

**HUBUNGAN ANTARA GEGAR BUDAYA DAN
KETERBUKAAN DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA
MAHASISWA RANTAU**



**Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I
pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Oleh:

FITRIANNA RAHMADANI
F100160202

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

**HUBUNGAN ANTARA GEGAR BUDAYA DAN KETERBUKAAN DIRI
DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA RANTAU**

PUBLIKASI ILMIAH

Oleh:

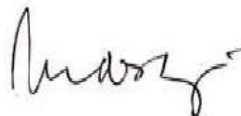
FITRIANNA RAHMADANI

F100160202

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Dosen

Pembimbing



Dr. Usmi Karyani, S.Psi, M.Si

NIK/NIDN:659/0631056702

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA GEGAR BUDAYA DAN KETERBUKAAN DIRI
DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA RANTAU**

oleh :

FITRIANNA RAHMADANI

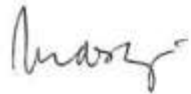
F100160202

Telah Dipertahankan Didepan Dewan Penguji
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
Pada Hari Kamis, 11 Februari 2021
Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat

Dewan Penguji:

1. **Dr. Usmi Karyani, S. Psi, M.Si**

(Ketua Dewan Penguji)

()


2. **Dra. Partini, M.Si**

(Anggota I Dewan Penguji)

()

3. **Santi Sulandari, S.Psi, M.Si**

(Anggota II Dewan Penguji)

()



Dekan,

Susanto Yulwono, S.Psi., M.Psi., Psikolog

NIK.NIDN: 838/0624067301

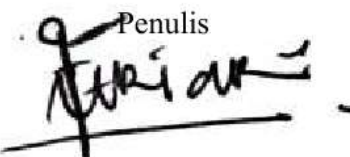
NIK/NIDN: 838/0629037401

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam publikasi ilmiah ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya di atas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 3 Februari 2021

Penulis

FITRIANNA RAHMADANI

F 100 160 202

HUBUNGAN ANTARA GEGAR BUDAYA DAN KETERBUKAAN DIRI DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA RANTAU

Abstrak

Penyesuaian diri merupakan fenomena yang dibutuhkan mahasiswa rantau di lingkungan barunya. Tujuan untuk menguji hubungan antara gegar budaya dan keterbukaan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau. Subjek penelitian yaitu mahasiswa aktif yang merantau dan sedang menempuh pendidikan perguruan tinggi di Surakarta. Jumlah responden dalam penelitian ini berjumlah 425 orang. Penelitian ini menggunakan teknik sampling purposive sampling dengan alat pengumpulan data yaitu skala gegar budaya, skala keterbukaan diri, dan skala penyesuaian diri. Analisis data korelasi menggunakan regresi berganda. Hasil analisis data menunjukkan taraf signifikansi $0,000 < 0,05$ artinya terdapat hubungan sangat signifikan antara variabel gegar budaya, keterbukaan diri dengan penyesuaian diri, sehingga hipotesis peneliti terbukti. Berdasarkan analisis data korelasi antara variabel gegar budaya dengan penyesuaian diri diperoleh nilai $(r_{xy}) = -0,503$ dengan sig, $p = 0.000$ ($p < 0,05$) yang berarti adanya hubungan negatif antara gegar budaya dengan penyesuaian diri, maka semakin rendah gegar budaya maka semakin tinggi penyesuaian diri. Korelasi antara variabel keterbukaan diri dengan penyesuaian diri diperoleh nilai koefisien $(r_{xy}) = 0,519$ dengan sig, $p = 0.000$ ($p < 0,05$) yang berarti adanya hubungan positif antara keterbukaan diri dengan penyesuaian diri, maka semakin tinggi keterbukaan diri maka semakin tinggi penyesuaian diri.

Kata kunci : gegar budaya, keterbukaan diri, dan penyesuaian diri

Abstract

Adjustment is a phenomenon that overseas students need in their new environment. The aim was to determine the relationship between cultural shock and self-disclosure with oneself among overseas students in Surakarta. Research subjects are active students who have migrated and are currently pursuing higher education in Surakarta. The number of respondents in this study may be 425 people. The research used purposive sampling technique with data aids, namely the scale of cultural shock, the scale of self-disclosure, and the scale of self. Data analysis using multiple regression. The results of data analysis showed a significance level of $0.000 < 0.05$, which means that there is a very significant relationship between the variables of cultural shock, self-disclosure and self, so that the researcher's hypothesis is proven. Based on the data analysis between the variable of cultural shock and self, it was found that the value $(r_{xy}) = -0.503$ with sig, $p = 0.000$ ($p < 0.05$) which means that there is a negative relationship between cultural shock and oneself, the lower the culture shock, the higher self. The correlation between self-disclosure and self-disclosure is obtained by a coefficient value $(r_{xy}) = 0.519$ with sig, $p = 0.000$ ($p < 0.05$) which means that there is a

positive relationship between self-disclosure and self, the higher self-openness, the self-openness is high self.

Keywords: cultural concussion, self-openness, and self-adjustment

1. PENDAHULUAN

Siswa yang telah menyelesaikan pendidikan menengah atas biasanya akan melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Namun, ketersediaan perguruan tinggi dan juga pilihan jurusan yang tidak merata di setiap daerah menyebabkan mereka merantau untuk melanjutkan perguruan tinggi di tempat yang mereka inginkan. Sehingga mereka harus menyesuaikan diri pada lingkungan barunya. Tetapi hal itu bukanlah hal yang mudah, karena dari primari studies yang dilakukan Sharma & Wavare (2013) mengatakan bahwa 60% mahasiswa pada ajaran baru banyak yang mengalami stress, salah satunya penyebabnya adalah gegar budaya. Hasil penelitian tersebut didukung Sandhu & Asrabadi (1994) yang mengatakan bahwa mahasiswa kelas internasional mengalami diskriminasi, kerinduan rumah, ketakutan, rasa bersalah, kebencian, yang dirasakan, dan stress karena perubahan budaya. Ditemukan juga pada hasil wawancara Siregar & Kustanti (2018) terhadap mahasiswa suku minang yang merantau dan mengaku sulit menyesuaikan diri di lingkungan baru karena banyaknya perbedaan yang ia rasakan baik dari segi makanan, budaya, bahasa, nilai dan norma.

Fenomena serupa juga ditemukan pada oleh Nadlyfah & Kustanti (2018) pada mahasiswa rantau di Universitas Diponegoro menunjukkan terdapat mahasiswa yang merasa kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus maupun tempat tinggalnya sekarang. Hal itu dikarenakan perbedaan budaya dan bahasa yang membuatnya sulit untuk berkomunikasi dengan teman-temannya yang mayoritas menggunakan bahasa jawa. Menurut Lestari (2016) untuk menyesuaikan diri di lingkungan baru, sangat penting seseorang melakukan interaksi di lingkungannya. Karena lingkungan merupakan wadah seseorang untuk berinteraksi. Fenomena lain yang menimpa mahasiswa Riau di Yogyakarta dimana mereka masih terbiasa dengan budaya asli sehingga mereka dituntut untuk

terbuka tentang dirinya di lingkungan baru. Mereka juga menemukan kesulitan dan memerlukan waktu untuk menyesuaikan diri di lingkungan barunya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan Jamaluddin (2020) bahwa beberapa mahasiswa mengalami kesulitan dalam fungsi belajar, adaptasi lingkungan baru, proses belajar, hingga kegiatan barunya. Banyak dari mereka merasa tertekan sehingga berdampak pada menurunnya motivasi ataupun prestasi belajarnya. Terbukti dari hasil studi yang tidak memuaskan. Mahasiswa tersebut berpendapat bahwa hal ini dikarenakan kurang mampunya mereka dalam menyesuaikan diri dengan kondisi baru. Fenomena-fenomena di atas menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa rantau yang kesulitan dalam penyesuaian diri, padahal hal tersebut sangat dibutuhkan mahasiswa rantau agar ia mampu berperan dengan baik di lingkungan barunya. sehingga ia merasa betah meskipun berada di tempat yang berbeda dengan tempat asalnya tersebut.

Menurut Naim (1979) mahasiswa rantau adalah seseorang yang pergi mencari ilmu di luar daerah asalnya dalam waktu tertentu. Alasan mahasiswa perantau adalah untuk mendapatkan fasilitas pendidikan terbaik dan lengkap yang kebanyakan berada di pulau Jawa (<http://www.tribunnews.com>, 2016). *QS World University Ranking* dan *Times Higher Education 9* juga telah merangking bahwa universitas terbaik di Indonesia berada di pulau Jawa. Terhitung data terakhir *survey* pada tahun 2019 di Surakarta terdapat 6 perguruan tinggi dan sebanyak 18.961 mahasiswa (<https://jateng.bps.go.id>, 2020).

Penelitian terdahulu mengenai penyesuaian diri yaitu penelitian pertama, hasil penelitian Siregar & Kustanti (2018) tentang hubungan antara gegar budaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa bersuku minang di Universitas Diponegoro ini membuktikan hipotesis yang menyatakan bahwa mahasiswa minang pada tahun pertama memiliki hubungan negatif antara gegar budaya dengan penyesuaian diri. Dimana pada penelitian ini mahasiswa minang memiliki nilai gegar budaya yang rendah dan memiliki penyesuaian diri yang tinggi. Hasil penelitian lainnya pun yang telah dilakukan Nadlyfah & Kustanti (2018) dapat disimpulkan bahwa mahasiswa rantau di Semarang memiliki hubungan positif antara keterbukaan diri dengan penyesuaian diri. Hubungan ini membuktikan

bahwa semakin tinggi pengungkapan diri maka tingkat penyesuaian diri mahasiswa akan semakin tinggi. Selain itu penelitian terdahulu lainnya juga mengatakan Lestari (2016) bahwa keterbukaan diri berpengaruh dalam penyesuaian diri dengan bukti *survey* dimana sebanyak 8,2% dalam yang memiliki keterbukaan diri dengan kategori tinggi, lalu 91,8% masuk dalam kategori sedang yang memiliki keterbukaan diri, dan 0% pada kategori rendah. Penelitian ini menarik untuk dilakukan karena melihat gear budaya dan keterbukaan diri menjadi salah satu faktor penyesuaian diri pada mahasiswa.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, maka peneliti mengajukan rumusan masalah penelitian sebagai berikut, yang pertama adalah “apakah ada hubungan antara gear budaya dan keterbukaan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau?”. Manfaat Teoritis dari penelitian ini yaitu untuk memberi bukti empiris mengenai hubungan antara gear budaya dan keterbukaan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau. Manfaat praktis dari penelitian ini yaitu agar dapat membantu dalam penyesuaian diri mahasiswa dengan memperhatikan faktor gear budaya dan keterbukaan diri.

Hipotesis yang diajukan peneliti ada mayor dan minor. Hipotesis mayor pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara gear budaya dan keterbukaan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau. Selanjutnya, Hipotesis minor dalam penelitian ini yang pertama, terdapat hubungan negatif antara gear budaya dengan penyesuaian diri. Kedua, terdapat hubungan positif antara keterbukaan diri dengan penyesuaian diri.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, khususnya penelitian korelasi untuk menguji hubungan antara 2 atau lebih variabel. . Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan alat pengumpulan data yaitu skala gear budaya, skala keterbukaan diri dan skala penyesuaian diri. Analisis data korelasi menggunakan regresi berganda. Peneliti menyebarkan data selama 3 hari yaitu dari tanggal 6-8 Januari 2021 sejumlah 425

mahasiswa aktif yang merantau dan sedang menempuh pendidikan perguruan tinggi.

Skala penyesuaian diri yang digunakan dalam penelitian ini dibuat peneliti dengan menggunakan teori dari Schneiders (dalam Sasmita & Rustika, 2015) yang terdiri dari aspek mampu mengendalikan emosi berlebih, mempunyai sistem pertahanan diri yg rendah, mempunyai rasa putus asa yang rendah, dapat berpikir matang sehingga mampu mengarahkan diri, mampu meningkatkan kualitas diri dengan kompetensi belajar, mampu menerapkan pengalaman masa lalu, berpikir objektif dan logis. Skala penyesuaian diri berjumlah 30 aitem (Jumlah sebelum melakukan *expert judgment* yaitu 40 item).

Skala gegar budaya dibuat peneliti dengan menggunakan teori dari Ward (2001) yang terdiri dari aspek *affective*, *behavior*, dan *cognitive* skala gegar budaya berjumlah 26 aitem (Jumlah sebelum melakukan *expert judgment* yaitu 39 item).

Skala keterbukaan diri dibuat peneliti dengan menggunakan teori Altman & Taylor (dalam Gainau, 2009) yang terdiri dari aspek ketepatan, motivasi, waktu, keintensifan, dan kedekatan keakraban. Skala keterbukaan diri berjumlah 15 aitem (Jumlah sebelum melakukan *expert judgment* yaitu 29 item) .

Setelah semua aitem dibuat, aitem di *review* oleh rater *expert judgment* agar dapat mengukur konstruk yang hendak diukur, setelah melihat skor dari masing-masing rater dan juga melihat validitas dari setiap aitem. Setelah dilakukan *expert judgment*, peneliti menganalisis hasil *expert judgment* menggunakan koefisien validitas isi *aiken's V* dengan menggunakan program Ms. Excel. Aiken telah merumuskan formula *aiken's V* untuk menghitung *content validity coefficient* yang didasarkan pada hasil penilaian rater judgment sebanyak 5 orang terhadap suatu aitem mengenai sejauh mana aitem tersebut mewakili konstruk yang diukur. Hasil yang menunjukkan bahwa nilai $V \geq 0,80$ maka aitem tersebut valid dan apabila $V < 0,80$ maka aitem tersebut gugur.

Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan alat pengumpulan data yaitu skala gegar budaya, skala keterbukaan diri dan skala penyesuaian diri. Analisis data korelasi menggunakan regresi berganda.

Peneliti membagikan *link google form* melalui *whatsapp* dari grup ke grup yaitu grup fakultas dan juga organisasi kampus serta meminta bantuan kepada teman-teman peneliti untuk *share* ke grup-grup mereka maupun akun pribadi mereka. . Peneliti menyebarkan data selama 3 hari yaitu dari tanggal 6-8 Januari 2021 sejumlah 425 mahasiswa aktif yang merantau dan sedang menempuh pendidikan perguruan tinggi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan analisis Regresi Berganda, hubungan antara gegar budaya dan keterbukaan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau menggunakan analisis Regresi Berganda, memiliki nilai F_{hitung} (F) = 130, 616 dengan sig. p = 0.000 ($p < 0,05$), sehingga terdapat hubungan antara gegar budaya dan keterbukaan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau ketika diuji bersama-sama. Hal ini sejalan dengan faktor-faktor penyesuaian diri yang dikatakan oleh Susanto (2018) bahwa ada lima faktor yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri. Dari lima faktor ada dua faktor yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya yaitu yang pertama faktor kebudayaan yakni budaya yang membentuk watak dan tingkah laku individu untuk menyesuaikan diri dengan baik dan faktor keadaan psikologis berupa dorongan internal yaitu keterbukaan diri dimana individu yang memiliki mental yang sehat menjadi syarat tercapainya penyesuaian diri. hal yang mendorong individu untuk memberikan respon yang sejalan dengan internal adalah dengan adanya keadaan mental yang baik dari dirinya. Dorongan internal tersebut dimulai dengan terbukanya diri pada lingkungan baru.

Pada variabel gegar budaya dengan penyesuaian diri diperoleh nilai *Pearson Correlation* (r_{xy}) = - 0, 503 dengan sig, p = 0.000 ($p < 0,05$) yang berarti adanya hubungan negatif yang signifikan antara gegar budaya dengan penyesuaian diri. Hal ini memiliki makna bahwa arah antara gegar budaya dan penyesuaian diri berlawanan yang artinya apabila semakin rendah gegar budaya maka semakin tinggi penyesuaian diri seseorang, begitu pula sebaliknya semakin tinggi gegar budaya maka semakin rendah penyesuaian diri seseorang. Hal ini

sesuai dengan penelitian yang dilakukan Siregar & Kustanti (2018) bahwa mahasiswa yang merantau dituntut untuk menyesuaikan diri di lingkungan barunya namun apabila mengalami gegar budaya maka ia akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri.

Pada variabel keterbukaan diri dengan penyesuaian diri diperoleh nilai *Pearson Correlation* (r_{xy}) = 0,519 dengan sig, $p = 0.000$ ($p < 0,05$) yang berarti adanya hubungan positif yang signifikan antara keterbukaan diri dengan penyesuaian diri. Dari hasil tersebut memiliki makna bahwa, individu yang mampu membuka diri di lingkungan barunya maka individu tersebut mampu menyesuaikan diri di lingkungan barunya. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nadlyfah & Kustanti (2018) mengemukakan bahwa keterbukaan diri adalah hal pertama saat seorang mahasiswa melakukan penyesuaian diri. Penyesuaian diri merupakan suatu cara beradaptasi di lingkungannya. Penelitian lainnya yang dikemukakan oleh Lestari (2016) bahwa keterbukaan diri berpengaruh dalam penyesuaian diri dengan bukti *survey* dimana sebanyak 8,2% dalam yang memiliki keterbukaan diri dengan kategori tinggi, lalu 91,8% masuk dalam kategori sedang yang memiliki keterbukaan diri, dan 0% pada kategori rendah.

Sumbangan efektif nilai R^2 pada tabel *measures of association* variabel gegar budaya sebesar 25,3% dan nilai R^2 pada tabel *measures of association* keterbukaan diri sebesar 27% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti sebesar 47,7%. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh gegar budaya lebih kecil daripada keterbukaan diri terhadap penyesuaian diri. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Al-Hattami & Al-Ahdal (2014) mengatakan bahwa siswa Arab yang pindah ke Amerika menimbulkan berbagai masalah yang disebabkan oleh perbedaan budaya, bahasa, dan nilai kepercayaan. Hal ini yang menyebabkan mereka mengalami kesulitan saat melakukan penyesuaian. Selain gegar budaya terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi penyesuaian diri pada mahasiswa rantau yaitu keterbukaan diri dimana hasil penelitian Kagnici (2012) mengatakan bahwa keterbukaan diri merupakan salah satu faktor dari keberhasilan seseorang dalam melakukan penyesuaian dirinya di perguruan tinggi. Seseorang

yang mampu menyampaikan informasi pribadi tentang dirinya ke orang lain, merupakan faktor keberhasilan seseorang dalam melakukan keterbukaan diri.

Berdasarkan pembahasan yang telah dikemukakan maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Diterimanya hipotesis ini yang mana adanya keterkaitan antar 3 variabel dalam penelitian ini dapat dilihat dari aspek gegar budaya, keterbukaan diri dan penyesuaian diri. Menurut Schneiders (dalam Susanto, 2018) penyesuaian diri dipengaruhi oleh faktor keadaan fisik, perkembangan dan kematangan, kondisi psikologis, kondisi lingkungan, tingkat religiusitas, dan kebudayaan. Peneliti menggunakan dua faktor yaitu faktor kebudayaan dan kondisi psikologis.

Faktor kebudayaan dalam masyarakat berperan dalam membentuk watak dan tingkah laku individu. Saat individu memutuskan merantau biasanya mereka mengalami gegar budaya karena perbedaan budaya antara lingkungan yang sebelumnya dengan lingkungan yang baru. Gegar budaya dapat dilihat dari aspek *Affective*, dimana mempunyai korelasi dengan perasaan dan emosi yang mampu menghasilkan reaksi positif maupun negatif. *Affective* ini dapat dilihat dari bagaimana individu tersebut merespon di lingkungan barunya. Contoh respon saat individu mengalami gegar budaya yang mempengaruhi individu dalam menyesuaikan diri yaitu merasa bimbang, merasa cemas, mengalami homesick, maupun mengalami krisis identitas. Aspek gegar budaya selanjutnya yaitu *Behavior* dimana Perilaku individu yang tidak tepat secara budaya dapat menimbulkan kesalahpahaman dan mengakibatkan suatu masalah. Hal ini juga mungkin dapat membuat kehidupan personal dan professional kurang efektif. Biasanya seseorang akan menghadapi kesukaran tidur, selalu ingin buang air kecil, fisik mudah lelah, nafsu makan berkurang. Lalu aspek selanjutnya adalah *Cognitive*, aspek ini adalah hasil dari aspek *affective* dan *behavior* yaitu perubahan persepsi individu dalam identifikasi etnis dan nilai-nilai akibat kontak budaya. Saat terjadi kontak budaya, hilangnya hal-hal yang dianggap benar oleh individu tidak dapat dihindarkan. Individu akan memiliki pandangan negatif, kesulitan bahasa karena berbeda dari negara asal, pikiran individu hanya terpaku pada satu ide saja, dan memiliki kesulitan dalam interaksi sosial. Padahal interaksi

merupakan sarana individu seseorang menyesuaikan diri di lingkungan barunya. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Siregar & Kustanti (2018) bahwa mahasiswa yang merantau dituntut untuk menyesuaikan diri di lingkungan barunya. Apabila mengalami gegar budaya maka ia akan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri.

Faktor keterbukaan diri adalah kompetensi individu untuk mengutarakan informasi pribadi kepada orang asing yang mengarah untuk memperoleh relasi yang baik. Untuk membuka diri kepada orang lain dapat dilihat dari aspek ketepatan dimana mengarah pada apakah individu mampu mengutarakan informasi pribadinya dengan tepat dan apakah untuk momen dimana seseorang tersebut dapat berperan baik atau tidak di lingkungannya. Disaat individu sudah mampu berperan dengan baik di lingkungan barunya maka individu tersebut sudah mengetahui keadaan lingkungan tersebut dan tepat dalam memberikan respon atau informasi. Aspek selanjutnya adalah motivasi, dimana berhubungan dengan keinginan individu untuk mengungkapkan dirinya kepada orang lain. Keinginan ini pun bisa timbul dari dalam maupun luar. Keinginan yang berasal dari dalam berhubungan dengan hasrat atau tujuan individu melakukan pengungkapan dirinya. Sedangkan keinginan yang berasal dari luar dipengaruhi lingkungan sosialnya, baik keluarga maupun teman. Saat individu menyesuaikan diri, maka individu tersebut memiliki keinginan membuka diri ke lingkungan barunya. Aspek selanjutnya dari keterbukaan diri yaitu waktu, dimana seseorang mampu menentukan waktu yang cocok untuk melakukan percakapan dengan orang lain. Saat seseorang sedang merasa senang atau bahagia, ini adalah waktu yang tepat karena seseorang biasanya akan lebih memiliki minat berinteraksi apabila sedang merasa bahagia. Aspek selanjutnya yaitu keintensifan ini merupakan bagaimana hubungan individu dengan individu lainnya yang mana apakah antar individu sudah saling kenal sebelumnya atau sering berjumpa dan menyapa sehingga memiliki hubungan yang erat. Aspek yang terakhir dari keterbukaan diri yaitu kedekatan dan keakraban, aspek ini mengetahui apakah individu memiliki hubungan yang hangat dengan individu lainnya atau sebaliknya. Apabila individu bertemu dengan individu yang hubungannya belum

begitu hangat, maka ia akan hanya menceritakan informasi umum saja. Namun, apabila individu memiliki hubungan yang baik dan hangat atau mereka memiliki hubungan yang akrab, maka ia akan menceritakan informasi lebih dalam tentangnya. Semakin individu memiliki hubungan yang akrab dengan individu lainnya, maka semakin ia akan terbuka kepada orang tersebut. Saat individu merasa dekat dengan lingkungannya maka individu tersebut akan memberikan informasi khusus pribadinya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lestari (2016) bahwa keterbukaan diri berpengaruh dalam penyesuaian diri dengan bukti *survey* dimana sebanyak 8,2% dalam yang memiliki keterbukaan diri dengan kategori tinggi, lalu 91,8% masuk dalam kategori sedang yang memiliki keterbukaan diri, dan 0% pada kategori rendah.

Berdasarkan penjelasan tersebut, gegar budaya dan keterbukaan diri dapat mempengaruhi mahasiswa rantau. Pada variabel gegar budaya adanya hubungan negatif yang signifikan dengan penyesuaian diri yang memiliki makna, apabila mahasiswa rantau mengalami gegar budaya maka ia akan mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri di lingkungan barunya. hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dikemukakan oleh Pramudiana & Setyorini (2019) mengatakan bahwa ketidakjelasan peran sosial yang dijalankan oleh siswa di Papua membuat siswa mengalami *shock* peran, hal ini yang membuat sulit menyesuaikan diri. Pada variabel keterbukaan diri ada hubungan positif dengan penyesuaian diri yang memiliki makna, apabila mahasiswa rantau mampu membuka diri dengan baik di lingkungan barunya maka ia mampu menyesuaikan diri di lingkungan barunya. Hal ini sesuai dengan penelitian Cozby (1972) mengatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara keterbukaan diri dengan penyesuaian diri. Individu harus membuka diri untuk bertukar informasi sehingga mampu menyesuaikan diri dengan baik (Trepte, 2015).

4. PENUTUP

Kesimpulan dari hasil dan pembahasan diatas menunjukkan bahwa sesuai dengan hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti yaitu ada hubungan antara gegar budaya dan keterbukaan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau.

Selain itu terdapat hubungan negatif antara gegar budaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau yang mana jika semakin tinggi gegar budaya maka penyesuaian diri mahasiswa akan semakin rendah, begitupun sebaliknya. Dalam penelitian ini juga terdapat hubungan positif antara keterbukaan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau yang memiliki makna apabila semakin tinggi keterbukaan diri seseorang maka akan semakin tinggi juga penyesuaian dirinya.

Berdasarkan pemaparan diatas peneliti akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut : bagi mahasiswa rantau disarankan saling mendukung antar teman di lingkungannya karena mampu membantu dalam proses beradaptasi dengan budaya baru. Selain itu bisa mengikuti komunitas berbasis daerah seperantauan sehingga meningkatkan peran seseorang. Komunitas tersebut pun dapat membuat acara-acara untuk mengembangkan diri di lingkungannya dan bisa sebagai wadah untuk *sharing* dan memberikan dukungan antar anggotanya. Selain itu, mahasiswa rantau bersikap positif terhadap orang lain ketika sedang komunikasi. Untuk penelitian selanjutnya disarankan memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri seperti faktor fisik, perkembangan dan kematangan, lingkungan, dan religiusitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hattami, A. A., Al-Ahdal, A. A. (2014). Academic and social adjustment of arab fulbright student in american universities: a case study. *International Journal of Humanities and Social Science*,4(5), 220.
- Cozby, P. C. (1972). Self-disclosure, reciprocity, and liking. *Sociometry*,35(1),151-160.
- Gainau, M. B. (2009). Keterbukaan diri (self-disclosure) siswa dalam perspektif budaya dan implikasinya bagi konseling. *Jurnal widya warta*,1-18.
- Jamaluddin, M. (2020). Model penyesuaian diri mahasiswa baru. *Indonesian Psychological Research*,2(2),109-118.
- Jateng.bps (2020). Jumlah perguruan tinggi, mahasiswa, dan tenaga pendidik (negeri dan swasta) di bawah kementerian agama menurut kabupaten/kota di provinsi jawa tengah, 2018 dan 2019. Diunduh dari. <https://jateng.bps.go.id/statictable/2020/06/15/1804/jumlah-perguruan-tinggi-mahasiswa-dan-tenaga-pendidik-negeri-dan-swasta-di-bawah->

[kementerian-agama-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-jawa-tengah-2018-dan-2019.html](#)

- Lestari, O. S. (2016). Hubungan keterbukaan diri dengan penyesuaian diri mahasiswa riau di Yogyakarta. *Jurnal bimbingan dan konseling*,75-85.
- Nadlyfah, A. K., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara pengungkapan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau di Semarang. *Jurnal Empati*,133-144.
- Naim, Mochtar. (1984). *Merantau : Pola migrasi suku minangkabau*. Yogyakarta : Gadjah Mada University Press.
- Pramudiana, I. D., & Setyorini, T. D. (2019). Hubungan antara gegar budaya dengan penyesuaian sosial siswa Papua di Magelang. *Jurnal Praxis*,1(2),125-138.
- Sandhu, D. S., & Asrabadi, B. R. (1994). Development of an acculturative stress scale for international students: preliminary findings. *Psychological Reports*,75(1),435-448.
- Sasmita, I. A.G. H. D., & Rustika, I. M. (2015). Peran efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri mahasiswatahun pertama program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran universitas udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*,2,280-28.
- Siregar, A. O., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara gegar budaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa bersuku minang di universitas diponogoro. *Jurnal Empati*,48-65.
- Sharma, B., & Wavare, R. (2013). Academic stress due to depression among medical and para-medical students in an indian medical college: health initiatives cross sectional study. *Journal of Health Sciences*,3(5),29-38.
- Tribun.(2017).Selandia Baru,partner terbaru Indonesia dalam dunia pendidikan. Diunduh dari<http://www.tribunnews.com/dpr-ri/2016/04/26/selandia-baru-partner-indonesia-terbaru-di-bidang-pendidikan>.
- Trepte, S. (2015). Social media, privacy, and self-disclosure: The turbulence caused by social media's affordances. *Social media + society*,1-2.
- Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The Psychology of Culture Shock*. London: Routledge.