



***Self Adjustment* Mahasiswa Luar Pulau Jawa di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo**

Ayunda Aftika Putri

UIN Kiai Ageng Muhammad Besari Ponorogo

Ayundaaftikap041@gmail.com

Umar Faruq Thohir

UIN Kiai Ageng Muhammad Besari Ponorogo

Umarfaruqthohir@iainponorogo.ac.id

Submitted: 17 Juni 2025	Accepted: 10 Februari 2026	Published: 27 Februari 2026
-------------------------	----------------------------	-----------------------------

Abstrak: Mahasiswa yang menempuh pendidikan di IAIN Ponorogo Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah tidak hanya berasal dari pulau jawa, tapi juga berasal dari luar pulau jawa. Mahasiswa yang pertama kalinya tinggal di daerah baru berisiko mengalami *culture shock*. Selain mengalami *culture shock* mahasiswa juga harus bisa melakukan *self adjustment* ditempat tinggal mereka maupun di kampus. Dari uraian di atas peneliti memutuskan untuk mengambil penelitian ini.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi mahasiswa luar pulau jawa saat pertama kali berada di lingkungan baru, yang kedua yaitu untuk mengetahui penyebab mahasiswa luar pulau jawa fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo mengalami *culture shock*, dan yang terakhir untuk mengatahui proses *self adjustment* mahasiswa luar pulau jawa dalam menghadapi *culture shock*. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Sedangkan teknik mengumpulkan data menggunakan wawancara dan dokumentasi. Dengan pengambilan narasumber berjumlah 10 mahasiswa luar pulau jawa yang menempuh pendidikan di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo.

Hasil penelitian ini menunjukan fase awal mahasiswa luar pulau jawa ditandai dengan perasaan optimis karena dorongan faktor eksternal, namun juga disertai kekhawatiran terhadap penyesuaian sosial akibat perbedaan budaya, bahasa, dan keterampilan komunikasi. Ini menunjukkan bahwa *culture shock* dialami secara emosional berbeda oleh tiap individu. Mahasiswa luar pulau jawa semuanya mengalami *culture shock*, faktor utama yang memengaruhi terjadinya *culture shock* adalah perbedaan latar belakang mahasiswa, bahasa, logat, budaya lokal (seperti tradisi, tata krama, dan aktivitas keagamaan), kuliner, serta fasilitas umum. Tetapi mahasiswa luar Pulau Jawa mampu melakukan proses *self adjustment* dengan baik di lingkungan baru walaupun dengan waktu yang

berbeda-beda. Melalui strategi seperti membaaur dengan masyarakat, aktif di pesantren, serta bersikap terbuka terhadap budaya dan rutinitas baru. Dukungan sosial, pengalaman sebelumnya, keterbukaan pribadi, dan kemampuan berinteraksi menjadi faktor penting dalam proses adaptasi, baik di lingkungan tempat tinggal maupun perkuliahan.

Kata Kunci: *Self Adjustment*, Mahasiswa Luar Pulau Jawa, *Culture Shock*

Abstract: *Students pursuing education at IAIN Ponorogo Faculty of Ushuluddin, Adab, and Dakwah do not only come from Java island, but also from outside Java island. Students who live in a new area for the first time are at risk of experiencing culture shock. In addition to experiencing culture shock, students must also be able to make self-adjustments in their living environments and on campus. From the above description, the researcher decided to conduct this study.*

This research aims to understand the conditions of students from outside Java when they first arrive in a new environment. Secondly, it seeks to identify the causes of culture shock experienced by students from outside Java at the Faculty of Ushuluddin, Adab and Dakwah of IAIN Ponorogo. Lastly, it aims to understand the self-adjustment process of these students in dealing with culture shock. The research method used is a qualitative descriptive approach, while data collection techniques involve interviews and documentation. The sources consist of 10 students from outside Java who are studying at the Faculty of Ushuluddin, Adab and Dakwah of IAIN Ponorogo.

The results of this study show that the early phase of students from outside Java is marked by feelings of optimism due to external factors, but is also accompanied by concerns about social adjustment resulting from cultural, linguistic, and communication differences. This indicates that culture shock is experienced emotionally differently by each individual. All students from outside Java experience culture shock; the main factors influencing the occurrence of culture shock are differences in students' backgrounds, language, dialects, local culture (such as traditions, etiquette, and religious activities), cuisine, as well as public facilities. However, students from outside Java are able to perform the process of self-adjustment well in a new environment, although with varying times. This is achieved through strategies such as blending in with the community, being active in Islamic boarding schools, and being open to new cultures and routines. Social support, previous experiences, personal openness, and interaction skills are important factors in the adaptation process, both in the living environment and in college.

Keywords: *Self Adjustment*, *Students From Outside Java Island*, *Culture Shock*

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah individu yang mengembangkan pengetahuannya melalui proses belajar dan terdaftar di lembaga pendidikan tinggi, seperti perguruan tinggi akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, dan universitas.¹ Seorang mahasiswa strata satu umumnya berada dalam kategori usia 18 hingga 25 tahun, mencakup fase akhir remaja hingga awal dewasa. Dalam perkembangan tahap ini melibatkan perkembangan yang berfokus pada pemantapan hidup untuk masa depan dan pada umumnya mahasiswa mencari ilmu dengan meninggalkan tempat kelahirannya atau merantau ke negeri atau desa orang.

Fenomena perantau adalah sebagian orang yang meninggalkan kampung halamannya untuk mencari pengetahuan, kekayaan, dan kemakmuran. Jenis perpindahan ini bersifat sementara dan umumnya perantau tetap mempertahankan hubungan yang erat dengan kampung halaman mereka.² Pada umumnya orang Indonesia merantau ke kota-kota besar atau yang terkenal dengan keunggulan pendidikan atau ekonominya.

Selama proses pendewasaan dan pencapaian keberhasilan mahasiswa rantau terutama yang tempat asalnya luar pulau Jawa akan menghadapi berbagai perbedaan dan perubahan dalam berbagai aspek kehidupan yang membutuhkan banyak penyesuaian. Salah satunya, ketika memasuki lingkungan perguruan tinggi, mahasiswa rantau mengalami perubahan seperti perubahan pola hidup, interaksi sosial, budaya, serta tuntutan untuk hidup secara mandiri dan bertanggung jawab atas tindakan-tindakannya.

Pada umumnya setiap mahasiswa mengalami peralihan dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, di mana mereka harus menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Di lingkungan baru mereka akan menghadapi suasana yang menurut Pascarella dan Terenzini yang dikutip oleh penelitian Toar dan Ratriana disebutkan mirip dengan "*culture shock*" yang dapat melibatkan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan peraturan baru tentang pembelajaran dan masalah sosial psikologis dalam menghadapi hal baru yang ada disekitarnya.³ Mahasiswa yang pertama kalinya tinggal di daerah baru berisiko mengalami *culture shock*. *Culture*

¹ Damar A Hartaji, "Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orang Tua". fakultas psikologi univ. Gunadarma.

² Rayhanatul Fitri dan Erin Ratna Kustanti, "Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Penyesuaian Diri Akademik Pada Mahasiswa Rantau Dari Indonesia Bagian Timur di Semarang," *Jurnal EMPATI* 7, no. 2 (June 30, 2020): 67, <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21669>.

³ Toar stamgar mamesah, Ratriana Y.E Kusumiati. (2019). *Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru Provinsi NTT yang merantau di Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. Psikologi Konseling*, 10(1).

shock adalah bentuk tekanan dan ketidaknyamanan yang dirasakan seseorang ketika pindah ke lingkungan dengan kondisi sosial dan budaya yang berbeda.

IAIN Ponorogo merupakan salah satu perguruan tinggi yang berlokasi di Pulau Jawa yang terletak di Jawa Timur, dengan adanya perbedaan budaya mahasiswa yang menjalani pendidikan di IAIN Ponorogo terutama yang berasal dari luar Jawa akan mengalami *culture shock* karena perbedaan budaya dan lingkungan, karena kebiasaan dan lingkungan mereka sangat berbeda dengan lingkungan yang ada di Ponorogo. Mahasiswa perantau yang bukan dari Jawa harus melakukan tindakan cepat untuk melakukan penyesuaian diri dengan tepat, karena manusia adalah makhluk sosial yang bergantung satu sama lain, maka mahasiswa rantau harus bisa menyesuaikan diri untuk mengatasi *culture shock* yang mereka rasakan. Setiap individu mempunyai kemampuan dan cara yang berbeda untuk melakukan penyesuaian.⁴ Salah satu yang harus dihadapi mahasiswa adalah cara mereka menyesuaikan diri pada lingkungan baru. Penyesuaian diri ini disebut dengan *self adjustment*.

Selain mampu melakukan *self adjustment* dengan tempat tinggal baru dengan berbagai asal-usul budaya yang berbeda mahasiswa juga harus melibatkan penyesuaian dalam berbagai konteks fisik dan sosial serta mahasiswa harus bersaing dengan lingkungan perguruan tinggi yang tentu berbeda dari sekolah menengah atas (SMA).⁵ Kehidupan manusia sebagai makhluk sosial menuntut interaksi dengan orang lain, sehingga tidak hanya bergantung pada diri sendiri. Kerjasama dan dukungan dari orang lain menjadi kunci dalam memenuhi kebutuhan hidup. Oleh karena itu, mahasiswa rantau, terutama yang berasal dari luar pulau Jawa sangat membutuhkan kemampuan *self adjustment* dan komunikasi yang efektif untuk menjalani kehidupan baru mereka.

Schneider mendeskripsikan dalam bukunya yang berjudul "*Personal Adjustment and Mental Health*" bahwa untuk mencapai keseimbangan antara tuntutan internal dan eksternal, seseorang harus belajar mengelola atau mengatur diri sendiri ketika menghadapi stres, konflik, dan ketidakpuasan. Proses ini dikenal sebagai penyesuaian diri atau *self adjustment*. Kapasitas penyesuaian diri dipengaruhi oleh berbagai karakteristik, seperti keadaan fisik, kepribadian,

⁴ Viska Wahyuning Af, "*Studi Pola Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau Luar Pulau Jawa Di Uin Syarif Hidayatullah Jakarta (Perspektif Teori Integratif Adaptasi Antar Budaya Kim Young Yun)*," ., 4.

⁵ Rayhanatul Fitri dan Erin Ratna Kustanti, "*Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Penyesuaian Diri Akademik Pada Mahasiswa Rantau Dari Indonesia Bagian Timur di Semarang*," *Jurnal EMPATI* 7, no. 2 (June 30, 2020): 67, <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21669>.

kemampuan menyesuaikan diri terhadap perubahan, keyakinan diri, pengendalian diri, dan proses belajar.⁶

Berdasarkan hasil dari data sementara, ditemukan bahwa lebih dari 10 mahasiswa yang berasal dari luar pulau Jawa di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo. Untuk itu peneliti tertarik melakukan penelitian terhadap beberapa mahasiswa yang berasal dari luar pulau Jawa dengan melakukan penelitian yang berjudul "*Self Adjustment* Mahasiswa Luar Pulau Jawa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo". Untuk memahami cara yang digunakan oleh mahasiswa luar pulau Jawa dalam proses *self adjustment* dengan baik, terutama bagi mahasiswa yang mengalami *culture shock* karena berasal dari budaya dan lingkungan yang berbeda dari daerah rantainya.

METODE PENELITIAN

Lokasi penelitian yaitu Kampus II Fakultas Ushuluddin, dan Dakwah IAIN Ponorogo, yang terletak di Jl. Puspita Jaya, Krajan, Pintu, Kec. Jenangan, Kabupaten Ponorogo, Jawa Timur. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, karena peneliti melakukan analisis dengan menggambarkan secara objektif serta rinci untuk mendapatkan hasil yang sesuai terkait penelitian ini, yang berfokus pada pemahaman *self adjustment* mahasiswa dari luar pulau Jawa. Jenis yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif dimana hasil data yang didapatkan dapat dipaparkan secara deskriptif.

Data primer merupakan data yang baru, atau data yang pertama kali digunakan serta merupakan data asli yang diperoleh langsung oleh peneliti melalui sumbernya. Peneliti mencari berbagai data sebagai bukti fakta yang terjadi di lapangan.⁷ Data primer ini diperoleh dengan melakukan wawancara kepada mahasiswa dari luar pulau Jawa yang menempuh pendidikan di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo dengan jumlah 10 orang mahasiswa yang memenuhi kriteria untuk diteliti. Dengan menjadi sentral informasi dalam menggali data sekaligus untuk subjek penelitian. Sedangkan data sekunder adalah data yang digunakan untuk mendukung data primer yaitu melalui studi kepustakaan, dokumentasi, buku, majalah, koran, arsip tertulis yang berhubungan dengan obyek yang akan diteliti pada penelitian ini. Sumber sekunder merupakan sumber yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau dokumen.⁸ Agar data

⁶ Putra Fajar dan Yolivia Irna Aviani, "Hubungan Self-Efficacy dengan Penyesuaian Diri: Sebuah Studi Literatur" 6 (2022): 2187.

⁷ Nikolaus Duli, "*Metodologi Penelitian Kualitatif: Beberapa Konsep Dasar untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data dengan SPSS*", Yogyakarta: Depublish, 2019, 84

⁸ Sugiyono, "*Metode Penelitian dan Pengembangan Research and Development*" hal 187

asli yang telah digali dapat didukung oleh informasi yang diperoleh dari data sekunder. Dalam penelitian ini, sumber data sekunder diperoleh dari jurnal atau skripsi yang memiliki objek penelitian yang sama.

Teknik yang akan digunakan untuk mengumpulkan data yaitu dengan metode wawancara dan dokumentasi. Wawancara dapat dilaksanakan melalui telepon atau secara langsung, dan wawancara ini bisa dilakukan secara terstruktur atau tidak terstruktur.⁹ Proses pelaksanaan ini dilakukan dengan peneliti mengajukan beberapa pertanyaan secara langsung dan secara tidak langsung kepada 10 mahasiswa asal luar pulau Jawa menempuh pendidikan di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Ponorogo dalam melakukan proses *self adjustment*. Dengan mempertimbangkan dari mahasiswa tersebut mengingat mahasiswa tersebut berasal dari berbagai latar belakang dan memiliki pengalaman hidup yang berbeda-beda, sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ini.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Kondisi Mahasiswa Luar Pulau Jawa Saat Pertama Kali Berada di Lingkungan Baru

Mahasiswa yang pertama kali berada di lingkungan baru beresiko mengalami *culture shock*. Oberg mendeskripsikan tahapan dalam *culture shock* sebagaimana dikutip oleh Maizan, Bashori, dan Hayati dengan istilah “fase”. Hipotesis Kurva U menggambarkan fase *culture shock* yang pertama yaitu fase optimis.¹⁰ Fase Optimis, jadi saat pertama kali memasuki pengaturan baru individu mengalami kegembiraan, harapan, dan kebahagiaan. Kemudian fasilitas umum juga turut menjadi faktor yang mempengaruhi seseorang merasakan rasa senang dan penuh harap saat pertama kali tinggal di lingkungan baru. Karena mayoritas orang Indonesia merantau ke daerah yang mempunyai nilai pendidikan dan ekonomi yang lebih tinggi. Setiap mahasiswa yang memasuki lingkungan baru pasti akan merasakan kegembiraan mesti dengan alasan yang berbeda-beda. Selain merasa kegembiraan dan mempunyai harapan mahasiswa juga pasti mempunyai kekhawatiran tersendiri.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi mahasiswa luar pulau Jawa merasa khawatir yaitu karena faktor intrapersonal seperti ketrampilan dalam berkomunikasi.¹¹ Hal ini dialami oleh salah satu subjek yang mengakui mempunyai

⁹ Sugiyono, “Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D”, (Bandung: Alfabeta, 2015), 138

¹⁰ Sabrina Hasyati Maizan, Khoiruddin Bashori, dan Elly Nur Hayati, “Analytical Theory : *Gegar Budaya (Culture Shock)*,” *Psycho Idea* 18, no. 2 (August 31, 2020): 150, <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i2.6566>.

¹¹ Devi Novianti et al., “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Culture Shock* Pada Mahasiswa Baru Angkatan 2008 PSIK FK UGM,” *Jurnal Ilmu Keperawatan*, vol.4, no. 1 (2016), 174–178

sifat yang cukup tertutup dan sulit untuk bergaul dengan orang lain. Adapun faktor variasi budaya seperti bahasa yang digunakan seperti yang dirasakan oleh salah satu subjek yang mengakui merasa kesulitan memahami bahasa daerah yang digunakan oleh lingkungan sekitarnya. Lingkungan sosial dan sistem pendidikan juga menjadi salah satu faktor variasi budaya yang mempengaruhi terjadinya *culture shock*. Seperti yang diungkapkan oleh subjek AES yaitu merasa khawatir karena keadaan lingkungan pondok pesantren yang sangat berbeda dengan pondok pesantren dulunya. Dari sistem pendidikan di Ponorogo juga lebih maju daripada saat AES masih berada di Kalimantan.

B. Penyebab Mahasiswa Luar Pulau Jawa di Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah lain Ponorogo Mengalami *Culture Shock*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latar belakang yang berbeda sangat memengaruhi tingkat dan bentuk *culture shock* yang dialami. Selain itu, sejumlah faktor lain turut menjadi penyebab munculnya *culture shock* antara lain perbedaan budaya, akses terhadap fasilitas umum, harga kebutuhan pokok, serta sistem pendidikan antara daerah asal dan lingkungan baru. Salah satu penyebab utama munculnya *culture shock* adalah perbedaan dalam pola komunikasi dan minimnya pemahaman terhadap budaya lokal. Bahasa dan logat yang digunakan masyarakat setempat menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa luar pulau Jawa. Meskipun bahasa Indonesia merupakan bahasa nasional, masyarakat Ponorogo cenderung menggunakan bahasa Jawa dalam kehidupan sehari-hari, termasuk bahasa Jawa halus (*krama inggil*) saat berbicara dengan orang yang lebih tua. Perbedaan ini menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa yang berasal dari luar pulau Jawa.

Perbedaan budaya juga mencakup aspek tradisi, norma sosial, nilai agama, dan kebiasaan masyarakat. Tradisi lokal seperti lebaran kupat, budaya unggah-ungguh atau tata krama khas masyarakat Jawa, serta kegiatan religius seperti *sholawatan* dan ziarah ke makam wali menjadi hal baru yang tidak ditemukan di sebagian besar daerah luar Jawa. Hal ini menuntut *self adjustment* yang lebih mendalam untuk memahami serta menghargai tradisi lokal tanpa kehilangan identitas budaya asal. Dari segi kuliner, perbedaan selera dan cita rasa makanan menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa luar pulau Jawa. Makanan khas daerah asal yang umumnya berempah dan pedas berbeda dengan makanan di Ponorogo yang cenderung berkuah dan lebih ringan rasanya. Makanan tradisional seperti sate Ponorogo, pecel, dan dawet menjadi pengalaman baru bagi mahasiswa yang belum familiar dengan makanan khas Jawa.

Selain perbedaan budaya dan bahasa, perbedaan dalam fasilitas umum juga berkontribusi terhadap munculnya *culture shock*. Di Ponorogo, akses terhadap air

bersih, listrik, dan infrastruktur jalan lebih memadai dibandingkan dengan beberapa daerah asal, seperti Nusa Tenggara Timur. Kondisi ini memunculkan tantangan dalam proses *adjustment* terhadap lingkungan baru. Meskipun beberapa individu memiliki pengalaman tinggal sebelumnya di Pulau Jawa, tantangan tetap muncul, terutama ketika harus beradaptasi dengan budaya religius di lingkungan pondok pesantren yang lebih kuat. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman sebelumnya tidak sepenuhnya menghilangkan potensi *culture shock*. Secara keseluruhan, perbedaan latar belakang budaya, pengalaman hidup, serta lingkungan baru yang kompleks memengaruhi tingkat *culture shock* yang dialami. Proses penyesuaian diri menjadi penting agar individu mampu beradaptasi secara efektif dan tetap menjaga identitas budaya asal dalam lingkungan yang berbeda.

C. Self Adjustment Mahasiswa Luar Pulau Jawa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah lain Ponorogo dalam Menghadapi Culture Shock

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa luar pulau jawa cara mahasiswa menangani *self adjustment* terhadap *culture shock* yang mahasiswa alami yaitu melalui interaksi dilingkungan sekitar. Mahasiswa berinteraksi dengan masyarakat lokal serta keterlibatan aktif dalam berbagai kegiatan sosial dan keagamaan, khususnya di lingkungan pondok pesantren. Penyesuaian ini tampak dari upaya membiasakan diri dengan rutinitas harian, serta budaya yang berlaku di lingkungan baru. Partisipasi dalam aktivitas bersama tidak hanya mempercepat pemahaman terhadap nilai-nilai lokal, tetapi juga membantu menciptakan rasa memiliki dan diterima oleh lingkungan sekitar.

Strategi *adjustment* dilakukan melalui interaksi sosial yang intensif, baik dengan sesama mahasiswa dari daerah lain maupun dengan warga lokal. Sikap terbuka dan keinginan untuk memahami perbedaan budaya menjadi faktor kunci yang memudahkan proses *self adjustment*. Melalui interaksi tersebut, perasaan asing dapat dikurangi, dan proses *adjustment* menjadi lebih lancar. Selain itu, kemampuan untuk menerima perbedaan dan bersikap fleksibel terhadap kebiasaan baru memberikan dampak positif dalam membangun kenyamanan di lingkungan yang berbeda dari tempat asal.

Sebagai bagian dari upaya memahami lingkungan sekitar, individu juga menunjukkan inisiatif untuk mencari informasi mengenai kebiasaan setempat. Hal ini dilakukan dengan bertanya kepada guru, teman sebaya, atau tokoh masyarakat mengenai aturan tidak tertulis, tata krama, serta nilai yang dijunjung tinggi dalam kehidupan sehari-hari. Melalui proses ini, berbagai kesalahpahaman budaya dapat diminimalisasi dan penyesuaian diri berlangsung lebih efektif. Perbedaan karakter dan latar belakang juga memengaruhi cara dan kecepatan seseorang dalam

melakukan *adjustment*. Individu yang memiliki pengalaman sebelumnya dalam merantau atau tinggal di lingkungan sosial yang mirip cenderung lebih mudah menyesuaikan diri. Sementara itu, mereka yang belum memiliki pengalaman serupa sering kali membutuhkan waktu yang lebih lama untuk membaur dan merasa nyaman dalam lingkungan baru. Meskipun demikian, dengan dukungan sosial yang memadai, *adjustment* tetap dapat dilakukan secara bertahap.

Faktor lingkungan juga berperan besar dalam mendukung proses penyesuaian diri. Lingkungan yang ramah, terbuka, dan memberikan rasa aman terbukti mampu memperkuat kesiapan mental individu dalam menghadapi *culture shock*. Kehadiran teman-teman yang suportif, baik dari latar belakang budaya yang sama maupun berbeda, menjadi penopang penting dalam mempercepat proses *adjustment*. Di samping itu, peran keluarga dari kejauhan yang tetap memberikan dukungan emosional turut membantu menjaga keseimbangan psikologis selama masa transisi. Secara keseluruhan, proses *self adjustment* terhadap *culture shock* berlangsung melalui berbagai tahapan dan dipengaruhi oleh sejumlah faktor internal dan eksternal. Keberhasilan dalam penyesuaian ini ditandai oleh kemampuan membangun hubungan sosial yang positif, kesiapan menerima perbedaan, serta dukungan dari lingkungan sekitar. Meskipun prosesnya tidak selalu mudah, mayoritas individu mampu menyesuaikan diri secara bertahap dan pada akhirnya merasa nyaman serta stabil dalam kehidupan sosial maupun akademik di lingkungan baru.

KESIMPULAN

Berdasarkan Berdasarkan hasil penelitian peneliti terkait rumusan masalah yang ada dan fakta di lapangan, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mahasiswa dari luar Pulau Jawa yang pertama kali memasuki lingkungan baru berisiko mengalami *culture shock*. Mengacu pada teori U-Curve dari Oberg, fase awal ditandai dengan perasaan optimis seperti senang, antusias, dan penuh harapan, yang didorong oleh faktor eksternal seperti fasilitas umum dan sistem pendidikan yang lebih baik. Namun, di balik kegembiraan tersebut, muncul kekhawatiran terkait penyesuaian sosial, seperti takut tidak memiliki teman atau kesulitan beradaptasi. Faktor penyebabnya antara lain keterampilan komunikasi, sifat tertutup, perbedaan bahasa, serta perbedaan budaya dan sistem pendidikan. Hal ini menunjukkan bahwa *culture shock* dialami dengan dinamika emosional yang berbeda oleh setiap individu.
2. Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa luar Pulau Jawa mengalami *culture shock* akibat perbedaan signifikan dengan lingkungan baru, terutama dalam aspek bahasa, logat, budaya lokal, kuliner, dan fasilitas umum.

Tantangan utama muncul dari penggunaan bahasa Jawa halus dan budaya unggah-ungguh. Perbedaan tradisi keagamaan, cita rasa makanan, serta kondisi air dan transportasi juga menjadi pemicu. Meskipun ada mahasiswa yang pernah tinggal di Jawa, perbedaan budaya lokal yang lebih religius tetap menimbulkan *culture shock*.

3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh mahasiswa luar Pulau Jawa yang menetap di Ponorogo mengalami *culture shock* akibat perbedaan budaya, bahasa, kebiasaan, dan lingkungan sosial. Namun, mereka mampu melakukan penyesuaian diri melalui interaksi sosial, keterlibatan dalam kegiatan pondok pesantren, serta sikap terbuka terhadap perbedaan. Dukungan dari teman, keluarga, dan lingkungan, serta pengalaman merantau sebelumnya, turut mempermudah proses adaptasi. Mahasiswa dengan kepribadian terbuka cenderung lebih cepat beradaptasi, sementara yang pendiam membutuhkan waktu lebih lama namun tetap berhasil menyesuaikan diri.

Adapun saran dari hasil penelitian ini adalah bahwa bagi mahasiswa yang berasal dari rantau penulis menyarankan untuk lebih terbuka dan aktif dalam menjalin komunikasi dengan teman-teman baru, baik sesama perantau maupun warga lokal. Penting untuk menjaga pola pikir positif, bersabar, dan terus membangun semangat agar proses *self adjustment* bisa berjalan dengan lancar. Jika mengalami kesulitan, jangan segan mencari bantuan atau bimbingan kepada orang-orang sekitar. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan perbandingan untuk penelitian yang akan dilakukan. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan mengaitkan *self adjustment* terhadap dampak psikologis (seperti stres, kecemasan) atau performa akademik mahasiswa dari luar pulau Jawa.

DAFTAR RUJUKAN

- Af, Viska Wahyuning. "*Studi Pola Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau Luar Pulau Jawa Di Uin Syarif Hidayatullah Jakarta (Perspektif Teori Integratif Adaptasi Antar Budaya Kim Young Yun)*," N.D.
- Damar Adi Hartaji, R. *Motivasi berprestasi pada mahasiswa yang berkuliah dengan jurusan pilihan orang tua*. Fakultas Psikologi Univ. Gunadarma. (2012).
- Devi Novianti et al., "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi *Culture Shock* Pada Mahasiswa Baru Angkatan 2008 PSIK FK UGM," *Jurnal Ilmu Keperawatan*, vol.4, no. 1 (2016)
- Fajar, Putra, dan Yolivia Irna Aviani. "Hubungan Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Diri: Sebuah Studi Literatur" 6. (2022)

- Fitri, Rayhanatul, dan Erin Ratna Kustanti. "Hubungan Antara Efikasi Diri Akademik Dengan Penyesuaian Diri Akademik Pada Mahasiswa Rantau Dari Indonesia Bagian Timur di Semarang." *Jurnal EMPATI* 7, No. 2 (June 30, 2020): 491–501. <https://doi.org/10.14710/Empati.2018.21669>.
- Maizan, Sabrina Hasyati, Khoiruddin Bashori, dan Elly Nur Hayati. "Analytical Theory : Gegar Budaya (Culture Shock)." *Psycho Idea* 18, No. 2 (August 31, 2020): 147. <https://doi.org/10.30595/Psychoidea.V18i2.6566>.
- Mamesah, T. S. *Hubungan antara Efikasi Diri Akademik dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Baru Provinsi NTT yang Merantau di Universitas Kristen Satya Wacana* (Doctoral dissertation, Program Studi Psikologi FPSI-UKSW). (2019).
- Nikolaus Duli, "Metodologi Penelitian Kualitatif: Beberapa Konsep Dasar untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data dengan SPSS", Yogyakarta: Depublish, 2019, 84
- Sugiyono, "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D", (Bandung: Alfabeta). (2015)