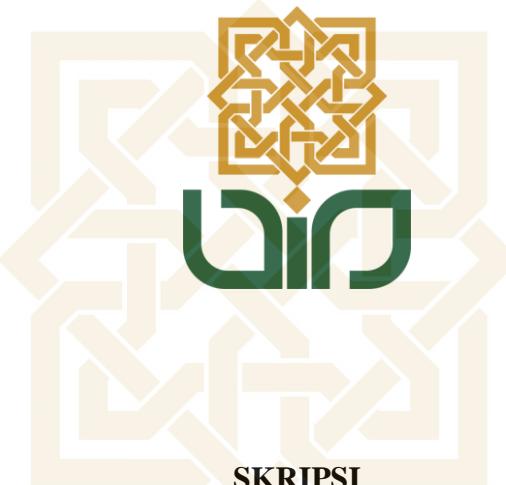


**REGULASI DIRI DALAM MENGATASI *CULTURE SHOCK* PADA
MAHASISWA IMAMI (IKATAN MAHASISWA MINANG)
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**



SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat-syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Strata 1
Disusun Oleh:

Fitri Khairani Dila

NIM 18102020012

Dosen Pembimbing:

Dr. Irsyadunnas, M.Ag

NIP 19710413 199803 1 006

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA

YOGYAKARTA

2025

SURAT PENGESAHAN TUGAS AKHIR



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Fax. (0274) 552230 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-1279/Un.02/DD/PP.00.9/08/2025

Tugas Akhir dengan judul : REGULASI DIRI DALAM MENGATASI CULTURE SHOCK PADA MAHASISWA IMAMI (IKATAN MAHASISWA MINANG) UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : FITRI KHAIRANI DILA
Nomor Induk Mahasiswa : 18102020012
Telah diujikan pada : Selasa, 19 Agustus 2025
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang
Dr. Irsyadunnas, M.Ag.
SIGNED

Valid ID: 68a829f751db3

Pengaji I
Zaen Musyirifin, M.Pd.I.
SIGNED

Valid ID: 68a7b70a26786

Pengaji II
Anggi Jatmiko, M.A.
SIGNED

Valid ID: 68a7c9d4b9e80



SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 515856 Yogyakarta 55281

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Kepada:
Yth. Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamualaikum wr.wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka saya selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Fitri Khairani Dila
NIM : 18102020012

Judul Skripsi : Regulasi Diri dalam Mengatasi Culture Shock pada Mahasiswa IMAMI
(Ikatan Mahasiswa Minang) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Sudah dapat diajukan kepada Fakultas Dakwah dan Komunikasi Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam bidang Bimbingan dan Konseling Islam.

Dengan ini saya mengharap agar skripsi tersebut di atas dapat segera dimunaqosyahkan.
Atas perhatiannya saya ucapan terimakasih.

Yogyakarta, Senin 11 Agustus 2025

Mengetahui:

Pembimbing Skripsi

Ketua Prodi BKI

Zain Musyrifin, S.Sos.I., M.Pd.I
NIP. 19900428202311029

Dr. Irsyadunnas, M.Ag.,
NIP. 19710413 199803 1 006

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fitri Khairani Dila
NIM : 18102020012
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: Regulasi Diri dalam Mengatasi Culture Shock Pada Mahasiswa IMAMI (Ikatan Mahasiswa Minang) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan dengan tata cara yang dibenarkan secara ilmiah.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, Senin 11 Agustus 2025
Yang menyatakan,



Fitri Khairani Dila
NIM. 18102020012

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERNYATAAN BERJILBAB

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Fitri Khairani Dila
NIM : 18102020012
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam
Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Menyatakan bahwa saya menyerahkan diri dengan mengenakan jilbab untuk dipasang pada ijazah saya. Atas segala konsekuensi yang timbul di kemudian hari sehubung dengan pemasangan pasfoto berjilbab pada ijazah saya tersebut adalah menjadi tanggung jawab saya sepenuhnya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

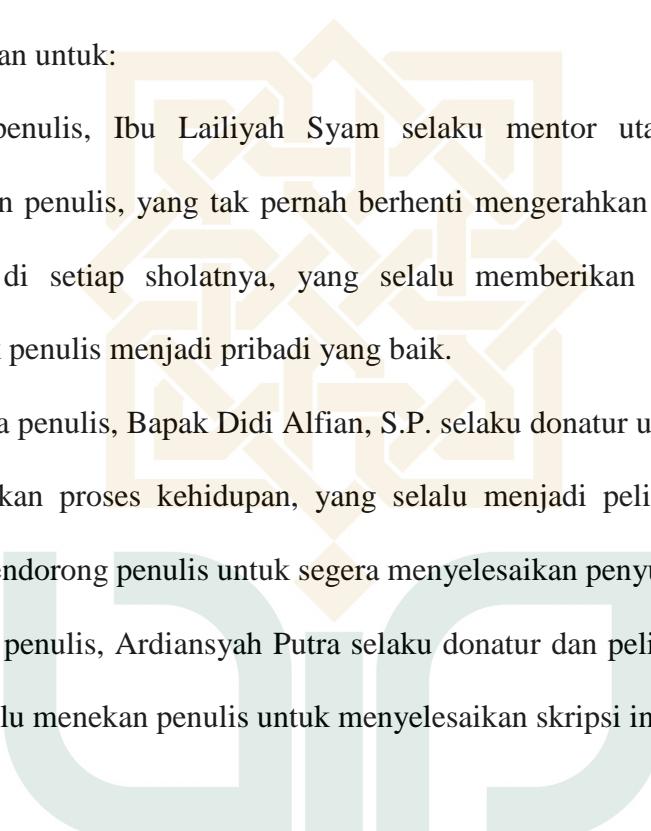


STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat, hidayah, dan kekuatan yang telah diberikan, karya sederhana ini penulis persembahkan untuk:

1. Ibunda penulis, Ibu Lailiyah Syam selaku mentor utama dalam proses kehidupan penulis, yang tak pernah berhenti mengerahkan kekuatannya lewat doa-doa di setiap sholatnya, yang selalu memberikan kasih sayang dan mendidik penulis menjadi pribadi yang baik.
2. Ayahanda penulis, Bapak Didi Alfian, S.P. selaku donatur utama penulis dalam menjalankan proses kehidupan, yang selalu menjadi pelindung penulis dan selalu mendorong penulis untuk segera menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
3. Kakanda penulis, Ardiansyah Putra selaku donatur dan pelindung kedua, serta yang selalu menekan penulis untuk menyelesaikan skripsi ini.



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRAK

FITRI KHAIRANI DILA NIM (18102020012). Regulasi Diri dalam Mengatasi *Culture Shock* Pada Mahasiswa IMAMI (Ikatan Mahasiswa Minang) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Fakultas: Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2025.

Culture shock merupakan kondisi psikologis yang umum dialami oleh individu yang berpindah kelingkungan budaya baru, termasuk mahasiswa perantauan. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana regulasi diri berperan dalam membantu mahasiswa IMAMI (Ikatan Mahasiswa Minang) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dalam menghadapi dan mengatasi *Culture shock* selama masa adaptasi di lingkungan akademik maupun sosial yang baru dan berbeda. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif. Subjek ditentukan berdasarkan kriteria yang ditentukan penulis secara *purposive sampling*, yaitu 2 mahasiswa baru dan 2 mahasiswa lama dari anggota IMAMI. Data dikumpulkan melalui observasi non partisipatif pada kegiatan IMAMI, wawancara semi-terstruktur dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa baru umumnya mengalami *Culture shock* pada fase awal adaptasi, yang ditandai dengan kebingungan, kecanggungan sosial, dan dilema identitas. IMAMI berperan sebagai ruang aman (*safe space*) yang sekaligus menjadi bentuk konseling non formal, memfasilitasi transisi motivasi dari *AMotivation* menuju *Intrinsic Regulation*.

Kata kunci : Regulasi Diri, *Culture shock*, Mahasiswa Perantau, IMAMI

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

FITRI KHAIRANI DILA. NIM (18102020012). Self-Regulation in Overcoming Culture Shock among IMAMI (Ikatan Mahasiswa Minang) Students at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Faculty of Da'wah and Communication, State Islamic University Sunan Kalijaga Yogyakarta. 2025.

Culture shock is a common psychological condition experienced by individuals who move into a new cultural environment, including students studying away from their hometowns. This study aims to describe how self-regulation plays a role in helping IMAMI (Ikatan Mahasiswa Minang) students at UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta face and overcome culture shock during their adaptation to both academic and social settings that are new and different. This research employs a qualitative approach. The subjects were determined purposively, consisting of 2 new students and 2 senior students from IMAMI members. Data were collected through non-participant observation in IMAMI activities, semi-structured interviews, and documentation. The findings reveal that new students generally experience culture shock during the initial phase of adaptation, characterized by confusion, social awkwardness, and identity dilemmas. IMAMI functions as a safe space as well as a form of informal counseling, facilitating the motivational transition from amotivation toward intrinsic regulation.

Keywords: Self-Regulation, Culture Shock, Migrant Students, IMAMI

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

يَا إِيَّاهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّنْ ذَكَرٍ وَأُنثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًاٰ وَقَبَائلٍ لِتَعَارَفُواٰ إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَنْفُكُمْ إِنَّ

اللَّهُ عَلِيمٌ حَسِينٌ

Artinya:

Hai manusia, sesungguhnya Kami menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan seorang perempuan, dan Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku supaya kamu saling mengenal. Sesungguhnya orang yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah ialah orang yang paling bertakwa di antara kamu. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Maha Mengenal. (QS. Al-Hujurat 13)¹



¹ Departemen Agama Republik Indonesia, Al-Qur'an dan Terjemahannya (Jakarta: Lajnah Pentashihan Al-Qur'an, 2019)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Regulasi Diri dalam Mengatasi *Culture shock* pada Mahasiswa IMAMI (Ikatan Mahasiswa Minang) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”. Shalawat serta salam semoga tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW, keluarga, sahabat, dan pengikutnya hingga akhir zaman. Skripsi ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Strata Satu (S1) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi Hasan, S.Ag., M.A., M.Phil., Ph.D. Selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Arif Maftuhin, M.Ag., M.A.I.S. Selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi.
3. Bapak Zaen Musyrifin, M.Pd.,I. Selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam.
4. Bapak Dr. Irsyadunnas, M.Ag, selaku Dosen Pembimbing Skripsi serta Dosen Penasehat Akademik yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi kepada penulis sejak tahap perencanaan hingga penyelesaian skripsi ini.

5. Bapak Sudharno Dwi Yuwono, S.Pd., M.Pd., Bapak Nailul Falah, S. Ag., M. Si., serta seluruh Dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam yang telah mendidik dan bersama penulis dalam membentuk karakter, senantiasa memberikan ilmu pengetahuan dan wawasannya kepada penulis selama ini. Tak lupa kepada Staf Tata Usaha yang sudah sabar melayani dan mempermudah proses administrasi.
6. Keluarga IMAMI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah mengizinkan dan memberikan penulis kesempatan untuk melakukan penelitian dan menjadi bagian dari keluarga besar IMAMI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
7. Yunimar Kholishah selaku sahabat seperjuangan, berkeluh kesah, bertukar cerita dan teman keseharian. Terimakasih untuk saling membantu, menemani nugas serta urusan perkuliahan dengan saling menyemangati satu sama lain.
8. Sakinah dan Suhaila selaku sahabat satu kos selama masa perkuliahan dan menjadi teman yang selalu menyemangati satu sama lain.
9. Nurulatma Melani, Afrida Husnaini, Rega Ahmad, Bahrul Sidik, Hanan Izza, Alif Hamzah, dan Alma selaku teman-teman seper bimbingan yang saling support dan menguatkan dalam derap langkah perjuangan dan seluru mahasiswa mahasiswi BKI angkatan 2018.

Yogyakarta, 14 Agustus 2025

Penulis



Fitri Khairani Dila

DAFTAR ISI

SURAT PENGESAHAN	i
SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
SURAT PERNYATAAN BERJILBAB	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
MOTTO	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Judul	1
1. Regulasi Diri	1
2. <i>Culture shock</i>	2
3. Mahasiswa IMAMI.....	3
B. Latar Belakang	3
C. Rumusan Masalah	9
D. Tujuan Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian	9
F. Kajian Pustaka.....	10
G. Kajian Teori	15
H. Metode Penelitian.....	33

1.	Jenis Penelitian	33
2.	Subjek dan Objek Penelitian.....	34
3.	Teknik Pengumpulan Data.....	37
4.	Teknik Validitas Data/Uji Keabsahan Data.....	38
5.	Teknik Analisis Data	40
BAB II GAMBARAN UMUM MAHASISWA IMAMI (IKATAN MAHASISWA MINANG) UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA.....		42
A.	Sejarah IMAMI (Ikatan Mahasiswa Minang) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.....	42
B.	Sekretariat IMAMI (Ikatan Mahasiswa Minang) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	44
C.	Visi dan Misi IMAMI (Ikatan Mahasiswa Minang) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	45
1.	Visi.....	45
2.	Misi	45
D.	Struktur Organisasi IMAMI (Ikatan Mahasiswa Minang) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	46
E.	Kegiatan IMAMI.....	48
F.	<i>Culture shock</i> Mahasiswa IMAMI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta	
	56	
BAB III BENTUK-BENTUK REGULASI DIRI DALAM MengATASI CULTURE SHOCK PADA MAHASISWA IMAMI (IKATAN MAHASISWA MINANG) UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA		62
A.	<i>Amotivation</i>	63

B.	<i>Eksternal Regulation</i>	65
C.	<i>Introjected Regulation</i>	67
D.	<i>Identified Regulation</i>	69
E.	<i>Intrinsic Regulation</i>	70
BAB IV PENUTUP		76
A.	Kesimpulan	76
B.	Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA		79
LAMPIRAN		82



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kegiatan Mingguan IMAMI 48



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Judul penelitian ini adalah “Regulasi Diri Dalam Mengatasi *Culture shock* Pada Mahasiswa IMAMI (Ikatan Mahasiswa Minang) UIN Sunan Kalijaga”. Peneliti Mencoba untuk menghindari potensi kesalahpahaman dalam judul skripsi, penekanan diberikan pada klarifikasi istilah-istilah kunci. Oleh karena itu, setiap istilah yang dianggap mungkin menimbulkan interpretasi yang tidak jelas diberi penegasan dan penjelasan tambahan. Dengan cara ini, judul dapat memberikan gambaran yang lebih tepat dan terperinci mengenai ruang lingkup dan fokus penelitian, yaitu:

1. Regulasi Diri

Regulasi diri atau manajemen diri menjadi faktor kunci dalam membentuk perilaku seseorang. Pengaturan diri melibatkan usaha individu untuk mengelola diri saat terlibat dalam suatu kegiatan, dengan memanfaatkan keterampilan metakognisi, motivasi, dan tindakan aktif. Kemampuan regulasi diri tidak hanya terkait dengan aspek mental atau akademik, tetapi mencakup bagaimana individu dapat mengelola dan mengadaptasi diri saat terlibat dalam berbagai aktivitas.² Elemen-elemen dari regulasi diri (*self-regulated*) melibatkan penentuan standar dan tujuan yang kita terapkan untuk diri sendiri, metode kita dalam memantau dan menilai proses kognitif serta perilaku pribadi, dan juga konsekuensi yang

² M.Nur Ghufron & Rini Risnawita: *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta: Ar-Ruzz Media, 2010), hlm, 57.

kita tentukan sendiri untuk setiap pencapaian atau kegagalan.³ Dari penjelasan diatas regulasi diri dapat diartikan sebagai kemampuan mengelola dan mengadaptasi diri untuk mencapai tujuan dan standar diri.

2. *Culture shock*

Kalvero Oberg pertama kali memperkenalkan istilah *Culture shock* untuk merujuk pada kondisi psikologis yang timbul ketika seseorang berada dalam lingkungan budaya dan sosial yang baru. Biasanya, keadaan psikologis ini dialami oleh individu yang mengalami perpindahan tempat dari satu daerah ke daerah lain, di mana setiap daerah memiliki kebudayaan yang berbeda, termasuk perbedaan dalam logat, bahasa, pakaian, dan nilai-nilai masyarakat setempat. Situasi ini menciptakan kontak budaya bagi individu yang baru saja pindah dan memiliki latar belakang budaya yang berbeda.⁴ Definisi *Culture shock* atau gegar budaya sebagai serangkaian reaksi emosional yang dialami seseorang akibat persepsi terhadap kebiasaan masyarakat setempat atau budaya yang berbeda dengan lingkungannya yang baru. Oleh karena itu, perbedaan persepsi tersebut dapat menimbulkan kesalahpahaman dalam penafsiran makna budaya di lingkungan baru, yang pada gilirannya dapat memicu gangguan emosional seperti mudah marah, mudah tersinggung, rasa takut terhadap orang lokal, dan kecemasan.

³Jeanne Ellis Ormrod dan Amitya Kumara, *Psikologi Pendidikan: Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2*, (Jakarta: Erlangga, 2002), hlm. 30.

⁴ Oberg, K. *Culture shock: Adjustment to New Cultural Environments. (Practical Anthropology*, 1960), hlm. 142-146.

Dapat disimpulkan *Culture shock* adalah kondisi psikologis yang timbul ketika seseorang berada dalam lingkungan budaya dan sosial yang baru yang berbeda dengan lingkungannya.⁵

3. Mahasiswa IMAMI

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang mempelajari ilmu di perguruan tinggi.⁶ Sedangkan IMAMI (Ikatan Mahasiswa Minang) adalah organisasi mahasiswa minang yang sedang merantau untuk mencari ilmu di UIN Sunan Kalijaga.⁷

Jadi maksud dari skripsi ini adalah untuk meneliti dan mendeskripsikan bagaimana kemampuan mahasiswa minang yang berkuliah di UIN Sunan Kalijaga dalam mengatur pikiran, emosi dan perilaku secara sadar dalam menghadapi tantangan adaptasi budaya baru.

B. Latar Belakang

Beradaptasi dengan lingkungan baru dapat menjadi pemicu permasalahan bagi beberapa orang.⁸ Meskipun demikian, bagi mahasiswa yang memilih merantau untuk mengejar pendidikan tinggi, hal tersebut dianggap sebagai suatu pilihan. Seseorang yang memutuskan untuk merantau memiliki harapan untuk memperoleh tingkat pendidikan yang lebih baik

⁵ Adler, P.S. *The Transitional Experience: An Alternative View Of Culture shock. (Humanistic Psychology, 1975)*, hlm. 13-23.

⁶ KBBI. *Mahasiswa: orang yang sedang menempuh pendidikan tinggi*, [Online, diakses tanggal 15 Juli 2025]. <https://kbbi.kemdikbud.go.id>.

⁷ Fitri Rahayu, *Penyesuaian Diri Mahasiswa Minangkabau di UIN Sunan Kalijaga* (Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022), hlm. 3, https://digilib.uinsuka.ac.id/id/eprint/62821/1/18107010015_BAB-I_IV-atau-V_DAFTAR-PUSTAKA.pdf

⁸ Mahmudi, H.M., & Suroso. *Efikasi Diri: Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar*, (Universitas 17 Agustus 1945), Jurnal Psikologi Indonesia, Vol.3, No.02, (Mei 2014), hlm. 183-194.

dari pada sebelumnya. Aspek ini juga meningkatkan tekad para mahasiswa untuk mengejar pendidikan tinggi di luar kota asal mereka.

Globalisasi telah membuka peluang bagi banyak individu, terutama mahasiswa, untuk mengeksplorasi berbagai kesempatan pendidikan di luar kota. Hal ini menciptakan pengalaman belajar yang tidak hanya mencakup aspek akademis, tetapi juga tantangan budaya yang dapat mempengaruhi perkembangan pribadi mahasiswa. Dalam konteks ini, *Culture shock* muncul sebagai fenomena psikologis yang umum dijumpai, memerlukan pemahaman mendalam tentang cara mengatasi dampaknya. Skripsi ini akan menjelajahi bagaimana regulasi diri dapat berperan dalam membantu mahasiswa IMAMI (Ikatan Mahasiswa Minang) di UIN Sunan Kalijaga mengatasi *Culture shock* yang mereka alami.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sharma & Wavare menunjukkan bahwa sebanyak 60% mahasiswa pada tahun pertama mengalami tekanan dari berbagai sumber, yang mengakibatkan tingkat stres yang signifikan, salah satunya disebabkan oleh *Culture shock*. Oleh karena itu, mahasiswa yang merantau disarankan untuk lebih dahulu memahami daerah dan budayanya.⁹ Temuan ini sejalan dengan pandangan Sandhu dan Asrabadi, yang menyatakan bahwa mahasiswa internasional sering menghadapi masalah

⁹ Sharma, B. & Wavare, R. *Academic stress due to depression among medical and paramedical students in an indian medical college: Health initiatives cross sectional study, journal of health sciences*, (2013), Vol.3, No.05, hlm. 029-038

sosial seperti diskriminasi, kerinduan akan rumah, ketakutan, rasa bersalah, kebencian, dan terutama stres yang timbul akibat perubahan budaya.¹⁰

Meskipun begitu, Indonesia memperlihatkan keragaman budaya yang kaya, dengan setiap individu membawa perbedaan dalam kepercayaan, nilai, norma, dan kebiasaan budaya sesuai dengan daerah asal mereka. Keberagaman budaya ini tercermin dalam berbagai aspek kehidupan, dan diperlukan sikap-sikap yang dapat mengatasi ikatan primordial seperti kedaerahan dan kesukuan.¹¹ Mahasiswa yang merantau atau penduduk lokal yang mengalami perbedaan budaya dapat mengalami reaksi psikologis seperti kekagetan budaya (*Culture shock*), yang seringkali disertai dengan pengalaman tidak menyenangkan akibat perbedaan sosial dan budaya antara masyarakat lokal dan mahasiswa rantau yang bertemu di satu tempat yang sama.

Regulasi diri individu bertujuan untuk mengurangi dampak gejala *Culture shock* dan memberikan dukungan dalam menghadapi situasi yang menekan, serta mengatasi kecemasan yang muncul akibat perbedaan budaya. Menurut pandangan Bandura, Efikasi diri mengacu pada kemampuan dan keyakinan seseorang dalam mengontrol dirinya sendiri, mempengaruhi fungsi pribadinya, dan mengelola peristiwa di sekitarnya.¹² Bandura juga

¹⁰ Sandhu, D.S. & Asrabadi, B.R. *Development of an acculturative stress scale for international students: preliminary findings*, (Psychological reports, 1994), 75(1), hlm. 435-448.

¹¹ Anak Otto, R. Altman, & Solihun. *Akulturasi Masyarakat Lokal dan Pendatang di Papua Barat*. (Jurnal Antropologi: isu-isu sosial budaya, 2019), Vol. 21 No. 1. Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.

¹² Feist & Feist. *Theories Of Personality Ed. VI (Terjemahan)*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008).

menyampaikan bahwa budaya memiliki peran signifikan dalam mempengaruhi proses regulasi diri.

Budaya memainkan peran penting dalam membentuk regulasi diri karena dalam kerangka kebudayaan terdapat kepercayaan, norma, nilai, dan proses pengaturan diri yang menjadi dasar penilaian terhadap efikasi diri, serta konsekuensi dari keyakinan tersebut terhadap regulasi diri. Furnham dan Bochner menyatakan bahwa beberapa faktor tidak menyenangkan, seperti perbedaan bahasa antara daerah rantau dan daerah asal, kesulitan memahami gaya berbicara masyarakat lokal, dan perbedaan dalam cara berbicara, merupakan penyebab atau sumber munculnya *Culture shock*. *Culture shock* adalah istilah yang menggambarkan dampak negatif yang dialami seseorang ketika mengalami perpindahan dari tempat asal ke daerah baru, seperti saat merantau.

Culture shock sebagai serangkaian respons yang termanifestasi dalam bentuk reaksi emosional seseorang, yang dipicu oleh adanya persepsi yang berbeda terhadap lingkungan dan diri sendiri.¹³ Oleh karena itu, perbedaan tersebut dapat menimbulkan kesalahpahaman terkait dengan makna dari budaya baru, yang kemudian dapat mengakibatkan individu merasa kesal, tidak berdaya, ketakutan, dan cemas.¹⁴

Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa asal Minang yang merantau untuk mengejar pendidikan di Yogyakarta. Keputusan ini juga didasarkan pada

¹³ Adler, P.S. *The Transitional Experience: An Alternative View Of Culture shock*. (*Humanistic Psychology*, 1975), hlm. 13-23.

¹⁴ Gaw, K. F., *Reverse Culture shock In Students Returning From Overseas International Journal Of Intercultural Relations*, (2000), hlm. 83-104.

adanya perbedaan budaya yang cukup signifikan antara Minang dan Yogyakarta, baik dari segi bahasa, geografi, maupun kebiasaan budaya. Peneliti memiliki beberapa alasan yang kuat dan relevan, baik secara akademik, sosial, maupun praktis.

Beberapa alasan utama seperti perbedaan budaya yang Kontras.Budaya Minangkabau (Sumatera Barat) dan Jawa (Yogyakarta) memiliki sistem nilai yang berbeda secara fundamental. Budaya Minang memiliki sistem matrilineal, terbuka, komunikatif, dan egaliter sedangkan budaya Jawa menganut sistem patrilineal, halus, hierarkis, dan menjunjung harmoni sosial. Perbedaan ini menciptakan potensi gejolak adaptasi yang sangat menarik untuk diteliti dalam konteks lintas budaya. Tradisi merantau dalam budaya minang juga menjadi salah satu alasan dalam penelitian. Dimana mahasiswa minang memiliki konteks budaya merantau yang unik, dimana merantau dianggap sebagai proses pembentukan jati diri dan bagian dari kedewasaan sosial. Peneliti ingin penelitian ini memberi wawasan tentang bagaimana nilai tradisional bertemu realitas modern dan bagaimana itu mempengaruhi regulasi diri serta proses adaptasi. Terdapat banyaknya isu regulasi diri dan kesehatan mental yang penulis lihat yang didasarkan karena sebab dari *Culture Shock*. *Culture shock* yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan: Stres emosional, penurunan prestasi akademik, gangguan relasi social, potensi krisis identitas. Penelitian ini bisa menjadi landasan pengembangan layanan konseling kampus berbasis budaya dan kebutuhan spesifik mahasiswa perantau maupun organisasi-organisasi daerah lainnya.

Disini pentingnya literasi budaya dalam kampus multikultural yang menjadikan regulasi diri menjadi hal yang penting untuk diperhatikan. Yogyakarta adalah kota pendidikan dengan mahasiswa dari seluruh Indonesia. Penelitian ini diharap membantu kampus dan masyarakat memahami bagaimana budaya lokal (Jawa) berinteraksi dengan budaya luar (Minang), serta bagaimana menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan suportif. Penelitian ini juga diharapkan mampu berkontribusi pada kajian Bimbingan dan Konseling serta Sosiologi Lintas Budaya. *Culture shock* merupakan fenomena lintas disiplin: psikologi, sosiologi, antropologi, dan pendidikan. Fokus pada mahasiswa Minang memberikan kajian kontekstual Indonesia yang selama ini masih terbatas dalam literatur, yang sering hanya mengkaji *Culture shock* antarnegara. Oleh karena itu, peneliti lebih memilih untuk memfokuskan penelitian pada mahasiswa rantau asal Minang yang tergabung dalam IMAMI UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Dimana komunitas ini sudah pasti isinya mahasiswa-mahasiswa dari minang atau Sumatera Barat yang merantau ke Yogyakarta, dan pastinya mahasiswa baru maupun lama merasakan *Culture shock* saat pertama kali merantau ke Yogyakarta. Perbedaan itu dapat dirasakan baik dari segi bahasa, budaya, makanan dan lainnya.

Berdasarkan uraian sebelumnya, peneliti tertarik untuk menggali informasi mengenai regulasi diri atau keyakinan dan kemampuan yang diterapkan oleh mahasiswa Minang di Yogyakarta dalam menghadapi tantangan *Culture shock*. Fokus penelitian ini adalah untuk memahami lebih lanjut faktor-faktor keyakinan dan kemampuan apa saja yang mereka

terapkan sebagai strategi untuk mengurangi dampak *Culture shock* yang seringkali dialami oleh mahasiswa rantau. Oleh karena itu, peneliti berencana menjelaskan penelitian ini dengan tema "Regulasi Diri dalam Mengatasi *Culture shock* pada Mahasiswa IMAMI (Ikatan Mahasiswa Minang) UIN Sunan Kalijaga".

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana bentuk-bentuk regulasi diri para mahasiswa IMAMI (Ikatan Mahasiswa Minang) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dalam mengatasi *Culture shock*?

D. Tujuan Penelitian

Adanya penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk regulasi diri mahasiswa IMAMI dalam menghadapi *Culture shock*.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengetahuan dan wawasan peneliti terkait strategi regulasi diri dalam mengatasi *Culture shock* pada mahasiswa IMAMI.

2. Manfaat bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi, pengetahuan serta referensi teori tentang cara dalam mengatasi *Culture shock* pada mahasiswa rantau IMAMI dengan regulasi diri.

F. Kajian Pustaka

Dari hasil penelusuran peneliti sejauh ini, peneliti tidak menemukan penelitian berupa penelitian, tesis ataupun jurnal penelitian sebelumnya di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta yang mengkaji tentang “Regulasi Diri dalam Mengatasi *Culture shock* pada Mahasiswa IMAMI (Ikatan Mahasiswa Minang) UIN Sunan Kalijaga”. Tetapi disisi lain, peneliti menemukan adanya kemiripan dengan penelitian lainnya. Adapun penelitian-penelitian yang dipandang memiliki kemiripan dengan judul penelitian ini yaitu:

1. Penelitian karya Maulana Alfin Yusron yang berjudul “Efikasi Diri Mahasiswa Rantau Luar Jawa dalam Mengatasi *Culture shock*”. Dalam penelitian ini peneliti memperoleh hasil tentang efikasi diri mahasiswa pada kemampuan yang ia miliki dan control terhadap dirinya yang kemudian diaplikasikan dalam suatu tindakan yang diperlukan agar mencapai suatu hasil yang sesuai keinginan atau tercapainya tujuan. Diantara faktor yang mampu mempengaruhi efikasi diri adalah pengalaman (mastery experience), modeling sosial, persepsi sosial, kondisi emosional.¹⁵

Persamaan penelitian ini adalah sama-sama ingin mengatasi *Culture shock* saat jauh dari kampung halaman dengan cara mengontrol diri sendiri. Perbedaan dengan penelitian ini adalah dalam penelitian ini tentang efikasi diri mahasiswa rantau luar pulau jawa sedangkan dalam

¹⁵ Maulana. *Efikasi Diri Mahasiswa Rantau Luar Jawa Dalam Mengatasi Culture shock*. Psikologi, (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021)

penelitian berikutnya yang ingin diteliti oleh peneliti yaitu regulasi diri dalam mengatasi *Culture shock* mahasiswa minang yang belajar di UIN Sunan Kalijaga.

2. Penelitian karya Annisa Nurjannah yang berjudul “Adaptasi Sosial Mahasiswa Ikatan Pelajar Riau-Yogyakarta Komisariat Indragiri Hilir dalam mencegah *Culture shock*”. Dalam penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa bentuk-bentuk adaptasi mahasiswa dalam mencegah *Culture shock* yaitu dengan motivasi diri yang muncul dari stimulus atau dorongan lingkungan sekitar, mengumpulkan informasi yang didapat dari lingkungan sekitar dan menyaring serta memilah informasi yang telah dikumpulkan.¹⁶ Penelitian ini membuktikan bahwa pentingnya beradaptasi sosial untuk upaya preventif, memudahkan mahasiswa rata-rata dalam mengetahui gambaran awal keadaan seseorang maupun keadaan lingkungan sekitar. Dengan mempunyai modal informasi-informasi lingkungan sekitar diharapkan mempermudah dalam beradaptasi dengan lingkungan baru.

Persamaan penelitian ini adalah dengan cara memotivasi diri dan adaptasi dengan lingkungan sosial. Perbedaan dengan penelitian ini adalah dalam penelitian ini adaptasi sosial mahasiswa riau dalam mencegah *Culture shock* sedangkan dalam penelitian berikutnya yang ingin diteliti oleh peneliti yaitu regulasi diri dalam mengatasi *Culture shock* mahasiswa minang yang belajar di UIN Sunan Kalijaga.

¹⁶Annisa. *Adaptasi Sosial Mahasiswa Ikatan Pelajar Riau-Yogyakarta Komisariat Indragiri Hilir Dalam Mencegah Culture shock*, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2023

3. Penelitian karya Dinda Juwita Rahma yang berjudul “*Culture shock* pada Mahasiswa Papua di Yogyakarta Ditinjau dari Dukungan Sosial”. Dalam penelitian ini peneliti dapat menarik kesimpulan terhadap *Culture shock* pada mahasiswa papua di Yogyakarta ditinjau dari dukungan sosial.¹⁷

Persamaan penelitian ini adalah dengan cara mencari dukungan sosial orang disekitar. Perbedaan dengan penelitian ini adalah dalam penelitian ini *Culture shock* yang dihadapi mahasiswa papua yang berada di Yogyakarta sedangkan dalam penelitian berikutnya yang ingin diteliti oleh peneliti yaitu regulasi diri dalam mengatasi *Culture shock* mahasiswa minang yang belajar di UIN Sunan Kalijaga.

4. Penelitian karya Damalandani yang berjudul “Penyesuaian Diri Mahasiswa Terhadap *Culture shock* (Studi Deskriptif Kualitatif Penyesuaian Diri Mahasiswa Sulawesi Selatan di Yogyakarta”. Dalam penelitian ini menurut peneliti Penyesuaian diri yang dilakukan oleh mahasiswa Sulawesi Selatan di Yogyakarta terhadap *Culture shock* sangat beragam. Menurut Samovar *Culture shock* dibentuk oleh kurva U (U-curve) yang memiliki beberapa fase, yaitu fase perencanaan, dimana fase ini masih berada pada kondisi seseorang dalam menyiapkan segala sesuatunya untuk menghadapi kehidupan baru serta mental yang akan dihadapi dalam berinteraksi dengan budaya baru, fase *honeymoon*, dimana fase ini telah berada dalam lingkungan baru serta dapat menyesuaikan diri dengan budaya baru, fase *frustration*, tahap dimana rasa semangat dan

¹⁷ Dinda. *Culture shock Pada Mahasiswa Papua Di Yogyakarta Ditinjau Dari Lingkungan Sosial*, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2021

penasaran mahasiswa yang menggebu-gebu berubah menjadi rasa frustasi, jengkel, dan tidak dapat berbuat apa-apa karena realita kehidupan serta budaya yang berbeda dengan budaya asalnya, dan fase readjustment, tahap penyesuaian diri serta interaksi sosial individu telah kembali dan mulai mengembangkan berbagai macam cara komunikasi serta interaksi dengan kehidupan baru dan budaya.¹⁸

Persamaan penelitian ini adalah sama-sama ingin mengatasi *Culture shock* saat jauh dari kampung halaman dengan cara menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. Perbedaan dengan penelitian ini adalah dalam penelitian ini penyesuaian diri mahasiswa Sulawesi selatan yang berada di Yogyakarta sedangkan dalam penelitian berikutnya yang ingin diteliti oleh peneliti yaitu regulasi diri dalam mengatasi *Culture shock* mahasiswa minang yang belajar di UIN Sunan Kalijaga.

5. Penelitian karya Dodik Ridho yang berjudul “Hubungan *Culture shock* Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Semester Pertama Tahun 2020 Dan 2021 Di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon”
Dalam penelitian ini peneliti mengatakan bahwa Penyesuaian diri mahasiswa dapat dipengaruhi oleh lingkungan kuliah dan teman sebaya. Dalam masa pandemi covid-19, komunikasi hanya dapat dilakukan menggunakan handphone. Semakin sering mereka berkomunikasi dan berinteraksi satu dengan yang lainnya, maka akan semakin tingkat

¹⁸ Damalandani. *Penyesuaian Diri Mahasiswa Terhadap Culture*. Studi Deskriptif Kualitatif Penyesuaian Diri Mahasiswa Sulawesi Selatan di Yogyakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta, (Surakarta, 2017)

kemampuan penyesuaian diri mahasiswa, sehingga tingkat *Culture shock* akan dapat teratasi dan tentunya akan berpengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa perantau. Hal ini didukung dengan hasil penelitian Trisnawati yang menemukan bahwa terdapat pengaruh yang positif antara *Culture shock* dengan hasil belajar mahasiswa Kedokteran Universitas Swasta di Yogyakarta. Dan terdapat hubungan yang signifikan antara *Culture shock* dengan penyesuaian diri mahasiswa perantau semester pertama tahun 2020 dan 2021 di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon.¹⁹

Persamaan penelitian ini adalah sama-sama ingin mengatasi *Culture shock* saat jauh dari kampung halaman dengan cara memanfaatkan handphone sebagai sarana komunikasi guna penyesuaian diri dengan lingkungan baru. Perbedaan dengan penelitian ini adalah dalam penelitian ini hubungan *Culture shock* dengan penyesuaian diri mahasiswa perantau tahun 2020 dan 2021 di fakultas kedokteran universitas pattimura ambon sedangkan dalam penelitian berikutnya yang ingin diteliti oleh peneliti yaitu regulasi diri dalam mengatasi *Culture shock* mahasiswa minang yang belajar di UIN Sunan Kalijaga.

¹⁹Dodikriso dkk, *Hubungan Culture shock dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Semester Pertama Tahun 2020 Dan 2021 Di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon*, (Yogyakarta,2023)

G. Kajian Teori

1. Regulasi Diri

a. Pengertian Regulasi Diri

Pengaturan diri atau Manajemen diri menjadi faktor kunci dalam membentuk perilaku seseorang. Pengaturan diri melibatkan usaha individu untuk mengelola diri saat terlibat dalam suatu kegiatan, dengan memanfaatkan keterampilan metakognisi, motivasi, dan tindakan aktif. Kemampuan regulasi diri tidak hanya terkait dengan aspek mental atau akademik, tetapi mencakup bagaimana individu dapat mengelola dan mengadaptasi diri saat terlibat dalam berbagai aktivitas.²⁰

Elemen-elemen dari regulasi diri (self-regulated) melibatkan penentuan standar dan tujuan yang kita terapkan untuk diri sendiri, metode kita dalam memantau dan menilai proses kognitif serta perilaku pribadi, dan juga konsekuensi yang kita tentukan sendiri untuk setiap pencapaian atau kegagalan.²¹ Menurut bandura, yang dikutip oleh Lisya dan Subandi, regulasi diri merupakan keterampilan untuk mengelola perilaku dan melaksanakan tindakan tersebut sebagai suatu strategi yang mempengaruhi kinerja seseorang dalam mencapai tujuan atau prestasi sebagai bukti perbaikan. Zimmerman menjelaskan bahwa regulasi diri melibatkan proses pemikiran, perasaan, dan tindakan yang

²⁰M.Nur Ghufron % Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta:Ar-Ruzz Media,2010), hlm. 57.

²¹Jeanne Ellis Ormrod,Amitya Kumara,*Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2*, (Jakarta: Erlangga, 2002), hlm. 30.

terencana oleh individu dan berlangsung secara berkelanjutan sesuai dengan usaha mencapai tujuan pribadi.²²

Regulasi diri juga terpengaruh oleh standar moral dan sosial. Setiap perilaku yang muncul sebagai hasil dari suatu gagasan selalu melalui proses penilaian yang didasarkan pada dua nilai tersebut. Proses penilaian ini dapat melibatkan respons evaluatif internal, seperti memberikan persetujuan pada diri sendiri (*self-approval*) dan memberikan teguran pada diri sendiri (*self-reprimand*).²³ Dari pendapat diatas dapat disimpulkan regulasi diri merupakan kemampuan mengelola, mengontrol dan mengadaptasi diri untuk mencapai tujuan dan standar diri.

b. Bentuk-bentuk Regulasi Diri

Deci dan Ryan mengemukakan bentuk-bentuk regulasi diri yang berdasarkan dari teori determinasi diri yaitu:²⁴

1) *Amotivation Regulation*

Merupakan keadaan di mana individu tidak memiliki motivasi untuk terlibat dalam suatu aktivitas. Mereka merasa tidak memiliki kontrol atas hasil dan tidak melihat nilai dalam aktivitas tersebut, yang dapat menyebabkan ketidakpedulian atau penghentian terhadap tugas yang ada. Disini individu merasakan tidak adanya hubungan

²² Rega Wibiyakto Nugroho, “Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Ego Depletion pada Mahasiswa”, (Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang, 2018), Hlm. 41.

²³ *Ibid.*, hlm. 27-28.

²⁴ Ryan, R. M. & Deci, E. L., Self-Determination Theory and The Facilitation Of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being, *American Psychologist*, 2000, 55, No.1, hlm. 68-78.

antara tindakan dan hasil dari tindakan tersebut. Individu yang berada pada posisi ini akan memiliki keinginan yang rendah untuk bertindak.

2) *Eksternal Regulation*

Ini adalah bentuk motivasi di mana individu terlibat dalam aktivitas untuk mendapatkan imbalan *eksternal* atau menghindari hukuman. Motivasi ini sangat bergantung pada faktor-faktor luar, seperti pengakuan, hadiah, atau tekanan dari orang lain. Perilaku yang ditampilkan bukan dari keinginan diri sendiri, tetapi dikontrol oleh sumber lain. Seperti adanya rasa berkewajiban atau tekanan.

3) *Introjected Regulation*

Dalam peraturan ini, individu terlibat dalam aktivitas karena mereka merasa tertekan oleh norma atau harapan internal. Meskipun ada beberapa elemen motivasi, seperti rasa buruk atau rasa malu, individu tidak sepenuhnya menginternalisasi nilai dari aktivitas tersebut. Individu menjadikan motivasi di luar dirinya sebagai motivasi dirinya melalui proses tekanan internal, seperti rasa cemas dan adanya perasaan bersalah.

4) *Identified Regulation*

Ini adalah bentuk motivasi yang lebih terinternalisasi, di mana individu mengakui dan menerima nilai dari aktivitas yang mereka lakukan. Mereka terlibat dalam aktivitas karena mereka percaya bahwa itu penting dan bermanfaat bagi mereka, meskipun mungkin

tidak selalu menyenangkan. Perilaku muncul sebagai pilihan pribadi bukan untuk kepuasan dan kesenangan, tetapi untuk mencapai suatu tujuan. Individu merasakan dirinya diarahkan oleh tujuan.

5) *Intrinsically Motivated behavior*

Merupakan motivasi yang paling otonom, di mana individu terlibat dalam aktivitas karena mereka menemukan kepuasan atau kesenangan dalam aktivitas mereka sendiri. Motivasi ini berasal dari dalam diri individu dan tidak bergantung pada faktor *eksternal*. Muncul secara sukarela tanpa adanya keterkaitan dengan faktor *eksternal* karena individu merasa suatu aktivitas bernilai.

Menurut Deci dan Ryan *self-Determination Theory* (SDT) menjelaskan bahwa motivasi manusia bergerak dalam sebuah kontinum regulasi diri, dari yang paling tidak termotivasi (*Amotivation*) hingga motivasi yang sepenuhnya muncul dari dalam diri (*Intrinsic Motivation*).²⁵ Berdasarkan bentuk-bentuk regulasi diri diatas, individu mengacu pada kemampuan seseorang untuk mengelola pikiran, emosi, dan perilaku mereka. Yaitu dengan cara yang diarahkan pada tujuan, dipengaruhi oleh teori determinasi, yang menyatakan bahwa perilaku ditentukan oleh faktor-faktor tertentu daripada kehendak bebas. Menurut teori ini, pengaturan diri dibentuk oleh determinan *eksternal* dan internal, termasuk isyarat lingkungan, keyakinan pribadi, dan pengaruh sosial, yang membimbing individu

²⁵Ryan, R. M. & Deci, E. L., Self-Determination Theory and The Facilitation Of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being, (American Psychologist, 2000), 55, No.1, hlm. 68-78.

dalam membuat keputusan dan mengendalikan tindakan mereka. Bentuk-bentuk regulasi diri ini menjadi kerangka penting untuk memahami bagaimana individu, termasuk mahasiswa perantau, mengelola perilaku mereka dalam menghadapi tantangan adaptasi seperti *culture shock*.

Proses regulasi diri melibatkan penetapan tujuan, pemantauan kemajuan, dan menyesuaikan perilaku untuk mencapai hasil yang diinginkan, yang semuanya dipengaruhi oleh faktor deterministik yang diuraikan dalam teori. Perspektif ini menekankan bahwa sementara individu dapat melakukan kontrol atas tindakan mereka, kapasitas mereka untuk pengaturan diri pada akhirnya dibatasi oleh faktor-faktor penentu yang ada dalam lingkungan dan konteks pribadi mereka. Dalam hal ini aktivitas Sosial berperan penting pada proses regulasi diri seseorang.

Kegiatan sosial meningkatkan regulasi diri dengan memberikan umpan balik dan dukungan kepada individu dari lingkungan sosial sekitar, yang dapat memperkuat perilaku positif dan mencegah perilaku negatif. Terlibat dalam interaksi sosial dapat membantu individu mengembangkan keterampilan regulasi emosional, saat mereka belajar menavigasi isyarat dan respons sosial yang berbeda. Partisipasi dalam kegiatan kelompok menumbuhkan rasa memiliki, yang dapat memotivasi individu untuk mematuhi tujuan pengaturan diri dan mempertahankan komitmen terhadap

standar pribadi. Lingkungan sosial dapat berfungsi sebagai platform untuk memodelkan perilaku pengaturan diri, memungkinkan individu untuk mengamati dan meniru strategi efektif yang digunakan oleh orang lain.

c. Aspek-aspek Regulasi Diri

Menurut Zimmerman, sebagaimana disitir oleh M. Nur Ghufron dan Rini, regulasi diri dalam konteks pembelajaran melibatkan tiga dimensi utama, yakni metakognisi, motivasi, dan perilaku. Adapun penjelasannya sebagai berikut:

1) Metakognisi

Matlin menyatakan bahwa metakognisi merupakan pemahaman dan kesadaran individu terhadap proses kognitif atau pemikiran tentang berpikir, dan menekankan bahwa ini merupakan suatu proses yang sangat penting. Menurutnya, pengetahuan individu tentang kognisi mereka dapat membimbing mereka dalam mengatur atau merencanakan menghadapi peristiwa serta memilih strategi yang tepat untuk meningkatkan kinerja kognitif ke depan. Pandangan Flavell terkait metakognisi menekankan pemahaman individu terhadap proses kognitifnya dan kemampuan untuk mengatur tindakan dalam kerangka konteks kognitif tersebut. Schank melengkapi pandangan tersebut dengan menyatakan bahwa pengetahuan mengenai kognisi mencakup perencanaan, pemantauan, dan peningkatan

performansi atau perilaku. Menurut Zimmerman dan Pons, aspek metakognitif yang sangat penting dalam regulasi diri adalah kemampuan perencanaan, organisasi, evaluasi diri, dan memberikan instruksi pada diri sendiri selama proses perilaku, terutama dalam konteks pembelajaran.²⁶

2) Motivasi

Menurut kutipan yang disampaikan oleh Ghufron dari Devi dan Ryan, motivasi dihasilkan dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan memiliki keterkaitan dengan kemampuan individu. Zimmerman dan Pons menambahkan bahwa dampak positif dari motivasi tersebut mencakup peningkatan motivasi intrinsik, otonomi, dan kepercayaan diri individu terhadap kemampuan mereka untuk melakukan tindakan tertentu.

3) Perilaku

Menurut Zimmerman dan Schunk, perilaku adalah usaha individu dalam mengatur diri, melakukan seleksi, dan memanfaatkan atau bahkan menciptakan lingkungan yang mendukung kegiatan mereka. Dalam konteks ini, Zimmerman dan Pons menyatakan bahwa individu secara aktif memilih, menyusun, dan menciptakan lingkungan sosial serta fisik yang seimbang untuk mengoptimalkan pencapaian dalam kegiatan yang sedang dilakukan. Pemanfaatan yang tepat dari ketiga aspek tersebut,

²⁶M.Nur Ghufron & Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi*, (Yogyakarta:Ar-Ruzz Media,2010), hlm. 61.

sesuai dengan kebutuhan dan situasi, akan mendukung pencapaian optimal dalam pengaturan diri.²⁷

d. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri

Menurut Zimmerman dan Pons sebagaimana dikutip Ghufron, ada tiga faktor yang mempengaruhi regulasi diri, yaitu:

- 1) Individu (diri). yang termasuk kedalam individu yaitu; (a) tingkat pengetahuan individu berperan penting dalam regulasi diri, dimana semakin banyak dan beragam pengetahuan yang dimiliki oleh individu, akan semakin mendukungnya dalam mengatur diri. Semakin tinggi tingkat kemampuan metakognisi individu, semakin baik pula pelaksanaan pengelolaan diri dalam dirinya, (b) Semakin banyak dan kompleks tujuan yang ingin dicapai, semakin besar kemungkinan individu melakukan regulasi diri.
- 2) Perilaku mengacu pada upaya individu dalam menggunakan keterampilan yang dimilikinya. Semakin besar dan efisien usaha yang dilakukan individu dalam mengelola dan mengorganisir suatu aktivitas, maka kemampuan pengelolaan atau regulasi diri individu akan meningkat. Bandura mengemukakan bahwa dalam kerangka perilaku ini, terdapat tiga tahap yang terkait dengan pengelolaan diri atau regulasi diri. Yaitu: (a) *Self observation*. Berkaitan dengan respons individu, tahap ini melibatkan individu yang melakukan introspeksi terhadap dirinya sendiri dan mengevaluasi perilakunya

²⁷ *Ibid.*, hlm. 60.

(performansinya), (b) *Self Judgment*. Merupakan tahap di mana individu membandingkan kinerjanya dengan standar atau tujuan yang telah ditetapkan. Dengan membandingkan kinerja mereka dengan standar yang telah ditetapkan, individu dapat mengevaluasi hasil kinerja mereka, mengidentifikasi kelemahan atau kekurangan dalam kinerja mereka, (c) *Self reaction* adalah tahap di mana individu menyesuaikan diri dan merencanakan langkah-langkah untuk mencapai tujuan atau standar yang telah mereka tetapkan dan buat.

- 3) Lingkungan. Teori sosial kognitif memberikan perhatian khusus pada pengaruh sosial dan pengalaman terhadap fungsi manusia, bergantung pada dukungan atau ketidak dukungan lingkungan. Cobb berpendapat bahwa pembelajaran yang diatur sendiri dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk tetapi tidak terbatas pada *self-efficacy*, motivasi, dan tujuan. (a) *Self Efficacy*. Secara keseluruhan, *self-efficacy* adalah penilaian individu terhadap kemampuannya untuk melakukan perilaku tertentu. Saat peserta didik memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi, mereka lebih mungkin meningkatkan penerapan strategi kognitif dan regulasi diri dalam proses pembelajaran. Seseorang yang yakin kemampuannya dalam menguasai keterampilan atau menyelesaikan tugas cenderung lebih termotivasi untuk terlibat aktif, bekerja keras, bertahan menghadapi tantangan, dan mencapai

pencapaian yang lebih tinggi. (b) Motivasi. Motivasi merupakan faktor yang memberikan dorongan, arahan, dan mempertahankan perilaku; hal ini mendorong individu untuk bergerak menuju tujuan tertentu dan menjaga agar mereka terus termotivasi. Tingkat efisiensi dalam pengelolaan waktu dan pembelajaran umumnya meningkat pada individu yang memiliki motivasi belajar yang tinggi. Motivasi yang berasal dari dalam diri individu (*intrinsik*) lebih cenderung memberikan hasil positif dalam proses belajar dan mencapai prestasi yang baik. Meskipun demikian, motivasi intrinsik dinilai lebih stabil dalam jangka panjang dibandingkan dengan motivasi yang berasal dari luar diri (*ekstrinsik*). Penting untuk dicatat bahwa kedua jenis motivasi ini memiliki peran yang signifikan dalam keseluruhan proses pembelajaran, (c) Tujuan (*goal*). Tujuan atau *goal* merupakan penetapan arah pencapaian yang diinginkan oleh seseorang. *Goal* juga berfungsi sebagai kriteria yang digunakan individu untuk memantau perkembangan mereka dalam proses belajar. Dalam *self-regulated learning*, *goal* memiliki dua peran utama, yaitu membimbing individu dalam memantau dan mengatur usahanya secara spesifik. Selain itu, *goal* juga menjadi standar evaluasi bagi individu untuk menilai kinerja mereka.²⁸

²⁸Jeanne Ellis Ormrod & Amitya Kumara, *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2*, (Jakarta: Erlangga, 2002), hlm.108

2. *Culture shock*

a. Pengertian *Culture shock*

Oberg pertama kali memperkenalkan istilah *Culture shock* untuk merujuk pada kondisi psikologis yang timbul ketika seseorang berada dalam lingkungan budaya dan sosial yang baru. Biasanya, keadaan psikologis ini dialami oleh individu yang mengalami perpindahan tempat dari satu daerah ke daerah lain, di mana setiap daerah memiliki kebudayaan yang berbeda, termasuk perbedaan dalam logat, bahasa, pakaian, dan nilai-nilai masyarakat setempat. Situasi ini menciptakan kontak budaya bagi individu yang baru saja pindah dan memiliki latar belakang budaya yang berbeda.²⁹

Adler memberikan definisi *Culture shock* atau gegar budaya sebagai serangkaian reaksi emosional yang dialami seseorang akibat persepsi terhadap kebiasaan masyarakat setempat atau budaya yang berbeda dengan lingkungannya yang baru. Oleh karena itu, perbedaan persepsi tersebut dapat menimbulkan kesalahpahaman dalam penafsiran makna budaya di lingkungan baru, yang pada gilirannya dapat memicu gangguan emosional seperti mudah marah, mudah tersinggung, rasa takut terhadap orang lokal, dan kecemasan.³⁰

Perasaan cemas yang sering kali dialami individu dalam lingkungan baru dapat menciptakan ketidaknyamanan, membuatnya

²⁹Oberg, K. *Culture shock: Adjustment to New Cultural Environments*. (Practical Anthropology, 1960), hlm. 142-146.

³⁰Adler, P.S. *The Transitional Experience: An Alternative View Of Culture shock*. (Humanistic Psychology, 1975), hlm. 13-23.

merasa seperti orang asing, bahkan ketika berada di negaranya sendiri. Individu mungkin berpikir bahwa tempat terbaiknya adalah di daerah asalnya. Akibat gejala ini, mereka cenderung mencari perlindungan dengan pulang rutin saat hari libur tiba atau berkumpul dengan teman yang berasal dari wilayah yang sama. Hal ini diharapkan dapat mengatasi perasaan cemas dan kesepian yang dirasakan oleh individu tersebut.³¹

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *Culture shock* merupakan kondisi psikologis atau perasaan cemas yang timbul ketika seseorang berada dalam lingkungan budaya dan sosial yang baru yang berbeda dengan lingkungannya.

b. Gejala *Culture shock*

Gejala dari *Culture shock* menurut Kalvero Oberg antara lain sebagai berikut³²:

1) Kehilangan identitas diri

Seseorang dapat merasa tidak nyaman saat berada di lingkungan baru, merasa asing, berbeda, dan aneh. Sebagai contoh, seorang mahasiswa yang berasal dari luar Pulau Jawa mungkin sebelumnya yakin akan kemampuannya ketika berada di daerah asalnya, menganggap dirinya pintar. Namun, ketika berada dalam lingkungan kampus baru, ia menyadari bahwa masih banyak orang yang lebih pintar dari padanya, sehingga menimbulkan perasaan rendah diri.

³¹ Adler, P.S. *The Transitional Experience: An Alternative View Of Culture shock*. (Humanistic Psychology, 1975), hlm. 13-23.

³²Oberg, K. *Culture shock: Adjustment to New Cultural Environments*. (Practical Anthropology, 1960), hlm. 142-146.

2) Selalu membanding-bandingkan dengan budaya asalnya

Dengan terus menganggap bahwa budaya aslinya adalah budaya yang paling benar, seseorang menjadi enggan untuk menyesuaikan diri dengan budaya baru. Hal ini seringkali menyebabkan timbulnya emosi, mudah marah, dan sensitif, karena individu tersebut tidak bersedia memahami budaya baru. Sebagai contoh, jika ada kebiasaan di lingkungan baru yang dianggap wajar oleh warga lokal namun diabaikan oleh individu yang enggan beradaptasi, hal tersebut bisa menjadi penyebab kemarahan ketika mendengar atau menghadapi perkataan yang dianggap tidak sesuai. Misalnya, di Surabaya, terdapat suatu kata khas seperti "C*K" yang sering digunakan sebagai sapaan atau umpanan di kota ini. Namun, di wilayah Jawa Timur bagian selatan, kata tersebut dianggap sangat tidak sopan. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memahami tanda-tanda sosial guna menghindari konflik budaya.

3) Sering Merasa Tersinggung

Gejala ini timbul ketika seseorang belum sepenuhnya memahami norma-norma sosial yang berlaku di lingkungan lokal tempatnya tinggal. Akibatnya, ketika berhubungan dengan masyarakat setempat, orang tersebut cenderung enggan. Situasi ini semakin memperburuk karena individu menarik diri dan enggan berinteraksi dengan orang lain.

4) Menjadi lebih sensitif terhadap Kesehatan

Sensitivitas ini terjadi terutama dalam konteks makanan, karena ketakutan dan perfeksionisme yang berlebihan terhadap lingkungan

barunya. Hal ini membuat individu tersebut menjadi mudah tidak percaya dan cemas terhadap makanan di lingkungan baru. Akibatnya, perasaan waspada dan cemas ini dapat menghambat kemampuan individu untuk berinteraksi dengan orang lain.

5) Munculnya perasaan kesepian

Munculnya perasaan kesepian, sedih, cemas terhadap lingkungannya dan merasa ingin kembali ke daerah asalnya.

6) Individu menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan masalah yang sebenarnya cukup mudah.

7) Individu mengalami perasaan pesimisme, rendah diri, bahkan hingga kehilangan kepercayaan pada dirinya sendiri.

c. Fase *Culture shock*

Terdapat lima tahap seorang individu ketika mengalami *Culture shock* antara lain sebagai berikut:³³

1) Tahap Kontak

Fase ini merupakan periode di mana individu pertama kali berada di lingkungan baru, masih melekat pada budaya asalnya. Indikasi dari tahap ini melibatkan tingginya tingkat kegembiraan dan citra positif tentang lingkungan baru, serta membayangkan berbagai pengalaman positif yang akan dialami di tempat baru tersebut. Kelekatan individu dengan budaya lamanya juga membuatnya beranggapan bahwa lingkungan baru memiliki kesamaan budaya dengan daerah asalnya,

³³ Adler, P.S. *The Transitional Experience: An Alternative View Of Culture shock*. Humanistic Psychology, 1975, 13-23.

termasuk dalam hal bahasa, nilai, dan kebiasaan masyarakat setempat. Akibatnya, individu tersebut menjadi terbuka dan tanpa kekhawatiran terhadap budaya baru yang akan dihadapinya. Hal ini disebabkan oleh persepsi bahwa budaya baru memiliki kesamaan dengan budaya asalnya, sehingga perilaku individu cenderung menyerupai orang-orang di daerah asalnya.³⁴

2) Tahap Disintegrasi

Pada fase ini, individu mengalami kesadaran bahwa terdapat perbedaan signifikan di lingkungan barunya. Fase ini disebut sebagai fase transisi, di mana individu mulai merasa bingung dan kesulitan untuk beradaptasi di lingkungan baru. Bagi para perantau, ini menjadi lebih sulit ketika mereka menyadari banyaknya perbedaan yang muncul di lingkungan baru, seperti bahasa sehari-hari, sikap, dan tanda-tanda sosial, yang secara tidak terduga mematahkan persepsi mereka sebelumnya. Perbedaan ini semakin membuat individu merasa adanya konflik antara persepsinya dengan realitas lingkungan baru, sehingga muncul rasa frustasi karena rendahnya kemampuan beradaptasi atau intrapersonal. Hal ini juga dapat membuat individu merasa rendah diri karena adanya penyusutan pandangan sosial mereka.³⁵

Dalam tahap ini, kesadaran individu tumbuh bahwa kenyataan budaya baru jauh dari harapanmu sebelumnya. Pada saat fase ini,

³⁴ Church, A.T. *Sojourner Adjustment. Psychological Bulletin*, 1982, 540-572.

³⁵ Oberg, K. *Culture shock: Adjustment to New Cultural Environments*. Practical Anthropology, 1960, 142-146.

individu mungkin mengalami sejumlah gejala, seperti perasaan kesepian, kebingungan, ketidaknyamanan, depresi, dan dorongan untuk bersikap tertutup. Gejala-gejala ini muncul karena individu merasa bingung mengenai identitasnya di lingkungan yang baru.

3) Tahap Reintegrasi

Dalam tahap ini, terjadi penolakan terhadap budaya baru. Individu pada fase ini merasakan ketidakcocokan atau ketidaksetujuan terhadap budaya baru, dan mereka tidak berusaha memahami atau beradaptasi dengan budaya tersebut. Mereka cenderung lebih mengunggulkan budaya asalnya daripada budaya lokal, merasa bahwa budaya asal mereka lebih baik dan memiliki martabat yang lebih tinggi. Kecenderungan ini justru membuat individu semakin menjauh dari interaksi dengan masyarakat lokal. Di waktu luang, mereka cenderung mencari perlindungan dengan pulang sebentar ke daerah asal atau berkumpul dengan kelompok yang berasal dari daerah yang sama.

Pada tahap ini, individu mengalami *Culture shock* dan dihadapkan pada keputusan untuk bertahan di lingkungan baru atau kembali ke daerah asalnya.³⁶ Keputusan tersebut dipengaruhi oleh pengalaman adaptasi individu pada lingkungan barunya, kekuatan daya tahan individu, serta dukungan sosial atau bimbingan agar diterima dalam lingkungan baru.

³⁶Church, A. T. *Sojourner Adjustment*,(psychological Bulletin, 1982), hlm. 540-572.

4) Tahap Autonomi

Pada tahap ini, individu mulai pulih dari kesulitannya dalam menghadapi perbedaan budaya. Mereka mulai memahami dan mengakui budaya baru, tidak lagi menjauh dari lingkungan sekitar, tetapi aktif bergaul dengan masyarakat lokal. Selain itu, individu sudah terbiasa dengan tanda-tanda sosial di lingkungan tempat tinggalnya, baik yang bersifat verbal maupun non-verbal. Tahap ini ditandai dengan individu yang berhasil membentuk rasa identitas terhadap budaya baru yang ditemui, menciptakan perasaan kenyamanan dan keamanan pada dirinya. Meskipun sebelumnya merasa asing terhadap budaya baru, pada tahap ini individu sudah mampu menyesuaikan diri dan merasa lebih akrab dengan lingkungannya.³⁷

5) Tahap Independent

Pada tahap ini, individu memiliki kemampuan untuk menggabungkan diri dengan budaya baru tanpa harus meninggalkan budaya asalnya. Tahap ini merupakan fase akhir dalam pengalaman *Culture shock*, yang dicirikan oleh kebebasan dalam sikap, perilaku, dan emosi. Meskipun begitu, individu tetap menghormati dan menghargai budaya baru di lingkungan tempat tinggalnya, namun dengan sikap yang selektif dan tidak mudah terpengaruh. Mereka berhasil mempertahankan ciri khas budaya asal mereka, tanpa menolak keberadaan budaya baru, dan tetap setia pada identitas mereka sendiri.

³⁷ Oberg, K. *Culture shock: Adjustment to New Cultural Environments*, (Practical Anthropology, 1960), hlm.142-146.

Dengan demikian, individu memiliki kemampuan untuk mengaktualisasikan diri dan menjalankan tanggung jawabnya dalam berbagai situasi. Mereka juga dapat mengekspresikan diri sesuai dengan kondisi dan situasi yang dihadapi. Aspek terpenting pada tahap ini adalah individu dapat terus mengembangkan keterampilan transisi mereka dalam menghadapi budaya baru, menemukan solusi untuk beradaptasi, dan menjelajahi berbagai aspek dari diri mereka sendiri dalam keberagaman budaya.

Di samping kelima tahap yang sudah dijelaskan sebelumnya, Oberg juga mencatat beberapa fase yang dialami oleh individu saat mengalami *Culture shock*.³⁸

1) Tahap *Honeymoon*

Tahap ini terjadi pada bulan pertama ketika individu berada di perantauan, di mana mereka belum merasakan perbedaan yang signifikan di lingkungan baru. Individu masih penuh semangat dan sangat antusias terhadap lingkungan barunya, karena mereka menganggap perbedaan sebagai sesuatu yang menarik dan menyenangkan.

2) Tahap Krisis

Pada tahap ini, individu mulai menyadari adanya aspek yang aneh atau tidak biasa dalam budaya baru yang menyebabkan rasa ketidaknyamanan. Situasi ini dapat memicu perasaan marah dan tersinggung saat terjadi kesalahpahaman terhadap tanda-tanda sosial, dan individu dapat

³⁸ *Ibid.*, hlm. 179.

menunjukkan sikap agresif terhadap perubahan budaya tersebut. Pada tahap ini, cenderung bahwa individu mencari kenyamanan dengan bergaul dengan teman-teman sebaya yang juga berasal dari daerah asal yang sama. Fase ini seringkali ditandai dengan penekanan yang lebih besar pada budaya dari daerah asal individu.

3) Tahap Adjustment

Pada fase ini, individu memulai proses penyesuaian terhadap budaya baru dengan menyadari bahwa perbedaan merupakan hal yang menarik dan memerlukan pembelajaran. Selama tahap ini, individu bersedia untuk mengintegrasikan diri dengan budaya baru, mencari elemen-elemen yang sesuai dengan dirinya dalam lingkungan budaya tersebut.

4) Fit Integration

Pada tahap ini, individu sudah merasa memiliki kedekatan dengan budaya barunya, menyadari bahwa terdapat elemen-elemen yang sesuai dengan dirinya dalam budaya tersebut.

H. Metode Penelitian

Dalam setiap penelitian, terdapat suatu metode penelitian yang merujuk pada kegiatan yang terencana, terstruktur, sistematis, dan memiliki tujuan tertentu, baik itu bersifat praktis maupun teoritis.

1. Jenis Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif, yang mengarah pada deskripsi, gambaran, penjelasan, dan analisis mengenai cara mengatasi *Culture shock* pada mahasiswa IMAMI dengan menggunakan regulasi diri.

Hal ini sesuai dengan pendapat yang menyatakan bahwa penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang berlandaskan filsafat *postpositivisme*, yang digunakan untuk meneliti pada objek yang bersifat alamiah.³⁹ Pada penelitian ini jenis penelitian bersifat deskriptif kualitatif.

2. Subjek dan Objek Penelitian

a. Subjek

Subjek penelitian adalah segala sesuatu yang memberikan informasi atau jawaban terkait topik penelitian yang biasanya dapat berupa orang, barang, atau lembaga (organisasi).⁴⁰ Sedangkan menurut Arikunto subjek penelitian adalah sebagai tempat dimana data untuk variabel penelitian diperoleh dan ditentukan dalam kerangka pemikiran.⁴¹ Pemilihan subjek penelitian ini dilakukan dengan teknik *purposive sampling* yaitu penentuan informan secara sengaja berdasarkan kriteria yang relevan dengan fokus penelitian, maka kriteria subjek penelitian sebagai berikut:

1. Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Subjek merupakan mahasiswa aktif yang sedang menempuh pendidikan di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

³⁹Sugiyono, *Metode Penelitian Kualitatif*. (Bandung: Alfabeta, 2024), hlm. 9.

⁴⁰*Ibid*, hlm.167.

⁴¹YF La Kahija, *Penelitian Fenomenologis: Jalan Memahami Pengalaman Hidup*, (Yogyakarta: Penerbit Kanisius, 2017), hlm. 36.

2. Perantau asal Minangkabau

Subjek berasal dari daerah Minangkabau (Sumatera Barat) dan sedang menempuh studi di Yogyakarta, sehingga berpotensi mengalami fenomena *culture shock* akibat perbedaan budaya.

3. Anggota Ikatan Mahasiswa Minang (IMAMI)

Subjek tercatat sebagai anggota organisasi IMAMI, baik mahasiswa baru maupun mahasiswa lama, sehingga terikat dalam komunitas kedaerahan yang berfungsi sebagai wadah adaptasi sosial.

4. Pernah atau sedang mengalami culture shock

Subjek memiliki pengalaman nyata terkait *culture shock* dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan kampus maupun masyarakat Yogyakarta.

5. Representasi mahasiswa baru dan lama

Subjek terdiri atas dua kategori: (a) mahasiswa baru (angkatan 2023) yang masih berada pada fase awal adaptasi, dan (b) mahasiswa lama (angkatan 2019/2020) yang telah lebih berpengalaman dalam mengatasi *culture shock*.

6. Kesiapan berpartisipasi dalam penelitian

Subjek bersedia diwawancara secara mendalam, memberikan informasi sesuai pengalaman pribadi, dan memberikan izin untuk data digunakan dalam kepentingan penelitian.

Dari hasil studi observasi lapangan, ditemukan subjek dengan kriteria yang sesuai. Adapun subjek yang dimaksud adalah sebagai berikut: (a) HHM dipilih karena merupakan mahasiswa baru asal Minangkabau yang baru pertama kali merantau ke Yogyakarta dan masih berada pada tahap awal adaptasi budaya. Pengalamannya merepresentasikan dinamika regulasi diri mulai dari kondisi tanpa motivasi (*AMotivation*) hingga berkembang ke bentuk motivasi yang lebih otonom, (b) ZH juga dipilih sebagai mahasiswa baru dengan karakter dan latar belakang sosial yang berbeda dari HHM. Kehadiran ZH memperkaya data terkait hambatan komunikasi dan perbedaan budaya, khususnya dalam konteks bahasa dan etika berinteraksi di lingkungan baru, (c) MF dipilih sebagai mahasiswa lama yang telah melewati fase *Culture shock* dan menunjukkan regulasi diri pada tahap *Identified Regulation* hingga *Intrinsic Regulation*. Keterlibatannya yang aktif di IMAMI dan partisipasinya dalam kegiatan budaya memberikan perspektif jangka panjang mengenai perkembangan regulasi diri, (d) IH dipilih karena merupakan mahasiswa lama sekaligus mantan pengurus IMAMI yang memiliki pengalaman membina anggota baru. Peran IH dalam memotivasi dan mendampingi mahasiswa baru memberikan gambaran tentang bagaimana regulasi diri dapat berkembang tidak hanya untuk kepentingan pribadi, tetapi juga untuk membantu orang lain mengatasi *Culture shock*.

b. Objek

Objek adalah masalah, isu atau problem yang dibahas, diteliti dan diselidiki dalam penelitian. Objek yang digunakan dalam penelitian

ini adalah bentuk regulasi diri dalam mengatasi *Culture shock* pada mahasiswa IMAMI.

3. Teknik Pengumpulan Data

Data penelitian ini diperoleh dengan beberapa cara, yakni:

a. Observasi

Dalam penelitian ini, observasi yang digunakan adalah observasi non-partisipan. Observasi non-partisipan yaitu peneliti tidak terlibat langsung dalam aktivitas subjek serta sebagai pengamat objek yang diteliti. Hal-hal yang diobservasi oleh penulis meliputi bentuk regulasi diri dalam kegiatan yang dilakukan mahasiswa IMAMI dalam mengatasi *Culture shock*.

b. Wawancara

Dengan singkat, wawancara dapat dijelaskan sebagai seni mengungkap informasi melalui pertanyaan yang tepat. Wawancara merupakan sebuah dialog langsung antara peneliti dan narasumber, yang bertujuan untuk memperoleh informasi terkait kegiatan narasumber di IMAMI. Dalam konteks penelitian ini, proses wawancara dilakukan untuk mengumpulkan data dari narasumber mengenai bentuk regulasi diri dalam mengatasi *Culture shock* yang dialami. Peneliti akan menyampaikan pertanyaan kepada narasumber terkait dengan fokus penelitian, sementara narasumber bertanggung jawab menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pewawancara. Perlu diingat bahwa

narasumber memiliki hak untuk tidak menjawab pertanyaan yang dianggapnya bersifat pribadi atau rahasia.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merujuk pada kegiatan pengumpulan data mengenai variabel atau informasi tertentu melalui catatan, transkrip buku, surat kabar, majalah, prasasti, dan sumber informasi lainnya. Dalam penelitian kualitatif, dokumen dianggap sebagai sumber informasi yang signifikan. Peneliti kualitatif sering menggunakan berbagai fenomena sebagai dasar penulisan, dan tugas utamanya adalah mengidentifikasi, menemukan lokasi, serta menentukan cara untuk mengakses dokumen tersebut. Pada penelitian ini dokumentasi berupa foto ketigian-kegiatan dan pelatihan IMAMI. Selain itu dokumentasi pada penelitian ini juga berupa dokumen kegiatan resmi IMAMI seperti dokumen kegiatan Mubes IMAMI, atau juga catatan resmi IMAMI seperti dokumen Struktur Organisasi IMAMI.

4. Teknik Validitas Data/Uji Keabsahan Data

Dalam penelitian, penting untuk melakukan uji keabsahan data, yang sering difokuskan pada validitas dan reliabilitas. Dalam konteks penelitian kuantitatif, data dianggap valid jika tidak terdapat perbedaan antara hasil laporan penelitian dengan kejadian sebenarnya pada objek penelitian.⁴² Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis untuk dapat menghasilkan kesimpulan. Keabsahan data memegang

⁴² Sugiyono, "Metode Penelitian Kualitatif". hlm.125.

peranan krusial karena data yang tidak akurat dapat mengarah pada kesimpulan yang tidak tepat. Sebaliknya, data yang akurat akan mendukung pembentukan kesimpulan yang benar.

Sugiyono menyebutkan bahwa terdapat dua jenis validitas dalam penelitian sebagai berikut:

- a. Validitas internal, yang berfokus pada keakuratan penelitian dan kesesuaian hasil yang diperoleh.
- b. Validitas *eksternal*, yang menilai sejauh mana hasil penelitian dapat diaplikasikan di luar konteks penelitian yang spesifik.

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan penelitian kualitatif, dengan menjaga keabsahan data dan hasil penelitian dapat dilakukan dengan menggunakan uji validitas data melalui pendekatan triangulasi. Secara umum terdapat beberapa jenis Triangulasi, diantaranya yaitu triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu.⁴³ Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan dengan menerapkan triangulasi teknik yaitu lebih dari satu teknik pengumpulan data. Teknik yang dilakukan dengan wawancara, observasi dan dokumentasi (lihat lampiran 1,3,4). Tujuan dari langkah ini adalah untuk mengonfirmasi kesesuaian antara informasi yang diperoleh melalui wawancara dengan hasil observasi, serta untuk mengevaluasi apakah hasil observasi sesuai dengan informasi yang telah disampaikan selama wawancara dan data dokumentasi yang telah ada.

⁴³ Sugiyono, "Metode Penelitian Kualitatif". hlm.125

5. Teknik Analisis Data

Analisis data berarti mengatur secara sistematis bahan hasil wawancara dan observasi, menafsirkannya dan menghasilkan suatu pemikiran, pendapat, teori atau gagasan yang baru. Terdapat tiga macam analisis data dalam penelitian kualitatif:⁴⁴

a. Reduksi Data

Reduksi data adalah analisis yang mempertajam, memilih, memfokuskan, membuang dan menyusun data dalam suatu cara di mana kesimpulan akhir dapat digambarkan dan diverifikasi. Penulis melakukan reduksi data dengan memilih hal-hal pokok, merangkum dan memfokuskan kepada fokus penelitian serta mencari tema dan polanya, sehingga data yang direduksi mampu memberi gambaran yang jelas.

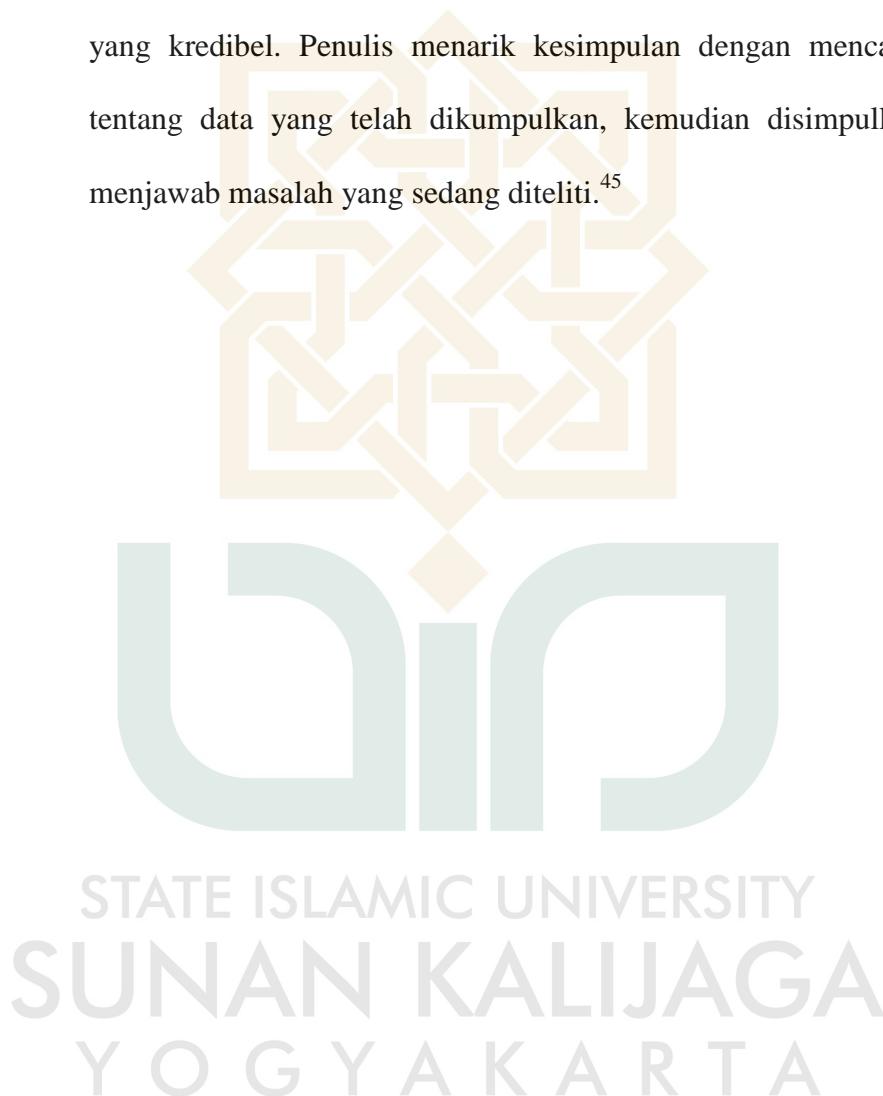
b. Penyajian Data (Display Data)

Penyajian data dalam penelitian kualitatif dapat dilakukan dalam bentuk uraian singkat, bagan, hubungan antar kategori. Dalam hal ini Miles dan Huberman menyatakan yang paling sering digunakan untuk menyajikan data di dalam penelitian kualitatif menggunakan teks yang bersifat naratif. Setelah melakukan reduksi, penulis membuat uraian singkat untuk mempermudah penulis dalam memahami hasil penelitian berdasarkan data yang telah didapat.

c. Penarikan Kesimpulan

⁴⁴ *Ibid*, hlm. 128.

Kesimpulan akan bersifat sementara jika tidak ditemukan bukti-bukti yang kuat pada tahap pengumpulan data berikutnya. Namun jika kesimpulan didukung oleh bukti-bukti valid dan konsisten dalam pengumpulan data, maka yang dikemukakan merupakan kesimpulan yang kredibel. Penulis menarik kesimpulan dengan mencari makna tentang data yang telah dikumpulkan, kemudian disimpulkan untuk menjawab masalah yang sedang diteliti.⁴⁵



⁴⁵ Sugiyono, "Metode Penelitian Kualitatif". hlm.130.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *Culture shock* merupakan pengalaman umum yang dialami mahasiswa perantau terutama pada fase awal adaptasi. Mahasiswa baru (HHM dan ZH) cenderung mengalami rasa minder, kesulitan dalam memahami bahasa lokal, dan kebingungan menyesuaikan diri dengan norma-norma sosial di lingkungan kampus maupun masyarakat. Sehingga pada awalnya menunjukkan bentuk regulasi diri berupa *Amotivation*, *External Regulation*, dan *introjected Regulation*. Namun, melalui keterlibatan dalam organisasi IMAMI, mereka mulai menemukan alasan personal untuk bertahan (*Identified Regulation*) dan secara perlahan mengembangkan motivasi intrinsik dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial.

Sementara itu, mahasiswa lama (MF dan IH) yang juga pernah melewati fase tersebut menunjukkan proses adaptasi yang dapat berlangsung lebih cepat karena memperoleh dukungan sosial yang kuat, terutama dari lingkungan organisasi daerah yaitu IMAMI. Mahasiswa lama menunjukkan regulaasi diri yang lebih matang, dengan dominasi *Identified Regulation* dan *Intrinsic Motivation*. Mereka mampu memaknai pengalaman culture shock sebagai proses pembelajaran, sekaligus menempatkan diri sebagai pendamping bagi mahasiswa baru.

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa regulasi diri mahasiswa IMAMI bergerak secara dinamis, dari dorongan eksternal menuju otonomi internal, seiring dengan pengalaman, waktu, dan dukungan sosial yang diterima. Perbedaan bahasa, gaya komunikasi, dan kebiasaan hidup di Yogyakarta menjadi pemicu utama *Culture shock*. Namun faktor-faktor ini dapat diatasi melalui keterlibatan aktif dalam kegiatan organisasi dan interaksi sosial yang intens. Proses regulasi diri mahasiswa IMAMI dalam menghadapi *Culture shock* menunjukkan dinamika yang sejalan dengan lima bentuk motivasi dalam *Self-Determination Theory*.



B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Baru

- a. Terlibat aktif dalam kegiatan IMAMI untuk mempercepat adaptasi budaya dan mengurangi *Culture shock*.
- b. Menggunakan nilai-nilai Islam seperti ukhuwah dan saling tolong-menolong sebagai landasan berinteraksi di lingkungan baru.

2. Bagi Pengurus IMAMI

- a. Menyusun program adaptasi yang terstruktur untuk anggota baru, termasuk kegiatan pengenalan budaya lokal dan pembinaan regulasi diri berbasis nilai Islami.
- b. Mengoptimalkan fungsi organisasi sebagai media bimbingan nonformal dan konseling sosial.

3. Bagi Lembaga Bimbingan dan Konseling Islam di Kampus

- a. Menjalin kolaborasi dengan organisasi daerah seperti IMAMI untuk program pendampingan mahasiswa perantau.
- b. Mengembangkan modul pelatihan regulasi diri yang mengintegrasikan teori psikologi dan ajaran Islam.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Mengkaji regulasi diri mahasiswa perantau dengan jumlah partisipan lebih banyak atau dari latar budaya yang berbeda untuk memperkaya temuan.
- b. Menggunakan pendekatan longitudinal untuk melihat perkembangan regulasi diri dari awal kedatangan hingga akhir masa studi.

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, P.S. The Transitional Experience: An Alternative View Of *Culture shock*. Humanistic Psychology, 1975
- Anakotto, R., Alman, & Solehun. Akulturasi Masyarakat Lokal dan Pendatang di Papua Barat. Jurnal Antropologi: isu-isu sosial budaya, 2019
- Annisa. Adaptasi Sosial Mahasiswa Ikatan Pelajar Riau-Yogyakarta Komisariat Indragiri Hilir Dalam Mencegah *Culture shock*, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2023
- Berry, John W. "Immigration, Acculturation, and Adaptation." *Applied Psychology* 46, no. 1 (1997): 5–68
- Church, A.T. Sojourner Adjustment. *Psychological Bulletin*, 1982, 540-572
- Cohen, Sheldon, and Thomas A. Wills. "Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis." *Psychological Bulletin* 98, no. 2 (1985): 310–357
- Damalandani. Penyesuaian Diri Mahasiswa Terhadap Culture. Studi Deskriptif Kualitatif Penyesuaian Diri Mahasiswa Sulawesi Selatan di Yogyakarta, Universitas Muhammadiyah Surakarta, (Surakarta, 2017)
- Deci, Edward L., and Richard M. Ryan. "Self-Determination Theory: A Macrotheory of Human Motivation, Development, and Health." *Canadian Psychology* 49, no. 3 (2008): 182–185.
- Dinda. *Culture shock* Pada Mahasiswa Papua Di Yogyakarta Ditinjau Dari Lingkungan Sosial, UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2021
- Dodikriso dkk, Hubungan *Culture shock* dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Semester Pertama Tahun 2020 Dan 2021 Di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon, (Yogyakarta,2023)
- Feist & Feist. Theories Of Personality Ed. VI (Terjemahan). (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2008)
- Furnham, Adrian, and Stephen Bochner. *Culture shock: Psychological Reactions to Unfamiliar Environments*. London: Methuen, 1986
- Gaw, K. F. Reverse *Culture shock* In Students Returning From Overseas International Journal Of Intercultural Relations, 2000
- Gazda, George M. Group Counseling: A Developmental Approach. 4th ed. Boston: Allyn and Bacon, 1989

- Howard S. F. & Miriam W. S, "Kepribadian teori klasik dan riset modern", Jakarta:Erlangga.
- Jeanne Ellis Ormrod,Amitya Kumara,Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2, (Jakarta: Erlangga, 2002)
- J.R. Raco, Metode Penelitian Kualitatif jenis, Karakter dan Keunggulannya, (Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2010)
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (n.d.). *Mahasiswa. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring*. Diakses 15 Juli 2025, dari <https://kbbi.kemdikbud.go.id>
- Lysgaard, Sverre. "Adjustment in a Foreign Society: Norwegian Fulbright Grantees Visiting the United States." International Social Science Bulletin 7 (1955): 45–51
- Oberg, K. *Culture shock: Adjustment to New Cultural Environments. Practical Anthropology*, 1960
- Mahmudi, H.M.,& Suroso. Efikasi Diri, Dukungan Sosial Dan Penyesuaian Diri Dalam Belajar. Universitas 17 Agustus 1945. Jurnal Psikologi Indonesia, 2014
- Maulana. Efikasi Diri Mahasiswa Rantau Luar Jawa Dalam Mengatasi *Culture shock*. Psikologi, (UIN Sunan Ampel Surabaya, 2021)
- M.Burhan Bungin, Penelitian Kualitatif: Komunikasi, Ekonomi, Kebijakan Publik dan Ilmu Sosial Lainnya (Jakarta: Prenada Media Group 2007)
- M.Nur Ghulfron Rini Risnawita S,Teori-teori Psikologi,(Yogyakarta:Ar-Ruzz Media,2010)
- Rahayu, Fitri. *Penyesuaian Diri Mahasiswa Minangkabau di UIN Sunan Kalijaga*. Skripsi, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2022. https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/62821/1/18107010015_BAB-I_IV-atau-V_DAFTAR-PUSTAKA.pdf
- Rega Wibiyakto Nugroho, "Pengaruh regulasi diri terhadap Ego Depletion pada Mahasiswa", Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. 2018
- Sandhu, D.S., & Asrabadi, B.R. Development of an acculturative stress scale for international students: preliminary findings. Psychological reports, 1994
- Sharma, B., & Wavare, R. 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, 2013

Sugiyono, Memahami Penelitian Kualitatif

Sugiyono, Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, dan R & D,(Bandung: Alfabeta, 2017)

Sugiyono. Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. (Bandung: Alfabeta, 2017)

Ward, Colleen, Stephen Bochner, and Adrian Furnham. *The Psychology of Culture shock*. 2nd ed. Hove: Routledge, 2001

Zimmerman, Barry J. "Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective." In the *Handbook of Self-Regulation*, edited by Monique Boekaerts, Paul R. Pintrich, and Moshe Zeidner, 13–39. San Diego: Academic Press, 2000

