

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Penyesuaian Diri

1. Pengertian Penyesuaian Diri

Schneiders menjelaskan bahwa penyesuaian diri merupakan respon seseorang untuk mengatasi kebutuhan batin, ketegangan emosi, frustrasi, dan menjaga keharmonisan lingkungan yang terlihat dalam kebiasaan sehari-hari.¹ Rilfani juga memberikan penjelasan tentang penyesuaian diri, yaitu kemampuan yang biasanya dimiliki seseorang ketika mengalami situasi di lingkungan tempat ia tumbuh baik secara fisik maupun psikis, akademik maupun non akademik. Ada sudut pandang tambahan mengenai penyesuaian selain penyesuaian yang disebutkan di atas.

Menurut Harlock, ketika orang mulai mampu mengevaluasi dirinya secara realistis, penyesuaian yang baik terjadi. Sudah mampu menerima tanggung jawab dari orang lain, mampu mandiri, mampu mengendalikan emosinya, berorientasi pada tujuan, mengendalikan hidupnya, dan puas dalam segala keadaan.² Kemudian didukung oleh Putri yang mengatakan bahwa penyesuaian diri juga merupakan hal terpenting untuk

¹ M. Mahmudi and Suroso, "Efikasi Diri, Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar.," *Pesona Jurnal Psikologi Indonesia*, no. 3(2) (2014): 183 –194. 'Efikasi Diri, Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar.', *Pesona Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(2), 2014, 183– 94

² Y. M Rilfani, "Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Penyesuaian Diri Peserta Didik Di SMP Negeri 7 Padang." (2017).

menyamakan antara seseorang dengan lingkungannya agar dapat hidup bahagia antara dirinya dan lingkungannya sekaligus.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu sehingga individu dan lingkungannya membentuk hubungan yang lebih sesuai.

2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Ada tujuh kemampuan yang membentuk penyesuaian, menurut Revich dan Shatte:

- a. Pengetahuan Diri, atau kapasitas individu untuk mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan mereka melalui introspeksi diri. Kemampuan ini harus ditunjukkan dengan menyadari kelemahan diri sendiri dan menerima diri sendiri dengan baik.
- b. Pemahaman diri Ini adalah upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk memahami kekuatan dan kelemahan diri sendiri. Dengan begitu, seseorang akan mengetahui potensi dirinya dan mengetahui kemana arah hidupnya dan untuk apa.
- c. Kapasitas untuk analisis pemecahan masalah, atau kapasitas individu untuk mengidentifikasi masalah yang menjadi masalah tidak hanya untuk dirinya sendiri
- d. Penerimaan Diri Ini adalah tanggapan seseorang ketika diamengakui siapa dirinya. Dia akan terus memiliki sikap positif,

yang pada akhirnya akan mengarah pada penerimaan diri.

Namun, dia akan terus diperlakukan dengan sikap positif.

- e. Pengembangan diri adalah proses memperoleh pengetahuan dan pengalaman untuk membentuk potensi, bakat, sikap, perilaku, dan kepribadian seseorang dalam rangka meningkatkan kapasitas atau kemampuan seseorang.
- f. Kontrol Impuls Hal ini mengacu pada kapasitas seseorang untuk mengelola tekanan dan keinginan internal. Jika seseorang memiliki kemampuan impuls yang rendah, mereka dapat dengan cepat mengendalikan pikiran, tindakan, dan perubahan emosi mereka.
- g. Sukses Ini adalah saat ketika tujuan yang diinginkan individu dapat diwujudkan. Dan puas dengan apa yang diterima individu.³

3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Penyesuaian Diri

Bagaimana penyesuaian diri dapat digunakan dengan benar dijelaskan oleh faktor-faktor ini. Proses penyesuaian diri dapat dianggap sepenuhnya sesuai dengan peraturan jika elemen-elemen ini dapat dimasukkan ke dalam aliran. Windanati menegaskan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, antara lain:

- a. Peer Relations

³ Sri Mulyani Nasution, Resiliensi : Daya Pegas Menghadapi Trauma Kehidupan (Medan: MedanUSU Press, 2011).

Aspek ini ditentukan oleh bagaimana pasangan saling membantu dalam hubungan mereka.

b. Dependency

Faktor ini didasarkan pada fakta bahwa seseorang secara alami bersifat sosial, dan mereka tidak dapat melakukan sesuatu sendiri.

c. Hostility

Faktor ini didasarkan pada seseorang yang memiliki banyak keinginan tetapi tidak dapat memperoleh semuanya.

d. Productivity

Keseriusan seseorang dalam memenuhi tanggung jawabnya menjadi dasar dari faktor ini.

e. Withdrawal

Karakteristik ini didasarkan pada seseorang yang tidak bisa hanya berdiri di sana dan tidak melakukan apa-apa.⁴ Tegasnya, ada banyak bentuk yang menentukan bagaimana seseorang dapat dikatakan memiliki penyesuaian yang tepat di antara faktor-faktor yang ada dan telah disebutkan sebelumnya. Hal ini didukung oleh pendapat Hurlock dalam Rilfani yang menyebutkan beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri antara lain:

a. Lingkungan dimana seseorang dibesarkan

⁴ Windaniati, "Meningkatkan Kemampuan Penyesuaian Diri Siswa Melalui Teknik Kognitif Restructuring Pada Kelas X TKR 1 SMK Negeri 7 Semarang.," Jurnal Penelitian Pendidikan, no. 32(1) (2015).

Keluarga terdekat menjadi setting di sini karena di sanalah seseorang dapat tumbuh dan berkembang, memperoleh pengalaman dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

b. Model yang dijadikan oleh seseorang ketika dirumah

Model subjek adalah orang tua. Ada pepatah mengatakan, “Buah jatuh tidak jauh dari pohonnya”. Pepatah ini menunjukkan bahwa anak-anak biasanya mewarisi sikap dan sifat orang tua mereka. Apakah Anda memiliki sikap yang baik atau buruk. Bahkan anak-anak memiliki kecenderungan untuk meniru berbagai perilaku negatif yang terkadang diperlihatkan oleh orang tuanya.

c. Terus belajar dalam menyesuaikan diri dan sosialnya

Proses belajar yang memungkinkan seseorang untuk menyesuaikan diri dan bersosialisasi merupakan pengalaman yang menyenangkan yang terjadi di lingkungan sekitarnya.

d. Mendapatkan tuntunan yang baik dan benar dalam proses

belajar menyesuaikan diri dan sosialnya itu Karena peran orang tua yang sejak awal mengasuh, membesarkan dengan cara yang berbeda, dan memiliki kepribadian yang berbeda, maka seseorang yang sedang menjalani proses belajar untuk menyesuaikan diri membutuhkan bimbingan atau bimbingan

dari orang yang lebih dewasa atau dari orang tuanya secara langsung.⁵

Inilah yang membuat orang yang datang sebelum mereka menjadi sosok yang positif. Faktor-faktor yang telah disebutkan sebelumnya sebagai penentu penyesuaian diri dilengkapi dengan faktor-faktor pendukung yang berguna untuk melengkapi faktor-faktor yang telah ada sebelumnya. Alhasil, faktor-faktor tersebut juga akan menjadi acuan bagi peneliti yang sedang melakukan penelitian ini.⁶

4. Indikator Penyesuaian Diri

Menurut Schneiders individu yang memiliki penyesuaian diri normal memiliki karakteristik sebagai berikut:

- a. Tidak ditemukan emosi yang berlebihan.
- b. Tidak ada mekanisme pertahanan diri.
- c. Tidak ada frustrasi personal.
- d. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri.
- e. Kemampuan untuk belajar.
- f. Memanfaatkan pengalaman masa lalu.
- g. Sikap realistis dan objektif.

⁵ Ibid, h.33

⁶ Ibid

B. Culture Shock

1. Pengertian Culture Shock

Dalam bahasa Indonesia, “*culture shock*” mengacu pada kondisi dan perasaan seseorang ketika dihadapkan pada lingkungan sosio kultural baru yang berbeda. *Culture Shock*, menurut Oberg, adalah penyakit yang disebabkan oleh relokasi atau pemindahan pekerjaan secara tiba tiba. Kegelisahan akibat hilangnya simbol hubungan sosial yang sudah dikenal inilah yang menyebabkan culture shock.⁷

Culture Shock, menurut Ward, adalah proses aktif beradaptasi terhadap perubahan dalam situasi yang tidak dikenal. Tanggapan individu terhadap pengaruh budaya kedua, dalam hal bagaimana mereka merasakan, bertindak, dan berpikir, merupakan bagian dari proses aktif. Ini termasuk proses afektif, perilaku, dan kognitif individu.⁸

Culture Shock adalah reaksi seseorang yang tidak dikenali terhadap lingkungan baru yang dapat menimbulkan reaksi alami seperti kecemasan karena orang tersebut kehilangan kebiasaan dari lingkungan sebelumnya. Ini adalah sesuatu yang sering dialami oleh orang-orang yang telah lama tinggal di satu tempat dan kemudian pindah ke tempat baru dengan budaya yang berbeda.⁹

⁷ Oberg, “Culture Shock: Adjustment to New Cultural Environments.”K. (1960). *Culture Shock: Adjustment to New Cultural Environments.*, Practical Anthropology. h.177

⁸ Collen Ward, Stephen Bochner, and Adrian. Furnham. *The Psychology of Culture Shock*, 2nd Ed (Canada: Routledge & Kegan Paul, 2001). h. 267

⁹ A. Fadhillah, Taqwaddin, and N. Anisah, “Adaptasi Mahasiswa Pattani Di Banda Aceh Dalam Upaya Menghadapi Culture Shock (Studi Pada Komunikasi Antar Budaya).,” *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FISIP Unsyiah*, no. 1(1). (2017).

2. Gejala Culture Shock

Menurut Niam dalam Salmah menjelaskan bahwa individu yang mengalami *culture shock* memunculkan gejala sebagai berikut:

- a. Individu akan mengalami sedih, dan kesepian.
- b. Individu yang merindukan keluarga.
- c. Individu merasa ketidaknyamanan dan kebingungan.
- d. Individu mengalami kesulitan bahasa.
- e. Perbedaan cita rasa dan suhu udara.
- f. Berusaha menyerap budaya baru agar diterima.
- g. Mengembangkan stereotype tentang kultur yang baru.

3. Dimensi Culture Shock

Ward dkk dalam Amalia memecah dimensi gear budaya menjadi tiga kategori yang disebut ABC. *Affective*, *Behavior*, dan *Cognitive*.

a. Affective

Perasaan dan emosi positif atau negatif adalah subjek dari prosesafektif. Kebingungan, kecemasan, kecurigaan, dankesedihan adalah semua perasaan yang akan dialami oleh orang yang berada di lingkungan baru. Selain itu, individu akan sering mengalami perasaan tidak nyaman, takut, tidak aman, kehilangan identitas, dan rindu rumah.

b. Behavior

Perilaku individu seseorang dapat dipengaruhi oleh dimensi perilaku ketika mereka mengalami kejutan budaya, ketika mereka salah memahami

nilai-nilai, kebiasaan, dan asumsi yang mengatur interaksi mereka, termasuk komunikasi verbal dan nonverbal di setiap negara. Pendidikan budaya juga terkait dengan dimensi ini. Migran terlibat dalam proses pembelajaran ini untuk memperoleh pengetahuan dan keterampilan sosial yang diperlukan untuk bertahan hidup di komunitas baru.

c. Cognitive

Perubahan persepsi individu terhadap identifikasi dan nilai-nilai etnik sebagai akibat dari kontak budaya merupakan gabungan dari dimensi Afektif dan Perilaku dalam dimensi ini. Hambatan bahasa yang disebabkan oleh perjalanan ke negara lain dan kesulitan dalam interaksi sosial adalah kontak budaya yang sering terjadi. Proses mengenal sikap, nilai, dan perilaku budaya lain merupakan konsep identifikasi bagi orang yang mengalami gegar budaya.

4. Faktor-faktor yang Memengaruhi Culture Shock

Menurut Parrillo, ada beberapa faktor yang mempengaruhi *culture shock*, antara lain:

a. Faktor Pergaulan

Setiap lokasi baru menyebabkan orang takut akan perbedaan sosial. Orang merasa canggung saat menghadapi situasi baru, tempat tinggal baru, dan suasana baru karena ketakutan ini. Karena tidak memahami afiliasi ini, si tunggal juga akan merasa terasing dari orang-orang di sekitarnya yang berbeda dengannya.

b. Faktor Teknologi

Agar tetap kompetitif dalam skala global, manusia harus selalu berusaha untuk tetap up to date dengan kemajuan teknologi. Selain itu, teknologi memainkan peran penting dalam timbulnya kejutan budaya. Akibatnya, orang khawatir bahwa mereka tidak akan mampu mengikuti kemajuan teknologi di rumah baru mereka. Untuk dapat mengikuti kemajuan teknologi dan menerapkannya dalam kehidupan mereka, penduduk di sini harus mempertimbangkan pilihan mereka dengan cermat. Misalnya, banyak orang yang berasal dari desa-desa yang jauh dan masih belum terlalu mengenal teknologi mutakhir yang digunakan di kota-kota.

c. Faktor Geografis

Kondisi geografis wilayah tersebut identik dengan faktor ini. Faktor geografis ini merupakan faktor lingkungan fisik, seperti variasi cuaca atau letak daerah pegunungan dan pesisir. Individu akan mengalami masalah kesehatan sebagai akibatnya.

d. Faktor Bahasa Keseharian

Salah satu ketakutan terbesar saat menetap di tempat baru adalah bahasa. Bahasa sering dikaitkan dengan kejutan budaya baru. *Culture Shock* secara alami disebabkan oleh tidak mengetahui bahasa dengan baik atau bahkan tidak memahaminya sama sekali.

e. Faktor Ekonomi

Salah satu penyebab gegar budaya adalah ketakutan akan perbedaan biaya hidup yang lebih besar kemungkinannya. Orang-orang harus mulai

mencoba, bersiap-siap dan berhati-hati dengan harapan dapat bertahan di tempat lain di rumah. Sebab, rata-rata setiap orang berasal dari keluarga dengan tingkat ekonomi yang berbeda-beda, seiring dengan pengeluaran uang yang lebih banyak di luar negeri.

f. Faktor Adat Istiadat

Poin ini tentang adat-istiadat yang dianut masyarakat di setiap daerah, yang sebenarnya memiliki ciri budaya yang berbeda satu sama lain. Oleh karena itu, siswa harus dapat menyesuaikan diri dengan budaya di lokasi baru mereka. Namun, mahasiswa asing sering mengalami gegar budaya, khususnya terkait dengan adat istiadat tersebut, karena sulit bagi mereka untuk menyesuaikan diri dengan norma baru. Seperti berurusan dengan adat istiadat di lingkungan baru, dimana banyak budaya harus mematuhi pedoman yang ditetapkan.

g. Faktor Agama

Agama dipandang sebagai salah satu penghalang bagi orang-orang dalam usahanya menyesuaikan diri dengan tempat lain di rumah. Orang-orang memiliki ketakutan pribadinya sendiri terhadap agama, yang merupakan perbedaan yang sangat rapuh yang sulit untuk didamaikan. Namun, dalam skenario ini, biasanya menghasilkan kejutan budaya untuk lingkungan yang beragam agama. Sementara itu, orang Aceh memeluk Islam, yang merupakan agama yang sama.¹⁰

¹⁰ Suardi, *Culture Shock* (Analisis *Culture Shock* Bagi Mahasiswa Baru Di Kota Makassar). (Makassar, 2015). h. 20

C. Dimanika Hubungan Antara Variabel Culture Shock dan Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan salah satu masalah yang sering dihadapi mahasiswa baru terutama mahasiswa perantau, lingkungan yang baru ditemuinya pasti memiliki tantangan tersendiri yang harus dihadapi mahasiswa untuk dapat beradaptasi dengan lingkungan dan masyarakat pada lingkungan barunya. Salah satu faktor yang dapat menghambat dan mempercepat penyesuaian diri mahasiswa adalah *culture shock*. Tingkat kepercayaan diri yang tinggi pada seseorang, terutama pada siswa di luar negeri, sangat berguna bagi seseorang dalam mengejar apa yang ingin dia capai sebagai usaha pendidikan.¹¹ Cole mengatakan bahwa ketika seseorang berbeda dari orang lain dan menjadi lebih mandiri, mereka harus beradaptasi dengan banyak hal. Ketika orang tidak bisa beradaptasi dengan baik, masalah akan muncul karena mereka akan merasa kecewa, tidak cukup menghargai diri mereka sendiri, dan menganggap mereka tidak pandai menghadapi masalah. Terlepas dari kenyataan bahwa, kadang-kadang, dalam upaya untuk mendapatkan penerimaan dalam kelompoknya, ia sering menggunakan strategi negatif. Terlebih lagi, hal ini akan mempengaruhi kepercayaan pada diri individu itu sendiri. Dengan kata lain, seseorang dengan harga diri yang tinggi akan mampu beradaptasi lebih cepat.

Mahasiswa perantauan yang berasal dari latar belakang budaya dari daerah asalnya tinggal dan hidup di tengah-tengah masyarakat sekitar yang

¹¹ Margaretha Berti Utami, "Hubungan Antara Harga Diri Dan Penyesuaian Diri Siswi Kelas X SMA Tarakanita 1."

mayoritas adalah masyarakat Kediri khususnya Kabupaten Kediri yang budayanya berbeda-beda, dalam kondisi seperti ini dapat menimbulkan suatu proses dari kejutan budaya. Ketika mahasiswa perantauan berada di lingkungan kampus dan masyarakat setempat, dapat menimbulkan proses *culture shock*. Teori Revich dan Shatte digunakan oleh para peneliti dalam penelitian ini. Menurut beberapa aspek teori ini, penyesuaian individu diperlukan untuk pertahanan diri atau ketekunan dalam menghadapi kesulitan. Dalam hipotesis ini, ada sudut pandang yang memengaruhi siklus perubahan, yaitu Informasi Diri, Pemahaman Diri, Kapasitas untuk Memecah Masalah, Pengakuan Diri, Kemajuan Diri, Kontrol Drive, dan Pencapaian. Siswa dari daerah lain dapat mengatasi *culture shock* mereka dengan mengikuti prosedur ini. Mereka akan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, berteman dengan siapa saja, merasa aman, dan tidak mudah *stress* karena perbedaan bahasa, makanan, dan budaya lainnya. Oleh Karena itu, dari penjelasan kerangka berpikir diatas maka peneliti ingin mengetahui lebih lanjut tentang hubungan *culture shock* terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru di Fakultas Usluhudin dan Dakwah IAIN Kediri.