



Stress Akulturatif pada Individu Mahasiswa Rantau di Surabaya

*Akhmad Zhauqi Thahir¹, Suryanto²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Airlangga, Indonesia

E-mail: akhmad.zhauqi.thahir-2016@psikologi.unair.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2022-08-11 Revised: 2022-09-22 Published: 2022-11-02 Keywords: <i>Acculturative Stress; Overseas Students; Communication.</i>	<p>This study aims to determine how the description of Acculturative Stress on Individual Overseas Students in Surabaya. This phenomenon is quite interesting to study where overseas students feel a different culture from their place, this can lead to stress, anxiety, depression, marginalization, longing, and confusion towards individuals. This study uses a qualitative research method with a phenomenological approach. Data mining is done by interview. The data analysis technique used is a theoretical analysis technique where the theme is developed with indicators or things that support the theory. The number of participants in this study was found to be four people where all participants were overseas students studying in Surabaya, both early and late students. This study also explains how the form of acculturative stress in which participants have difficulty communicating with the surrounding community, family and hometown, food that is not suitable for overseas students' tongues, and incompatibility with weather and climate, as for the factors that occur in this study are participants feel acculturative stress due to lack of motivation to go abroad. In terms of gender, women feel they have more burdens to keep themselves in the relationship in the middle of a metropolitan city, and the quality of education that is very advanced makes it difficult for students to follow their educational standards, as well as norms and cultures that are very different.</p>
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2022-08-11 Direvisi: 2022-09-22 Dipublikasi: 2022-11-02 Kata kunci: <i>Stress Akulturatif; Mahasiswa Rantau; Komunikasi.</i>	<p>Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran Stress Akulturatif pada Individu Mahasiswa Rantau di Surabaya. Fenomena ini cukup menarik untuk diteliti dimana mahasiswa rantau merasakan budaya yang berbeda dari tempat asal mereka, Hal ini bisa saja memunculkan stress, cemas, depresi, marginalisasi, homesickness, dan kebingungan terhadap individu. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penggalan data dilakukan dengan wawancara. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis theory driven dimana tema dikembangkan dengan indikator atau hal-hal yang mendukung teori. Jumlah Partisipan pada penelitian ini berjumlah empat orang dimana seluruh Partisipan merupakan mahasiswa rantau yang berkuliah di Surabaya baik mahasiswa awal atau akhir. Penelitian ini juga menjelaskan bagaimana bentuk stres akulturatif dimana Partisipan kesulitan dalam berkomunikasi dengan masyarakat sekitar, merindukan keluarga dan kampung halaman, makanan yang kurang cocok dengan lidah sebagai mahasiswa rantau serta ketidakcocokan dengan cuaca dan iklim, adapun faktor yang terjadi dalam penelitian ini adalah Partisipan merasa mengalami stres akulturatif karena kurangnya motivasi untuk berangkat merantau.</p>

I. PENDAHULUAN

Kesulitan yang paling menghambat mahasiswa rantau dalam melaksanakan pendidikan atau perkuliahannya adalah kultur yang berbeda dari tempat asal dimana individu berasal. Hal seperti ini memunculkan suatu bentuk Stress Akulturatif terhadap individu, kurang percaya diri dalam mencari modal sosial apakah terkendala dari bahasa dan dialektika budaya tertentu. Menurut Berry (1997), faktor budaya dan psikologis dalam akulturasi akan mempengaruhi kesehatan mental individu. Faktor-faktor tersebut antara lain modus akulturasi (integrasi, asimilasi,

separasi, dan marjinalisasi), fase faktor akulturasi individu (kontak, konflik, krisis, adaptasi), jenis kelamin, usia, status, alasan merantau, motivasi dan dukungan sosial. Hal yang dikhawatirkan adalah munculnya rasa rendah diri karena perasaan kurang berharga atau kurang mampu dalam penghidupan terhadap kultur yang baru bagi mahasiswa rantau di Surabaya. Dijelaskan juga masalah bahwa merupakan suatu perasaan diri kurang atau rendah diri yang ada pada setiap diri individu karena pada dasarnya manusia diciptakan atau dilahirkan dengan keadaan lemah tak

berdaya.

Fenomena ini akan menggali lebih dalam terhadap Partisipasi mahasiswa rantau di Surabaya dengan budaya yang berbeda apakah merasakan rasa tidak percaya diri, kaget dan merasa terkucilkan melihat lingkungan baru disekitarnya hingga memunculkan Stress Akulturatif dimana sulit beradaptasi yang dapat mengganggu perkuliahannya, lebih parahnya akan bisa memunculkan tindakan rasis terhadap budaya yang berasimilasi atau bercampur di Surabaya. Mahasiswa rantau terkadang mengalami berbagai hambatan dalam menyesuaikan diri ketika sedang menjalani kuliah. Penyebab hambatan itu adalah perbedaan dalam bahasa dan kebiasaan budaya. Perbedaan lainnya adalah perbedaan fisik dan warna kulit sebagai penyebab hambatan inter-aksi. Hambatan interaksi yang dihadapi menimbulkan dampak personal maupun sosial bagi para mahasiswa rantau. Sedangkan kecenderungan untuk lebih bergaul hanya dengan mahasiswa lain dari daerah yang sama dan keengganan berhubungan dekat dengan mahasiswa dan masyarakat lokal menjadi dampak sosialnya. Namun, adanya hambatan interaksi dan dampaknya tersebut disadari oleh partisipan cukup merugikan sehingga mereka menjalankan beberapa strategi penyesuaian diri untuk mengatasinya (Wijanarko & Syafiq, 2013). Banyak mahasiswa dari luar pulau Jawa yang memilih untuk melanjutkan studi ke universitas yang ada di pulau Jawa termasuk kota Surabaya. Pada umumnya hal ini disebabkan oleh adanya anggapan bahwa perguruan tinggi di pulau Jawa lebih memadai dari segi kualitas maupun kuantitas di banding perguruan tinggi di luar Jawa. Dampak dari hal tersebut pada akhirnya adalah munculnya persepsi bahwa seseorang yang menuntut ilmu di pulau Jawa akan lebih dihargai jika ditempatkan dimana berasal, begitupun juga mahasiswa rantau meskipun dipulau Jawa tersendiri. Rasa ini memunculkan tidak percaya diri di tempat budaya yang maju dari budaya dimana individu berasal.

Pendatang cenderung memandang kehadiran mereka bersifat sementara. Akibatnya mereka cenderung untuk tidak berupaya maksimal dalam mengambil pengalaman interaksi dengan masyarakat lokal ketika muncul hambatan-hambatan adaptasi. Pada prosesnya mereka akan membentuk wadah-wadah (*enclaves*) diantara mereka sendiri. Karena merupakan kumpulan dari orang yang berasal dari budaya pendatang yang sama, wadah-wadah seperti ini memang mampu mengurangi kecemasan dan rasa tidak

percaya diri akibat tekanan lingkungan asing tempat mereka belajar. Namun, dampak buruknya mereka akan kehilangan kesempatan untuk mengembangkan diri melalui belajar secara langsung bagaimana hidup dengan masyarakat dari beragam budaya. Salah satu dampak negatif dari kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru adalah stress akulturasi. Stress Akulturatif sendiri diidentifikasi sebagai masalah mahasiswa rantau yang kurang memiliki rasa dan kesadaran atas produktivitas sosialnya yang tidak terbiasa dalam pergaulan di kota tempat mereka merantau yang dalam hal ini adalah kota Surabaya. Stress adalah suatu faktor budaya dan psikologis dalam *acculturation* akan mempengaruhi kesehatan mental individu yang dimana penjelasan melalui faktor-faktor tersebut antara lain: modus akulturasi (*integrasi, asimilasi, separasi, dan marginalisasi*), fase akulturasi (*kontak, konflik, krisis, adaptasi*), jenis kelamin, usia, status, dan dukungan sosial juga menjelaskan bahwa menjelaskan bahwa stress akulturatif merupakan kondisi dimana individu mengalami tekanan akibat akulturasi dengan budaya baru individu (Knoch et al., 2006). Konsep stress akulturatif mengacu pada suatu macam stress yang stressor atau sumber stressnya diketahui bersumber dari proses-proses akulturasi, seperti penurunan status kesehatan mental terutama kecemasan dan depresi (Berry, 1997).

II. METODE PENELITIAN

Peneliti menggunakan pendekatan penelitian kualitatif. Menurut Neuman (2017) menjelaskan bahwa semua penelitian sosial ilmiah menggunakan teknik majemuk berupa (*wawancara, survei dan etnografi*) untuk mengumpulkan dan menganalisis data empirik. Pendekatan kualitatif adalah pengolahan data dalam bentuk non-angka tanpa statistik. Tipe penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Peneliti menggali pemaknaan dari fenomena yang sudah dialami oleh banyak individu (Quaglia, 2015). Penggunaan pendekatan kualitatif bertujuan untuk mendeskripsikan dan memaparkan suatu fenomena dengan detail, memahami dinamika yang terjadi dengan mengidentifikasi data temuan, kemudian menghubungkan data dengan teori terkait serta mengembangkannya menjadi sebuah temuan. Untuk memperdalam informasi mengenai peristiwa Stress Akulturatif individu mahasiswa

rantau secara lebih rinci peneliti melakukan proses wawancara, dengan memberi pertanyaan untuk menggali penjelasan dari topik peristiwa yang diteliti. Penelitian fenomenologi berakar pada filsafat eksistensial yang ber-kembang di negara-negara Eropa Kontinental, seperti Prancis dan Jerman, dengan salah satu tokoh utamanya Edmund Husserl. Tujuan penelitian kualitatif dengan model atau rancangan fenomenologi adalah memahami esensi (hakekat) tentang pengalaman dunia terdalam individu (inner world) tentang suatu fenomena ber-dasarkan perspektif individu itu sendiri dapat mengilustrasikan bagaimana suatu peristiwa bisa diatasi melalui penelitian (Smet, 1994).

Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu wawancara. Menurut Kartono (1980) wawancara sendiri merupakan suatu percakapan yang mengarah kepada suatu masalah tertentu, di mana terdapat proses tanya jawab lisan yang dilakukan oleh dua orang atau lebih dengan berhadapan secara fisik (Zulfikar, 2015). Metode wawancara yang digunakan khususnya wawancara semi berstruktur. Wawancara ini dimulai dari isu yang dicakup dalam pedoman wawancara. Pedoman wawancara bukanlah jadwal seperti dalam penelitian kuantitatif (Rachmawati, 2007). Peneliti juga meng-harapkan wawancara pada penelitian ini menjadi wawancara mendalam. Wawancara mendalam (in-depth interview) adalah proses memperoleh keterangan untuk tujuan penelitian dengan cara tanya jawab sambil bertatap muka antara pe-wawancara dengan responden atau orang yang diwawancarai, dengan atau tanpa menggunakan pedoman (guide) wawancara dimana pewawancara dan informan terlibat dalam kehidupan sosial yang relatif lama (Hidayat et al., 2006). Peneliti dalam mewujudkan hal tersebut meng-upayakan pembuatan pedoman wawancara terkait dengan tujuan penelitian (Rijal Fadli, 2021). Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan analisis tematik. Analisis tematik adalah teknik yang paling sering digunakan dalam penelitian kualitatif, disebut juga analisis tematik interpretatif. Analisis tematik mengarah pada metode untuk mengidentifikasi, menganalisa, dan melaporkan pola (tema) dalam data yang telah diperoleh. Terdapat dua langkah utama yang harus dilakukan dalam analisis tematik, yang pertama yaitu membaca setiap transkrip dan menyesuainya dengan data wawancara, yang kedua adalah peneliti harus memeriksa transkrip dan menye-

suaikan dengan apa yang dikatakan partisipan. Bagian paling penting dalam analisis tematik adalah peneliti harus melakukan coding untuk menata ulang data dan menempatkannya ke dalam kode-kode untuk menemukan hubungan diantaranya (Liamputtg, 2009).

Analisis tematik dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data tematik dengan pendekatan Theory driven dimana tema dikembangkan dengan indikator atau hal-hal yang mendukung teori. Peneliti melakukan coding secara induktif dari data kualitatif mentah. Peneliti akan mencatat semua data yang diperoleh secara sistematis, lalu peneliti akan melakukan pengelompokan setelah data didapatkan, setelah itu peneliti akan membangun tema dan kode untuk mengelompokkan data-data tersebut, selanjutnya peneliti akan menginterpretasikan hasilnya serta melakukan penarikan kesimpulan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Faktor-faktor Stress Akulturatif

Subjek memiliki motivasi untuk merantau dari dalam dirinya sendiri, ingin mandiri dan mencari pengalaman baru yang Subjek ingin rasakan. Seperti diketahui bahwa alasan merantau, dipengaruhi oleh motivasi yaitu pull motivation. Pull motivation yang dimiliki Subjek karena keinginan dan harapannya yang positif dari daerah rantauannya yang akan menghasilkan sikap yang proaktif, Saat wawancara, keempat subjek menceritakan alasan bagaimana dia merantau untuk berkuliah "Dari dipaksa orang tua sih awalnya tapi kalau dari cerita orang enak kuliah di luar bisa banyak pelajaran yang didapat. Soalnya dari TK sampai SMA benar-benar sama orangtua jadi dunia luar seperti apa mau keluar pindah ke kota-kota lain jadi ya itu niatan awal. Tapi awalnya ragu sama nggak yakin sih" MAX090422:76 Dalam factor gender ini selanjutnya Subjek melihat perbedaan antara perilaku perempuan dan laki-laki bagaimana Subjek merasa ada hal yang berbeda melalui respon warga sekitar baik itu perempuan ataupun laki-laki. Subjek sebagai laki-laki dan perempuan merasa kaget ketika melihat bagaimana perempuan begitu bebas di kota dibandingkan perempuan yang ada di Lampung yang lebih menjaga dirinya menurut Subjek itu

adalah perbedaan mencolok yang dia rasakan dibandingkan tempat asal keempat subjek apalagi terhadap ULF sebagai Mahasiswa rantau perempuan "Kalau karena ini sih sebenarnya cewek-cewek lebih bebas sih apalagi ini kota besar makanya saya kaget, karena ini ya faktor aku cewek ya lebih takut dan khawatir untuk menjaga diri akhirnya saya rasakan dengan di Lampung yang masih kental adatnya untuk menjaga dirinya"ULF130422:104. Kualitas pendidikan yang maju pada suatu daerah berpengaruh terhadap individu apakah mudah beradaptasi atau tidak. Subjek dalam pendidikan menjelaskan adanya kemajuan yang signifikan dibandingkan daerah asalnya, pendidikan juga membuat individu membiasakan diri untuk berperilaku dengan ciri masyarakat asli yang merupakan awal dari proses akulturasi misalnya terhadap bahasa, sejarah, nilai, norma, kultur, dan sosial. Keempat subjek memberikan pendapat dia berkuliah di Surabaya terkadang kesulitan dengan kualitas pendidikan yang lebih maju yang membuat Subjek stress. Seperti penjelasan keempat subjek mengenai kualitas pendidikan yang maju pada suatu daerah berpengaruh terhadap individu apakah mudah beradaptasi atau tidak. Subjek dalam faktor pendidikan menjelaskan adanya kemajuan yang signifikan dibandingkan daerah asal subjek "Kalau pendidikan sendiri karena tempat saya masih di desa, jadi kalau di Surabaya pasti lebih maju. Karena Surabaya sendiri kota dan tempat saya masih desa Ditambah lagi proses pembelajaran yang begitu cepat dan pada yang membuat saya merasa stress" KI060422:86.

2. Bentuk-Bentuk Stress Akulturatif

Dalam proses wawancara, keempat Subjek mengatakan bahwa subjek kurang mengetahui arah jalan dan kadang tersesat ditengah kondisi jalan yang cukup asing bagi subjek. Subjek juga merasa kesulitan dengan kondisi cuaca panas Surabaya yang cukup mengganggu kesehariannya hal-hal ini yang menjadi hambatan dan kesulitan bagi Subjek, "Menurut saya sih beda jauh, karena menurut saya di daerah saya sendiri kan desa terus cuacanya dingin ketiga datang ke Surabaya merasa kok wih panas banget kayak wajib banget setiap hari pakai kipas angin. Itu

kayak nggak boleh ketinggalan, jadi ya berbeda banget harus ada perubahan. Terus untuk tersesat iya saya selalu tersesat dan kebingungan karena banyak jalur yang tidak boleh dilalui yang cukup menyulitkan saya." KI060422: 20. Dari biologis yang melingkup selera masakan, rasa makanan dan Biologis (makanan, penyakit) seperti tidak nya-man akibat perbedaan makanan, cita rasa, dan selera rasa sangat berpengaruh terhadap biologis Subjek. Cita rasa makanan di daerah asal keempat Subjek sangat berbeda sehingga mempengaruhi nafsu makan yang menjawab tiga pertanyaan rumusan masalah dalam penelitian ini, hal ini di jelaskan oleh keempat Subjek mengenai cita rasa yang berbeda dan ketidakcocokan dengan kampung halamannya mulai dari rasa asam, pedas, manis dimana Subjek sangat merasakan perbedaan hal tersebut yang kemudian berdampak juga pada diri Subjek.

"Bagaimana ya.. kalau saya sendiri memang beda, pedasnya mamuju sedangkan surabaya mungkin agak ada rasa manis" AN090422:38. Subjek dalam penelitian ini merasa kesepian dan rindu rumah serta kedua orangtua. Hal tersebut menurut keempat Subjek yang hidup jauh dari keluarga sangat terasa bagi aktivitas dan kehidupan sehari-harinya dimana dia kadang menyendiri dan merasa agak kesepian, namun hal ini dapat Subjek atasi dan jalani. Sosial (homesickness, isolasi) dimana Subjek merasa kesepian dan rindu rumah serta kedua orang tua. Rasa rindu rumah juga sangat dirasakan oleh subjek ULF dan MAX sebagai mahasiswa akhir dan berkuliah di Surabaya dengan keadaan terpaksa dari orang tua. "Jadi kan dulu waktu semester 1 kakak saya kan sudah kayak ada kerjaan jadi kadang di Surabaya dia ada kerjaan dimana di luar kota Surabaya jadi kadang saya sendiri dirumah terus meratapi nilai saya di semester 1 ya kadang kalau nonton film biasa tiba-tiba nangis sendiri terus ingat keluarga, ingat mama, ingat papa tapi kalau homesick aku yang di semester akhir ini kadang homesicknya melihat keluarga cukup membebani apalagi uang kuliah persemester itu kadang aku harus cepat-cepat selesai biar nggak terlalu membebani orangtua seperti itu" MAX090422: 32.

Secara Cultur membuat Subjek merasa-kan perbedaan dan kebingungan terhadap kondisi budaya tersebut menurut sepengetahuan dan penglihatan Subjek. Perbedaan kultur dan nilai budaya juga dirasakan oleh keempat subjek, seperti melihat kebebasan dalam bergaul baik perempuan maupun laki-laki. Sebagai mahasiswa rantau yang berada di kota besar keempat subjek merasa sangat terpengaruhi oleh kebiasaan sehari-hari dengan warga sekitar yang dimana hal tersebut sangat menyulitkan Partisipan untuk beradaptasi sebagai individu yang berasal dari daerah lain yang nilai dan kebiasaannya sangat berbeda yang dirasakan oleh subjek.

“Pernah sih ya itu suku dominan daerah asli yang suka yang belum bisa menerima kita kayak mungkin pikir mereka obrolannya kurang nyambung. Terus kalau mereka kan bicaranya Jawa ya aku yang Indonesia kurang cocok kalau ketemu orang Jawa tuh agak kurang cocok awalnya terus aku tuh selalu di bilangin pasti daerah kamu orang-orangnya banyak kasar” ULF130422:64 dan terakhir bentuk yang dirasakan melalui Kondisi bahasa dan komunikasi yang sulit bagi Subjek dijelaskan melalui kehidupannya dalam berinteraksi dengan orang lain ditambah dengan kondisi kemacetan yang Subjek alami di Surabaya, seperti merasakan kesulitan beradaptasi dengan lingkungan yang baru, yaitu Subjek susah memahami bahasa di tempat budaya baru ketika bersosialisasi atau pada saat berada di lingkungan sekitar yang banyak masyarakat lokal. “Sangat sulit karena pertama kali ya Bahasa Jawa jarang kita langsung bahasa indonesiakan saat kita udah keliatan nggak ngerti kita bengong-bengong apa yang dia bilang baru oh dia bahasa Indonesia gitu”MAX090422:46.

3. Coping Stress Akulturatif

Penjelasan strategi Coping Stress keempat Subjek menjelaskan dari hasil wawancara bagaimana Subjek menerapkan Collective coping hal tersebut mengacu pada adanya kelompok referensi dengan nilai-nilai budaya tertentu yang dinilai mungkin menjadi acuan dalam menghadapi situasi coping individu biasanya menyelesaikan masalah sesuai dengan apa yang dilakukan kelompok yang diikutinya, termasuk melakukan saran dan meminta bantuan kepada lingkaran tersebut. Akan tetapi

hasil wawancara dengan Subjek menjelaskan bahwa Subjek kurang melakukan Collective coping. Berdasarkan hasil wawancara dengan Subjek menjelaskan bahwa keempat subjek melakukan Collective coping dengan cara menelpon orang tuanya disaat subjek merasa rindu atau ke rumah keluarga yang ada di Surabaya. Tidak hanya itu, subjek juga mencari teman untuk mendukung dirinya dalam kegiatan perkuliahan. “Kalau untuk masalah rindu ya kebetulan sudah ada video call dengan orang tua dan dengan saudara-saudara. Kalau ada libur saya biasa ke rumah saudara bapak yang di Surabaya. Jadi saya disini imbang”AN090422:157 “Kegiatan positif biasanya diskusi dengan kumpul-kumpul juga sih dengan keluarga Mahasiswa Lampung membuat kegiatan dan ikut organisasi mahasiswa Lampung juga mungkin baliki stress balikin mood yang penting biar nggak stress aku melakukan sesuatu hal daripada diam aja malah nanti overthinking yang dipikirin” ULF130422: 152.

B. Pembahasan

Menurut John W. Berry (1997) akulturasi adalah suatu proses perubahan budaya dan psikologis yang terjadi sebagai akibat dari terjadinya kontak antara dua kelompok atau lebih dan anggota masing-masing kelompok. Di dalam ilmu sosial dipahami bahwa akulturasi merupakan proses pertemuan unsur-unsur kebudayaan yang berbeda yang diikuti dengan percampuran unsur-unsur tersebut namun perbedaan di antara unsur-unsur budaya yang berbeda dengan yang asli masih tampak. Keempat partisipan yang mengalami masalah Stress Akulturatif dan mengacu pada pe-nurunan status kesehatan mental, kecemasan, sedih, bingung, dan khawatir. Berdasarkan wawancara dari keempat Partisipan menunjukkan bahwa bahasa dapat menghambat upaya mahasiswa untuk berinteraksi dengan teman-teman dan penduduk setempat karena bahasa sehari-hari yang digunakan merupakan bahasa Indonesia yang dikombinasikan dengan bahasa Jawa, sehingga terkadang terdapat beberapa istilah keseharian yang tidak dipahami dan hal ini menjadi salah satu penyebab hambatan dalam komunikasi. Penelitian dari Sinaga (2018) menunjukkan bahwa kecemasan bahasa adalah stressor yang berinteraksi dengan stres

lainnya di kedua domain aka-demik dan sosial budaya, dalam domain akademik, hambatan bahasa dapat berdampak pada penyelesaian tugas, pemahaman kuliah, ujian lisan dan tulisan, dan kemampuan untuk mengajukan pertanyaan di kelas. Sedangkan di dalam domain sosial budaya, bahasa dapat menghambat upaya mahasiswa untuk berinteraksi dengan teman-teman dan penduduk setempat.

Permasalahan menunjukkan bahwa mahasiswa rantau di Surabaya mengalami masalah Stress akulturatif. Mereka berusaha mengatasi masalah tersebut tetapi bukan berarti mereka sudah bebas dari permasalahan tersebut. Adapun perbedaan budaya juga merupakan kendala utama yang menghambat interaksi sosial antara mahasiswa pendatang dan mahasiswa lokal tuan rumah, dari Cai dan Rodriguez (1997) juga mendefinisikan adaptasi antarbudaya sebagai proses yang terjadi antara orang berbeda budaya untuk menciptakan sebuah pengertian dalam sebuah interaksi komunikasi mereka. Sedangkan menurut pernyataan Gudykunts dan Kim (2018) bahwa motivasi setiap orang untuk beradaptasi berbeda-beda. Kemampuan individu untuk berkomunikasi sesuai dengan norma-norma dan nilai-nilai budaya yang baru tergantung pada proses penyesuaian diri atau adaptasi mereka. Walaupun demikian, setiap orang harus menghadapi tantangan beradaptasi agar dapat bermanfaat bagi lingkungan barunya. Lebih lanjut Kim dkk (2017) menegaskan bahwa setiap individu harus menjalani proses adaptasi di kala bertemu ataupun berinteraksi dengan lingkungan dan budaya yang berbeda dengannya.

Secara faktor yang dijelaskan keempat Partisipan bahwa faktor alasan merantau merupakan salah satu faktor yang bisa menjadikan suatu alasan bisa terjadinya stres akulturatif seperti yang dialami oleh Partisipan ULF dan Partisipan MAX yang awalnya adanya paksaan dari orang tua untuk berkuliah jauh di Surabaya sehingga hal tersebut menjadi salah satu kesusahan mereka dalam beradaptasi. Secara gender, keempat Partisipan KI, AN, MAX, dan ULF merasa kaget, heran, dan bingung melihat bagaimana perempuan begitu bebas merokok di tempat umum dan lebih modis dalam berpakaian dan bergaya. Partisipan ULF sebagai perempuan lebih menjaga dirinya di

Surabaya disebabkan pergaulan bebas di kota modern Surabaya sangat terlihat. Ketiga Partisipan yang lain sebagai laki-laki melihat perempuan yang bebas bergaul dan pulang jam berapapun tidak seperti di tempat asal keempat Partisipan di Lampung dan Mamuju. Mahasiswa dalam mengatasi stres yang dialami menggunakan berbagai strategi, namun setiap individu memiliki cara yang berbeda-beda dalam mengatasinya tergantung individu tersebut, tidak sedikit mahasiswa yang sedang dihadapi dengan cara melakukan perubahan kognitif maupun perilaku guna memperoleh rasa aman. Berdasarkan hasil penelitian keempat Partisipan berusaha untuk mengatasi Stress akulturatif dengan mereka mengungkapkan bahwa saat mereka rindu keluarga dan orangtuanya mereka harus telepon atau video call dan cara lain mereka adalah mengajak teman-teman yang asal daerahnya sama atau teman yang sudah dekat pergi ketempat baru untuk menghilangkan rasa stres, hal ini disebut dengan Collective coping. Perilaku coping kultural individu dijelaskan mencakup tiga dimensi yakni, Collective coping (coping kolektif), Avoidance coping (coping penghindaran), dan Engagement coping (coping keterlibatan). Dalam hal ini, penelitian Kuo dan kawan-kawan mengembangkan item-item yang mengacu pada karakteristik masyarakat kolektif dengan meninjau teori coping umum, studi lintas budaya, dan literatur tentang nilai-nilai Asia (Govaerts & Grégoire, 2004).

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Stress Akulturatif pada individu mahasiswa rantau di Surabaya yang menjawab sesuai dengan 3 pertanyaan rumusan masalah dapat diambil kesimpulan bahwa Stress Akulturatif yang dialami oleh mahasiswa rantau, dari hasil penelitian empat Subjek peneliti menunjukkan bahwa:

1. Mahasiswa rantau yang berkuliah di Surabaya sebagian besar partisipan merasakan banyaknya perbedaan budaya seperti bahasa, makanan, cuaca, cultural, dan sosial homesickness. Bahasa membuat Partisipan sulit untuk berkomunikasi atau berinteraksi dengan masyarakat dan teman-teman kampus di sekitar lingkungan karena bahasa sehari-hari yang digunakan merupakan Bahasa Indonesia

yang di-kombinasikan dengan Bahasa Jawa, se-hingga terkadang terdapat beberapa istilah keseharian yang tidak dipahami dan hal ini menjadi salah satu penyebab hambatan mereka dalam berkomunikasi. Terkait dengan makanan, Partisipan merasa tidak cocok dengan cita rasa makanan yang manis di Jawa, berbeda dari makanan tempat asal keempat Partisipan yang pedas. Cuaca yang sangat panas juga dikeluhkan oleh keempat Partisipan dengan kondisi dan polusi yang sangat banyak di Surabaya.

2. Secara cultural masing-masing Partisipan berbeda dari apa yang dialami ketika merantau di Surabaya dengan kondisi Surabaya sebagai kota besar dan kota maju dimana kebiasaan dan keseharian masyarakat yang heterogen dan terkikisnya budaya lokal merupakan hal yang baru bagi Partisipan yang merantau dari tempat yang belum atau tidak semaju Surabaya. Keempat Partisipan mengalami homesickness atau rindu rumah, hal itu merupakan sesuatu yang bersifat emosional yang dialami sebagai mahasiswa rantau ketika jauh dari kampung halaman dan orang tua.
3. Faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya Stress Akulturatif secara garis besar dibagi menjadi tujuh, yaitu faktor alasan merantau, gender, pendidikan, status, kapan kontak mulai terjadi, seberapa jauh perbedaan antar budaya melakukan kontak, dan personal factor. Faktor-faktor ini menjelaskan bagaimana keempat Partisipan mempunyai alasan untuk merantau, apakah mempunyai motivasi yang tinggi atau dalam keadaan terpaksa push motivation. Dari keempat Partisipan, mereka mempunyai alasan merantau karena tuntutan orang tua sehingga membuat mereka merantau dengan keadaan terpaksa, hal tersebut juga yang membuat Partisipan kesulitan untuk beradaptasi. Secara gender, Partisipan perempuan yang peneliti dapatkan mengungkapkan bahwa Partisipan lebih khawatir dan lebih menjaga dirinya ketika berada di kota besar seperti Surabaya, menurut Partisipan pergaulan di Surabaya begitu bebas berbeda dari tempat asal daerah Partisipan. Keempat Partisipan juga kaget dan bingung ketika melihat perempuan dengan bebasnya merokok di

tempat umum yang mana hal tersebut menurut mereka tabu di daerah mereka masing-masing. Terkait pendidikan, bagaimana kualitas pendidikan yang maju di Surabaya dan faktor bahasa ketika berinteraksi dengan kondisi bahasa berbeda sangat sulit bagi Partisipan yaitu kualitas pendidikan kampus di Surabaya sangat maju dibandingkan di tempat asal mereka sehingga membuat mereka kesulitan untuk mengejar dan menyesuaikan diri. Secara status, terkadang mereka dipertanyakan tempat asal mereka oleh masyarakat sekitar. Kemudian terkait dengan kapan kontak mulai terjadi, keempat Partisipan baru pertama kali merantau sehingga ketakutan dan kekhawatiran yang muncul menjadi tantangan bagi mereka. Seberapa jauh perbedaan antar budaya melakukan kontak, pada bagian ini Partisipan merasakan perbedaan sangat jauh, seperti perbedaan dengan kondisi bahasa dan budaya. Hal tersebut membuat keempat Partisipan mengalami kesulitan. Terakhir terkait dengan personal factor, ada Partisipan yang sulit untuk bersosialisasi dan ada yang merasa mampu atau bisa untuk bersosialisasi serta mereka merasa tetap berusaha untuk beradaptasi agar merasakan keamanan dan kenyamanan.

4. Untuk menanggulangi hal tersebut, Partisipan mengatasi stress saat merantau dari kesulitan dalam beraktivitas dengan Coping Stress Akulturatif seperti dengan melakukan olahraga, mendengarkan musik, berorganisasi dan menelpon atau video call dengan keluarga di tempat asal mahasiswa rantau.

B. Saran

Saran untuk peneliti selanjutnya partisipan dalam penelitian ini memiliki rentang usia 18 – 22 tahun dan hanya membahas sebagai maha-siswa rantau dalam pemahaman teori Stress Akulturatif. Semua partisipan dalam penelitian ini belum bekerja dan menikah jadi bagi peneliti selanjutnya yang ingin membahas topik penelitian serupa, maka bisa menerapkan penelitian dengan teori ini pada partisipan yang lebih beragam statusnya misalnya yang sudah menikah, sudah bekerja, atau yang berimigrasi.

DAFTAR RUJUKAN

- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology*, 46(1), 5-34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
- Cai, D. A. (1997). *Adjusting to cultural differences: The intercultural adaptation model*. Bentang.
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: Study on appraisal variables in adolescence. *Revue Europeenne de Psychologie Appliquee*, 54(4), 261-271. <https://doi.org/10.1016/j.erap.2004.05.001>
- Hidayat, N., Sutopo, A., Pendidikan, J., Ingris, B., & Pabelan, J. A. Y. (2006). THE ROLE OF INTERPRETERS IN DEVELOPING AN INTERNATIONAL BUSINESS OF RATTAN INDUSTRY. In *Jurnal Penelitian Humaniora* (Vol. 7, Issue 2).
- Kartono, K. (1980). *Metode Riset Sosial*. Alumni.
- Kim, H., Callan, M. J., Gheorghiu, A. I., & Matthews, W. J. (2017). Social comparison, personal relative deprivation, and materialism. *British Journal of Social Psychology*, 56(2), 373-392. <https://doi.org/10.1111/bjso.12176>
- Kim, H., Callan, M. J., Gheorghiu, A. I., & Skylark, W. J. (2018). Social comparison processes in the experience of personal relative deprivation. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(9), 519-532. <https://doi.org/10.1111/jasp.12531>
- Knoch, D., Pascual-Leone, A., Meyer, K., Treyer, V., & Fehr, E. (2006). Diminishing reciprocal fairness by disrupting the right prefrontal cortex. *Science*, 314(5800), 829-832. <https://doi.org/10.1126/science.1129156>
- Liamputtg, P. (2009). Qualitative data analysis: Conceptual and practical considerations. *Health Promotion Journal of Australia*, 20(2), 133-139. <https://doi.org/10.1071/he09133>
- Quaglia, J. T. (2015). *From conceptualization to operationalization of mindfulness*. The Guilford Press.
- Rachmawati, I. N. (2007). Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 11, 35-40.
- Rijal Fadli, M. (2021). *Memahami desain metode penelitian kualitatif*. 21(1), 33-54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1>
- Sinaga, C. S., & Sitepu, N. F. (2018). Gambaran Stres Akulturasi Mahasiswa Papua yang Menjalani Perkuliahan di Universitas Sumatera Utara. *Talenta Conference Series: Local Wisdom, Social, and Arts (LWSA)*, 1(1), 270-274. <https://doi.org/10.32734/lwsa.v1i1.175>
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Wijanarko, E., & Syafiq, M. (2013). *STUDI FENOMENOLOGI PENGALAMAN PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA PAPUA DI SURABAYA*.
- Zulfikar, S. P. (2015). *Manajemen riset dengan pendekatan komputasi statistika*. Deepublish. (2019). *Jp3Sdm*, 8(2), 1-12.