1147	81500	4641	1665	1599
850	725	720	720	4140	2005	1297	1217	86500	4921	1765	1699
900	769	764	764	4380	2121	1372	1287	91500	5201	1865	1799
950	813	808	808	4620	2237	1447	1357	96500	5481	1965	1899
1000	857	852	852	4860	2353	1522	1427	101500	5761	2065	1999

menggunakan  
i tertentu.

n ini adalah

Merdeka (PMM)

tuk menentukan  
i diberikan tabel  
1 dari Isaac dan

Maka Jumlah Responden Berdasarkan Tabel *Isaac Dan Michael* (Sugiyono, 2013) dengan kesalahan 5 berjumlah 128 mahasiswa. Oleh karena itu, responden yang dilibatkan dalam Penelitian ini adalah responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 95 mahasiswa yang mengambil Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) batch 3 di Universitas HKBP Nommensen Medan.

### 3.5 Teknik Pengumpulan data

Teknik yang digunakan dalam memperoleh data dalam penelitian itu adalah menggunakan teknik skala Psikologi. Skala Psikologi adalah instrumen pengukuran untuk mengidentifikasi konstruk psikologis (Widhiarso, 2016). Dalam melakukan penyebaran skala ini nanti akan menggunakan media *google form*. Skala yang digunakan dalam pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan skala *likert*. Skala *likert* adalah skala pengukuran yang dikembangkan oleh Likert. Skala *likert* mempunyai empat atau lebih butir-butir pertanyaan yang dikombinasikan sehingga membentuk sebuah skor/nilai yang merepresentasikan sifat individu, misalkan pengetahuan, sikap, dan perilaku. Dalam proses analisis data, komposit skor, biasanya jumlah atau rata-rata, dari semua butir pertanyaan dapat digunakan. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan dua skala psikologi sebagai alat ukurnya, yaitu skala *self adjustment* dan *culture shock*.

#### 3.5.1 Skala *Self adjustment*

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur *self adjustment* yang disusun berdasarkan aspek dari Schneiders (1955). Skala *self adjustment* disusun dengan menggunakan skala *likert* dimana skala *likert* dalam pengukuran *self adjustment* yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable* yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

Pilihan Jawaban	Bentuk pernyataan
-----------------	-------------------

**Tabel 3. 1**  
**penilaian**  
*likert self*  
*adjustment*

	Favorable	Unfavorable
<b>SS</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
<b>S</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
<b>TS</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>STS</b>	<b>1</b>	<b>4</b>

**Kriteria**  
**skala**

### 3.5.2 Skala *Culture shock*

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur *culture shock* yang disusun berdasarkan aspek dari Oberg (1960). Skala *culture shock* disusun dengan menggunakan skala *likert* dimana skala *likert* dalam pengukuran *culture shock* yang dipisahkan menjadi pernyataan *favorable* dan *unfavorable* yaitu, Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS).

**Tabel 3. 2 Kriteria Penilaian skala *likert culture shock***

<b>Pilihan Jawaban</b>	<b>Bentuk pernyataan</b>	
	<b>Favorable</b>	<b>Unfavorable</b>
<b>SS</b>	<b>4</b>	<b>1</b>
<b>S</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
<b>TS</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
<b>STS</b>	<b>1</b>	<b>4</b>

### 3.6 Pelaksanaan Penelitian

#### 3.6.1 Tahap Persiapan

##### a. Pembuatan alat ukur

Dalam penelitian ini terdapat dua alat ukur yang digunakan dalam bentuk skala yang terdiri dari beberapa item - item yang telah disusun dan dikembangkan oleh peneliti, antara lain:

##### 1. Skala *self adjustment*

Schneiders (1955) mendefinisikan *self adjustment* adalah suatu usaha yang dilakukan oleh seseorang untuk mencapai keseimbangan psikologis dan memperoleh hasil yang positif dalam menghadapi berbagai aspek kehidupan. Keselarasan tersebut menjadi kunci dalam mengejar keberhasilan dalam mengatasi tantangan dan membangun kualitas hidup yang baik. Skala *self adjustment* akan diukur berdasarkan dari aspek Schneiders (1955) antara lain, Tidak ada emosi yang berlebihan, Tidak ada mekanisme psikologi, Tidak ada rasa frustrasi pribadi, Pertimbangan rasional dan pengarahan diri, Kemampuan belajar, Pemanfaatan pengalaman masa lalu, Sikap realistis dan objektif.

**Tabel 3. 3 Blue print *self adjustment***

Aspek	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
Tidak ada emosi yang berlebihan	6, 15	2, 4	4
<b>Mekanisme pertahanan diri yang minimal</b>	1,5	11, 10	4
<b>Tidak ada rasa frustrasi pribadi</b>	27, 9	8, 26	4
<b>Pertimbangan rasional dan pengarahan diri.</b>	14, 16	12, 17	4

Kemampuan belajar.	21, 25	13, 18	4
Pemanfaatan pengalaman masa lalu.	22, 3	19, 24	4
Sikap realistis dan objektif.	28, 7	23, 20	4
<b>Jumlah</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>28</b>

## 2. Skala *culture shock*

Oberg (1960) mendefinisikan *culture shock* adalah suatu perasaan kecemasan yang muncul atau dialami ketika seseorang menghadapi atau berinteraksi dengan budaya yang baru yang berbeda dengan budaya sebelumnya. Skala *culture shock* diukur berdasarkan aspek dari Oberg (1960) yaitu, Ketegangan karena upaya yang diperlukan untuk membuat adaptasi psikologis yang diperlukan, Rasa kehilangan dan perasaan kekurangan terhadap teman, status, profesi dan harta benda, Ditolak oleh anggota budaya baru, kebingungan dalam peran, harapan peran, nilai-nilai, Keterkejutan, kecemasan, bahkan rasa jijik dan marah setelah menyadari perbedaan budaya, Perasaan tidak berdaya karena tidak mampu menghadapi lingkungan baru.

**Tabel 3. 4 Blue print *Culture shock***

Aspek	Favorabel	Unfavorabel	Jumlah
Ketegangan karena upaya yang diperlukan untuk membuat adaptasi psikologis yang diperlukan.	12, 15	6, 23	4
Rasa kehilangan dan perasaan kekurangan terhadap teman, status, profesi dan harta benda.	1, 4	20, 9	4

Ditolak oleh anggota budaya baru.	7, 21	16, 10	4
kebingungan dalam peran, harapan peran, nilai-nilai	24, 13	19, 3	4
Keterkejutan, kecemasan, bahkan rasa jijik dan marah setelah menyadari perbedaan budaya.	17, 2	8, 11	4
Perasaan tidak berdaya karena tidak mampu menghadapi lingkungan baru.	18, 5	14, 22	4
<b>Jumlah</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>24</b>

**b. Uji coba alat ukur**

Setelah alat ukur telah selesai disusun dalam bentuk *tabel blue print*, maka tahap selanjutnya yang akan dilakukan adalah melaksanakan uji coba alat ukur. Uji coba alat ukur dilakukan untuk melihat apakah alat ukur sudah disusun dan menghasilkan item yang baik. Dimana alat ukur yang baik adalah alat ukur yang dapat memberikan informasi yang dapat dipercaya, validitas, reliabel dan praktis.

Hasil sebelum uji coba variabel *Self adjustment* dengan hasil reliability 0.846 dengan jumlah item 28 dan terdapat 4 item yang gugur dengan nilai dibawah 0.3 yaitu item 2,15,23 dan 27. Setelah mengeluarkan seluruh item yang gugur dan melakukan uji coba maka didapatkan hasil reliability 0.867 dengan jumlah 24 item.

Hasil sebelum uji coba pada variabel *Culture shock* dengan hasil reliability 0.864 dengan jumlah item 24 dan terdapat 7 item yang gugur dengan nilai dibawah 0.3 yaitu item 2,3,6,8,10,13 dan 16. Setelah mengeluarkan seluruh item yang gugur dan melakukan uji coba maka didapatkan hasil reliability 0.913 dengan jumlah 17 item.

Setelah selesai melakukan uji coba, maka hasil yang diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan program SPSS 20.0 *for windows* untuk mengetahui reliabilitas dan validitas dari kedua skala yang disusun dalam penelitian ini. Kemudian itu, itemnya akan diseleksi. Untuk item yang tidak lolos akan dihilangkan dalam tiap item dan item yang lolos akan disusun kembali untuk dilakukan pengujian setelah uji coba, kemudian hasil dari item yang lolos dan telah disusun akan digunakan kembali pada saat penelitian.

### **3.6.2 Tahap Pelaksanaan penelitian**

Pada tahap pelaksanaan penelitian ini, dimana peneliti akan membagikan *kuesioner* lewat *whatsapp*, *telegram* dan *instagram* yang dimana sudah berisikan item item yang valid kepada seluruh mahasiswa yang mengambil Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) di Universitas HKBP Nommensen Medan melalui media *google form*. Peneliti juga hanya memberikan satu kali pengisian dengan satu email supaya tidak terjadi pengisian berulang pada hasil *google form* nantinya.

## **3.7 Analisis data**

### **3.7.1 Uji Asumsi**

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan untuk menguji asumsi apakah data yang berasal dari populasi yang terdistribusi normal. Uji normalitas dilakukan dengan bantuan dari *software* SPSS 20.0 *for windows* dengan menggunakan uji *kolmogorov – Smirnov* dengan taraf signifikansi jika  $p > 0,05$  maka dinyatakan terdistribusi normal begitu juga sebaliknya jika nilai  $p < 0,05$  maka dinyatakan tidak terdistribusi normal.

## **b. Uji Linearitas**

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara kedua variabel tersebut tergolong linear atau tidak. Dua variabel dikatakan linear jika memiliki nilai signifikansi atau probabilitas yang diperoleh  $p < 0,05$ . Uji linearitas ini dilakukan dengan memakai program SPSS versi 20.0 *for windows*.

### **3.7.2 Uji Hipotesis**

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan regresi linear sederhana yang bertujuan untuk melihat pengaruh variabel bebas terhadap variabel tergantung. Pada penelitian ini dengan menggunakan bantuan dari *software* SPSS versi 20.0 *for windows*.