

BAB II LANDASAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Culture Shock

a. Definisi Culture Shock

Oberg merupakan orang pertama yang memperkenalkan *culture shock*, dimana keadaan ini dapat terjadi saat individu berada pada lingkungan atau tempat tinggal yang baru. Keadaan psikologis ini sering dialami oleh individu yang sedang mengalami masa transisi dari satu daerah ke daerah lain ,yang mana pada daerah tersebut terdapat berbagai perbedaan kebudayaan, bahasa, logat, gaya berpakaian, serta norma yang berlaku dimasyarakat.²²

Ward menjelaskan bahwa *culture shock* merupakan sebuah proses aktif ketika menghadapi perubahan saat berada di lingkungan yang baru atau tidak familiar. Proses aktif tersebut meliputi *affective*, *behaviour*, dan *cognitive*, yakni suatu reaksi individu yang berupa merasa, berperilaku serta berpikir ketika dihadapkan oleh suatu pengaruh budaya di lingkungan barunya.²³

Adler mengemukakan bahwa *culture shock* merupakan serangkaian reaksi emosi seseorang terhadap persepsi kebiasaan masyarakat setempat atau kebudayaan yang berbeda dengan lingkungan barunya. Sehingga dengan adanya perbedaan persepsi tersebut mengakibatkan terjadinya salah paham pada pemaknaan budaya dilingkungan yang baru. Oleh karena itu dengan adanya

²² Kalervo Oberg, "Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments", *Partical Anthropology* 7 (1960), 142.

²³ Colleen Ward, Stephen Bochner, and Adrian Furnham, 267.

kesalahpahaman tersebut membuat individu dapat memicu terjadinya gangguan secara emosi seperti mudah marah, mudah tersinggung, merasa takut dengan warga sekitar dan merasa cemas.²⁴

Dari pemaparan beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *culture shock* merupakan suatu problematika yang melibatkan perasaan, cara berpikir dan berperilaku pada diri individu ketika dihadapkan oleh perbedaan terhadap pengalaman maupun budaya yang baru. Individu yang sering mengalami *culture shock* ialah mahasiswa ataupun individu yang sedang bekerja dan dianjurkan untuk berpindah lokasi kerja ke suatu tempat yang baru, yang mana memiliki kecenderungan budaya yang berbeda dengan budaya asalnya.

b. Gejala Culture Shock

Menurut Guanipa yang dikutip dalam Niam menjelaskan gejala *culture shock* sebagai berikut:

- 1) Merasa sedih dan kesepian
- 2) Merasa kurang percaya diri
- 3) Sering merindukan keluarga
- 4) Merasa kehilangan identitas diri
- 5) Tidak mampu dalam menyelesaikan persoalan yang sederhana
- 6) Merasa budaya asalnya paling bagus dan ideal
- 7) Berusaha terlalu keras dalam memahami budaya yang baru

²⁴ Peter S. Adler, "The Transitional Experience: An Alternative View of Culture Shock", *Humanistic Psychology*, (1975), 13.

- 8) Merasa kurang, kehampaan, serta kegelisahan
- 9) Mengembangkan *stereotype* tentang budaya yang baru
- 10) Mengembangkan obsesi terhadap sesuatu
- 11) Mudah marah serta enggan untuk menjalin relasi dengan orang lain
- 12) Sukar untuk tidur, terlalu banyak tidur atau tidur terlalu sedikit.
- 13) Berubahnya perangai, frustrasi, perasaan yang terlalu sensitive²⁵

c. Faktor Terjadinya Culture Shock

Menurut Devinta ada dua faktor yang menyebabkan terjadinya *culture shock* yaitu sebagai berikut:

1) Faktor internal

Penyebab terjadinya *culture shock* pada diri individu merupakan pengaruh dari intrapersonal yang ada dalam diri, seperti kemampuan bersosialisasi, keterampilan berkomunikasi, pengalaman yang dimiliki dalam *setting* lintas budaya, serta ciri karakter yang ada pada diri individu (kemandirian ketika berada jauh dari keluarga sebagai orang-orang yang berperan penting dalam memberikan dukungan dalam hidupnya).

Pada umumnya, individu yang sebelumnya belum pernah memiliki pengalaman merantau akan lebih mudah mengalami *culture shock*. Selain itu, kurangnya informasi faktual yang diperoleh mengenai lingkungannya yang baru juga akan

²⁵ Erni Khoirun Niam, "Koping Terhadap Stres Pada Mahasiswa Luar Jawa Yang Mengalami *Culture Shock* di Universitas Muhammadiyah Surakarta", *Indigenous Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi* Vol. 11 No.1 (Mei, 2009), 71.

menyebabkan individu lebih rentan terkena *culture shock*. Hal ini disebabkan karena individu belum siap memahami pola kebiasaan dan budaya baru yang ada di perantauan, yang kemudian dapat menyebabkan ketidaknyamanan secara luas dan lebih kompleks (*mood*).²⁶

2) Faktor eksternal

Culture shock dapat terjadi lebih cepat apabila budaya yang baru semakin berbeda dengan budaya dari tempat asalnya, perbedaan tersebut meliputi:

(a) Bahasa

Bahasa merupakan salah satu hambatan terbesar bagi individu yang sedang merantau. Sebagian besar individu tidak menguasai atau bahkan sama sekali tidak mengerti bahasa daerah di lingkungan yang baru. Oleh karenanya, hal ini dapat memicu terjadinya *culture shock*.

(b) Adat istiadat

Setiap daerah memiliki berbagai macam tradisi, yang mana tradisi antar daerah cenderung berbeda dan mempunyai ciri khas masing-masing. Oleh karenanya, individu yang merantau dituntut untuk mampu beradaptasi dengan adat istiadat yang berlaku di lingkungannya yang baru. Akan tetapi, bukan hal yang mudah bagi perantau untuk beradaptasi dengan adat istiadat di lingkungan sekitar. Oleh

²⁶ Marshellena Devinta, Nur Hidayah, dan Grendi Hendrastomo, "Fenomena *Culture Shock* (Gegar Budaya) Pada Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta, *Jurnal Pendidikan Sosiologi* (2015), 3-4.

karenanya, individu cenderung lebih mudah mengalami *culture shock* dalam hal adat istiadat tersebut.

(c) Pergaulan

Ketika berada di tempat yang baru individu cenderung merasa takut akan adanya perbedaan pergaulan. Rasa takut ini dapat menjadikan individu merasa asing ketika dihadapkan oleh situasi yang baru, tempat tinggal yang baru serta suasana yang baru. Hal ini dapat berpotensi timbulnya suatu kecenderungan pada individu untuk memilih hanya berinteraksi dengan kelompok yang memiliki latar kebudayaan yang sama dengannya. Karena dengan demikian, individu akan merasa lebih nyaman. Namun tanpa di sadari, dengan tidak mencoba bergaul dengan masyarakat sekitar akan menyebabkan individu lebih mudah terkena gejala *culture shock*.²⁷

(d) Pola, jenis, rasa, serta porsi makan

Pola, jenis, rasa hingga porsi makan individu sangat berkaitan erat dengan *culture* atau budaya dimana ia tinggal dan sudah melekat pada diri individu. Oleh karenanya, individu yang merantau akan mengalami kekegetan dalam hal ini yang kemudian merujuk pada penyebab terjadinya *culture shock*.

(e) Pendidikan

²⁷ Marshellena Devinta, Nur Hidayah, dan Grendi Hendrastomo, 8.

Di era yang semakin maju ini, pendidikan berkembang sangat pesat, masyarakat diuntut untuk dapat mengikuti perkembangan pendidikan agar mampu bersaing di dunia global. Begitu pula dengan individu perantau, ia dituntut untuk dapat mengikuti perkembangan pendidikan serta mampu menerapkannya di kehidupannya. Akan tetapi, individu perantau cenderung merasa cemas dan takut tidak bisa mengikuti perkembangan pendidikan di lingkungan yang baru. Hal ini dapat menyebabkan kurangnya rasa percaya diri.

(f) Agama

Salah satu hal yang dianggap dapat menghambat usaha individu dalam menyesuaikan diri di lingkungan yang baru adalah agama, namun dengan skala yang sangat kecil. Individu perantau mengalami ketakutan terhadap adanya perbedaan agama yang sangat rentan dan tidak dapat disatukan dengan mudah.

(g) Geografis

Kondisi geografis di lingkungan yang baru dapat mempengaruhi kondisi fisik individu perantau. Hal ini merujuk pada kondisi kesehatan individu yang cenderung menurun ketika berada di lingkungan yang baru dikarenakan

adanya perbedaan kondisi geografis seperti perbedaan cuaca dan iklim.²⁸

d. Upaya Dalam Mengatasi *Culture Shock*

Menurut Niam dalam penelitiannya, terdapat 13 bentuk coping sebagai upaya dalam mengatasi *culture shock*, diantaranya ialah:

- 1) Mencari dukungan sosial
- 2) Menerima segala bentuk perbedaan
- 3) Keaktifan diri
- 4) Control diri
- 5) Mencari hiburan
- 6) Tindakan instrumental
- 7) Memperdalam religiusitas
- 8) Negosiasi
- 9) Pengurangan beban masalah
- 10) Harapan/ekspektasi
- 11) Menghindari segala macam bentuk konflik dan persoalan
- 12) Tidak putus asa
- 13) Coping individual tidak efektif²⁹

²⁸ Marshellena Devinta, Nur Hidayah, dan Grendi Hendrastomo, 9.

²⁹ Erni Khoirun Niam, 75.

e. Aspek Culture Shock

Ward menjelaskan bahwa *culture shock* dibagi menjadi tiga aspek yang disebut dengan ABC's of *culture shock*, yang meliputi *Affective, Behavior, and Cognitive*.

1) *Affective*

Pada aspek ini berkaitan dengan perasaan serta emosi yang positif dan negatif. Individu akan mengalami beberapa hal diantaranya ialah kebingungan, kecemasan, curiga yang berlebih, serta sedih karena berada di tempat tinggal baru dengan kebudayaan yang berbeda. Kemudian individu juga merasa tidak aman, merasa kehilangan keluarga dan teman-teman, merindukan tempat tinggal asalnya (*homesick*), dan kehilangan identitas diri.

2) *Behaviour*

Pada aspek *behavior* juga berhubungan dengan pembelajaran budaya. Dimana hal tersebut ialah proses pembelajaran yang dilakukan oleh individu yang merantau untuk berupaya mempelajari tentang pengetahuan sosial dan keterampilan budaya di lingkungan yang baru. Individu yang memiliki perilaku yang tidak sesuai secara budaya, maka akan menyebabkan kesalah pahaman terhadap budaya yang baru. Hal tersebut dapat membuat kehidupan individu menjadi kurang efektif. Maka adapun dampak yang ditimbulkan dengan

ciri-ciri sebagai berikut: sulit tidur, selalu ingin buang air kecil, sering mengalami sakit secara fisik, kehilangan selera makan, dan lain-lain.

3) *Cognitive*

Aspek ini ialah hasil dari proses *affective* dan *behaviorally* yang merupakan peralihan persepsi yang terjadi pada diri individu dalam proses mengidentifikasi etnis dan nilai-nilai yang diakibatkan oleh kontak budaya. Pada hal ini, terdapat perubahan pada beberapa hal yang sebelumnya dianggap benar. Individu akan mempunyai sudut pandang yang negatif, mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan baru yang disebabkan oleh perbedaan bahasa. Pada kondisi ini dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam menilai individu lain, serta kemampuan dalam menilai dirinya sendiri. Namun, sebagai pendatang sebaiknya berupaya untuk menciptakan hubungan yang harmonis dengan masyarakat di lingkungan yang baru. Dalam proses pengenalan budaya lain ialah suatu konsep identifikasi yang meliputi sikap, nilai-nilai, serta perilaku.³⁰

2. Penyesuaian Diri

a. Definisi Penyesuaian Diri

Sunarto dan Hartono menyatakan bahwa penyesuaian diri ialah suatu bentuk usaha yang dimiliki oleh seseorang dalam

³⁰ Colleen Ward, Stephen Bochner, and Adrian Furnham, 267 -268.

mencapai kesetaraan diri dan lingkungan sekitar. Individu yang cenderung mampu mengaplikasikan penyesuaian diri secara positif dapat dilihat melalui ciri-ciri bahwa ia tidak menampakkan timbulnya ketegangan emosional, tidak menampakkan perlindungan yang salah, tidak menampakkan adanya kekecewaan personal, memiliki segala bentuk peninjauan yang logis dalam pengarahannya diri, mampu mengambil hikmah dari segala hal yang telah terjadi serta dapat bersikap realistis dan objektif.³¹

Scheneiders menyatakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses dari respon mental dan perubahan dengan berbagai usaha agar sukses untuk melengkapi segala kebutuhan dan mengendalikan ketegangan, kehampaan dan konflik, serta menciptakan suatu hubungan yang serasi antara kebutuhan dalam diri dan norma yang berlaku di lingkungannya. Individu dapat dikatakan mampu menyesuaikan diri ketika ia bisa merespon (kebutuhan dan konflik) dengan baik, realistis, dan memuaskan.³²

Dari penjabaran diatas mengenai definisi penyesuaian diri berdasarkan para ahli, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa penyesuaian diri ialah suatu bentuk upaya individu untuk menyikapi segala bentuk perubahan yang terjadi agar terwujud keserasian antara tuntutan dalam diri serta yang diinginkan oleh lingkungan. Individu dapat dinilai berhasil dalam penyesuaian diri ketika ia

³¹Khaira Amalia, 22.

³²Alexander A. Scheneiders, *Personal Adjustment and Mental Health*, (New York: Holt, Reinhart and Winston Inc. 1960), 65.

sanggup melakukan berbagai respon dengan baik, efisien, dan memuaskan.

b. Aspek-aspek dalam Penyesuaian Diri

Adapun aspek-aspek penyesuaian diri menurut Scheneiders yakni sebagai berikut.³³

1) Mampu mengontrol emosi yang berlebihan

Penyesuaian diri yang baik ditandai dengan ketenangan emosional serta sanggup mengendalikan perasaan dan emosi ketika sedang dihadapkan oleh situasi yang kurang menyenangkan. Namun jika individu kurang kritis dalam menghadapi berbagai persoalan atau bahkan tidak cakap dalam mengontrol emosi maka hal tersebut akan berdampak pada penyesuaian diri yang buruk.

2) Mekanisme pertahanan diri minimal

Untuk mengubah suatu kondisi diperlukan sikap jujur dan terbuka jika sedang menghadapi sebuah konflik atau persoalan, hal ini akan tampak lebih baik jika memberikan respon yang baik pula daripada memberikan reaksi yang diikuti dengan mekanisme pertahanan diri serta tindakan nyata.

3) Frustrasi Minimal

Dengan timbulnya perasaan frustrasi dapat mengakibatkan individu mengalami kesukaran untuk menanggapi konflik atau persoalan secara normal.

³³ Alexander A. Scheneiders, 246

4) Pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri

Setiap individu memiliki kemampuan untuk berpikir dan dapat meninjau setiap konflik atau persoalan yang terjadi pada dirinya, serta mampu untuk mengkoordinasikan pikiran, tingkah laku, motivasi serta perasaan untuk menyelesaikan konflik. Namun individu yang tidak sanggup menyelesaikan konflik atau persoalan secara rasional akan menghambat prosesnya dalam menyesuaikan diri.

5) Kemampuan belajar untuk mengembangkan kualitas diri

Individu yang sanggup untuk belajar merupakan individu dengan penyesuaian diri yang baik. Proses belajar tersebut dapat dilihat melalui hasil kemampuan individu dalam mempelajari suatu pemahaman, oleh karenanya pemahaman yang didapatkan dapat menangani persoalan yang sedang dihadapi. Penyesuaian diri individu dapat dilihat melalui perkembangannya dalam mengatasi berbagai persoalan atau konflik yang terjadi pada dirinya, hal ini akan membuat individu banyak belajar melalui pengalaman dalam penyelesaian persoalan tersebut.³⁴

6) Kemampuan memanfaatkan pengalaman masa lalu

Setiap individu dapat menjadikan pengalamannya ataupun pengalaman yang dimiliki oleh individu lain sebagai proses belajar. Untuk dapat mengembangkan kualitas hidup yang lebih baik individu dapat belajar melalui pengalaman masa lalu yang

³⁴ Alexander A. Scheneiders, 246.

berkaitan dengan keberhasilan maupun kegagalan. Apabila individu tidak mampu mengambil pelajaran dari pengalaman masa lalu dengan baik, maka ia akan cenderung mengalami kesukaran dalam menghadapi sebuah situasi tertentu.

7) Bersikap objektif dan realistis

Bersikap realistis dan objektif dapat diperoleh melalui pemikiran yang logis, memiliki kemampuan untuk menilai situasi serta persoalan yang terjadi. Selain itu juga mampu untuk menerima berbagai keadaan dan keterbatasan yang dimilikinya maupun orang lain serta dapat meyakini kemampuan yang dimilikinya.³⁵

3. Efikasi Diri

a. Definisi Efikasi Diri

Bandura merupakan orang pertama yang mencetuskan konsep efikasi diri atau *self efficacy*. Efikasi diri menurut Bandura ialah suatu kepercayaan individu kepada kemampuan yang dimilikinya dalam melangsungkan sesuatu yang dikerjakannya atau tindakan yang diperlukan demi mencapai tujuan yang telah dikehendaki.³⁶

Kemudian Alwisol mendefinisikan efikasi diri merupakan persepsi yang dimiliki individu terhadap kemampuan dalam situasi tertentu, efikasi diri berkaitan dengan bentuk keyakinan terhadap

³⁵Alexander A. Scheneiders, 246.

³⁶M. Nur Ghufon dan Rini Risnawita, *Teori-teori Psikologi* (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2012), 75.

diri sendiri bahwa ia mempunyai kapasitas untuk dapat melakukan tindakan yang diharapkan.³⁷

Menurut Patton menyatakan bahwa definisi efikasi diri merupakan bersikap optimis terhadap kepercayaan yang dimiliki oleh diri sendiri dengan maksud dapat menyelesaikan berbagai masalah tanpa raa pesimis.³⁸ Efikasi diri secara umum di definisikan sebagai pengukuran individu terhadap kemampuan yang dimilikinya, yang kemudian kemampuan tersebut dapat digunakan sebagai sarana menjalankan sesuatu untuk mencapai suatu tujuan yang telah di kehendaki.³⁹

Berdasarkan penjabaran diatas terkait definisi efikasi diri, peneliti dapat menyimpulkan bahwa efikasi diri merupakan suatu bentuk keyakinan yang ada dalam diri untuk dapat mengukur kemampuan yang dimiliki oleh diri sendiri ketika akan melakukan suatu tindakan dengan bertindak dan berfikir secara positif agar dapat mencapai tujuan yang dikehendaki.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Menurut Bandura hal-hal yang mempengaruhi efikasi diri ialah sebagai berikut:

1) Pengalaman (*Mastery Experience*)

³⁷ Alwisol, *Psikologi Kepribadian Edisi revisi*, (Malang: PT. UMM press, 2009), 287.

³⁸ Hara Permana, dkk, "Hubungan Antara Efikasi Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Pada Siswa Kelas IX di MTS Al-Hikmah Brebes", *Jurnal Hisbah* Vol.13 No.1 (Desember, 2016), 55.

³⁹ Jeanne Ellis Ormord, *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2 Edisi Terjemah*, (Jakarta: Erlangga, 2008), 20.

Pengalaman individu merupakan sumber utama yang sangat mempengaruhi efikasi diri seseorang. Oleh karena itu seseorang yang sebelumnya berpengalaman pada bidang tertentu suatu saat akan berharap memiliki kemampuan yang kelak dapat diterapkan, sehingga hal tersebut dapat menambah kepercayaan diri serta keyakinan bahwa ia dapat menuntaskan tugasnya. Sementara itu seseorang yang sebelumnya belum berpengalaman pada suatu bidang tertentu maka kepercayaan diri serta keyakinan yang ada dalam dirinya untuk menuntaskan tugas cenderung rendah. Bandura juga menyatakan bahwa individu akan belajar dari pengalaman yang telah terjadi pada dirinya.⁴⁰

2) Modeling Sosial

Ketika individu merasa bahwa orang lain yang dapat meraih keberhasilan memiliki tingkat kemampuan yang setara dengan dirinya, maka hal tersebut akan membuat individu semakin percaya diri akan kemampuannya bahwa ia juga dapat berhasil seperti orang tersebut. Hal ini dapat disebut sebagai modeling sosial karena dapat meningkatkan efikasi diri pada individu. Lain halnya ketika individu cenderung memiliki kesetaraan yang rendah dan memiliki banyak perbedaan atau justru sangat berbeda dengan orang yang dijadikan patokan, maka pengaruh

⁴⁰ Maulana Alfin Yusron, 22-26

dari modeling sosial tidak berjalan dengan baik terhadap peningkatan efikasi diri pada individu.

3) Persuasi Sosial

Secara umum persuasi sosial merupakan suatu arahan, saran, serta bimbingan yang diberikan oleh seseorang secara verbal ketika ia akan menjalankan tugas atau ketika menghadapi persoalan. Upaya untuk meningkatkan efikasi diri melalui persuasi sosial biasanya dianjurkan kepada individu yang memiliki sifat pesimis, rendah diri, sering menghindari pekerjaan diluar batas kemampuannya serta kompetensi yang kurang dan cenderung tidak cakap dalam memaksimalkan potensi yang dimiliki. Sehingga ia perlu mendapatkan arahan, saran serta bimbingan supaya individu tersebut dapat lebih percaya diri dan dapat meningkatkan keyakinan yang ada dalam dirinya terhadap potensi yang dimiliki untuk dapat mencapai tujuan tertentu.

4) Kondisi Emosional

Setiap individu memiliki tingkatan emosi yang berpengaruh terhadap timbulnya suatu perilaku ketika ia menghadapi situasi yang kurang menyenangkan, maka hal ini dapat berpengaruh terhadap efikasi diri individu tersebut.⁴¹

⁴¹ Maulana Alfin Yusron, 22-26.

c. Aspek-aspek Efikasi Diri

Menurut Bandura efikasi diri terdapat tiga aspek atau dimensi yang meliputi:

1) Tingkat kesulitan tugas (*level*)

Setiap individu akan memaknai tingkat kesulitan tugas yang berbeda-beda. Hal ini karena dipengaruhi oleh berbagai pengalaman yang telah dilalui oleh setiap individu, sehingga setiap individu akan menghasilkan tanggapan efikasi diri yang berbeda pula. Indikator dari aspek *level* ini ialah keyakinan setiap individu ketika menghadapi tugas tertentu, ia akan yakin dapat memotivasi dirinya untuk mengontrol kendali dalam diri agar dapat menyelesaikan tugas dengan baik. Sebagai contoh ketika mahasiswa perantau sebelumnya telah memiliki pengalaman merantau saat duduk di bangku SMA, maka ketika ia merantau di perguruan tinggi sangat kecil kemungkinannya mengalami gejala *culture shock* karena ia sudah memiliki pengalaman merantau sebelumnya.⁴²

Maka dapat dikatakan bahwa dimensi level berpengaruh terhadap perilaku yang akan muncul pada masing-masing individu. Hal ini dikarenakan apabila seorang individu belum pernah mendapatkan tugas yang sekarang di berikan kepadanya dan memiliki tingkat kesulitan yang belum pernah didapatkan juga, maka individu tersebut cenderung memiliki tingkat efikasi

⁴² Maulana Alfin Yusron, 17-22

diri yang rendah atau bahkan akan menghindar dari tugas-tugas tersebut. Namun sebaliknya, apabila seorang individu sudah pernah mendapatkan tugas yang sekarang diberikan dan memiliki tingkat kesulitan yang sudah pernah dialami, maka individu tersebut memiliki keyakinan untuk dapat menyelesaikan tugas tersebut.

2) Kekuatan keyakinan (*strength*)

Pada aspek ini berhubungan dengan kekuatan yang dimiliki individu atas bentuk keyakinannya terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menghadapi atau menuntaskan tugas. Aspek ini berhubungan dengan aspek *level*. Sebab pada aspek *strength* juga berhubungan dengan pengalaman yang dimiliki oleh setiap individu, karena keyakinan individu untuk mampu menuntaskan tugas diperoleh dari pengalamannya. Hal ini dapat dijelaskan bahwa saat individu memiliki banyak pengalaman yang berkaitan dengan tugas yang sedang ia hadapi, maka ia akan meyakini bahwa ia sanggup untuk menghadapi tugas tersebut. Ini sejalan dengan yang dikemukakan oleh Bandura bahwa ketika ia tidak memiliki banyak pengalaman maka bentuk kekuatan pada keyakinan yang dimiliki individu akan cenderung lemah dan mudah goyah.⁴³

Pada aspek ini diyakini bahwa terdapat suatu harapan yang kuat untuk dapat mendorong dirinya agar tetap bertahan pada

⁴³ Maulana Alfin Yusron, 17-22

kondisi tertentu serta tetap berusaha meraih tujuan yang telah ditargetkan, meskipun sebelumnya belum pernah memiliki pengalaman yang memadai. Aspek ini menampakkan beberapa perilaku dengan kekuatan keyakinan pada diri individu., sehingga dapat timbul beberapa perilaku seperti gigih dan berusaha keras ketika menyelesaikan tugas yang diberikan kepadanya. Kemudian ketekunan individu dalam menyelesaikan tugas dengan segala usaha yang telah diupayakan juga di tampilkan pada aspek ini.

Pada aspek ini diyakini bahwa adanya suatu harapan yang kuat sehingga individu dapat mendorong dirinya untuk tetap bertahan pada kondisi tertentu dan tetap berusaha mencapai tujuan meskipun sebelumnya belum pernah memiliki pengalaman yang memadai. Aspek ini menampakkan beberapa perilaku dengan adanya keyakinan yang kuat pada individu, sehingga muncul perilaku berusaha keras, tekun, dan gigih dalam menjalankan atau menyelesaikan tugas yang diberikan kepadanya. Kemudian sikap ketekunan pada individu dalam menyelesaikan tugas dengan segala usahanya juga di tampilkan pada dimensi ini.

Selain itu, rendahnya keyakinan pada diri individu akan berdampak pada sosial-psikisnya. Sehingga pada aspek *strength* ini juga menampakkan perilaku individu untuk tetap bertahan ketika mengalami kesulitan atau hambatan. Serta juga

menampakkan perilaku yang pantang menyerah atau selalu bangkit apabila mengalami kegagalan.

3) Generalisasi (*generality*)

Pada aspek ini berkaitan mengenai kemampuan yang dimiliki individu agar dapat menggeneralisasikan kemampuan serta keyakinan ketika ia menghadapi berbagai tugas dan persoalan yang terjadi. Generalisasi ini berhubungan dengan seberapa besar kemampuan yang dimiliki individu untuk berperan meyakinkan dirinya agar mampu menghadapi situasi yang beragam meskipun sebelumnya belum pernah berada pada kondisi dan situasi tersebut.⁴⁴

B. Hubungan penyesuaian diri dan efikasi diri dengan *culture shock* pada mahasiswa fakultas ushuluddin dan dakwah IAIN Kediri yang berasal dari luar Jawa

Pada variabel *culture shock* yang berperan sebagai variabel dependen, (Y) sebagaimana yang kita tahu bahwa *culture shock* merupakan suatu problematika yang melibatkan perasaan, cara berpikir dan berperilaku pada diri individu ketika dihadapkan oleh perbedaan terhadap pengalaman maupun budaya yang baru. Hal ini berkaitan dengan variabel independent (X1) yaitu penyesuaian diri.

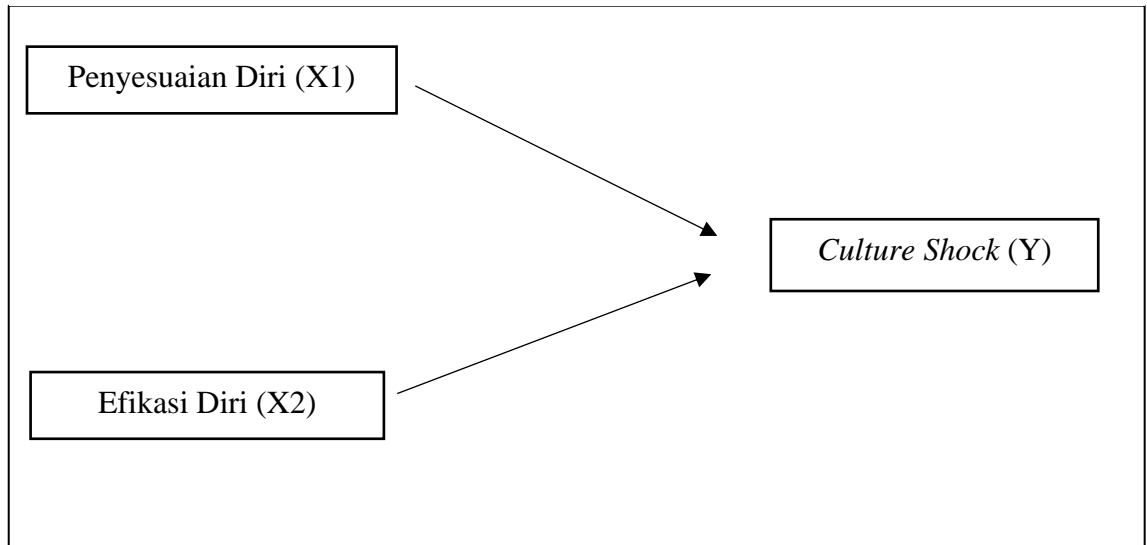
Pada penelitian ini, penyesuaian diri yang dimaksudkan ialah kepada mahasiswa perantau yang berasal dari luar Jawa. Untuk menghindari atau

⁴⁴ Maulana Alfin Yusron, 17-22

meminimalisir gejala *culture shock*, mahasiswa harus mempunyai kemampuan penyesuaian diri yang baik agar dapat diterima dengan baik di lingkungannya. Selain itu, individu yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan baik akan berdampak pada kondisi psikologisnya, salah satunya yaitu dapat mengalami depresi.

Tentunya pada kedua variabel diatas memiliki keterkaitan, namun untuk melengkapi proses mahasiswa dalam penyesuaian diri menghadapi *culture shock*, maka peneliti menambahkan satu lagi variabel independent (X2) yaitu efikasi diri. Efikasi diri diperlukan mahasiswa yang sedang berproses di tahap penyesuaian diri untuk menghadapi *culture shock*. Karena individu harus mempunyai keyakinan diri bahwa ia mampu menyesuaikan diri dengan baik di lingkungannya yang baru. Oleh karenanya, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Hubungan Penyesuaian Diri dan Efikasi Diri dengan *Culture Shock* pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri Yang Berasal Dari Luar Jawa.

Untuk lebih memperjelas posisi dari setiap variabel dibutuhkan kerangka teori. Kerangka teori merupakan sebuah media yang digunakan untuk menjelaskan teori teori yang berkaitan mengenai variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian. Berikut merupakan model kerangka teori dari hubungan antara penyesuaian diri terhadap *culture shock* dengan efikasi diri pada mahasiswa IAIN Kediri yang berasal dari luar Jawa

Gambar 2.1 Kerangka Teori

Tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat dua variabel independent yakni penyesuaian diri (X1) dan efikasi diri (X2). Kemudian terdapat satu variabel dependen yakni *culture shock* (Y).

C. Hipotesis

Dari paparan diatas dapat di tarik hipotesis. Hipotesis ialah asumsi sementara yang dibuat oleh peneliti dengan mengacu pada rumusan masalah yang telah ditentukan. Adapun hipotesis dalam penelitian ini ialah sebagai berikut:

1. H_a : Terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan *culture shock* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yang berasal dari luar Jawa.

H_0 : Tidak terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan *culture shock* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yang berasal dari luar Jawa.

2. Ha : Terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan *culture shock* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yang berasal dari luar Jawa.

H0 : Tidak terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan *culture shock* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yang berasal dari luar Jawa.

3. Ha : Terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dengan *culture shock* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yang berasal dari luar Jawa.

H0 : Tidak terdapat hubungan negatif antara penyesuaian diri dan efikasi diri dengan *culture shock* pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri yang berasal dari luar Jawa.