



Adaptasi Mahasiswa Dalam Mengatasi Culture Shock Dalam Perkuliahan

Enti Agestia

Universitas Negeri Jakarta

Email: entiagestia08@gmail.com

Desy Safitri

Universitas Negeri Jakarta

Email: desysafitri@unj.ac.id

Sujarwo Sujarwo

Universitas Negeri Jakarta

Email: sujarwo-fis@unj.ac.id

Alamat: Jl. Rawa Mangun Muka Raya No. 11, RT.11/RW.14, Rawamangun, Kec. Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta

Korespondensi Penulis : entiagestia08@gmail.com*

Abstract. *The shift from a high school environment to a college environment brings greater demands. This condition can cause the emergence of the culture shock phenomenon. This phenomenon underscores the importance of students having the ability to adapt to all demands that arise during lectures. Lecture adaptation refers to student interaction with the lecture environment. Considering the fact that lecture adaptation is complex, the forms of lecture adaptation are divided into 4 including academic adaptation, social adaptation, emotional adaptation, and adaptation to the institution. The purpose of this study is to find out more deeply about the adaptation carried out by students who experience culture shock in lectures. This research uses a qualitative method, to find out more about the adaptation carried out by students. The results of the study found that 1 in 4 students had not reached the adjustment stage, due to the complexity of adaptation to lectures. The three students who succeeded in adapting were none other than their efforts by being open to change, learning to develop themselves, and social support from dominant friends to help students adapt.*

Keywords: *Adaptation, Culture shock, Lectures*

Abstrak. Pergeseran dari lingkungan SMA ke lingkungan perguruan tinggi membawa tuntutan yang lebih besar. Kondisi ini dapat menyebabkan munculnya fenomena *culture shock*. Fenomena ini menggarisbawahi pentingnya mahasiswa memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan segala tuntutan yang muncul saat perkuliahan. Adaptasi perkuliahan merujuk pada interaksi mahasiswa dengan lingkungan kuliah. Dengan menimbang fakta bahwa adaptasi perkuliahan bersifat kompleks, bentuk adaptasi perkuliahan terbagi menjadi 4 mencakup adaptasi akademik, adaptasi sosial, adaptasi emosional, dan adaptasi terhadap institusi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui lebih mendalam mengenai adaptasi yang dilakukan oleh mahasiswa yang mengalami *culture shock* dalam perkuliahan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, untuk mengetahui lebih dalam terkait adaptasi yang dilakukan oleh mahasiswa. Hasil penelitian ditemukan bahwa 1 dari 4 mahasiswa belum mencapai tahap *adjustment*, karena kompleksnya adaptasi pada perkuliahan. Ketiga mahasiswa yang berhasil beradaptasi tidak lain atas usahanya dengan bersikap terbuka terhadap perubahan, belajar mengembangkan diri, dan dukungan sosial dari teman dominan membantu mahasiswa beradaptasi.

Kata kunci: Adaptasi, Culture shock, Perkuliahan

LATAR BELAKANG

Perguruan tinggi merupakan pendidikan lanjutan setelah berhasil menyelesaikan SD, SMP, dan SMA. Setiap perkembangan individu akan mengalami masa transisi, dalam tahap perkembangan diawali dari anak-anak berkembang menjadi remaja, kemudian dari remaja

Received: Mei 31, 2024; Accepted: Juni 13, 2024; Published: Juli 31, 2024;

* Enti Agestia, entiagestia08@gmail.com

berkembang lagi menjadi orang dewasa. Transisi tidak hanya terjadi di masa perkembangan tetapi juga terjadi di masa sekolah, diawali dari sekolah dasar ke sekolah menengah pertama dan kemudian dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi. Namun, fase transisi yang terjadi secara krusial terjadi saat transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi (Wistarini & Marheni, 2019).

Kesulitan dalam masa perkuliahan dapat berujung pada gagalnya menyelesaikan pendidikan. Kasus putus kuliah di Indonesia merupakan isu yang kompleks (Handini et al., 2020). Berdasarkan data yang dikemukakan oleh Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) pada tahun 2020 persentase angka putus kuliah sebesar 7% (602.208 dari total mahasiswa terdaftar 8.483.213). Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan putus kuliah mengacu pada definisi dikeluarkan, putus sekolah, dan mengundurkan diri dari intitusi tempatnya belajar.

Kompleksnya tuntutan dalam perkuliahan membuat individu rentan mengalami permasalahan emosional seperti merasakan cemas, takut, bingung tentang apa yang harus dilakukannya dan bertanya kepada siapa tentang apa yang tidak diketahuinya, sulit membangun relasi sosial, prestasi akademik yang rendah, bahkan kehilangan motivasi dan gagal menyelesaikan studinya. Kondisi ini dikenal dengan istilah *culture shock* atau gegar budaya, kondisi dimana individu tidak siap ketika menghadapi perbedaan. Fenomena ini menggarisbawahi pentingnya mahasiswa memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan segala tuntutan yang muncul saat perkuliahan. Adaptasi atau *adjustment* dapat dikatakan sebagai sistem bagaimana suatu organisme melawan desakan lingkungan sekitarnya untuk bertahan hidup (Mulyadi et al., 2019). Konsep adaptasi dalam perkuliahan disebut sebagai *college adjustment*. Adaptasi perkuliahan merujuk pada interaksi mahasiswa dengan lingkungan kuliah. Dengan menimbang fakta bahwa adaptasi perkuliahan bersifat kompleks, dimensi adaptasi perkuliahan terbagi menjadi 4 mencakup adaptasi akademik, adaptasi sosial, adaptasi emosional, dan adaptasi terhadap institusi (Rahmadani & Rahmawati, 2020).

Berdasarkan hasil pra penelitian yang dilakukan pada 20 responden, diperoleh hasil yaitu 19 responden dengan persentase 95% menjawab pernah mengalami *culture shock* di tahun pertama perkuliahan dan 1 responden dengan persentase 5% menjawab tidak mengalami *culture shock*. Namun, peneliti mengerucutkan hingga menjadi 4 orang yang memenuhi kriteria, berdasarkan dampak yang ditimbulkan ketika mengalami *culture shock* dimulai dari mahasiswa merasa cemas, takut, tidak percaya diri, merasa kesepian dan mengalami gangguan kesehatan. Peneliti juga telah melakukan wawancara terhadap 4 mahasiswa tersebut tentang bagaimana adaptasi kuliah mereka di tahun pertama. Penulis mendapat jawaban yang beragam

mulai dari yang kesulitan untuk beradaptasi baik dari akademik, sosial, emosional, maupun institusi.

Melalui penelitian ini diharapkan dapat mengetahui lebih mendalam mengenai adaptasi yang dilakukan oleh mahasiswa yang mengalami *culture shock* dalam perkuliahan.

KAJIAN TEORITIS

1. Konsep Adaptasi

a. Pengertian Adaptasi

Adaptasi yang berasal dari istilah biologi dalam ilmu-ilmu sosial khususnya dalam psikologi diberi nama “*adjustment*”. Baik adaptasi maupun *adjustment* secara sosiologis diartikan sebagai “penyesuaian diri”, baik dalam arti penyesuaian diri terhadap lingkungan alam fisik maupun lingkungan sosial (Dirdjosisworo, 1985).

Menurut Suparlan, adaptasi pada dasarnya adalah proses pemenuhan syarat-syarat dasar yang diperlukan untuk tetap melangsungkan kehidupan (Rohmah, 2021). Syarat-syarat dasar tersebut meliputi:

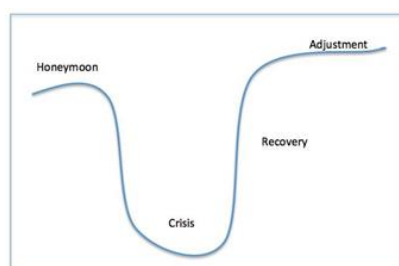
- a) Syarat dasar alamiah-biologi, manusia harus makan dan minum untuk menjaga kestabilan temperatur tubuhnya agar tetap berfungsi dalam hubungan harmonis secara menyeluruh dengan tubuh lainnya.
- b) Syarat dasar kejiwaan, manusia membutuhkan perasaan tenang yang jauh dari perasaan takut dan gelisah.
- c) Syarat dasar sosial, manusia membutuhkan hubungan untuk dapat melangsungkan keturunan, tidak merasa dikucilkan, dapat belajar mengenai kebudayaannya, untuk dapat mempertahankan diri dari serangan musuh.

Adaptasi juga berhubungan dengan teori evolusi. Menurut Spencer dalam (Soekanto, 1990), evolusi sebagai serentetan perubahan kecil secara perlahan dan kumulatif yang terjadi dengan sendirinya dan memerlukan waktu lama. Spencer juga menyatakan bahwa orang-orang cakap dan bergairah yang akan mampu memenangkan perjuangan hidup dan berhasil, sedang orang yang malas dan lemah akan tersisih dengan sendirinya dan kurang berhasil dalam hidup.

b. Tahapan Adaptasi

Lysgaard dalam (Pratiwi & Susanto, 2020) adaptasi budaya merupakan proses dari waktu ke waktu mengikuti kurva berbentuk U yang awalnya dirasa mudah untuk memulai, kemudian diikuti dengan masa krisis dimana seseorang merasa kesulitan untuk beradaptasi karena tidak

cocok dengan lingkungan yang baru, hingga akhirnya seseorang mulai merasa dapat menyesuaikan diri dengan lebih baik di lingkungan barunya. *honeymoon*, *crisis*, *recovery*, dan *adjustment*.



Gambar U-Curve Model

Sumber: International Office Berkeley Education

Honeymoon atau bulan madu berada pada bagian atas kiri dari U-Curve. Tahap ini merupakan tahap awal yang dipenuhi dengan semangat, optimisme, kegembiraan, euforia, ekspektasi dan ketertarikan individu saat akan memasuki lingkungan baru. Tahap *crisis* menunjukkan rasa terkejut seseorang terhadap lingkungan barunya karena lingkungan baru mulai berkembang hingga muncul kekecewaan dan ketidakpuasan karena harapan awal yang tidak sesuai dengan kenyataan. *Recovery* atau pemulihan dimana individu mulai mengerti budaya barunya ditandai dengan munculnya motivasi pada diri individu untuk melakukan perubahan dan penyesuaian diri terhadap budaya baru. Tahap akhir yaitu *adjustment* atau penyesuaian di mana penyesuaian diri berhasil dilakukan. dan merasa nyaman dengan lingkungan barunya.

C. Dimensi Adaptasi

Baker dan Siryk dalam (Rahmadani & Rahmawati, 2020) mengungkapkan adaptasi perkuliahan (*collage adjustment*) kedalam empat dimensi, yaitu: a) Adaptasi akademik (*academic adjustment*) merupakan kemampuan mahasiswa untuk mengatasi tuntutan pendidikan dan akademik; b) Adaptasi sosial (*social adjustment*) meliputi keterlibatan mahasiswa dalam kegiatan sosial, adaptasi perubahan lingkungan dan kepuasan terhadap lingkungan sosial; c) Adaptasi emosional (*personal-emotional adjustment*) merupakan kemampuan dalam menghadapi masalah emosional mahasiswa yang dapat diperhatikan dari gejala psikologis dan fisik yang dialami mahasiswa. d) Adaptasi institusi (*institutional adjustment*) menggambarkan kepuasan mahasiswa terhadap pengalaman perkuliahan di universitas.

1. Konsep *Culture Shock*

a. Pengertian *culture shock*

Kalervo Oberg merupakan antropolog pertama yang memperkenalkan istilah *culture shock* pada tahun 1960. Oberg menggambarkan *culture shock* sebagai respon negatif mendalam yang dialami oleh seseorang saat tinggal pada lingkungan baru, yang menyebabkan depresi, frustrasi, dan disorientasi. Istilah ini menyatakan ketiadaan arah, yaitu ketika seseorang tidak tahu harus berbuat apa atau bagaimana melakukan segala sesuatu di lingkungan baru, dan juga tidak tahu apa yang sesuai atau tidak sesuai (Simanjuntak, 2020).

Sementara (Ward et al., 2001) mendefinisikan *culture shock* adalah reaksi aktif terhadap perubahan ketika berada di lingkungan yang tidak familiar. Proses aktif tersebut terdiri dari *affective*, *behavior*, dan *cognitive*, yaitu reaksi individu saat berperilaku dan berpikir ketika menghadapi pengaruh budaya kedua. *Culture shock* normal terjadi pada tahun pertama individu berpindah ke lingkungan baru, yang mana pada tahun awal tersebut mengalami penderitaan karena adanya perbedaan budaya. Masalah ini dapat memicu timbulnya *stressor psikososial* yang dapat menyebabkan hambatan komunikasi, pertukaran emosi, dan perasaan terasing yang dapat memicu kecemasan (Maizan et al., 2020). Individu yang mengalami *culture shock* akan merasakan kondisi ini. *Culture shock* dapat terjadi pada kalangan mana saja, termasuk diantaranya mahasiswa baru yang mengalami transisi dari SMA ke perguruan tinggi.

b. Aspek *Culture Shock*

Menurut teori Winkelmann dalam (Nuraini et al., 2021), terdapat empat aspek yang menyebabkan *culture shock*, yaitu sebagai berikut:

1. *Stress Reaction*, Individu yang berada di lingkungan baru mengalami stres yang disebabkan oleh faktor fisiologis maupun psikologis. Keadaan psikologis ini mampu mempengaruhi keadaan tubuh dan reaksi fisiologisnya, yang dapat meningkatkan rasa stres, cemas, depresi dan gelisah.
2. *Cognitive Fatigue*, individu yang berada dalam budaya baru dituntut untuk mempunyai usaha agar mampu memahami budaya baru. Usaha ini sangat melelahkan dan menghasilkan kepenatan mental dan emosional. Hal ini dapat menyebabkan ketegangan dan keinginan untuk mengasingkan diri dari kontak sosial terutama ketika timbunan kelebihan informasi meningkat.
3. *Role Shock*, perubahan peran sosial dan relasi interpersonal memengaruhi kesejahteraan dan konsep diri, sehingga mengakibatkan individu mengalami syok peran.
4. *Personal Shock*, harga diri, identitas diri, konsep diri, kepuasan hidup dan kesejahteraan dijaga oleh sistem budaya individu tersebut.

Penelitian ini menggunakan tiga sumber penelitian yang relevan dengan penelitian ini. **Pertama**, penelitian yang ditulis oleh Wardah dan Umrah Dea Sahbani dengan judul “Adaptasi Mahasiswa Terhadap Culture Shock” (Wardah & Dea Sahbani, 2020). Metode yang digunakan adalah kualitatif deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan kondisi yang dialami masing-masing mahasiswa Bima dalam lima fase adaptasi budaya. Perbedaannya, pada penelitian yang akan dilakukan lebih berfokus pada *culture shock* yang terjadi dalam perkuliahan. **Kedua**, penelitian yang ditulis oleh Abim Prima Prayoga dan Pambudi Handoyo dengan judul “Pola Adaptasi Mahasiswa Rantau Luar Surabaya Dalam Menghadapi Culture Shock” (Prayoga & Handoyo, 2023). Metode yang digunakan adalah kualitatif etnometodologi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *culture shock* yang dialami mahasiswa adalah kemacetan, cuaca, pola pengaturan keuangan, dan pola pertemanan yang ada di Surabaya. Setelah berhasil beradaptasi dengan lingkungan baru, kedua narasumber merasakan lebih nyaman dan tenang untuk tinggal di Surabaya. Perbedaannya, pada penelitian yang akan dilakukan berfokus pada adaptasi mahasiswa yang mengalami *culture shock* dalam perkuliahan. **Ketiga**, penelitian yang ditulis oleh Anisa Rahmadani dan Yuliana Mukti Rahmawati dengan judul “Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusioal : studi *college adjustment* terhadap mahasiswa tingkat pertama” (Rahmadani & Rahmawati, 2020). Metode yang digunakan adalah *Mix Method*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama Universitas Al Azhar Indonesia mengalami tantangan dan masalah dalam penyesuaian terhadap tuntutan kampus, karena kehidupan kampus tidak hanya berisi hal-hal terkait dengan akademis, tetapi juga sisi sosial, emosi, personal, dan tuntutan institusi. Penelitian ini berbeda karena menggunakan metode kualitatif dengan menjelaskan lebih dalam mengenai adaptasi mahasiswa yang mengalami *culture shock* dalam perkuliahan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kualitatif. Bogdan dan Taylor dalam (Salim & Syahrums, 2007) menjelaskan bahwa metode penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif tentang orang melalui tulisan atau kata-kata yang diucapkan dan perilaku yang dapat diamati. Dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, dokumentasi, dan wawancara. Pada penelitian ini peneliti menentukan sumber data dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu dimana orang yang dijadikan sebagai informan dianggap paling tahu tentang apa yang diharapkan sehingga memudahkan peneliti menjelajahi *obyek*

atau situasi sosial yang diteliti (Sugiyono, 2020). Adapun sumber data dalam penelitian ini terdiri dari dua sumber data, yaitu sumber data primer dan data sekunder antara lain sebagai berikut:

1. Data primer, dalam hal ini peneliti memperoleh data primer dari individu yang disebut dengan informan yang terbagi menjadi informan kunci yakni penelitian ini adalah Dosen Mata Kuliah Pengantar Sosiologi dan Koordinator Fasil PKKMB 2023 dan informan inti yakni 4 orang mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS angkatan 2023 yang mengalami culture shock.
2. Data sekunder, dalam penelitian ini bisa berasal dari buku, hasil dokumentasi dan catatan hasil wawancara langsung dengan informan, jurnal ilmiah, penelitian terdahulu yang relevan dengan masalah yang diteliti melalui *Google Scholar*, *Research Gate*, *Academia Edu* dan *i-Pusnas*.

Dalam penelitian kualitatif pengujian keabsahan data sangat penting Guna hasil penelitian memperoleh hasil yang kredibilitas dilakukan dengan cara *persistent observation*, *triangulation*, dan *referencial adequacy checks* (Sidiq & Chori, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Proses Adaptasi Mahasiswa Dalam Mengatasi Culture Shock Dalam Perkuliahan

Tahun pertama di perguruan tinggi merupakan masa yang cukup sulit untuk dilalui, karena mahasiswa belum terbiasa dengan segala hal dalam perkuliahan. Fenomena ini menunjukkan betapa pentingnya bagi mahasiswa untuk dapat beradaptasi dengan segala tuntutan yang muncul selama menjalani studi di perguruan tinggi. Proses adaptasi dalam mengatasi *culture shock* dapat digambarkan melalui model *U-Curve*, diantaranya a) *honeymoon*; b) *crisis*; c) *recovery*, dan d) *adjustment*.

a. Honeymoon

atau bulan madu merupakan tahap awal dimana mahasiswa merasa senang karena akan menjalani kehidupan baru di Universitas Negeri Jakarta. Para informan mengaku merasa senang ketika tahu bahwa mereka diterima di UNJ sekaligus penasaran ketika hendak menjalani kehidupan sebagai mahasiswa. Kebahagiaan ini tercermin terutama bagi mereka yang notabene sebagai mahasiswa perantau, MH yang memiliki ekspektasi tinggi tentang kebebasan yang akan dirasakannya di masa perkuliahan setelah sebelumnya dibatasi oleh aturan pesantren merasa sangat bersemangat dan terbayang keseruan dan hal-hal yang akan dilakukannya selama menjalani pendidikan di UNJ. Munculnya harapan dan ekspektasi tersebut menandakan para informan berada pada tahap *honeymoon* dimana belum muncul

gejala *culture shock* melainkan rasa gembira dan harapan atau ekspektasi terhadap lingkungan barunya.

b. Crisis

pada tahap ini mereka mulai mengalami berbagai bentuk ketidaknyamanan dari perbedaan budaya atau kebiasaan antara lingkungan asal mereka dengan lingkungan baru di UNJ. Kegiatan Pengenalan Kehidupan Kampus bagi Mahasiswa Baru (PKKMB) menjadi momen awal dimana mahasiswa mulai merasakan tantangan ini berlanjut hingga dimulainya kegiatan pembelajaran. Selama kegiatan ini mereka menghadapi berbagai perubahan antara lain sistem pendidikan, lingkungan sosial, perasaan yang berubah-ubah hingga kesulitan dengan aturan institusi.

Menurut teori Winkelman, yang menyatakan orang yang mengalami *culture shock* akan memiliki ciri atau gejala seperti *Stres Reaction*, *Cognitive Fatigue*, *Role Shock* dan *Personal Shock*. Hal ini sesuai dengan temuan peneliti, beberapa hal yang menjadi tantangan RES, yakni merasa terkejut dengan mahasiswa lain yang dinilai sangat gaul, penemuan istilah-istilah baru yang tidak familiar, kemudian sistem pembelajaran yang lebih mandiri, berbeda dengan pengalaman sebelumnya dimana pembelajaran lebih banyak berpusat pada guru. RES mengungkapkan bahwa kesulitan yang dialaminya telah menyebabkan dampak fisik seperti sakit kepala dan emosional seperti rasa minder, kesepian, kecemasan dan *insecure*. Berbeda dengan RES, MH merasakan kejutan kultural terutama dalam hal penggunaan bahasa yang berbeda dan gaya komunikasi yang lebih kasar. Tantangan ini berlanjut hingga menjalani kuliah di semester awal, dimana MH menghadapi kesulitan karena beban tugas yang lebih berat. MH yang mengisolasi diri selama dua hari merupakan reaksi yang ditimbulkan akibat *culture shock* yang dialaminya. Informan ketiga, ADW merasa kebingungan cara berkomunikasi yang formal dan berbeda dalam menghubungi dosen, yang memerlukan tata cara khusus. Dalam wawancara AZ menyatakan bahwa motivasinya yang tinggi selama di SMA dimana sangat ambisius dan selalu ingin cepat menyelesaikan segala sesuatu mulai menghilang ketika masuk ke dunia perkuliahan. Kondisi fisik yang cepat lelah karena bertemu dengan teman kelompok yang tidak kooperatif dan kurang membantu, mengharuskan AZ mengambil alih banyak tanggung jawab sendiri yang akhirnya memengaruhi semangat dan motivasinya.

c. Recovery

tahapan ketiga dalam proses adaptasi mahasiswa. ADW, menyadari bahwa tahap ini membutuhkan proses untuk terbiasa. Untuk itu, ADW menjadikan dirinya menjadi lebih mandiri. Sementara MH menyiasatinya dengan mencari informasi terutama pada mereka yang

lebih paham. MH sering bertanya dan berdiskusi dengan orang-orang yang paham dengan kesulitan yang dihadapinya, sehingga memperoleh wawasan berharga yang membantunya mengatasi kesulitan kehidupan kampus. Pendekatan ini tidak hanya membantunya mengatasi rasa kaget tetapi juga membangun jaringan sosial yang mendukung.

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan bahwa seluruh informan berhasil melalui tahapan *recovery*. Mahasiswa menunjukkan peningkatan kepercayaan diri, kemampuan komunikasi yang lebih baik, dan penyesuaian terhadap metode pembelajaran yang berbeda. Jika dikaitkan dengan teori (Ward et al., 2001) dimensi *culture shock* disebut dengan *ABC of culture shock*. Menurut teori ini, *culture shock* dipengaruhi oleh dimensi perasaan (*affective*), perilaku (*behavior*), dan pikiran (*cognitive*) yang terganggu akibat dampak perbedaan budaya. Oleh karena itu, mahasiswa akan mulai membuka pikirannya, menyesuaikan perilakunya untuk beradaptasi, dan mencari jalan keluar.

d. Adjustment

pada tahapan terakhir mahasiswa sudah merasa nyaman dalam menjalani kehidupan di lingkungan baru. Pada tahap ini mahasiswa juga sudah memiliki kelompok pertemanan atau dalam bahasa gaul dikenal dengan *circle*. Beberapa mahasiswa mungkin mencapai tahap ini dengan cepat, sementara yang lain membutuhkan waktu yang lebih lama untuk menyesuaikan diri sepenuhnya. Proses adaptasi yang paling cepat dialami oleh MH yaitu dalam rentan waktu 2-3 bulan mampu beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan. RES adalah satu-satunya informan yang belum mencapai tahapan *adjustment*. Perbedaan jangka waktu tersebut dapat dipengaruhi oleh karakter, masing-masing mahasiswa menunjukkan karakter yang berbeda. MH adalah mahasiswa yang cukup berani dan memiliki keinginan yang tinggi untuk memahami lingkungan barunya. ADW dan AZ yang mudah bergaul dengan orang baru sehingga adaptasinya terbantu dari dorongan orang-orang di sekitarnya. Berbeda dengan RES yang pemalu dan cenderung menutup diri dengan lingkungan sosialnya.

Mahasiswa yang lebih terbuka dan memiliki jaringan sosial cenderung beradaptasi lebih cepat dibandingkan dengan mahasiswa yang lebih pemalu dan kurang terbuka. Hal ini sejalan dengan teori menurut Spencer dalam (Soekanto, 1990) menyatakan bahwa orang-orang cakap dan bergairah yang akan mampu memenangkan perjuangan hidup dan berhasil, sedang orang malas dan lemah akan tersisih dengan sendirinya dan kurang berhasil dalam hidup. Keberhasilan seseorang dalam beradaptasi dengan lingkungannya ditentukan oleh kemampuan dan usaha yang dimilikinya.

2. Bentuk Adaptasi Mahasiswa Dalam Mengatasi Culture Shock Dalam Perkuliahan

Adaptasi merupakan kunci utama bagi individu untuk mengatasi culture shock yang dialami saat memasuki lingkungan baru. Baker dan Siryk dalam (Rahmadani & Rahmawati, 2020) mengemukakan terdapat empat bentuk dalam adaptasi perkuliahan, yaitu adaptasi akademik, adaptasi sosial, adaptasi emosional, dan adaptasi institusi. Adaptasi juga berhubungan dengan teori evolusi Spencer dalam (Soekanto, 1990), menurutnya evolusi dalam masyarakat adalah serentetan perubahan yang terjadi karena usaha-usaha masyarakat tersebut untuk menyesuaikan diri dengan keperluan, keadaan, dan kondisi baru. Perubahan ini tidak harus sejalan dengan rentetan peristiwa di dalam sejarah masyarakat yang bersangkutan. Dari pandangan tersebut memiliki keterkaitan dengan penelitian ini, evolusi pada mahasiswa adalah proses berkelanjutan dimana mahasiswa berusaha menyesuaikan diri dengan perubahan keadaan dan kondisi baru. Sesuai dengan yang di kemukakan Baker dan Siryk, mahasiswa harus menghadapi bahwa adaptasi perkuliahan tidak hanya terbatas pada akademik saja tetapi juga mencakup sosial, emosional juga adaptasi pada institusi. Dimana adaptasi tidak harus dilakukan sesuai dengan kesulitan yang pertama ia hadapi.

a. Adaptasi Akademik

MH dan AZ juga terlihat dari partisipasi aktif mereka dalam kegiatan pembelajaran. Baik MH dan AZ sering terlibat kegiatan tanya jawab ketika di dalam kelas, bahkan keduanya tidak ragu untuk mengajukan diri secara sukarela memberikan tanggapan terhadap pernyataan dosen. Partisipasi aktif seperti ini menunjukkan MH dan AZ mampu beradaptasi dengan lingkungan akademik yang baru dan merasa nyaman serta puas dengan pengalaman belajar mereka.

b. Adaptasi Sosial

keberhasilan adaptasi sosial mahasiswa dapat dilihat dari keterlibatan mereka dalam organisasi atau kegiatan ekstrakurikuler serta pembentukan kelompok pertemanan dapat membantu mahasiswa merasa lebih terhubung dan mendukung satu sama lain dalam menghadapi tantangan di perkuliahan.

c. Adaptasi Emosional

adalah upaya mahasiswa menyesuaikan diri dengan perubahan emosional dan tekanan yang timbul dari pengalaman baru atau lingkungan yang berbeda. RES merelaksasikan diri terlebih dahulu dengan melakukan kegiatan yang disukai agar bisa menyelesaikan persoalannya tanpa tekanan. Disisi lain, MH menyelesaikan persoalannya dengan menyusun skala prioritas dan berdiskusi dengan teman-temannya. Dengan demikian, adaptasi emosional yang baik tidak hanya meningkatkan kinerja akademik tetapi juga kesejahteraan emosional.

Dengan menemukan cara efektif untuk mengelola stres dan tekanan, mahasiswa dapat menikmati pengalaman kuliah dengan baik.

d. Adaptasi Institusi

mencakup pemahaman dan penyesuaian terhadap aturan yang berlaku di perguruan tinggi, serta kepuasan mahasiswa terhadap pengalaman perkuliahan. Baik ADW maupun AZ menunjukkan bahwa keberhasilan dalam adaptasi dengan aturan dan tuntutan perguruan tinggi, serta keterlibatan aktif dalam kehidupan kampus, dapat meningkatkan kepuasan terhadap pengalaman perkuliahan secara keseluruhan. Adaptasi ini dapat memperkuat keterikatan mereka dengan institusi, yang pada gilirannya meningkatkan rasa kepemilikan dan loyalitas terhadap perguruan tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan peneliti di lapangan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan IPS angkatan 2023, diperoleh kesimpulan secara keseluruhan semua informan mengalami *culture shock*. Mahasiswa berupaya beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan. Proses adaptasi dalam mengatasi culture shock harus melalui empat tahapan. Ditemukan bahwa 1 dari 4 informan belum mencapai tahap *adjustment*, karena kompleksnya adaptasi pada perkuliahan. Ketiga mahasiswa yang berhasil beradaptasi tidak lain atas usahanya dengan bersikap terbuka terhadap perubahan, belajar mengembangkan diri, dan dukungan sosial dari teman dominan membantu mahasiswa beradaptasi.

DAFTAR REFERENSI

- Dirdjosisworo, S. (1985). Asas-asas sosiologi. C.V ARMICO.
- Handini, D., Hidayat, F., Attamimi, A. N. R., Putri, D. A. V., Rouf, M. F., & Anjani, N. R. (2020). Statistik pendidikan tinggi tahun 2020. Sekretaris Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Maizan, S. H., Bashori, K., & Hayati, E. N. (2020). Analytical theory: Gegar budaya (culture shock). *Analytical Theory: Cultural Extension (Culture Shock)*, 18(2), 147–152.
- Mulyadi, Zulkarnain, I., & Laugu, N. (2019). Adaptasi pustakawan dalam menghadapi kemajuan teknologi. *Berkala Ilmu Perpustakaan dan Informasi*, 15(2), 163. <https://doi.org/10.22146/bip.39843>
- Nuraini, C., Sunendar, D., & Sumiyadi. (2021). Tingkat culture shock di lingkungan mahasiswa UNSIKA. *SAP (Susunan Artikel Pendidikan)*, 6(1), 84–90.

- Pratiwi, E., & Susanto, Y. O. (2020). Penyesuaian diri terhadap fenomena gegar budaya di lingkungan kerja. *WACANA: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 19(2), 249–262. <http://journal.moestopo.ac.id/index.php/wacana>
- Prayoga, A. P., & Handoyo, P. (2023). Pola adaptasi mahasiswa rantau luar Surabaya dalam menghadapi culture shock. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 25(2), 153–158. <https://journals.usm.ac.id/index.php/jdsb>
- Rahmadani, A., & Rahmawati, Y. M. (2020). Adaptasi akademik, sosial, personal, dan institusional: Studi college adjustment terhadap mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 8(3), 159–166. <https://doi.org/10.29210/145700>
- Rohmah, N. (2021). Adaptasi kebiasaan baru di masa pandemi COVID-19. *Al-Mikraj: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 1(2), 78–89.
- Salim, & Syahrums. (2007). *Metodologi penelitian kualitatif*. Citapustaka Media.
- Sidiq, U., & Chori, M. M. (2019). *Metode penelitian kualitatif di bidang pendidikan*. CV. Nata Karya.
- Simanjuntak, D., & Fitriana, R. (2020). Gegar budaya, adaptasi, dan konsep diri sumber daya manusia pariwisata dalam menyongsong era new normal. *Society*, 8(2), 427–443.
- Soekanto, S. (1990). *Sosiologi: Suatu pengantar*. Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The psychology of culture shock*. Routledge.
- Wardah, & Sahbani, U. D. (2020). Adaptasi mahasiswa terhadap culture shock. *Jurnal Komunikasi dan Organisasi (J-KO)*, 2, 120–124.
- Wistarini, N. N. I. P., & Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018.