CULTURE SHOCK MAHASISWA PRODI BIMBINGAN DAN KONSELING UIN SJEH M. DJAMIL DJAMBEK BUKITTINGGI

Nikmah Azizah[1], Fadhilla Yusri[2]

[1,2]*Universitas Islam Negeri Sjech M.Djamil Djambek Bukittinggi*
E-mail : nikmahajijah@gmail.com[1], fadhillayusri@gmail.com[2]

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi adanya *culture shock* yang dialami mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling yang berasal dari luar Sumatera Barat. Mahasiswa mengalami berbagai gejala, seperti perasaan sedih dan kesepian, menurunnya kepercayaan diri, gangguan pola makan dan tidur, ketidaknyamanan terhadap gaya komunikasi lokal, keterkejutan terhadap aturan budaya baru, serta kerinduan terhadap keluarga dan lingkungan asal. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Informan kunci pada penelitian ini yaitu mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2025 yang berasal dari luar Sumatera Barat, sedangkan informan pendukung merupakan mahasiswa tingkat akhir. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi, kemudian dianalisis melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diperkuat melalui teknik triangulasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami ketegangan adaptasi secara fisik dan psikologis. Secara fisik, mahasiswa mengalami ketidaknyamanan terhadap perbedaan cuaca dan penurunan selera makan. Secara psikologis, mahasiswa merasakan kesedihan dan kesepian akibat berjauhan dengan keluarga, kebingungan dalam berkomunikasi, keterkejutan terhadap aturan lingkungan baru, serta perasaan cemas dan tidak berdaya dalam menghadapi perbedaan budaya.

Kata Kunci : *Culture Shock, Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*

ABSTRACT

This research is motivated by the culture shock experienced by Guidance and Counseling students from outside West Sumatra. Students experienced various symptoms, such as feelings of sadness and loneliness, decreased self-confidence, disturbed eating and sleeping patterns, discomfort with local communication styles, shock at new cultural norms, and longing for their families and home environment. This research used a descriptive qualitative approach. Key informants in this study were Guidance and Counseling students from the class of 2025 from outside West Sumatra, while supporting informants were final-year students. Data were collected through interviews and observations, then analyzed through data reduction, data presentation, and conclusion drawing. Data validity was strengthened through triangulation techniques. The results showed that students experienced physical and psychological stress during adaptation. Physically, students experienced discomfort due to the change in weather and decreased appetite. Psychologically, students experienced sadness and loneliness due to distance from family, confusion in communication, shock at new environmental regulations, and feelings of anxiety and helplessness in the face of cultural differences.

Keywords : *Culture Shock, Guidance and Counseling Students*

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan salah satu jenjang pendidikan yang dibagi dalam sistem pendidikan Indonesia. Berdasarkan UU No. 20 tahun 2003 dalam pasal 1 ayat 3 UU No 20 / 2003 dijelaskan bahwa pendidikan nasional merupakan keseluruhan komponen pendidikan yang berkaitan dan terpadu dalam mencapai tujuan pendidikan nasional (Abdurrahman, 2012).

Setelah berhasil menamatkan sekolah menengah atas, sebagian siswa memilih untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi yaitu perguruan tinggi yang tersebar diberbagai kota di Indonesia. Beragam perguruan tinggi yang berada di Indonesia. Berada pada perguruan tinggi favorit merupakan dambaan setiap siswa. Banyak siswa lulusan SMA, SMK dan MA yang rela menempuh Pendidikan tinggi dari luar daerah asalnya dengan kata lain mereka memilih merantau untuk mendapatkan pendidikan yang lebih baik. Masyarakat menganggap bahwa perguruan tinggi di kota memiliki kualitas yang lebih baik jika dibandingkan dengan Universitas yang berada didaerah asal mereka. **(**Handayani & Yuca, 2018).

Indonesia sebagai negara multikultural dengan keberagaman suku, bahasa, adat, dan budaya menghadirkan potensi perbedaan budaya yang signifikan. Mahasiswa perantau kerap dihadapkan pada perbedaan nilai sosial, norma, pola komunikasi, dan gaya hidup yang menuntut kemampuan adaptasi. Menurut Koentjaraningrat, kebudayaan merupakan sistem gagasan, tindakan, dan hasil karya manusia yang menjadi pedoman dalam kehidupan masyarakat (Koentjaraningrat, 2009). Perbedaan budaya ini dapat memengaruhi cara individu berinteraksi dan menyesuaikan diri dalam lingkungan baru. Kesulitan dan masalah tersebut dapat terlihat dari minimnya pengetahuan mahasiswa tentang budaya baru yang berbeda sehingga mahasiswa mengalami *culture shock*.

Fenomena *culture shock* menjadi hal yang umum dialami mahasiswa perantau. Oberg mendefinisikan *culture shock* sebagai respon psikologis berupa kebingungan, stres, dan disorientasi ketika individu berada pada lingkungan budaya baru (Oberg, 1960). Gejala yang muncul meliputi kesepian, kecemasan, gangguan komunikasi, hingga penarikan diri sosial. Mahasiswa mengalami gejala kesulitan dalam beradaptasi, khususnya dalam aspek komunikasi dan interaksi sosial. Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa perbedaan bahasa, kebiasaan sosial, serta kondisi lingkungan seperti cuaca dapat memperkuat munculnya gejala *culture shock* (Suryandi, 2020). Hal ini sejalan dengan teori akulturasi dari Berry yang menyatakan bahwa perpindahan budaya dapat menimbulkan stres akibat perbedaan nilai, norma yang dihadapi individu (Berry, 1997).

Berdasarkan wawancara dan observasi awal yang dilakukan penulis pada tanggal 29 Agustus 2025 terhadap beberapa mahasiswa angkatan 2025 Prodi Bimbingan dan Konseling di UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi yang berasal dari daerah luar Sumatera Barat ditemukan adanya indikasi terjadinya *culture shock* pada mahasiswa rantau. Beberapa mahasiswa merasa bingung menghadapi perbedaan bahasa dan gaya komunikasi. Mahasiswa asal Sumatera Utara menyebut intonasi di daerah asal lebih keras, sedangkan di Sumatera Barat lebih halus. Penggunaan kata “kau” yang biasa di daerah asal dianggap tidak sopan di lingkungan baru. Perbedaan bahasa Batak dan Minang, serta kebiasaan sosial seperti warung yang tutup lebih awal, membuat mahasiswa kesulitan beradaptasi, kurang percaya diri, dan merasa bingung serta gelisah.

Mahasiswa asal Riau merasa tidak nyaman dan cemas karena perbedaan budaya dan cuaca suhu dingin di Bukittinggi bahkan membuat kulit mereka terkelupas. Mahasiswa dari Jakarta Utara juga mengalami kesulitan karena perbedaan bahasa di daerah asal mereka menggunakan bahasa Indonesia, sedangkan di Sumatera Barat dominan bahasa Minang sehingga menyulitkan proses adaptasi. Mereka juga menghadapi perbedaan norma sosial yang lebih ketat serta harga kebutuhan

yang lebih tinggi, yang menimbulkan kecemasan karena belum terbiasa berhemat.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa rantau di UIN Sjech M Djamil Djambek Bukittinggi, khususnya angkatan 2025 Program Studi Bimbingan dan Konseling, menghadapi tantangan besar dalam beradaptasi akibat perbedaan budaya yang mereka alami. Gejala *culture shock* yang dialami bervariasi. Temuan ini menjadi dasar penting untuk menggali lebih jauh tentang strategi yang dapat membantu mahasiswa rantau agar dapat beradaptasi secara sehat, membangun hubungan sosial yang positif, serta mengembangkan ketahanan diri dalam menghadapi perubahan lingkungan yang signifikan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memahami dan menggambarkan fenomena yang terjadi di lapangan sesuai dengan kondisi nyata. Jenis observasi yang digunakan adalah observasi alami (*naturalistic observation*), yaitu pengamatan langsung terhadap objek penelitian dalam kondisi alamiah.

Subjek penelitian dipilih secara metode teknik *snawball* dengan informan kunci mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2025 yang berasal dari luar daerah Sumatera Barat. Informan pendukung yaitu mahasiswa tingkat akhir, aktif organisasi kemahasiswaan serta memiliki pengalaman mendampingi mahasiswa baru. Teknik pengumpulan data meliputi observasi, wawancara, dan dokumentasi.

Analisis data dilakukan secara kualitatif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Keabsahan data diperkuat melalui teknik triangulasi dengan membandingkan data dari berbagai sumber dan teknik pengumpulan data. diperkuat melalui teknik triangulasi, yaitu dengan membandingkan data yang diperoleh dari berbagai sumber dan teknik pengumpulan data.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan, penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa perantau cenderung membentuk kelompok berdasarkan kesamaan daerah asal atau bahasa, serta belum menunjukkan interaksi yang luas dengan mahasiswa dari latar belakang berbeda. Mahasiswa juga tampak kurang aktif dalam kegiatan organisasi dan sosial kampus. Hal ini dipengaruhi oleh kondisi mahasiswa yang masih berada pada tahap awal perkuliahan, sehingga belum memahami dinamika kehidupan kampus dan masih mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Selain itu, mahasiswa yang mengalami kesulitan adaptasi cenderung memendam tekanan emosional secara pribadi dan kurang terbuka dalam mengekspresikan perasaan atau keluhan, sehingga proses penyesuaian psikologis dan sosial berjalan lebih lambat.

Berdasarkan hasil wawancara, terungkap bahwa mahasiswa mengalami ketegangan beradaptasi secara fisik dan psikis. Secara fisik, perbedaan cuaca di Bukittinggi yang lebih dingin menyebabkan ketidaknyamanan seperti menggigil, kulit kering, serta penurunan stamina. Selain itu, perbedaan rasa makanan yang tidak sesuai dengan kebiasaan daerah asal berdampak pada menurunnya selera makan. Secara psikis, mahasiswa menunjukkan perasaan canggung, ragu, dan

sedih karena belum memiliki teman dekat serta masih merasa asing dengan lingkungan sosial yang baru

Selain itu, mahasiswa mengalami perasaan kehilangan orang terdekat yang ditandai dengan kesepian, kerinduan terhadap keluarga, serta keraguan dalam memulai interaksi. Kondisi ini diperkuat oleh kekhawatiran tidak diterima dan pengalaman interaksi awal yang kurang menyenangkan, sehingga mahasiswa cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Mahasiswa juga menghadapi hambatan komunikasi akibat perbedaan bahasa dan gaya bicara. Kesulitan memahami bahasa Minangkabau serta perbedaan intonasi menyebabkan munculnya rasa bingung, canggung, dan takut salah berbicara, sehingga mereka lebih memilih diam dalam interaksi sosial

Selanjutnya, mahasiswa mengalami kebingungan dalam menyesuaikan diri dengan aturan dan kebiasaan di lingkungan baru, seperti pola aktivitas masyarakat, aturan kos, serta kedisiplinan sosial. Perbedaan tersebut menimbulkan rasa kaget dan membutuhkan waktu untuk penyesuaian. Mahasiswa juga menunjukkan ketidaknyamanan terhadap perbedaan budaya, terutama terkait bahasa, norma sosial, dan kebiasaan setempat. Hal ini menyebabkan mereka merasa sulit beradaptasi dan belum sepenuhnya menerima lingkungan baru.

Pada tahap berikutnya, mahasiswa mengalami perasaan tidak berdaya yang ditandai dengan kecemasan, rendahnya kepercayaan diri, serta ketakutan tidak diterima di lingkungan sosial. Kondisi ini membuat mahasiswa cenderung pasif dan menarik diri dalam proses interaksi

Secara keseluruhan, temuan menunjukkan bahwa mahasiswa perantau mengalami gejala *culture shock* pada aspek fisik, emosional, sosial, dan budaya yang mempengaruhi proses penyesuaian diri pada tahap awal di lingkungan baru.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perantau dari luar Sumatera Barat mengalami *culture shock* yang ditandai dengan kecemasan, kebingungan dalam berkomunikasi, keraguan untuk berinteraksi, perasaan kehilangan kedekatan dengan keluarga (*homesick*), serta menurunnya rasa percaya diri. Gejala-gejala tersebut tidak berdiri sendiri, melainkan saling berkaitan dan menunjukkan adanya kesulitan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan budaya baru, baik secara sosial maupun emosional. Secara khusus, perbedaan bahasa dan gaya komunikasi masyarakat Minangkabau menjadi faktor dominan yang memicu kebingungan, karena mahasiswa merasa takut salah memahami maupun menyampaikan pesan, sehingga cenderung menarik diri dari interaksi sosial.

Jika ditinjau dari teori *culture shock* yang dikemukakan oleh Oberg, kondisi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa berada pada tahap *crisis*, yaitu fase ketika individu mengalami tekanan psikologis akibat perbedaan budaya yang signifikan. Pada tahap ini, individu umumnya mengalami kebingungan peran, kecemasan, perasaan tidak berdaya, serta kehilangan terhadap lingkungan sosial yang familiar. Temuan penelitian ini memperlihatkan kesesuaian dengan konsep tersebut, di mana kebingungan dalam komunikasi mencerminkan ketidakjelasan peran sosial, sedangkan kecemasan dan penurunan rasa percaya diri menunjukkan adanya ketidakmampuan sementara dalam menghadapi tuntutan lingkungan baru. Selain itu, munculnya *homesick* memperkuat adanya perasaan kehilangan yang menjadi salah satu ciri utama *culture shock*.

Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian Hikmawati Ningsih yang menunjukkan bahwa mahasiswa perantau mengalami kesedihan, kehilangan kedekatan sosial, kesulitan komunikasi, serta keinginan untuk kembali ke daerah asal. Kesamaan ini menegaskan bahwa respon emosional negatif merupakan fenomena umum dalam pengalaman *culture shock*. Namun demikian, penelitian ini menemukan penekanan yang berbeda, yaitu perbedaan bahasa, gaya

komunikasi sebagai faktor utama yang memperkuat munculnya kebingungan dan kecanggungan dalam interaksi sosial. (Hikmawati Ningsih, 2022)

Selanjutnya, hasil penelitian ini memiliki kesesuaian dengan penelitian Devi Putri Antika yang mengungkap bahwa mahasiswa perantau mengalami ketakutan bersosialisasi, *homesick*, dan penurunan rasa percaya diri akibat perbedaan budaya. Akan tetapi, terdapat perbedaan pada aspek kemampuan adaptasi. Dalam penelitian Antika, mahasiswa telah menunjukkan penggunaan strategi *coping*, khususnya dalam mengelola emosi dan mencari dukungan sosial. Sementara itu, dalam penelitian ini mahasiswa belum menunjukkan strategi *coping* yang matang dan masih berada pada tahap awal penyesuaian, sehingga gejala *culture shock* yang dialami cenderung lebih dominan. (Devi Putri Antika 2023).

Temuan lain yang memperkuat hasil penelitian ini adalah belum adanya dukungan sosial yang memadai, seperti komunitas sesama perantau, yang dapat membantu proses adaptasi. Kondisi ini menyebabkan gejala *culture shock* cenderung lebih kuat dan berlangsung lebih lama. Dengan demikian, dapat dipahami bahwa dukungan sosial memiliki peran penting sebagai faktor protektif dalam membantu individu beradaptasi dengan lingkungan budaya baru.

Lebih lanjut, jika dibandingkan dengan penelitian Dewi Hardiyanti (2024), ditemukan bahwa keberadaan komunitas sesama perantau dapat menjadi faktor pendukung dalam proses adaptasi budaya. Pada penelitian tersebut, dukungan komunitas membantu mengurangi kecemasan dan mempercepat penyesuaian diri. Sebaliknya, dalam penelitian ini tidak ditemukan adanya dukungan sosial yang terstruktur, sehingga mahasiswa lebih rentan mengalami perasaan tidak berdaya dan kesulitan beradaptasi. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki peran penting sebagai faktor protektif dalam mengurangi dampak *culture shock*.

Dengan demikian, pembahasan ini menunjukkan bahwa *culture shock* yang dialami mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh perbedaan budaya secara umum, tetapi secara spesifik dipicu oleh perbedaan bahasa, gaya komunikasi, serta minimnya dukungan sosial. Gejala yang muncul mencakup aspek emosional dan sosial yang saling berkaitan, sehingga proses adaptasi menjadi lebih kompleks. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tepat melalui layanan bimbingan dan konseling, baik secara individual maupun kelompok, untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan, meningkatkan rasa percaya diri, serta mengembangkan kemampuan adaptasi terhadap lingkungan budaya baru.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian kualitatif deskriptif yang dilakukan melalui teknik observasi dan wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling angkatan 2025 dari luar Sumatera Barat mengalami *culture shock* akibat perpindahan lingkungan. Gejalanya meliputi perasaan kebingungan, cemas, sedih, kesepian, gangguan tidur, kekhawatiran kesehatan, membandingkan budaya, kesulitan beradaptasi dengan cuaca, serta perubahan identitas dan temperamen.

Oleh karena itu, penelitian ini memberikan gambaran empiris tentang bentuk *culture shock* mahasiswa perantau dan menjadi dasar bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling yang lebih efektif dalam membantu proses adaptasi mahasiswa baru.

DAFTAR PUSTAKA

Abbasian, F., & Sharifi, S. (2013). *The relationship between culture shock and sociolinguistic shock: A case study of non-Persian speaking learners*. Journal of Social Science Research, 1(6).

Abdurrahman dkk. (2024). *Konseling lintas budaya*. UMSU Press.

Adi, S. S. (2021). *Pemahaman Lintas Budaya*. Media Nusantara Creative.

Afrida Yeni., & Yusri Fadhilla. (2024). *The Development of Cultural Awareness Through an Indonesia Cross Cultural Counseling.* Jurnal Konseling dan Pendidikan

Aldino, K. M. R., & Fitriani, D. R. (2020). *Gegar budaya dan kecemasan: Studi empiris pada mahasiswa Bengkulu dan Maluku di Universitas Gunadarma dalam beradaptasi di lingkungan baru*. Kanal: Jurnal Ilmu Komunikasi, 8 (2)

Ali, H., & Morviyani, S. (2023). *Hubungan culture shock dan resiliensi dengan adaptasi sosial pada mahasiswa rantau* Skripsi, Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Ambarwati, M., & Indriastuti, Y. (2022). *Komunikasi antarbudaya mahasiswa rantau dalam menghadapi culture shock di Madura*. Jurnal Ilmu Komunikasi dan Bisnis, 8(1)

Antika, D. P. (2023). *Coping Strategy Dalam Mengatasi Culture Shock pada Mahasiswa Perantauan Asal Daerah Lampung di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Program Studi Bimbingan dan Penyuluhan Islam*.

Basri, C. N., & Ridha. (2020). *Gegar budaya dalam motivasi belajar pada mahasiswa merantau di kota. Psikologika, 25 (1)*

Br Karo, H. S., & Mudana, I. W. (2024). Dampak fenomena culture shock terhadap adaptasi sosial–budaya pada mahasiswa perantau di Universitas Pendidikan Ganesha dan potensinya sebagai sumber belajar sosiologi di SMA (Studi kasus pada mahasiswa perantau Batak Dairi). *Jurnal Pendidikan Sosiologi Undiksha, 6*(3)

Febrianty, Yeni, et al. (2022). *Pengaruh culture shock terhadap kehidupan sosial mahasiswa rantau di Yogyakarta. Jurnal Ilmu Komunikasi dan Media Sosial (JKOMDIS), 2*(3)

Hardiyanti, D. (2024). *Gambaran culture shock mahasiswa perantau asal suku Mandar di komunitas mahasiswa Mandar (KOMANJAR).*

Narulita Sari. (2024). *Perilaku adaptif lintas budaya dai: Menelusuri peran persepsi, motif, dan kompetensi melalui sikap moderat*. Nasya Expanding Management.

Ningsih, V. H. (2024). *Fenomena Culture Shock pada Mahasiswa Perantau UIN Kiai Haji Achmad Jember (Studi Kasus Pada Mahasiswa Perantau Luar Pulau Jawa)*.

Oberg, K. (1960) *Culture shock*: *Adjustment to new cultural environments.* Practical Anthropology

Salim A. & Aprison Wedra. (2024). *Pendidikan Multikultural Berbasis Kearifan Lokal*. Jurnal Penelitian Ilmu Pendidikan Indonesia.

Silvia, (2023) *Gambaran Fenomena Gegar Budaya Mahasisiwa Tahun Pertama*, Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman (JBKR) Volume 9, Nomor 1

Syam Handayani, P. G. (2019). *Pendekatan counseling REBT dalam menanggulangi culture shock mahasiswa rantau*. *KOPASTA :* Journal of the Counseling Guidance Study Program, 6 (2)

Turistiati, A. T. (2021). *Komunikasi Antar Budaya: Panduan Komunikasi Efektif Antar Manusia Berbeda Budaya*. CV ZT Corpora

Yusri Fadhilla. (2014). *Instrumentasi non tes dalam konseling* (Cet. ke-1, hlm. 111). Bukittinggi.