

KOPING TERHADAP STRES PADA MAHASISWA LUAR JAWA YANG MENGALAMI *CULTURE SHOCK* DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Erni Khoirun Niam

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstract. *Students who choose continue their study in Muhammadiyah University of Surakarta come from many place in Indonesia and have many social characteristics that different with Solo social culture. The differences mak enhappiness for the students. The subjects was be fixed by culture shock scale for screening. The data collecting using interview, observation and scale for screening. Then, 6 students from 78 students has be taken as the informans with criterias: a) have minimun age of 18 years old; b) university students; c) study in Muhammadiyah University of Surakarta in first semester; d) come from outside of Java; e)have not lived in Java before; f) boarding in near campus area (not live with family). The results are a) look for social support; b) accept the diversity; c) the self activeness; d) self-control; e) look for entertainment; f) instrumental behavior; g) religiosity; h) negotiation; i) decline the problems; j) hope; k) avoidance to the problems; l)desperation; m) individual coping is not effective.*

Keywords: *university students, Java, outside Java, culture shock*

Abstrak. *Mahasiswa yang memilih kuliah di Universitas Muhammadiyah Surakarta berasal dari berbagai daerah di Indonesia dan memiliki karakteristik sosial budaya yang sangat heterogen, yang tentu saja berbeda dengan sosial budaya kota Solo. Perbedaan-perbedaan antara kondisi di daerah asal dengan di daerah baru dapat memunculkan hal-hal yang tidak menyenangkan bagi seorang mahasiswa pendatang. Informan dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan skala Culture Shock untuk screening atau menentukan bahwa mahasiswa tersebut mengalami culture shock. Pengambilan data dilakukan dengan skala untuk menentukan informan, kemudian wawancara dan observasi. Kemudian akan diambil enam orang informan dari 78 orang yang dijadikan sampel dengan karakteristik: a) usia minimal 18 tahun (dewasa), b) mahasiswa laki-laki atau perempuan, c) kuliah di Universitas Muhammadiyah Surakarta semester awal (semester dua), d) berasal dari luar Jawa, e) belum pernah tinggal di Jawa sebelum kuliah, f) sejak awal masuk kuliah tinggal di sekitar kampus (tidak tinggal di rumah saudara). Hasilnya ada 13 bentuk koping yang dilakukan mahasiswa luar Jawa untuk mengatasi culture shock yaitu: (a) mencari dukungan sosial, (b) penerimaan terhadap perbedaan, (c) keaktifan diri, (d) kontrol diri, (e) mencari hiburan, (f) tidakan instrumental, (g) religiusitas, (h) negosiasi, (i) pengurangan beban masalah, (j) harapan, (k) penghindaran terhadap masalah, (l) putus asa, (m) koping individual tidak efektif.*

Kata kunci: *mahasiswa, jawa, luar jawa, culture shock Di Indonesia pendidikan tinggi dirasakan sangat penting dalam rangka meningkatkan kualitas sumber daya manusia agar bisa bertahan menghadapi persaingan kerja yang semakin ketat. Jumlah perguruan tinggi di Indonesia belum memadai jika dibandingkan dengan jumlah penduduk dan luas wilayah Indonesia. Banyak provinsi (terutama di luar pulau Jawa) yang belum memiliki cukup perguruan tinggi, baik dari segi kuantitas maupun kualitas (Hidajat, dkk., 2000).*

Biasanya pelajar di berbagai provinsi di luar pulau Jawa memilih perguruan tinggi di pulau Jawa untuk meneruskan pendidikan tingginya. Selain banyaknya perguruan tinggi, kualitas perguruan tinggi di pulau Jawa dinilai lebih baik dibanding perguruan tinggi di luar pulau Jawa.

Daerah yang menjadi pilihan bagi pelajar dari berbagai daerah di Indonesia yang ingin meneruskan studi ke tingkat pendidikan tinggi misalnya kota Bandung, Bogor, Yogyakarta, Jawa Tengah (Semarang dan Solo), Malang dan Surabaya. Daerah tersebut memiliki iklim yang kondusif dalam proses belajar mengajar.

Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS) merupakan universitas swasta Islam terbesar di Jawa Tengah yang berlokasi di kota Solo, yang menjadi salah satu pilihan utama bagi pelajar dalam melanjutkan studi pendidikan tingginya. Selain kota pelajar, Solo juga merupakan kota budaya, yang sangat kental dengan budaya Jawanya, seperti bahasa Jawa, tata krama, unggah-ungguh, adat istiadat, norma (aturan tak tertulis), dan sebagainya.

Mahasiswa yang memilih kuliah di UMS berasal dari berbagai daerah di Indonesia dan memiliki karakteristik sosial budaya yang sangat heterogen, yang tentu saja berbeda dengan sosial budaya kota Solo. Misalnya saja dari segi bahasa, sebagian besar masyarakat Solo menggunakan bahasa Jawa sebagai bahasa sehari-hari, yang terkenal sopan, halus dan bernada rendah. Sedangkan bahasa orang Sumatera atau Kalimantan lebih keras, mempunyai ritme yang cepat dan bernada lebih tinggi. Selain itu, masyarakat Solo sangat menjunjung tinggi adat istiadat Jawa, sehingga perilakunya sehari-hari juga terkait erat dengan adat Jawa. Kadang perilaku dan bahasa sehari-hari pendidik terbawa saat proses belajar mengajar. Bahkan tidak sedikit dosen UMS yang menggunakan bahasa Jawa sebagai pengantar disamping bahasa Indonesia sebagai bahasa utama.

Perbedaan-perbedaan antara kondisi di daerah asal dengan di daerah baru dapat memunculkan hal-hal yang tidak menyenangkan bagi seorang mahasiswa pendatang. Menurut Furnham dan Bochner (dalam Hidajat, dkk., 2000) hal-hal yang tidak menyenangkan seperti masalah perbedaan bahasa antara daerah asal dan daerah baru, perbedaan cara berbicara, cara berbahasa dan kesulitan mengartikan ekspresi bicara seringkali menjadi sumber atau penyebab dari munculnya *culture shock*, yaitu suatu istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan akibat-akibat negatif pada individu yang pindah ke suatu daerah baru.

Koping terhadap Stres

Pengertian Stres. Istilah stres dalam psikologi menunjukkan suatu tekanan atau tuntutan yang dialami individu atau organisme agar ia beradaptasi atau menyesuaikan diri (Nevid, dkk., 2002).

Faktor-Faktor yang Menjadi Sumber Stres. Salah satu sumber stres utama adalah kebutuhan atau tuntutan untuk beradaptasi dengan kultur baru melalui perubahan sikap dan tingkah laku yang harus dilakukan pendatang di daerah yang baru didatangi (Nevid, dkk., 2002).

Pengertian Koping terhadap Stres. Adanya tuntutan untuk memecahkan masalah dan situasi yang menekan (stressor) merupakan pemicu munculnya sekumpulan cara dari individu untuk menghadapinya. Menurut Lazarus (dalam Smet, 1994) cara-cara individu menghadapi situasi yang menekan disebut proses koping.

Bentuk-Bentuk Koping terhadap Stres. Lazarus dan Folkman (dalam Smet, 1994) membagi koping menjadi dua macam fungsi, yaitu:

- a. *Emotion-focused coping.*
- b. *Problem-focused coping.*

Strategi koping menurut Pareek (dalam Rahayu, 2005) ada delapan, yaitu: *Impunitive, Intrapunitive, Extrapunitive, Defensive, Impersitive, Intropersitive, Intrapersitive, Interpersitive.*

Lazarus (dalam Hapsari, 2002) membagi koping dalam dua bentuk pokok, yaitu:

- a. *Direct Action*
- b. *Palliation*

Aspek-Aspek Koping terhadap Stres. Aspek-aspek koping terhadap stres menurut Carver (dalam Rahayu, 2005) adalah:

- a. Keaktifan diri
- b. Perencanaan
- c. Kontrol diri
- d. Mencari dukungan sosial,
- e. Mengingkari
- f. Penerimaan
- g. Religiusitas

CULTURE SHOCK

Pengertian *Culture Shock*

Culture shock adalah tekanan dan kecemasan yang dialami oleh orang-orang ketika mereka bepergian atau pergi ke suatu sosial dan budaya yang baru (Odera, 2003). Istilah *culture shock* diperkenalkan untuk pertama kali di tahun 1958 untuk mendeskripsikan kecemasan ketika seseorang bergerak ke suatu lingkungan yang sepenuhnya baru. Istilah ini menyatakan ketiadaan arah, merasa tidak mengetahui harus berbuat apa atau bagaimana mengerjakan segala sesuatu di lingkungan yang baru, dan tidak mengetahui apa yang tidak sesuai atau sesuai. *Culture shock* secara umum ditetapkan setelah minggu awal datang ke tempat yang baru.

Culture Shock dapat terjadi dalam lingkungan yang berbeda. Mungkin ini dapat mengenai individu yang mengalami perpindahan dari satu daerah ke daerah lainnya dalam negerinya sendiri (intra-national) sampai individu yang berpindah ke negeri lain (Dayakisni, dkk., 2004).

Gejala *Culture Shock*

Menurut Guanipa (1998) gejala *culture shock* diantaranya:

- a. Kesedihan, kesepian, kelengangan
- b. Preokupasi (pikiran terpaku hanya pada sebuah ide saja, yang biasanya berhubungan dengan keadaan yang bernada emosional) dengan kesehatan
- c. Kesulitan untuk tidur, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit
- d. Perubahan dalam perangai, tekanan atau depresi, perasaan yang peka atau sensitif
- e. Kemarahan, sifat lekas marah, keengganan untuk berhubungan dengan orang lain
- f. Mengidentifikasi dengan budaya lama atau mengidealkan daerah lama
- g. Kehilangan identitas
- h. Berusaha terlalu keras untuk menyerap segalanya di budaya baru
- i. Tidak mampu memecahkan permasalahan sederhana
- j. Tidak percaya diri
- k. Merasa kekurangan, kehilangan dan kegelisahan
- l. Mengembangkan stereotype tentang kultur yang baru
- m. Mengembangkan obsesi seperti over-cleanliness
- n. Rindu keluarga.

Mahasiswa Luar Jawa

Mahasiswa luar Jawa yaitu mahasiswa yang berasal dari luar Jawa, seperti Sumatera, Kalimantan, Sulawesi, Bali atau Irian yang sedang menjalani pendidikan tinggi di sebuah universitas atau perguruan tinggi di Jawa yang mempunyai karakteristik sosial budaya yang berbeda dengan sosial budaya Jawa, dalam hal ini mahasiswa luar Jawa yang kuliah di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Koping terhadap Stres pada Mahasiswa Luar Jawa yang Mengalami *Culture Shock* di Universitas Muhammadiyah Surakarta

Koping terhadap stres pada mahasiswa luar Jawa merupakan usaha untuk menghadapi situasi-

situasi baru akibat berpindahnya mahasiswa tersebut dari daerah asalnya menuju daerah baru, yaitu di Surakarta, yang potensial menimbulkan frustrasi, stres atau tekanan akibat perbedaan sosial-budaya baik tekanan yang berasal dari dalam diri individu maupun dari luar individu dengan cara mengurangi atau memperkecil pengaruh yang menimbulkan stres tersebut.

Kondisi yang serba baru dan berbeda, serta hilangnya segala hal yang selama ini dikenal dengan baik di daerah asal dapat memunculkan gejala-gejala gangguan *culture shock*, seperti diungkapkan Oberg (dalam Hidajat, dkk., 2000) berupa enam buah aspek dari *culture shock* yaitu:

1. Ketegangan karena adanya usaha untuk beradaptasi secara psikis
2. Perasaan kehilangan keluarga, teman, status, dan kepemilikan
3. Penolakan terhadap dan dari orang-orang di lingkungan yang baru
4. Adanya kebingungan mengenai peran, harapan terhadap peran tersebut, nilai yang dianut, perasaan dan identitas diri
5. Tidak menyukai kenyataan adanya perbedaan bahasa, kebiasaan, nilai atau norma dan sopan santun antara daerah asal dan daerah baru
6. Perasaan tidak berdaya yang disebabkan oleh ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

Kondisi-kondisi yang serba tidak menyenangkan tersebut mengharuskan mahasiswa luar Jawa yang mengalami *culture shock* di UMS berusaha menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap masalah dan tekanan yang menimpa mereka dengan melakukan penyesuaian diri terhadap keadaan masyarakat dan budaya setempat. Usaha-usaha untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap tekanan yang menimpa mereka disebut dengan perilaku koping. Koping dilakukan untuk menyeimbangkan emosi individu dalam situasi yang penuh tekanan (Solomon, dkk., dalam Hapsari, dkk., 2002).

Mahasiswa luar Jawa yang mengalami *culture shock* di UMS akan mengurangi tekanan lingkungan atau menyesuaikan diri dengan sosial budaya Solo dengan bentuk koping yang bermacam-macam sesuai dengan kepribadian, jenis kelamin, tingkat pendidikan, usia, lingkungan dan status sosial ekonomi.

Untuk memperoleh jawaban yang dapat dipertanggung jawabkan secara objektif, maka perlu dilakukan pengkajian melalui penelitian ilmiah dengan seksama. Oleh karena itu penulis dalam penelitian ini mengajukan rumusan masalah yaitu bagaimana koping terhadap stres pada mahasiswa luar Jawa yang mengalami *culture shock* di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Berdasarkan permasalahan tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Koping Terhadap Stres Pada Mahasiswa Luar Jawa Yang Mengalami *Culture Shock* Di Universitas Muhammadiyah Surakarta”

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk melakukan eksplorasi secara mendalam mengenai koping terhadap stres pada mahasiswa luar Jawa yang mengalami *culture shock* di Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Untuk mengetahui bentuk-bentuk koping terhadap stres pada mahasiswa luar Jawa yang mengalami *culture shock* di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi upaya-upaya pemecahan problem psikologi baik secara teoritis maupun praktis bagi pihak-pihak seperti dibawah ini:

1. Informan penelitian dan individu lain yang berasal dari luar Jawa.
2. Pelajar dari luar Jawa yang ingin meneruskan kuliah di Jawa. Penelitian ini diharapkan menjadi model koping bagi pelajar dari luar Jawa yang ingin kuliah di Jawa, sehingga mampu menghadapi kejadian-kejadian yang tidak diharapkan atau mampu beradaptasi melalui bentuk koping yang positif.

3. Bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada umumnya dan psikologi sosial pada khususnya.

Berdasarkan uraian-uraian di atas mendorong penulis untuk mengungkapkan pertanyaan penelitian:

1. Bagaimana koping terhadap stres pada mahasiswa luar Jawa yang mengalami *culture shock* di Universitas Muhammadiyah Surakarta?
2. Apa saja bentuk-bentuk koping terhadap stres pada mahasiswa luar Jawa yang mengalami *culture shock* di Universitas Muhammadiyah Surakarta?

METODE PENELITIAN

Gejala penelitian yang menjadi fokus pembahasan dan hendak diungkap dalam penelitian ini adalah koping terhadap stres pada mahasiswa luar Jawa yang mengalami *culture shock* di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Definisi operasional gejala adalah batasan arti dari gejala atau konstruk yang merinci hal-hal yang dilakukan untuk mengukur gejala tersebut. Pada penelitian ini definisi gejalanya adalah:

1. Koping terhadap Stres. Koping terhadap stres adalah suatu usaha untuk menghadapi situasi yang dapat menimbulkan frustrasi, stres atau tekanan perasaan dengan mengurangi, memperkecil dan mengendalikan pengaruh lingkungan dengan tujuan untuk menyelesaikan permasalahan yang dianggap sebagai tantangan, ketidakadilan, kerugian dan ancaman. Gejala diungkap dengan interview dan observasi.
2. *Culture shock*. *Culture shock* adalah suatu kecemasan dan perasaan (dari kejutan, disorientation, kebingungan, dll.) yang dirasakan ketika orang-orang harus pindah atau tinggal di dalam suatu budaya atau lingkungan sosial yang berbeda, seperti individu yang mengalami perpindahan dari satu daerah ke daerah lainnya dalam negerinya sendiri (intra-national) atau individu yang berpindah ke negeri lain. Gejala

diungkap dengan menggunakan skala *culture shock*.

3. Mahasiswa Luar Jawa. Mahasiswa luar Jawa yaitu mahasiswa yang berasal dari luar Jawa, seperti Sumatera, Kalimantan, Sulawesi, Bali atau Irian yang mempunyai karakteristik sosial budaya yang berbeda dengan sosial budaya Jawa, dalam hal ini mahasiswa luar Jawa yang kuliah di Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Informan dalam penelitian ini ditentukan dengan menggunakan skala *Culture Shock* untuk *screening* atau menentukan bahwa mahasiswa tersebut mengalami *culture shock*. Kemudian akan diambil enam orang informan dari 78 orang yang dijadikan sampel dengan karakteristik: a) usia minimal 18 tahun (dewasa), b) mahasiswa laki-laki atau perempuan, c) kuliah di Universitas Muhammadiyah Surakarta semester awal (semester dua), d) berasal dari luar Jawa, e) belum pernah tinggal di Jawa sebelum kuliah, f) sejak awal masuk kuliah tinggal di sekitar kampus (tidak tinggal di rumah saudara).

Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara yang menggunakan pedoman umum berupa kerangka dan garis besar pokok yang ditanyakan dalam proses wawancara dan disusun sebelum wawancara dilakukan.

Adapun pertanyaan-pertanyaan yang akan diajukan adalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana koping terhadap stres pada mahasiswa luar Jawa yang mengalami *culture shock* di Universitas Muhammadiyah Surakarta?
- b. Apa saja bentuk-bentuk koping terhadap stres pada mahasiswa luar Jawa yang mengalami *culture shock* di Universitas Muhammadiyah Surakarta?

Observasi pada penelitian ini dilakukan untuk melengkapi data-data yang diperoleh melalui wawancara dan untuk memperoleh informasi serta gambaran yang lebih jelas tentang koping terhadap stres pada mahasiswa luar Jawa yang mengalami *culture*

shock di Universitas Muhammadiyah Surakarta. Dalam penelitian ini observasi yang digunakan adalah observasi non partisipan.

Skala dalam dalam penelitian ini bertujuan untuk memperkaya dan mendukung data penelitian yang bersifat kualitatif sehingga diperoleh informasi untuk menentukan informan-informan yang mengalami *culture shock*, yaitu informan-informan yang memiliki skor skala *culture shock* yang tinggi.

Skala *Culture Shock* ini disusun oleh penulis berdasarkan aspek-aspek *culture shock* yang dikemukakan oleh Oberg (dalam Hidajat, 2000), yang terdiri dari enam buah aspek *culture shock*, yaitu: ketegangan karena adanya usaha untuk beradaptasi secara psikis, perasaan kehilangan, penolakan terhadap orang-orang di lingkungan yang baru, adanya kebingungan mengenai peran, tidak menyukai adanya perbedaan bahasa atau norma, perasaan tidak berdaya yang disebabkan oleh ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

Suatu alat ukur dikatakan valid apabila alat ukur ini mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Dalam penelitian ini validitas akan diukur menggunakan program SPSS di Pusat Olah Data Fakultas Psikologi UMS. Reliabilitas adalah sejauh mana hasil suatu pengukuran dapat dipercaya dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subyek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama (Azwar, 2000). Uji reliabilitas skala dalam penelitian ini menggunakan program SPSS di Pusat Olah Data Fakultas Psikologi UMS.

Data yang diperoleh di lapangan dikumpulkan dan dianalisis secara kualitatif. Berdasarkan jenis data yang digunakan oleh peneliti adalah analisis data secara induktif deskriptif, yaitu melakukan abstraksi setelah rekaman fenomena-fenomena khusus dikelompokkan menjadi satu. Adapun langkah-langkah penulis dalam melakukan analisis data adalah sebagai berikut:

1. Pengorganisasian data
2. Koding dan penentuan tema

3. Kategorisasi
4. Interpretasi pemahaman teoritis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penulis melakukan orientasi lapangan tentang kemungkinan dilakukannya penelitian sesuai tema yang penulis tentukan sebelum melaksanakan penelitian. Orientasi dilakukan pada bulan September 2007 dengan melakukan wawancara awal terhadap tiga mahasiswa luar Jawa yang kuliah di UMS untuk memperoleh gambaran umum mengenai *culture shock* yang mereka alami pada awal kuliah.

Informan dalam penelitian ini adalah mahasiswa UMS semester dua yang berasal dari luar Jawa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *snowball sampling* dan *purposive sampling*. Adapun karakteristik mahasiswa yang dijadikan sampel penelitian adalah: a) usia minimal 18 tahun (dewasa), b) mahasiswa laki-laki atau perempuan, c) kuliah di Universitas Muhammadiyah Surakarta semester awal (semester dua), d) berasal dari luar Jawa, e) belum pernah tinggal di Jawa sebelum kuliah, f) sejak awal masuk kuliah tinggal di sekitar kampus (tidak tinggal di rumah saudara), g) memiliki skor skala *culture shock* tertinggi (diambil 6 tertinggi).

Perhitungan validitas dan reliabilitas aitem skala *culture shock* dikerjakan dengan bantuan komputer program SPSS. Adapun hasil perhitungan $r = 0.220$ dan $\text{Alpha} = 0.8916$.

Rerata hipotetik: $52 \times 2.5 = 130$. Skor maksimal: $4 \times 52 = 208$ dan skor minimal: $1 \times 52 = 52$. Rentang skor: $208 - 52 = 156$, sehingga standar deviasi: $156 : 6 = 26$. Skor tiap informan bergerak antara 87 sampai 161. Ada 4 informan yang memiliki skor dalam kategori tinggi, 66 informan masuk kategori sedang, dan 8 informan masuk kategori rendah.

Informan penelitian diperoleh dari hasil *screening* melalui penghitungan skor total skala *culture shock* pada masing-masing calon informan. Dari 78 calon informan yang diberi skala, diambil 6 orang yang

dijadikan informan penelitian. Selanjutnya penulis melakukan wawancara terhadap keenam informan penelitian sebagai narasumber langsung.

Observasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi non partisipan. Selain itu penulis memfokuskan perhatian pada perilaku-perilaku, bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan emosi informan saat wawancara.

Berdasarkan usia, informan adalah yang masuk kategori usia dewasa awal yaitu usia 18-19 tahun. Semuanya berjenis kelamin perempuan dan saat wawancara sedang menduduki semester dua. Informan diambil enam ranking tertinggi total skor skala *culture shock*. Seluruh informan belum pernah punya pengalaman tinggal di daerah Jawa sebelumnya.

Kategorisasi diperoleh berdasarkan hasil pengambilan kesimpulan secara induksi, yaitu kesimpulan ditarik dari hasil yang khusus untuk mendapatkan hal-hal yang umum. Kategori-kategori tersebut tersusun sebagai berikut:

- 1) Reaksi psikologis mahasiswa luar Jawa saat harus tinggal di Solo adalah (a) sedih, (b) kangen pada keluarga, (c) tidak nyaman akibat perbedaan makanan, bahasa, suhu udara antara daerah asal dan Solo, (d) merasa tidak betah tinggal di Solo bingung, (e) bingung, (f) merasa kesepian.
- 2) Kesulitan dan masalah yang dihadapi di Solo yaitu: (a) kesulitan beradaptasi, (b) kesulitan belajar dan kuliah, (c) kesulitan transportasi, (d) kesulitan menyesuaikan diri dengan teman-teman baru dan masalah interaksi dengan teman, (e) sakit, (f) takut mengecewakan keluarga, (g) masalah keuangan.
- 3) Ada 13 bentuk koping yang dilakukan mahasiswa luar Jawa untuk mengatasi *culture shock* yaitu: (a) mencari dukungan sosial, (b) penerimaan terhadap perbedaan, (c) keaktifan diri, (d) kontrol diri, (e) mencari hiburan, (f) tidakan instrumental, (g) religiusitas, (h) negosiasi, (i) pengurangan beban masalah, (j) harapan, (k) penghindaran

terhadap masalah, (l) putus asa, (m) koping individual tidak efektif.

Furnham dan Bochner (dalam Dayakisni, dkk., 2004) mengatakan bahwa *culture shock* adalah ketika seseorang tidak mengenal kebiasaan-kebiasaan sosial dari kultur baru atau jika ia mengenalnya maka ia tak dapat atau tidak bersedia menampilkan perilaku yang sesuai dengan aturan-aturan itu.

Usaha-usaha untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi terhadap tekanan yang menimpa mereka disebut dengan perilaku koping. Koping dilakukan untuk menyeimbangkan emosi individu dalam situasi yang penuh tekanan (Solomon, dkk., dalam Hapsari, dkk., 2002). Lazarus dan Folkman (dalam Smet, 1994) menggambarkan koping sebagai suatu proses dimana individu mencoba mengelola jarak yang ada antara tuntutan-tuntutan (baik itu tuntutan yang berasal dari individu maupun tuntutan yang berasal dari lingkungan) dengan sumber-sumber daya yang mereka gunakan dalam menghadapi situasi yang *stressfull*.

Perbedaan masakan Solo dan daerah asal membuat informan (1,2) memasak sendiri makanan khas daerah mereka. Informan merasa tidak cocok dengan masakan Solo yang manis, sehingga berinisiatif memasak sendiri. Usaha tersebut merupakan bentuk koping yang termasuk keaktifan diri yaitu suatu tindakan yang mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stres atau untuk memperbaiki akibatnya, dengan kata lain adalah usaha seseorang untuk koping, antara lain dengan bertindak secara langsung.

Informan (1,3,4,5,6) belajar materi kuliah setiap malam, membaca buku pelajaran (informan 1,4) dan mengerjakan tugas kuliah sebelum *deadline* untuk mengatasi kesulitan belajar dan kuliah. Menurut Carver (dalam Rahayu, 2005) hal itu disebut sebagai bentuk koping keaktifan diri yaitu suatu tindakan yang mencoba menghilangkan atau mengelabui penyebab stres atau untuk memperbaiki akibatnya, dengan kata

lain adalah usaha seseorang untuk koping, antara lain dengan bertindak secara langsung.

Masalah yang dialami mahasiswa dari luar Jawa yang paling mendasar adalah masalah bahasa. Dalam menghadapi kesulitan bahasa, informan (1,3,4,5,6) meminta teman menterjemahkan bahasa Jawa ke dalam bahasa Indonesia dan meminta penjelasan tentang yang dijelaskan dosen yang memakai bahasa Jawa. Informan (3,5) biasanya minta bantuan kepada teman dekat untuk menjelaskan tugas-tugas kuliah, sedang informan 1 bertanya tentang materi kuliah pada kakak tingkatnya yang sama-sama mengikuti kegiatan RMC di kampus. Oleh Taylor (dalam Smet, 1994) dan Carver (dalam Rahayu, 2005) disebut mencari dukungan sosial, yaitu mencari nasihat, pertolongan informasi, dukungan moral, simpati dan pengertian.

Informan mengalami kesulitan dalam memahami dosen atau teman yang menggunakan bahasa Jawa, informan (1,4,5,6) belajar bahasa Jawa pada teman-teman di Solo. Dalam bergaul, informan juga berusaha terbuka berteman dengan siapa saja (1,4,5,6). Informan (4,5,6) juga bersedia memperbaiki cara berbicara dengan orang lain seperti tata krama Jawa. Hal itu oleh Carver (dalam Rahayu, 2005) disebut penerimaan, yaitu suatu situasi yang penuh dengan stres dan keadaan ini memaksa individu untuk mengatasi masalah-masalah tersebut.

Kadang informan merasa pasrah dan tidak lagi mau belajar karena merasa tidak sanggup lagi menyerap pengetahuan baru bahasa Jawa. Informan (1,3) diam ketika tidak memahami bahasa Jawa, merasa tidak peduli terhadap apa yang sedang dibicarakan teman-teman. Hal itu disebut *Impunitive* (Pareek, dalam Rahayu, 2005) individu menganggap bahwa tidak ada lagi yang dapat dilakukan untuk menghadapi masalahnya.

Informan merasa membutuhkan dukungan dari orang lain dalam beradaptasi. Seluruh informan sering menelepon orang tua dan sahabat di daerah asal untuk

curhat atau sekedar meminta dukungan atau semangat. Informan (1,2,4,5,6) mencoba berhubungan lebih akrab dengan teman kuliah dan informan (1,3,5) berusaha untuk akrab dengan teman kosnya. Informan 6 selalu pergi ke tempat kakaknya di Jogja untuk curhat, karena di Solo belum bisa curhat kepada teman barunya. Perilaku itu disebut mencari dukungan sosial (Taylor, dalam Smet, 1994 dan Carver, dalam Rahayu, 2005), yaitu yaitu mencari nasihat, pertolongan informasi, dukungan moral, simpati dan pengertian.

Sekarang seluruh informan masih dalam proses adaptasi, namun mempunyai keyakinan akan bisa beradaptasi karena telah hampir masuk semester 3. Informan tidak lagi takut sendirian karena telah memiliki banyak teman. Hal itu disebut *Impersitive* (Pareek, dalam Rahayu, 2005) yaitu individu merasa optimis bahwa waktu akan menyelesaikan masalah dan keadaan akan membaik kembali.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan dari penelitian yang telah dilakukan pada mahasiswa luar Jawa yang mengalami *culture shock* di Universitas Muhammadiyah Surakarta dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Reaksi psikologis mahasiswa luar Jawa saat harus tinggal di Solo adalah (a) sedih, (b) kangen pada keluarga, (c) tidak nyaman akibat perbedaan makanan, bahasa, suhu udara antara daerah asal dan Solo, (d) merasa tidak betah tinggal di Solo bingung, (e) bingung, (f) merasa kesepian. Kesulitan dan masalah yang dihadapi di Solo yaitu: (a) kesulitan beradaptasi, (b) kesulitan belajar dan kuliah, (c) kesulitan transportasi, (d) kesulitan menyesuaikan diri dengan teman-teman baru dan masalah interaksi dengan teman, (e) sakit, (f) takut mengecewakan keluarga, (g) masalah keuangan.
2. Ada 13 bentuk koping yang dilakukan mahasiswa luar Jawa untuk mengatasi *culture shock* yaitu: (a) mencari dukungan sosial, (b) penerimaan

terhadap perbedaan, (c) keaktifan diri, (d) kontrol diri, (e) mencari hiburan, (f) tidakan instrumental, (g) religiusitas, (h) negosiasi, (i) pengurangan beban masalah, (j) harapan, (k) penghindaran terhadap masalah, (l) putus asa, (m) koping individual tidak efektif.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan yang tersebut diatas maka saran penulis yang diharapkan dapat memberi manfaat adalah :

1. Bagi informan penelitian dan individu lain yang berasal dari luar Jawa. Individu diharapkan mampu mengatasi *culture shock* dengan bentuk-bentuk koping yang positif, sehingga merasa nyaman tinggal di daerah yang baru.
2. Bagi pelajar dari luar Jawa yang ingin meneruskan kuliah di Jawa. Penelitian ini diharapkan menjadi model koping bagi pelajar dari luar Jawa yang ingin kuliah di Jawa, sehingga mampu menghadapi kejadian-kejadian yang tidak diharapkan atau mampu beradaptasi melalui bentuk koping yang positif.
3. Bagi perkembangan ilmu pengetahuan pada umumnya dan psikologi sosial pada khususnya
4. Bagi peneliti selanjutnya. Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan dan acuan sehingga dapat menjadi rujukan dalam melakukan penelitian selanjutnya.

DAFTAR RUJUKAN

Dayakisni, T. dan Yuniardi, S. (2004). *Psikologi Lintas Budaya*. Malang: UMM.

Guanipa, C. (1998). *Culture Shock*. <http://www.amigos.org/culture/shock.htm>. Diakses 17 April 2007.

Hapsari, T.W. (2002). Hubungan Antara Kekhusyuan Menjalankan Sholat dengan Perilaku *Coping* terhadap Stres Pada Remaja. *Skripsi*. (Tidak Diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi UMS.

Hidajat, V. dan Sodjakusumah, T.I. (2000). Hubungan Antara Culture Shock dan Prestasi Akademis. *Jurnal Psikologi* Vol. 5, No. 1, 46-55.

Irvine. (2000). *Cultural Adjustment*. http://www.twayf.org/cultural_adjustment.htm. Diakses 17 April 2007

Nevid, J.S., Rathus, S.A. dan Beverly Greene. (2002). *Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.

Oberg, L. Tanpa tahun. *Culture Shock & The Problem Of Adjustment To New Cultural Environments*. http://www.worldwide.org/culture_shock.htm. Diakses 17 April 2007.

Odera, P. (2003). Culture Shock in A Foreign Land: Rwandan Experience. *Kigali Institute of Education Journal* Vol. 1, No. 1.

Rahayu, K.B. (2005). Perjuangan Hidup ODHA (Orang Dengan HIV/AIDS): Studi Kualitatif Mengenai Bentuk-Bentuk Strategi Koping Pada Remaja yang Terinfeksi HIV/AIDS. *Skripsi*. (Tidak Diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi UMS.

Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.