

KEMAMPUAN BERADAPTASI MAHASISWA PERANTAU: APAKAH GAYA HIDUP HEDONIS DAN *CULTURE SHOCK* MEMILIKI PERAN?

Restia Ferdianti¹, Eko Sujadi², Betaria Putra³

Institut Agama Islam Negeri Kerinci¹²³

ferdiantirestia@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa yang menempuh Pendidikan di luar daerah cenderung mengalami kesulitan untuk menyesuaikan diri pada tahun-tahun pertama. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh gaya hidup hedonis dan *culture shock* terhadap adaptasi mahasiswa perantau. Melalui pendekatan kuantitatif dengan desain survei, data dikumpulkan dari mahasiswa perantau pada salah satu perguruan tinggi di Provinsi Jambi, Indonesia. Teknik pengambilan sampel menggunakan *convenience sampling* sehingga diperoleh sebanyak 93 mahasiswa. Peneliti mengadaptasi skala penelitian *Hedonic Lifestyle Scale*, *Culture Shock Scale*, dan *the Academic Adjustment Scale*. Pengujian hipotesis menggunakan regresi. Studi ini membuktikan bahwa gaya hidup hedonis dan *culture shock* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap adaptasi mahasiswa perantau. Temuan ini menandakan bahwa semakin rendah gaya hidup hedonis dan *culture shock* maka akan berdampak terhadap tingginya kemampuan adaptasi mahasiswa perantau. Studi ini memiliki implikasi penting terkait dengan pecegahan dan intervensi bagi mahasiswa perantau dengan fokus pada upaya pengentasan gaya hidup hedonis dan mengurangi *culture shock*.

Kata Kunci: Gaya hidup hedonis, *culture shock*, adaptasi mahasiswa baru

ABSTRACT

Students studying outside their region often encounter challenges in their initial years of adaptation. This study investigates the impact of hedonic lifestyle and culture shock on the adjustment of the newcomer students. Employing a quantitative survey approach, data were gathered from newcomer students at a university in Jambi Province, Indonesia, utilizing convenience sampling, resulting in a sample of 93 students. The researchers utilized the Hedonic Lifestyle Scale, Culture Shock Scale, and Academic Adjustment Scale. Hypothesis testing utilized simple and multiple regression analyses. The research findings confirmed a significant negative correlation between hedonic lifestyle, culture shock, and the adaptation of international students, suggesting that lower hedonic lifestyle and culture shock correspond to higher adaptability levels. This study offers crucial insights for interventions targeting overseas students, focusing on mitigating hedonic lifestyle influences and alleviating culture shock.

Keyword: Hedonic lifestyle, Culture shock, Newcomer students adaptation

PENDAHULUAN

Setiap individu, terutama mahasiswa, mengalami masa transisi dalam aspek kehidupan, termasuk jenjang pendidikan dan karir. Data Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan menunjukkan terdapat sebanyak 4.522 perguruan tinggi di Indonesia baik itu dalam bentuk Universitas, Institut, akademi, politeknik, dan lainnya (Kemdikbud, 2023). Meskipun telah terdapat perguruan tinggi di provinsi tempat asal mahasiswa, namun sebagian dari mereka memilih untuk tetap melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi yang lokasinya dari tempat tinggal bahkan hingga ke luar. Banyak mahasiswa yang memilih



untuk merantau dengan tujuan untuk mencari ilmu dan mencapai target tanggung jawab yang harus diselesaikannya (Putra, Sujadi, Bustami, & Indra, 2022).

Mahasiswa baru yang merantau terkadang memiliki kesulitan dalam aspek sosial yang lebih tinggi, khususnya terkait adaptasi dengan budaya sekitar di mana tempat mahasiswa tersebut berada (Bochner, 2003). Mahasiswa yang memutuskan untuk merantau maka akan ditantang dengan berbagai tuntutan dan hambatan yang harus diselesaikan oleh dirinya sendiri. Berbagai masalah serta tekanan yang dihadapi oleh mahasiswa yang merantau tersebut menuntut mereka untuk memiliki suatu kemampuan yang lebih dalam menyesuaikan diri di lingkungan barunya (Saniskoro & Akmal, 2020). Hambatan yang mungkin akan dialami dalam proses adaptasi dapat berupa hambatan sosial budaya, di mana sebagai makhluk sosial yang selalu membutuhkan orang lain manusia akan selalu berinteraksi dengan sesama meskipun terkadang budaya yang beragam (Mareza & Nugroho, 2016).

Mahasiswa perantau juga dihadapkan pada berbagai perubahan dan perbedaan dari berbagai aspek kehidupan seperti halnya pola hidup, interaksi sosial, serta tanggung jawab pada tindakan yang dilakukan (Rufaida et al., 2017). Mahasiswa yang sebelumnya hidup atau tinggal bersama dengan orang tua harus hidup sendiri dengan mandiri, memenuhi tuntutan sosial terkait keberhasilan pendidikan dan aktivitas psikososial, tanggung jawab serta harus menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran di perguruan tinggi (Subroto, Wati, & Satiadarma, 2018). Mereka dituntut untuk dapat beradaptasi dengan cepat dengan lingkungannya baik lingkungan kampus ataupun lingkungan tempat tinggal yang baru agar dapat menyerap ilmu dengan baik (Sitorus, 2013).

Menurut Susilowati & Hasanat (2011), kegagalan seorang mahasiswa dalam mengatasi segala permasalahan dan perbedaan yang terjadi di dalam kehidupan sehari-hari serta tidak mampu melakukan penyesuaian diri terhadap kejadian-kejadian yang dialaminya, dapat mendorong timbulnya ketidakmampuan untuk bertahan dalam lingkungan. Studi yang dilakukan Presbitero (2016) menunjukkan bahwa semakin tinggi ketidakmampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru akan berdampak terhadap penyesuaian psikologis mereka. Penyesuaian yang dilakukan mahasiswa juga dapat berdampak terhadap kepuasan mereka dalam belajar (Shieh, 2014; Sujadi, Meditamar, & Ahmad, 2022). Tentunya ini mengindikasikan bahwa semakin baik mahasiswa menyesuaikan diri, maka kepuasan belajar mereka akan semakin meningkat, begitu sebaliknya. Penelitian Lovin et al. (2023) mengungkapkan bahwa penyesuaian diri yang buruk akan berdampak terhadap performa yang rendah.

Mahasiswa perantau tahun pertama membutuhkan bantuan untuk beradaptasi dengan status baru mereka. Adaptasi ini meliputi berbagai aspek, baik dalam pergaulan maupun studi. Mahasiswa baru sering mengalami permasalahan dalam beradaptasi dengan berbagai perubahan, seperti perbedaan aspek pendidikan di Sekolah Menengah Atas dan Perguruan Tinggi, hubungan sosial, masalah ekonomi, dan pemilihan bidang studi. Meskipun banyak mahasiswa perantau tingkat pertama mampu melewati masa transisi dengan baik, akan tetapi tidak sedikit pula di antara mereka kesulitan dalam mengatasi hal tersebut. Studi Radesty (2020) mengatakan bahwa adaptasi mahasiswa dalam perkuliahan di tengah masa perubahan transisi sangatlah penting. Studi Fitroni (2016) mengungkapkan bahwa permasalahan adaptasi dialami oleh beberapa perantau. Selanjutnya sebuah penelitian dengan menggunakan desain kualitatif menggambarkan



bahwa mahasiswa baru yang berasal dari luar daerah terkadang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, seperti kemacetan, cuaca, pola pengaturan keuangan, dan pola pertemanan (Prayoga & Handoyo, 2023). Mahasiswa yang menempuh Pendidikan di luar daerah juga mengalami masalah dalam menghadapi hambatan komunikasi lintas budaya, yaitu perbedaan budaya, terutama bahasa, adat istiadat, dan gaya hidup, sehingga mengalami gegar budaya (Faradyaba, Sembada, & Nathanael, 2022). Studi Maulani & Wahyutama (2022) juga mengungkapkan bahwa informan mengalami gegar budaya, namun mereka mampu menerapkan strategi adaptasi yang beragam untuk berintegrasi dengan lingkungan mereka.

Beberapa aspek mempengaruhi adaptasi mahasiswa rantau, salah satunya gaya hidup hedonis (Potapchuk, Vanchakova, Vorontsova, Shaporov, & Bogatyrev, 2021; Tempski et al., 2012). Gaya hidup merupakan adaptasi seseorang terhadap kondisi sosial dalam rangka memenuhi kebutuhan untuk menyatu dan bersosialisasi dengan orang lain (Putri, Purnama, & Idi, 2019). Gaya hidup hedonisme ditandai dengan pengejaran kesenangan dan pemanjaan diri sebagai tujuan utama hidup. Individu yang menganut gaya hidup hedonisme memprioritaskan memaksimalkan kesenangan dan meminimalkan rasa sakit, sering kali mencari kepuasan langsung dan pengalaman indrawi (Moore, 2019). Gaya hidup adalah pola tindakan yang membedakan antara manusia satu dengan manusia yang lainnya, di mana mahasiswa sekarang lebih fokus pada kenikmatan dan kesenangan yang dianggap harus dipenuhi agar merasa nyaman dan diakui; gaya hidup tersebut cenderung mengarah pada gaya hidup hedonis (Dewi, Gama, & Astiti, 2021). Pembahasan tentang gaya hidup hedonis yang sangat mengedepankan kesenangan, memunculkan anggapan bahwa gaya hidup tersebut berorientasi pada sesuatu yang bersifat berlebih-lebihan; hal itu tentunya akan menyulitkan bagi mahasiswa perantau sehingga dapat menimbulkan *culture shock* (Safitri, 2018).

Mahasiswa memiliki karakteristik masing-masing dalam memilih gaya hidup (Wibowo, Handayani, & Lestari, 2023). Semakin tinggi gaya hidup seseorang maka semakin tinggi pula tuntutan untuk melakukan kesenangan dan juga kepuasan yang akan dibutuhkannya. Gaya hidup hedonis yang ada mengarahkan aktivitasnya untuk mencari kesenangan hidup di luar rumah (Patricia & Handayani, 2014). Sebagian remaja yang menganut gaya hidup hedonis akan menghabiskan waktunya hanya bersenang-senang, menghindari kesulitan dan tantangan, dan berhura-hura (Kusherawati et al., 2022). Gaya hidup akan mempengaruhi kemampuan mereka dalam beradaptasi dalam lingkungan sosial (Ishkineeva, Ozerova, Ahmetova, & Kaveeva, 2019; Machul et al., 2020).

Aspek lain yang mempengaruhi mahasiswa rantau adalah *culture shock* (Almukdad & Karadag, 2024; Zhou, Jindal-Snape, Topping, & Todman, 2008). *Culture shock* menggambarkan keadaan dan perasaan seseorang dalam menghadapi kondisi lingkungan sosial budaya yang berbeda (Hadawiah, 2019). Seseorang yang memasuki suatu budaya yang baru, mereka harus melakukan penyesuaian dengan lingkungan tempat tinggalnya (Nuraini, Sunendar, & Sumiyadi, 2021). Bagi individu yang sedang menempuh pendidikan di daerah lain terkadang akan mengalami gegar budaya serta mengalami ketidakpastian dan kecemasan (Bisri, Nikmah, Nofiyanto, & Nurfadila, 2022; Putra et al., 2022). Pada dasarnya *culture shock* umum terjadi pada individu rantau yang memulai kehidupan baru di daerah baru dengan situasi dan kondisi budaya yang berbeda dengan budaya aslinya (Maizan, Bashori, & Hayati, 2020). Terdapat tiga hal yang akan dianggap sebagai persoalan



yang penting dalam gegar budaya ini yaitu, kendala Bahasa, perbedaan makna dan simbol; kesulitan yang dialami akan menjadi persoalan ketika akan berinteraksi dalam aktivitas sehari-hari (Wulandari, 2020). Kondisi gegar budaya yang dialami mahasiswa baru akan berdampak terhadap kesulitan mereka dalam menyesuaikan diri (Ali, 2022; Zhu, 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk mengungkapkan prevalensi kemampuan beradaptasi, gaya hidup hedonis, dan *culture shock*. Selain itu peneliti juga menganalisis pengaruh gaya hidup hedonis dan *culture shock* terhadap adaptasi mahasiswa rantau. Melalui pendekatan ini, penelitian ini menghadirkan sudut pandang baru yang mempertimbangkan pengaruh gaya hidup yang cenderung ke arah kesenangan dan dampak dari *culture shock* terhadap kemampuan mahasiswa perantau dalam beradaptasi. Dengan menyelidiki interaksi antara faktor-faktor ini, penelitian ini dapat memberikan wawasan yang inovatif dan mendalam tentang tantangan dan strategi adaptasi yang dihadapi oleh mahasiswa perantau, serta implikasi praktisnya dalam konteks pendidikan tinggi. Sejauh penelusuran peneliti, model struktural yang dirumuskan masih sangat jarang diterapkan dalam kajian penelitian, khususnya dalam konteks lingkungan Pendidikan tinggi di Indonesia. Tentunya dengan mengetahui kondisi kemampuan adaptasi mahasiswa yang berasal dari luar daerah serta faktor-faktor yang mempengaruhi, pimpinan perguruan tinggi dapat menyusun dan mengembangkan program intervensi kepada mahasiswa yang mengalami masalah tersebut.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian dan Responden

Peneliti menggunakan desain penelitian kuantitatif survei. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Maret 2024. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *Convenience sampling*. Dalam kurun waktu tiga minggu, sebanyak 93 mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Kerinci berpartisipasi mengisi skala penelitian. Halaman peertama skala penelitian merupakan permintaan kesediaan untuk menjadi responden, yang diikuti dengan identitas diri, variabel demografis, dan pernyataan kuesioner. Adapun karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase
Jenis kelamin	Laki-laki	29	31.1 %
	Perempuan	64	68.8 %
Semester	I	4	4.3 %
	III	17	18.3 %
	IV	1	1.1 %
	V	54	58.06%
	VII	14	15 %
	IX	3	3.2 %
Daerah tempat asal	Kota	46	49.4%
	Desa	47	50.5%

Tabel 1 menggambarkan bahwa responden yang berpartisipasi mengikuti survei paling banyak berjenis kelamin perempuan yakni 64 orang, diikuti laki-laki sebanyak 29 orang. Selanjutnya berdasarkan daerah asal responden sebanyak 49.4% tinggal di Perkotaan dan 50,5% tinggal di daerah pedesaan. Responden juga didominasi oleh



mahasiswa semester V sebanyak 48,06%, sedangkan paling sedikit adalah semester IX sebanyak 3,2%.

Skala Penelitian

Skala Gaya Hidup Hedonis. Skala yang digunakan untuk mengukur gaya hidup hedonis pada mahasiswa perantau diadaptasi dari Bozkurt, Bayram, Furnham, & Dawes (2010). Skala ini terdiri dari 5 item yang diukur dengan menggunakan Skala *Likert* 5 Pilihan: sangat tidak setuju (1) hingga sangat setuju (5). *Internal consistency* diukur dengan menggunakan *Alpha Cronbach* menghasilkan skor sebesar 0.72 (Bozkurt et al., 2010). **Skala Culture Shock.** Peneliti menggunakan skala *culture shock* yang dikembangkan oleh Mumford pada tahun 1998 (Mumford, 1998). Skala ini terdiri dari dua sub skala di antaranya *core culture shock* dan stres interpersonal. *Culture shock scale* terdiri dari 7 item yang diukur dengan menggunakan skala *Likert* 5 pilihan. Pengujian *internal consistency* menghasilkan skor yang memuaskan sebesar 0.85. **Skala Adaptasi Mahasiswa.** Skala yang digunakan untuk mengukur adaptasi mahasiswa perantau yaitu *academic adjustment*, yang dikembangkan oleh Anderson, Guan, & Koc (2016). Skala ini terdiri dari 9 item yang melibatkan tiga dimensi (gaya hidup akademik, prestasi akademik, dan motivasi akademik). Skala *Likert* 5 poin digunakan untuk mengukur kondisi responden (1 = jarang terjadi pada saya hingga 5 = selalu terjadi pada saya). *Internal consistency* dengan menggunakan *Alpha Cronbach* untuk setiap dimensi menghasilkan skor yang beragam, mulai dari 0.79 hingga 0.83. Koefisien korelasi tes-retes ($r_s > 0.72$) (Anderson et al., 2016).

Analisis Statistik

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik deskriptif (rata-rata, standar deviasi, dan persentase), yang digunakan untuk mengetahui ketercapaian responden pada masing-masing variabel tersebut. Selanjutnya pengujian hipotesis menggunakan teknik regresi sederhana dan regresi berganda. Dalam pengujian hipotesis, peneliti terdahulu melakukan pengujian persyaratan analisis yang meliputi uji normalitas, heterokedastisitas, dan uji multikolinearitas. Seluruh pengujian statistik menggunakan aplikasi SPSS versi 25.00.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui ketercapaian responden pada masing-masing variabel. Pada variabel gaya hidup hedonis, diperoleh nilai rata-rata sebesar 12.92 dan standar deviasi sebesar 3.12 sehingga dikategorikan rendah. Selanjutnya pada variabel *culture shock*, diperoleh nilai rata-rata sebesar 15.04 dan standar deviasi sebesar 2.36 sehingga dikategorikan rendah. Pada variabel adaptasi mahasiswa perantau diperoleh nilai rata-rata sebesar 37.33 dan standar deviasi 7.42, sehingga dikategorikan tinggi.

Variabel	Rata-rata (SD)	Kategori				
		Sangat Rendah	Rendah	Sedang	Tinggi	Sangat Tinggi
Gaya hidup hedonis	12.92 (3.12)	19 (20)	50 (52,6)	19 (20)	5 (5,2)	0 (0)
<i>Culture Shock</i>	15.04 (2.36)	23 (24,2)	64 (67,3)	25 (26,3)	6 (6,3)	0 (0)



Adaptasi mahasiswa perantau	37.33 (7.42)	3 (3,1)	17 (17,8)	22 (23,1)	34 (35,7)	17 (17,8)
-----------------------------	--------------	------------	--------------	--------------	--------------	--------------

Pengujian persyaratan analisis dilakukan untuk memastikan bahwa seluruh data berdistribusi normal, serta tidak terjadi gejala heterokedastisitas dan multikolinearitas. Tabel 3 menggambarkan bahwa nilai signifikansi variabel gaya hidup hedonis sebesar 0.110, nilai signifikansi variabel *culture shock* sebesar 0.090, dan signifikansi variabel adaptasi mahasiswa perantau sebesar 0.103, sehingga dinyatakan bahwa seluruh data yang diuji berdistribusi normal. Pada pengujian multikolinearitas, diperoleh nilai VIF sebesar $1.062 < 10$ sehingga tidak terjadi multikolinearitas antar variabel. Pengujian heteroskedastisitas pada variabel hedonis menghasilkan signifikansi sebesar 0.865 dan *culture shock* sebesar 0.661, sehingga disimpulkan tidak terjadi heteroskedastisitas.

Tabel 3. Pengujian Asumsi Klasik

No	Asumsi Klasik	Sig.	Keputusan
1	Pengujian normalitas gaya hidup hedonis	0.110 > 0.05	Normal
2	Pengujian normalitas <i>culture shock</i>	0.090 > 0.05	Normal
3	Pengujian Normalitas adaptasi mahasiswa rantau	0.103 > 0.05	Normal
4	Multikolinearitas	1.062	Tidak terjadi multikolinearitas
5	Pengujian heteroskedastisitas pada variabel gaya hidup hedonis	0.865	Tidak terjadi heteroskedastisitas
6	Pengujian heteroskedastisitas pada variabel <i>culture shock</i>	0.661	Tidak terjadi heteroskedastisitas

* VIF

** Glejser

Tabel 3 menginformasikan bahwa seluruh persyaratan analisis terpenuhi. Untuk menguji hipotesis, peneliti menggunakan analisis regresi sederhana dan berganda. Tabeel 4 mengungkapkan analisis regresi pengaruh gaya hidup hedonis dan *culture shock* terhadap adaptasi mahasiswa perantau. Tabel 4 menunjukkan besaran nilai t hitung yakni -6.607 yang berarti terdapat pengaruh negatif yang signifikan gaya hidup hedonis terhadap adaptasi mahasiswa perantau.

Tabeel 4. Pengujian regresi sederhana gaya hidup hedonis terhadap adaptasi mahasiswa perantau

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	43.511	2.008		21.673	.000
Hedonism	-.931	.141	-.569	-6.607	.000

Hipotesis kedua yang diuji dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh *culture shock* terhadap adaptasi mahasiswa perantau, yang juga dilakukan dengan menggunakan uji



regresi sederhana. Tabel 5 menunjukkan nilai t yang diperoleh sebesar -9.916 dengan nilai signifikansi sebesar 0.000, sehingga dapat dikatakan terdapat pengaruh negatif yang signifikan *culture shock* terhadap adaptasi mahasiswa perantau.

Tabel 5. Pengujian regresi sederhana *culture shock* terhadap adaptasi mahasiswa perantau

Model	Unstandardized		Standardized	t	Sig.
	Coefficients		Coefficients		
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	44.174	1.600		27.612	.000
Shock	-.793	.089	-.683	-8.916	.000

Pengujian selanjutnya yakni untuk menguji pengaruh gaya hidup hedonis dan *culture shock* secara bersama-sama terhadap adaptasi mahasiswa perantau. Pengujian dilakukan dengan menggunakan analisis regresi berganda. Tabel 6 menggambarkan hasil pengujian tersebut.

Tabel 6. Hasil Analisis Regresi Berganda Gaya Hidup Hedonis dan *Culture Shock* terhadap Kemampuan Adaptasi Mahasiswa Perantau

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	3302.240	2	1651.120	39.873	.000b
Residual	3726.878	90	41.410		
Total	7029.118	92			

Berdasarkan Tabel 6, diperoleh F-hitung sebesar 39.873 pada taraf signifikan 0.000, maka H_a diterima, artinya koefisien regresi signifikan. Berdasarkan penghitungan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh gaya hidup hedonis dan *culture shock* terhadap kemampuan adaptasi mahasiswa perantau.

Adaptasi menjadi salah satu permasalahan yang sering terjadi apalagi pada mahasiswa perantau yang memilih untuk kuliah di luar daerah. Mahasiswa perantau sering menghadapi beberapa permasalahan dalam beradaptasi (Marisa & Afriyeni, 2019), termasuk kesulitan mencari tempat tinggal yang nyaman, merasa kesepian jauh dari keluarga, serta sulit untuk menyesuaikan diri dengan budaya dan lingkungan baru. Mahasiswa perantau juga terkadang merasakan kecemasan dan ketidakpastian dalam lingkungan baru (Primasari, 2014). Ketidakmampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri akan berdampak terhadap penurunan prestasi belajar mereka (Palak, Kusum, & Kanwar, 2017). Selain itu, permasalahan ini juga dapat memicu timbulnya *burnout* pada mahasiswa (Lee & Lee, 2018).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adaptasi mahasiswa baru yang berasal dari luar daerah berada pada kategori yang tinggi, namun terdapat beberapa mahasiswa yang memiliki kemampuan adaptasi yang rendah bahkan sangat rendah. Berdasarkan pengalaman, adaptasi mahasiswa perantau merupakan masalah umum di perguruan tinggi. Banyak mahasiswa perantau sulit untuk beradaptasi karena mereka terkadang harus berhadapan dengan lingkungan sosial yang baru. Selain itu, perbedaan budaya, sosial, dan bahasa dapat membuat mereka merasa canggung atau tidak nyaman dalam interaksi sosial. Temuan penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa mahasiswa perantau biasanya



menghadapi tantangan terkait adaptasi budaya (Naibaho & Murniati, 2022). Dalam menghadapi kebudayaan dan kebiasaan baru yang ada di lingkungan sekitarnya, mahasiswa perantau memerlukan strategi adaptasi guna menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya (Syafi'i & Sadewo, 2023). Sebuah studi menyatakan bahwa banyak mahasiswa perantau yang mengalami penyesuaian diri yang rendah dengan budaya di kampus, orang-orang baru, serta situasi baru di lingkungan mereka (Thariq & Anshori, 2017). Hasil dari studi lain menunjukkan bahwa informan memiliki adaptasi yang rendah; hal ini turut mempengaruhi kemampuan adaptasi mereka terhadap lingkungan dan budaya baru (Patawari, 2020).

Temuan penelitian mengungkapkan terdapat pengaruh yang signifikan pengaruh gaya hidup hedonis terhadap adaptasi diri mahasiswa perantau. Ini sejalan dengan beberapa studi terdahulu. Pilihan gaya hidup, termasuk kegiatan sosial, kebiasaan makan, rutinitas olahraga, dan praktik manajemen waktu, dapat mempengaruhi cara mahasiswa berinteraksi dengan rekan-rekan mereka, menangani situasi sosial, dan berintegrasi ke dalam tatanan sosial yang lebih luas di lingkungan akademis mereka (Cao, Gao, & Zhou, 2023; Dubuc, Aubertin-Leheudre, & Karelis, 2017; Mahmoodimehr, Hafezi, Bakhtiarpour, & Johari Fard, 2022; Sujadi, 2022). Gaya hidup yang sehat dan seimbang dapat berkontribusi positif terhadap adaptasi sosial dengan membina hubungan sosial, meningkatkan keterampilan komunikasi, meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, dan mendukung rasa memiliki di dalam komunitas mahasiswa (Pigaiani et al., 2020). Sebaliknya, pilihan gaya hidup yang tidak sehat dapat menghambat adaptasi sosial dengan membatasi kesempatan untuk terlibat secara sosial, mempengaruhi hubungan interpersonal, dan menciptakan hambatan untuk integrasi sosial yang efektif dalam populasi mahasiswa. Studi lain mengungkapkan bahwa mengikuti gaya hidup hedonis memiliki dampak tidak langsung terhadap kesejahteraan mahasiswa (Sujadi & Ahmad, 2023; Zhong & Mitchell, 2010).

Selanjutnya secara spesifik, untuk memahami dampak gaya hidup hedonis terhadap penyesuaian siswa, penting untuk mempertimbangkan bagaimana perilaku kesenangan dan pencarian hedonis mempengaruhi berbagai aspek kehidupan siswa. Penelitian menunjukkan bahwa hedonisme, yang ditandai dengan pencarian kesenangan dan pengalaman positif, dapat mempengaruhi kesejahteraan individu dan proses pengambilan keputusan (Sun, Liu, Ping, Ding, & Wang, 2023). Meskipun motif hedonis mungkin tidak berhubungan langsung dengan kinerja akademik atau keadaan emosi negatif siswa, motif tersebut memainkan peran penting dalam membentuk pengalaman dan kepuasan individu (Kryza-Lacombe, Tanzini, & O'Neill, 2018). Pilihan gaya hidup yang tidak sehat dapat berdampak negatif terhadap kesehatan dan kesejahteraan siswa, sementara mengadopsi perilaku sehat dapat bertindak sebagai faktor pelindung selama adaptasi (Machul et al., 2020; Sujadi, 2021).

Selanjutnya pengujian hipotesis juga mengungkapkan adanya keterkaitan antara *culture shock* dengan adaptasi mahasiswa perantau. Keterkaitan *culture shock* dengan adaptasi mahasiswa perantau secara umum telah diteliti terhadap beberapa responden. Studi terdahulu menunjukkan banyaknya mahasiswa pendatang dari berbagai daerah bahkan berasal dari luar pulau, merasakan *culture shock* yang beragam (Nuraini et al., 2021). *Culture shock* secara signifikan berpengaruh dengan penyesuaian diri mahasiswa (Manery, Saija, Angkejaya, & Bension, 2023). Selanjutnya temuan lain mengungkapkan



terdapat hubungan antara *culture shock* dengan adaptasi (Wahyuning, 2015). Studi yang dilakukan terhadap 189 mahasiswa menunjukkan bahwa gegar budaya berhubungan secara signifikan namun negatif dengan adaptasi psikologis dan sosiokultural (Presbitero, 2016). Penelitian telah menyoroiti efek negatif dari gegar budaya pada siswa internasional, seperti perasaan sedih, cemas, terisolasi, kesulitan keuangan, dan diskriminasi, yang dapat menyebabkan stres dan mempengaruhi penyesuaian diri mereka secara keseluruhan (Alshammari, Othman, Mydin, & Mohammed, 2023; Sujadi, 2023). Selain itu, intervensi seperti program orientasi budaya telah diusulkan untuk mendukung mahasiswa internasional dalam mengelola gegar budaya dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka (Mckinlay, Pattison, & Gross, 1996).

Penelitian ini memiliki keterbatasan. Pertama jumlah responden terbatas hanya sebanyak 93 orang. Disarankan untuk memperluas jumlah responden dalam penelitian selanjutnya guna meningkatkan representativitas dan generalisasi hasil penelitian. Kedua, penelitian ini hanya menguji pengaruh gaya hidup hedonis dan *culture shock* terhadap adaptasi mahasiswa perantau. Pada studi berikutnya penting untuk menguji pengaruh variabel lain yang mungkin berperan dalam adaptasi mahasiswa perantau, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih holistik dan komprehensif. Ketiga, pengisian skala penelitian ini dilakukan secara *online*, sehingga hasilnya dikhawatirkan dapat mengalami bias. Pada kondisi ini peneliti tidak mampu mengontrol bagaimana responden merespon setiap pernyataan. Sebaiknya penelitian berikutnya mempertimbangkan metode pengumpulan data yang lebih terkontrol, seperti wawancara langsung atau observasi, untuk mengurangi potensi bias dalam hasil penelitian yang dihasilkan secara *online*.

SIMPULAN

Kemampuan adaptasi mahasiswa perantau memungkinkan mereka dapat terus menghadapi dinamika akademis dan sosial dengan lebih siap dan tangguh. Temuan deskriptif menunjukkan bahwa adaptasi mahasiswa perantau berada pada kategori yang tinggi, yang menandakan, mereka lebih mudah berbaur dengan lingkungan sosial dan akademik. Selanjutnya analisis deskriptif menggambarkan bahwa gaya hidup hedonis dan *culture shock* berada pada kategori yang rendah. Berdasarkan pengujian hipotesis, dapat diambil simpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dan simultan antara gaya hidup hedonis dan *culture shock* terhadap adaptasi di kalangan mahasiswa perantau. Mahasiswa perantau yang cenderung menghindari gaya hidup hedonis mungkin menghadapi kemudahan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan budaya baru. *Culture shock* yang rendah juga dapat berpengaruh terhadap kemudahan mahasiswa dalam menyesuaikan diri.

Studi ini memiliki implikasi penting terkait intervensi terhadap mahasiswa perantau yang mengalami permasalahan penyesuaian diri. Pimpinan perguruan tinggi dapat mengembangkan program konseling yang fokus untuk membantu mahasiswa menghadapi perubahan sehingga mereka mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, baik itu dalam hal akademik maupun kehidupan sosial. Intervensi yang dikembangkan hendaknya memperhatikan aspek-aspek yang diprediksi berpengaruh terhadap kemampuan adaptasi mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesenian Dan Self Compassion Mahasiswa Perantau.



- Psibernetika*, 12(1), 1–11. doi: 10.30813/psibernetika.v12i1.1582
- Maulani, S., & Wahyutama. (2022). Gegar Budaya Dan Strategi Adaptasi Budaya Mahasiswa Perantauan Minang Di Jakarta. *Konvergensi: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 3(2), 377–391.
- Mckinlay, N. J., Pattison, H., & Gross, H. (1996). An Exploratory Investigation of the Effects of a Cultural Orientation Programme on the Psychological Well-Being of International University Students. *Higher Education*, 31(3), 379–395. doi: 10.1007/bf00128438
- Moore, A. (2019). Hedonism. Retrieved from The Stanford Encyclopedia of Philosophy website: <https://plato.stanford.edu/archives/win2019/entries/hedonism>
- Mumford, D. B. (1998). The measurement of culture shock. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 33(4), 149–154. doi: 10.1007/s001270050037
- Naibaho, S. L., & Murniati, J. (2022). Dukungan sosial sebagai faktor pendukung keberhasilan adaptasi mahasiswa perantau yang tinggal di asrama Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10, 114–130. doi: 10.24854/jpu465
- Nuraini, C., Sunendar, D., & Sumiyadi, S. (2021). Tingkat Culture Shock di Lingkungan Mahasiswa Unsika. *SAP (Susunan Artikel Pendidikan)*, 6(1). doi: 10.30998/sap.v6i1.9909
- Palak, L., Kusum, J., & Kanwar, C. . (2017). School adjustment, motivation and academic achievement among students. *International Journal of Research in Social Sciences*, 7(10), 333–348. Retrieved from <https://www.indianjournals.com/ijor.aspx?target=ijor:ijrss&volume=7&issue=10&article=029>
- Patawari, M. Y. (2020). Adaptasi budaya pada mahasiswa pendatang di kampus Universitas Padjadjaran Bandung. *Jurnal Manajemen Komunikasi*, 4(2), 103–122. doi: 10.24198/jmk.v4i2.25900
- Patricia, N., & Handayani, S. (2014). Pengaruh Gaya Hidup Hedonis Terhadap Perilaku Konsumtif Pada Pramugari Maskapai Penerbangan. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 12(1), 10–17.
- Pigaiani, Y., Zoccante, L., Zocca, A., Arzenton, A., Menegolli, M., Fadel, S., ... Colizzi, M. (2020). Adolescent Lifestyle Behaviors, Coping Strategies and Subjective Wellbeing during the COVID-19 Pandemic: An Online Student Survey. *Healthcare*, 8(4). doi: 10.3390/healthcare8040472
- Potapchuk, A. ., Vanchakova, N. ., Vorontsova, E. V., Shaporov, A. M., & Bogatyrev, A. A. (2021). Educational Program “Healthy Lifestyle University” for Medical Students’ Vocational Adjustment Development. *Bio Web of Conferences*. doi: 10.1051/bioconf/20212901019
- Prayoga, A. P., & Handoyo, P. (2023). Pola Adaptasi Mahasiswa Rantau Luar Surabaya Dalam Menghadapi Culture Shock. *Jurnal Dinamika Sosial Budaya*, 25(3), 153–158. doi: 10.26623/jdsb.v25i3.6974
- Presbitero, A. (2016). Culture shock and reverse culture shock: The moderating role of cultural intelligence in international students’ adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*, 53, 28–38. doi: <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2016.05.004>
- Primasari, W. (2014). Pengelolaan Kecemasan dan Ketidakpastian Diri Dalam Berkomunikasi Studi Kasus Mahasiswa Perantau UNISMA Bekasi. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 12(1), 3.



- Putra, E., Sujadi, E., Bustami, Y., & Indra, S. (2022). The Effect of Social Support and Emotional Intelligence on Culture Shock of the Newcomer Students: the Mediating Role of Resilience. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)*, 5(2), 66–79. doi: 10.32505/enlighten.v5i2.4820
- Putri, L. S., Purnama, D. H., & Idi, A. (2019). Gaya hidup mahasiswa pengidap Fear of missing out di kota Palembang. *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 21(2), 129–148.
- Radesty, D. H. (2020). Pentingnya Adaptasi Mahasiswa dalam Perkuliahan di Tengah Masa Pandemi Covid-19. *Pentingnya Adaptasi Mahasiswa Dalam Perkuliahan Di Tengah Masa Pandemi Covid-19*, 1–7.
- Rufaida, H., Kustanti, E. R., Kunci, K., Diri, P., Sosial, D., Sebaya, T., & Rantau, M. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau Dari Sumatera Di Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati, Agustus*, 7(3), 217–222.
- Safitri, A. D. (2018). Pengaruh Religiusitas dan Konformitas Teman Sebaya Terhadap Gaya Hidup Hedonisme. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(3), 327–333. doi: 10.30872/psikoborneo.v6i3.4644
- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2020). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stres akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 96–106. doi: 10.24854/jpu67
- Shieh, C. J. (2014). Effects of culture shock and cross-cultural adaptation on learning satisfaction of mainland China students studying in Taiwan. *Revista Internacional de Sociologia*, 72(Extra 2), 57–67. doi: 10.3989/ris.2013.08.10
- Sitorus, L. I. S. (2013). Perbedaan Tingkat Kemandirian Dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantauan Suku Batak Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 1–6.
- Subroto, U., Wati, L., & Satiadarma, M. P. (2018). Hubungan Tipe Kepribadian Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau di Universitas Tarumanagara Jakarta. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 11(2), 81–98. doi: 10.24912/provita.v11i2.2760
- Sujadi, E. (2021). The Effect of Religious Coping and Optimism on Psychological Well-Being among the Final-Year Undergraduate Students. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3(2), 135–146. doi: 10.32939/ijcd.v3i2.2466
- Sujadi, E. (2022). Mindfulness, Self-Compassion, Resilience, and Academic Anxiety among College Students: A Structural Equation Modeling Approach. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*. Retrieved from <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:261666464>
- Sujadi, E. (2023). Perfeksionisme, Stres, dan Burnout Akademik pada Mahasiswa: Analisis Structural Equation Modeling. *Jurnal Counseling Care*, 7(1), 41–51. doi: 10.22202/jcc.2023.v7i1.6690
- Sujadi, E., & Ahmad, B. (2023). Academic Procrastination in College Students: Do Academic Burnout and Smartphone Addiction Matter? *Psychocentrum Review*, 5(3), 161–174. doi: 10.26539/pcr.531511
- Sujadi, E., Meditamar, M. O., & Ahmad, B. (2022). Pengaruh Stres Akademik dan Self-Efficacy terhadap Penyesuaian Diri Santriwati Pondok Pesantren Tahun Pertama: Efek Mediasi Self-Esteem. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 11(3), 64–80. doi: 10.15294/ijgc.v11i3.60895
- Sun, W., Liu, L., Ping, F., Ding, X., & Wang, G. (2023). Why Are Hedonists Less Happy Than



- Eudaimonists? The Chain Mediating Role of Goal Conflict and Mixed Emotions. *Frontiers in Psychology*, 14. doi: 10.3389/fpsyg.2023.1074026
- Susilowati, T. G., & Hasanat, N. U. (2011). Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Juni*, 38(2011), 92–107.
- Syafi'i, I., & Sadewo, F. X. S. (2023). Strategi Adaptasi Mahasiswa Perantauan Jombang di Kota Surabaya. *Paradigma*, 12(2), 161–170.
- Tempiski, P. Z., Bellodi, P. L., Paro, H. B. M. da S., Enns, S. C., Martins, M. de A., & Schraiber, L. B. (2012). What Do Medical Students Think About Their Quality of Life? A Qualitative Study. *BMC Medical Education*, 12(1). doi: 10.1186/1472-6920-12-106
- Thariq, M., & Anshori, A. (2017). Komunikasi adaptasi mahasiswa indekos. *Jurnal Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(2), 156–173.
- Wahyuning, S. (2015). Pengaruh Culture Shock Terhadap Kemampuan Adaptasi Mahasantri Ditinjau Dari Regional (Jawa Dan Non Jawa) Di Ma'Had Sunan Ampel Al- 'Aly Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang 2014. *Analisis Standar Pelayanan Minimal Pada Instalasi Rawat Jalan Di RSUD Kota Semarang*, 3(1), 103–111.
- Wibowo, M. A., Handayani, A., & Lestari, F. W. (2023). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Gaya Hidup Hedonisme. 1, 154–162.
- Wulandari, D. R. (2020). Proses Dan Peran Komunikasi Dalam Mengatasi Culture Shock (Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Tadulako). *Jurnal Audience*, 3(2), 187–206. doi: 10.33633/ja.v3i2.4149
- Zhong, J. Y., & Mitchell, V. W. (2010). A mechanism model of the effect of hedonic product consumption on well-being. *Journal of Consumer Psychology*, 20(2), 152–162. doi: 10.1016/j.jcps.2010.01.001
- Zhou, Y., Jindal-Snape, D., Topping, K., & Todman, J. (2008). Theoretical models of culture shock and adaptation in international students in higher education. *Studies in Higher Education*, 33(1), 63–75. doi: 10.1080/03075070701794833
- Zhu, M. (2022). Chinese Students in Barcelona (Spain): Culture Shock and Adaptation Strategies. *Educazione Interculturale-Teorie*, 20(1), 2022. Retrieved from <https://doi.org/10.6092/issn.2420-8175/14969>

