



Program Studi  
Bimbingan dan Konseling  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Pancasakti Tegal



# SEMNASBK 2022

Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling 2022

Selasa, 21 Juni 2022 | 08.00 WIB



**Dr. Medira Ferayanti, S.S. MA**

Kapokja Program Sekolah Penggerak Ditjen  
GTK Kemendikbudristek



**Arif Taufiq Dani, M.Pd.**

Widyaiswara P4TK Penjas BK  
Parung Bogor



**Prof. Dr. Sitti Hartinah DS., MM**

Direktur Pascasarjana & Guru Besar  
Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Universitas Pancasakti Tegal

**“Peluang dan Tantangan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Program Sekolah Penggerak”**

**Subtema:**

1. Asesmen Bimbingan dan Konseling
2. Program Bimbingan dan Konseling
3. Evaluasi Bimbingan dan Konseling
4. Layanan Bimbingan dan Konseling
5. Bimbingan dan Konseling di Sekolah

## PENDAFTARAN

Peserta Mahasiswa: Rp.75.000  
Peserta Guru BK/Alumni/Umum: Rp. 100.000  
Pemakalah: Rp. 150.000

Link Pendaftaran:

[bit.ly/SemnasBK2022](https://bit.ly/SemnasBK2022)

## Jadwal Pelaksanaan

1. Pengumpulan Naskah:  
Deadline Pengumpulan 16 Juni 2022
2. Pendaftaran  
Deadline Pendaftaran 15 Juni 2022
3. Pelaksanaan Seminar : 21 Juni 2022

## Narahubung

085641182828 Hastin Budisiwi  
085700723698 Mulyani

## Luaran Publikasi

Prosiding Nasional Ber ISBN  
Jurnal Terakreditasi Nasional  
JCOSE (S5)  
Template Naskah berada di website

## Pembayaran

Bank Jateng 3004118927  
A.n Hastin Budisiwi

## Website

[semnas.upstegal.ac.id/index.php/semnasbk](https://semnas.upstegal.ac.id/index.php/semnasbk)



Steerring Committee

Event Patron : Dekan FKIP Universitas Pancasakti Tegal

Person In Charge : Mulyani, M.Pd.

Chair Officer : Dr. Hanung Sudibyo, M.Pd

Secretary : Renie Tri Herdiani, M.Pd

Treasure : Hastin Budisiwi, M.Pd

Event DekDok : Sri Adi Nurhayati, M.M.

Dr. Maufur, M.Pd.

Dr. Rahmad Agung N, M.Si.

Event IT : M. Arif Budiman S, M.Pd

Keynote Speaker :

1. Dr. Medira Ferayanti, S.S. MA ( Kapokja Program Sekolah Penggerak Ditjen GTK Kemendikbudristek )

2. Arif Taufiq Dani, M.Pd ( Widyaiswara P4TK Penjas BK Parung Bogor)

3. Prof. DR. Sitti Hartinah Ds, MM ( Direktur Pasca Sarjana & Guru Besar Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pancasakti Tegal )

Alamat :

Universitas Pancasakti Tegal

Jln Halmahera Km 1 Kota Tegal, Province Jawa Tengah Indonesia

Kode Pos 52181

## Reviewer

---

**Sitti Hartinah DS**, [Google Scholar ID](#), [Sinta ID](#), Universitas Pancasakti Tegal, Indonesia

**Ujang Khyarusoleh**, [Google Scholar ID](#), [Sinta ID](#), Universitas Peradaban, Indonesia

**Masnurrima Heriansyah**, [Google Scholar ID](#), [Sinta ID](#), Universitas Mulawarman, Indonesia

**Rustam**, [Google Scholar ID](#), [Sinta ID](#), Universitas IKIP PGRI Pontianak, Indonesia

**DYP Sugiharto**, [Google Scholar ID](#), [Sinta ID](#), Universitas Negeri Semarang, Indonesia

**Syamsu Yusul LN**, [Google Scholar ID](#), [Sinta ID](#), Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

**Muh. Farozin**, [Google Scholar ID](#), [Sinta ID](#), Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

**Adi Atmoko**, [Google Scholar ID](#), [Sinta ID](#), Universitas Negeri Malang, Indonesia

**Ifdil**, [Google Scholar ID](#), [Sinta ID](#), Universitas Negeri Padang, Indonesia

**Itsar Bolo Rangka**, [Google Scholar ID](#), [Sinta ID](#), Universitas Indraprasta Jakarta, Indonesia

## Editorial Team

---

### Editorial in Chief

**Fikri Aulia**, [Google Scholar ID](#), [Sinta ID](#), [Scopus ID](#), (Scopus Id: 57211279527) Universitas Pancasakti Tegal, Indonesia

### Editorial Board

**Rahmad Agung Nugraha**, [Google Scholar ID](#), [Sinta ID](#), Universitas Pancasakti Tegal, Indonesia

**Sri Adi Nurhayati**, [Google Scholar ID](#), [Sinta ID](#), Universitas Pancasakti Tegal, Indonesia

**Hanung Sudibyo**, [Google Scholar ID](#), [Sinta ID](#), Universitas Pancasakti Tegal, Indonesia

### Assistant Editor

**M. Arif Budiman S**, [Google Scholar ID](#), [Sinta ID](#), Universitas Pancasakti Tegal, Indonesia

## **Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling 2022**

### **Universitas Pancasakti Tegal**

Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Pancasakti Tegal akan menyelenggarakan Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling dengan tema “Peluang dan Tantangan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Program Sekolah Penggerak”. Kegiatan Seminar Nasional ini diselenggarakan pada: Hari Selasa, 21 Juni 2022 secara virtual. Subtema dalam acara ini adalah:

1. Asesmen Bimbingan dan Konseling
2. Program Bimbingan dan Konseling
3. Evaluasi Bimbingan dan Konseling
4. Layanan Bimbingan dan Konseling
5. Bimbingan dan Konseling di Sekolah

Bapak dan Ibu Peserta dimohon untuk mengisi link berikut untuk pendaftaran: [Link Pendaftaran](#)

## Daftar Isi :

### Current Issue

#### SEMINAR NASIONAL BIMBINGAN DAN KONSELING 2022

Published: Sep 23, 2022

### Articles

#### MENINGKATKAN SELF ADJUSTMENT MAHASISWA YANG BERASAL DARI LUAR JAWA DALAM MENGHADAPI CULTURE SHOCK DI KAMPUS MELALUI KONSELING INDIVIDU

1-7

Harum Fitriyani; Sitti Hartinah , Mulyani



#### PENGGUNAAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL SEBAGAI ALAT UNTUK BERINTERAKSI SOSIAL BAGI MASYARAKAT DESA LUMINGSER

PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL SEBAGAI ALAT UNTUK BERINTERAKSI SOSIAL BAGI MASYARAKAT DESA LUMINGSER

8-11

Mimbar Maulana



#### Peran Peran Organisasi kemahasiswaan dalam Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Universitas Pancasakti Tegal

Peran Organisasi kemahasiswaan dalam Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Universitas Pancasakti Tegal

12-16

M. Hanif Tyas M.



#### Analisis Ketidakmampuan Bersosialisasi pada siswa Introvert

17-20

Rahani Karisma Tikfi; Mulyani



#### Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Role Playing untuk Meningkatkan Perilaku Hidup Sehat pada Siswa Kelas XI Semester Genap di SMA N 1 Sragi Pekalongan Tahun Ajaran 2021/2022

21-28

Nabila Dwi Nurafifah, Suriswo Suriswo, Renie Tri Herdiani



#### Bimbingan Karir Dengan Pendekatan Reframing Dalam Meningkatkan Minat Studi Lanjut

29-34

Jihan Alfishiya Reishqitha; Sitti Hartinah, Mulyani Mulyani



### Dampak internet terhadap remaja

Dampak internet terhadap remaja

35-38



Selly Dwi Putri

### Peran Peer Group Counseling Dalam Membangun Resiliensi Terhadap Perkembangan Individu Pada Perguruan Seni Beladiri Tarung Derajat

39-44



Hari Agus Castoro

### tingkat kecerdasan emosi dalam pembeajaran jarak jauh

45-51



Safitri Putri Serli Afriyani, Sitti Hartinah, Sesya Dias Mumpuni

### MEREDUKSI PERILAKU MEROKOK MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL DENGAN METODE ROLE PLAYING

MEREDUKSI PERILAKU MEROKOK MELALUI LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL DENGAN METODE ROLE PLAYING

52-57



muhammad daffa naufal haidar, Sitti Hartinah, Rahmad Agung N

### Analisis dampak media social terhadap perilaku negatife remaja

58-63



Fitriari Khairinnisa; Maufur, Hanung Sudibyo

### Hubungan Self Efficacy Dan Minat Melanjutkan Pendidikan Ke Perguruan Tinggi Peserta Didik Kelas XII MIPA MAN Kota Tegal

64-68



Yosky Larassati; Mulyani, Hastin Budisiwi

### PENGARUH POLA ASUH ORANG TUA PADA PERILAKU KENAKALAN REMAJA DI DESA MOJO

Remaja pada lingkungan sekitar

69-77



Novita Oktaviani, Muhammad Arif Budiman Sucipto

### PERAN ORANG TUA DALAM PEMBELAJARAN JARAK JAUH DIMASA PANDEMI COVID-19 TERHADAP KESULITAN BELAJAR

78-91



Puji Khoerotul Jannah, Puji Khoerotul Jannah, Muhammad Arif Budiman Sucipto

**HUBUNGAN ANTARA LINGKUNGAN SOSIAL DENGAN PERILAKU MEROKOK REMAJA**

92-96

Iqbalul aizam Aizam, Iqbalul Aizam Aizam



**Kecerdasan Emosional Siswa SMP Pada Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19 Studi Deskriptif**

Dampak covid-19 pada pembelajaran siswa SMP

97-104

Intan Nur Aini, Muhammad Arif Budiman Sucipto



**Kontribusi rasa bersyukur dalam meningkatkan harga diri remaja**

Pada remaja

105-111

Azka Trisnayani



**Kontrol diri pada remaja penggemar K-Pop (Studi pada Komunitas NCTzen)**

Lingkungan Remaja

112-116

Refani Ramadhani, Muhammad Arif Budiman Sucipto



**Studi Pustaka: Hubungan body image Dengan Perilaku Diet Pada Manasiswi**

117-122

Dwi Ekana Novitasari, Muhammad Arif Budiman Sucipto



**HUBUNGAN KONSEP DIRI DAN KONFORMITAS TERHADAP KECENDERUNGAN KENAKALAN REMAJA**

Kenakalan Remaja

123-127

Harya Dinata Januar



**FAKTOR PENYEBAB KEJENUHAN (BURNOUT) BELAJAR DI MASA PANDEMI COVID 19**

128-136

Leli Andriyani



**Artikel Penanganan gadget**

Indonesia

137-142

Muhammad zakaria Zakaria



**Game Free Fire dan Dampaknya Terhadap Anak-Anak di Jalan Martoloyo**

143-146

Akbar Satya Agas



Dampak Fasilitas Pembelajaran Jarak Jauh (Daring) Terhadap Peserta Didik Sd Pada Saat Pandemi Covid-19

147-152

kholifah wardandi, Sri Adi Nurhayati, Sukoco



Pernikahan Dini Dan Kesiapan Berkeluarga Pemuda Di Desa Pamulihan

153-163

nisa nurfaizatul aulia, Sri Adi Nurhayati, Achmad Suhud



Problematika Pelaksanaan Layanan Bimbingan Konseling Di Sekolah Menengah Atas

164-168

dian choirul chasanah



Pengaruh Penggunaan Gawai Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia Dini

169-177

Ajeng Meilia Lutfi



Faktor Dominan Anak Terjerumus Menjadi Anak Jalanan di Kota Tegal (Jalan Ar Hakim)

178-184

Elza Vina Uliyani



Dampak Stigma Sosial Terhadap Anak Obesitas Di Smp Puspongoro Brebes Kecamatan Brebes Kabupatn Brebes

185-193

Indri Diah Hermawati Diah, Rahmad Agung, Achmad Suhud



Penggunaan Sosial Media Dengan Sehat Untuk Mencegah Gangguan Mental

194-201

Noni Isniyadi



Dampak Penggunaan Gadget Pada Anak Usia Di Masa Pandemic Covid-19

202-207

Sri Wahyuningsih, Mulyani, Hanung Sudibyo



Dampak Sosial Pernikahan Dini

208-215

Ria Aprilia



Bimbingan Karir Dengan Layanan Informasi Untuk Meningkatkan Pemahaman Karir Siswa Kelas 3 Sdn 4 Bategede

216-221

Lia Ameliani, Arista Kiswantor, Indah Lestari, Richma Hidayati





Dampak Budaya Ghosting Memicu Gangguan Psikis Korban Ghosting Pada Usia Remaja

222-227

Anggun Gitania

PDF

Efektifitas Layanan Kosenling Individual Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Di SMA Negeri 2 Enrekang

228-233

Sri Ayu Lestari.S, Sartika, Riswan, Wasdi, Jasmita , Muhammad Junaedi Mahyuddin

PDF

Strategi Copying Dan Strategi Pada Orang Tua Dengan Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19

234-241

Muhammad Alghani Mutaqin

PDF

Penerapan Teknik Assertive Training Untuk Meningkatkan Perencanaan Karir Peserta Didik Kelas IX Di SMP Negeri 2 Enrekang

242-250

Alhafri widya ningrum Alhafri, Handayani Sura, Muh Yasdar

PDF

Dampak Pernikahan Dini Akibat Seks Bebas Yang Terjadi di Kalangan Remaja

251-256

Fatnia Diaz Nurtifani, Muhammad Arif Budiman, Sucipto

PDF

Konseling Individu Dengan Teknik Terapi Untuk Membangkitkan Rasa Percaya Diri Pada Remaja Kelurahan Debong Kulon Kecamatan Tegal Selatan Kota Tegal Tahun 2021/2022

257-262

Icha Sammy Pratiwi, Maufur, Hanung Sudibyo

PDF

Studi Kepustakaan Pentingnya Bimbingan Dan Konseling Bagi Siswa Sekolah Dasar

263-268

Kenny Ananta

PDF

Deskripsi Jalinan komunikasi Interpersonal Selama Pembelajaran Daring Pada Peserta Didik

269-274

moch teguh pranoto, Hastin Budisiwi, Maufur

PDF

Pengaruh Layanan Informasi Karir Terhadap Peningkatan Perencanaan Karir Peserta Didik Di MAN 2 Tegal

275- 282

Rizki Amalia

PDF

Budaya Konsumtif Dan Gaya Hidup Instan Mahasiswa Angkatan 2019 BK FKIP UPS TEGAL Ditinjau Aspek Psikologis

283-289

Albet Andika

PDF

Layanan Bimbingan Karier Untuk Siswa Kelas IX di SMP N 4 Petarukan

290-294

Muhammad Naufal Hidayat

PDF

PERMAINAN TRADISIONAL SEBAGAI SARANA KONSELING BAGI ANAK SD PECANDU GAME ONLINE DIMASA PANDEMI COVID-19

295-299

Febri Rohmat Audinni

PDF

PERENCANAAN KARIR DAN KEMATANGAN EMOSI TERHADAP PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR SISWA

300-304

Fajar Syahrizal Rahman, Sukoco, Hanung Sudibyo

PDF

KEEFEKTIFAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL DENGAN TERAPI MEWARNAI MANDALA

290-294

Muhammad Naufal Hidayat

PDF

PERMAINAN TRADISIONAL SEBAGAI SARANA KONSELING BAGI ANAK SD PECANDU GAME ONLINE DIMASA PANDEMI COVID-19

295-299

Febri Rohmat Audinni

PDF

PERENCANAAN KARIR DAN KEMATANGAN EMOSI TERHADAP PENGAMBILAN KEPUTUSAN KARIR SISWA

300-304

Fajar Syahrizal Rahman, Sukoco, Hanung Sudibyo

PDF

KEEFEKTIFAN LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL DENGAN TERAPI MEWARNAI MANDALA UNTUK MENURUNKAN KEJENUHAN BELAJAR PADA PESERTA DIDIK KELAS XI OTKP DI SMK PGRI 2 TAMAN KECAMATAN TAMAN KABUPATEN PEMALANG

305-311

TITO ADI PURWANTO; Sitti Hartinah, Hanung Sudibyo

PDF

View All Issues >

## **MENINGKATKAN *SELF ADJUSTMENT* MAHASISWA YANG BERASAL DARI LUAR JAWA DALAM MENGHADAPI *CULTURE SHOCK* DI KAMPUS MELALUI KONSELING INDIVIDU**

**Harum, Fitriyani<sup>1</sup>, Sitti Hartinah<sup>2</sup>, Mulyani<sup>3</sup>**

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Pancasakti Tegal  
harumfitriyani@gmail.com<sup>1</sup>; sittihartinah1@gmail.com<sup>2</sup>; yani151075@gmail.com<sup>3</sup>

### **ABSTRAK**

Mahasiswa yang kuliah di luar daerah membutuhkan kemampuan beradaptasi dalam berbagai aspek. Salah satu fenomena sosial yang membuat mahasiswa harus beradaptasi dengan lingkungan yang baru atau yang ditinggali sekarang. Untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru memerlukan sebuah proses yang cukup lama terkadang terjadi adanya penyesuaian yang mudah tetapi juga kadang menjumpai penyesuaian yang sulit beradaptasi yang disebut *culture shock* terlebih dari para mahasiswa yang berasal dari luar Jawa. Dilihat dari *culture*, sikap, perilaku, pola makan, tempat tinggal terjadi *culture shock*. Permasalahan mengenai migrasi juga dialami oleh mahasiswa yang sedang merantau untuk menempuh pendidikan di lingkup kampus dimana dirinya harus bisa menyesuaikan diri dari lingkungan asalnya ke lingkungan baru. Ketidaksiuaian terhadap suatu budaya akan dialami seseorang ketika berada di lingkungan kebudayaan yang baru. Kondisi ini disebut dengan *Culture Shock*. *Culture Shock* disebut sebagai kondisi yang dialami oleh individu ketika hidup di luar lingkungan budayanya yang berbeda dari budayanya sendiri dalam usaha menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru. Mahasiswa luar Jawa menjadi salah satu contoh mahasiswa yang mengalami *Culture Shock* sejak memutuskan kuliah di Universitas Pancasakti Tegal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses *self adjustment* mahasiswa luar Jawa terhadap *Culture Shock* di kampus, untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi *self adjustment*. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui pelaksanaan konseling individu, hambatan pada saat konseling individu serta untuk mengetahui peran layanan konseling individu. Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa yang berasal dari luar Jawa yaitu Riau, Papua, Palembang, NTT dan Kalimantan dengan jumlah 5 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi berperan (*participant observation*), wawancara mendalam (*in deph interview*), dan dokumentasi yang berupa foto, video, dan rekaman. Teknik analisis data menggunakan Reduksi data (*data reduction*), penyajian data (*data display*), verifikasi dan penarikan kesimpulan (*donclution drawing and verification*).

**Kata kunci :** *Culture Shock*, Konseling Individu, dan *Self Adjustment*.

### **PENDAHULUAN**

Manusia merupakan makhluk sosial yang selalu membutuhkan orang lain. Salah satu fenomena sosial yang membuat manusia harus beradaptasi lagi yaitu perilaku migrasi. Permasalahan mengenai migrasi juga dialami oleh mahasiswa yang sedang merantau untuk menempuh pendidikan di lingkup kampus dimana dirinya harus bisa menyesuaikan diri dari lingkungan asalnya ke lingkungan baru. Ketidaksiuaian terhadap suatu budaya akan dialami seseorang ketika berada di lingkungan kebudayaan yang baru. Kondisi ini disebut dengan *Culture Shock*. *Culture Shock* disebut sebagai kondisi yang dialami oleh individu ketika hidup di luar lingkungan budayanya yang berbeda dari budayanya sendiri dalam usaha menyesuaikan diri terhadap lingkungan baru. Perbedaan budaya dapat menimbulkan *Culture Shock* pada pihak-pihak yang terlibat dalam komunikasi antarbudaya. Mahasiswa luar Jawa menjadi salah satu contoh mahasiswa yang mengalami *Culture Shock* sejak memutuskan kuliah di Universitas Pancasakti Tegal. Menurut Ridwan (2016:197) mengatakan “*Culture*

*Shock* ditandai dengan adanya perasaan cemas dan perasaan bingung tentang hal-hal yang harus dilakukan serta cara melakukan sesuatu karena seseorang kehilangan tanda dan lambang dalam pergaulan sosial.”

*Culture Shock* sering dikaitkan dengan fenomena saat seseorang memasuki suatu budaya baru yang bukan hanya identik dengan negara asing tetapi bisa pula merujuk pada agama baru, lembaga pendidikan baru, lingkungan kerja baru bahkan keluarga baru. *Culture Shock* dalam bahasa Indonesia diartikan sebagai kejutan budaya. Keterkejutan terhadap suatu budaya akan dialami oleh individu saat memasuki kehidupan baru dengan suasana, tempat, serta kebiasaan yang berbeda dari kehidupan sebelumnya. Contoh *Culture Shock* paling sederhana adalah multikulturalnya mahasiswa pada suatu Universitas. Dalam hal ini penyesuaian diri dapat dibedakan menjadi dua yaitu penyesuaian diri yang positif dan penyesuaian diri yang salah (Hartinah, 2010 : 186-190).

Penyesuaian diri sendiri dalam bahasa aslinya dikenal dengan istilah *Adjustment*. Schneiders (Ali dan Asrori, 2005) mengatakan “penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya”. Adapun dalam *self adjustment* sendiri memiliki dua aspek yaitu penyesuaian pribadi dan penyesuaian sosial (Parman, 2013 : 471). *Self adjustment* setiap individu juga disebabkan dengan berbagai macam faktor yang berbeda, mulai dari kondisi fisik, kepribadian, pendidikan, lingkungan, pengalaman, budaya maupun agama. Cepat atau lambat nya seorang individu mengalami proses penyesuaian tergantung dari pengalaman dan kesiapan individu nya, hal ini juga disebabkan oleh adanya faktor yang terjadi baik dari faktor internal (diri sendiri) maupun faktor eksternal (lingkungan).

Adanya berbagai macam budaya dan perbedaan antara lingkungan yang lama dengan lingkungan yang baru sehingga mahasiswa luar jawa khususnya mahasiswa yang berasal dari Papua, Kalimantan, Palembang, Riau dan NTT mengalami *culture shock* khususnya di kampus. Mahasiswa yang mengalami penyesuaian diri yang kurang baik dalam menghadapi *culture shock* di kampus disebabkan oleh berbagai macam faktor, baik itu faktor internal yang berasal dari dalam diri mereka sendiri maupun faktor eksternal yang berasal dari luar dirinya seperti lingkungan kampus, lingkungan tempat tinggal (kos), teman bahkan sistem akademik di kampus juga mempengaruhi mahasiswa luar Jawa dalam proses penyesuaian diri. Dalam hal ini agar mahasiswa luar Jawa dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan kampus maka saya melakukan suatu konseling yaitu konseling individu, konseling individu ini bertujuan untuk meningkatkan *self adjustment* mahasiswa yang berasal dari luar Jawa dalam menghadapi *Culture Shock* di kampus. Dengan adanya konseling individu ini diharapkan mahasiswa luar Jawa dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan kampus serta mampu mengembangkan potensi yang ada di dalam dirinya.

Perbedaan kondisi sosial budaya mengakibatkan mahasiswa mengalami *Culture Shock* di Makassar. Namun mahasiswa memilih bertahan dan menghadapi segala kondisi yang ada, sehingga secara keseluruhan semua mahasiswa mampu beradaptasi di lingkungan budaya baru. Penelitian ini bertujuan, mengetahui proses *self adjustment* mahasiswa luar jawa terhadap *Culture Shock* di kampus, faktor-faktor yang mempengaruhi *self adjustment*. Juga bertujuan mengetahui pelaksanaan konseling individu, hambatan pada saat konseling individu serta peran layanan konseling individu. Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk

meneliti tentang meningkatkan *self adjustment* mahasiswa yang berasal dari luar Jawa dalam menghadapi *culture shock* di kampus melalui konseling individu.

### **METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif. Adapun desain yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan partisipatif pasif, yaitu peneliti ada ditempat penelitian tetapi tidak ikut terlibat dalam kegiatan subjek. Sampel (subjek) yang digunakan peneliti dalam penelitian ini yaitu sebanyak 5 subjek mahasiswa yang berasal dari luar Jawa khususnya mahasiswa Papua, Riau, Palembang, NTT dan Kalimantan. Prosedur Penelitian dalam hal ini untuk mengumpulkan data dan menjawab pertanyaan-pertanyaan dalam penelitian. Adapun prosedur nya yaitu : tahap pra lapangan, tahap pekerjaan lapangan, dan tahap analisis data. Sumber Data yang digunakan dalam penelitian ini ada dua yaitu Sumber data primer dan sekunder. Sumber data primer dari penelitian ini diperoleh dari informan utama yaitu mahasiswa yang berasal dari Riau, Papua, Kalimantan, NTT dan Palembang serta mahasiswa yang berasal dari Tegal adapun sumber data sekunder merupakan sumber data yang tidak langsung memberikan data kepada pengumpul data, misalnya lewat orang lain atau lewat dokumen (Sugiyono, 2018:225), dalam hal ini saya menggunakan sumber data sekunder seperti buku, literatur, foto, video, rekaman, jurnal maupun referensi yang terkait dengan penelitian ini. Wujud data berupa kata-kata, kalimat, tindakan dan ucapan yang berasal dari hasil wawancara dan observasi serta screenshot google maps untuk wilayah tempat tinggal subjek. Teknik Pengumpulan data dengan observasi berperan (participant observation), wawancara mendalam (in depth interview) dan dokumentasi seperti foto, video maupun rekaman. Sedang teknik analisis data langkah-langkah yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman yang dikutip dari (Sugiyono, 2018:247) yaitu : tahap reduksi data (data reduction), tahap penyajian data (data display), tahap verifikasi dan penarikan kesimpulan (conclusion drawing and verification).

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil temuan yang diperoleh dari 5 subjek mahasiswa yang berasal dari luar Jawa khususnya dari Papua, Palembang, Riau, NTT dan Kalimantan. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara mereka berasal dari latarbelakang sosial, ekonomi, budaya yang berbeda-beda kemudian menetap dalam jangka waktu yang cukup lama sekitar 4 tahun tentunya akan mengalami persoalan dalam penyesuaian diri terutama dikampus maupun dilingkungan dimana mereka tinggal. Selama tinggal dikampus masing-masing responden tersebut akan mengalami culture shock dalam segala hal. Misalnya dilihat dari perbedaan makan, adat istiadat, bahasa serta budaya yang asli dengan yang sekarang akan bertentangan. Sehingga mereka memiliki kondisi awal di Tegal dan proses yang berbeda – beda dalam penyesuaian diri terhadap culture shock di kampus. Setiap subjek memiliki kondisi awal yang berbeda pada saat mereka di Tegal khususnya di Universitas Pancasakti Tegal, proses yang dialami setiap subjek juga berbeda, proses dalam hal ini yaitu proses dalam menyesuaikan diri di kampus. Setiap individu memiliki cara dan tingkat penyesuaian diri nya masing - masing ada yang cepat dalam menyesuaikan diri dan ada juga yang lambat dalam menyesuaikan diri.

Perbedaan tersebut tergantung dari kesiapan individu pada saat merantau, individu yang sudah biasa merantau maka lebih mudah dalam menyesuaikan diri dilingkungan yang baru berbeda dengan individu yang baru merantau mereka akan lebih kesulitan dalam menyesuaikan diri dilingkungan yang baru. Adapun dalam penelitian saya, terdapat 3 mahasiswa yang cepat menyesuaikan diri yaitu yang berinisial JLK, ISP, dan KW sedangkan 2 dari mahasiswa yang berinisial TAP dan UO lambat dalam proses penyesuaian diri baik di kampus maupun di Tegal hal ini dikarenakan kedua mahasiswa tersebut baru pertama kali merantau dan langsung hidup mandiri tidak ada sanak saudara yang tinggal di Tegal. Mereka berdua berasal dari daerah berbeda yang berinisial TAP dari Palembang dan yang dari UO dari NTT. Berbeda dengan JLK yang sudah biasa merantau sejak SMP mereka dapat beradaptasi dengan lingkungan barunya bahkan mereka sudah menguasai budaya, bahasa, polakan yang baru. Perbedaan yang mereka alami berupa perbedaan bahasa / komunikasi, budaya, makanan, cara bergaul atau pertemanan, kebiasaan maupun juga perbedaan cuaca karena mayoritas mereka dari dataran tinggi sedangkan di tempat tinggal yang sekarang cuacanya panas hal ini dialami baik di kampus maupun di tempat kos. Perbedaan yang dialami mahasiswa luar Jawa juga tidak hanya dilingkungan kampus tetapi juga dilingkungan tempat tinggal (kos).

Hasil temuan dari ke 5 subjek yang saya amati tentang komunikasi, kemampuan interaksi dan adaptasi selama di kampus. Hasil temuan observasi menyatakan bahwa ke 5 subjek berbeda-beda dalam self adjustment nya. Komunikasi pada mahasiswa yang berasal dari Papua, Kalimantan, Palembang NTT dan Riau cenderung bernada tinggi dan cepat dalam berbicara. Mahasiswa luar Jawa yang berasal dari Papua dan Palembang cenderung lebih intens berkomunikasi dengan yang satu daerah dibandingkan dengan mahasiswa yang dari Tegal. Pada penelitian saya subjek JLK, ISP, dan KW lebih mudah berkomunikasi maupun berinteraksi dibandingkan dengan subjek TAP dan UO, hal ini dikarenakan JLK, ISP, dan KW sering mengikuti kegiatan maupun unit kegiatan mahasiswa di kampus. Observasi aspek yang kedua yaitu dari kemampuan interaksinya. Subjek TAP dan UO lebih mampu berinteraksi dengan mahasiswa yang satu daerah dibandingkan dengan yang dari Tegal. Sedangkan subjek JLK, ISP, dan KW mereka lebih mampu berinteraksi dengan masyarakat Tegal maupun dengan yang satu daerah. Adapun observasi dari aspek yang ketiga yaitu adaptasi yaitu setiap subjek yang saya amati dalam proses observasi memiliki tingkat maupun kemampuan adaptasi yang berbeda, seperti subjek yang dari Papua, dari kedua subjek yang berasal dari Papua, subjek JLK lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan baik itu kampus maupun kost serta mudah berinteraksi dengan teman yang dari luar Jawa maupun yang dari Tegal tetapi berbeda dengan subjek UO yang cenderung tertutup dan lebih mudah beradaptasi dengan yang satu daerah.

Sedangkan ISP dan KW lebih cepat beradaptasi dengan lingkungan kampus maupun tempat tinggal dan lebih mudah dalam berinteraksi dengan teman yang berasal dari luar Jawa maupun dengan yang dari Tegal. Selain observasi, saya juga meminta data atau identitas diri dari setiap subjek yang saya amati hal ini untuk memperkuat hasil penelitian yang saya lakukan, selain identitas diri saya juga meminta data alamat tempat tinggal daerah asal dan tempat tinggal yang sekarang disertai Google Maps hal ini dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh letak rumah atau tempat tinggal mereka di daerah asal. Selain observasi saya juga melakukan wawancara. Wawancara yang saya lakukan kepada ke 5 subjek tersebut

dilakukan tidak hanya satu kali tetapi 3 kali. Wawancara yang saya lakukan mencakup beberapa aspek yaitu wawancara mengenai self adjustment, wawancara mengenai culture shock, dan wawancara mengenai konseling individu. Selain kepada ke 5 subjek tersebut saya juga melakukan wawancara kepada teman yang berasal dari Tegal serta dosen yang mengampu hal ini sebagai sumber data sekunder untuk memperkuat hasil data.

Dalam hal proses wawancara ini saya memberikan pertanyaan yang sama untuk setiap subjek yang saya wawancara. Setiap aspek saya membuat 5 pertanyaan, sehingga total pertanyaan yang diberikan pada proses wawancara terdapat 15 pertanyaan dengan 5 subjek yang berbeda. Dengan proses dan kondisi subjek yang berbeda dalam menyesuaikan diri maka akan diperoleh hasil wawancara yang berbeda pula. Dari hasil wawancara tersebut salah satu hal yang sering subjek katakan pada saat wawancara yaitu pada saat saya menanyakan mengenai perbedaan apa yang paling mendasari dalam proses penyesuaian diri mereka menjawab bahwa perbedaan yang sangat berpengaruh yaitu pada bahasa atau komunikasi, makanan dan kebiasaan antara daerah asal dengan Tegal. Bahasa menjadi salah satu perbedaan yang mendasar dalam penyesuaian diri yang mereka lakukan. Selain itu kebiasaan dan gaya hidup juga berpengaruh besar terhadap penyesuaian diri mereka, perbedaan gaya hidup dan kebiasaan antara daerah asal dengan Tegal menjadi salah satu penyebab mahasiswa luar Jawa sulit menyesuaikan diri. Dari beberapa perbedaan antara daerah asal dengan Tegal, setiap mahasiswa memiliki tingkat dan kemampuan penyesuaian nya masing-masing, hal ini disebabkan dari kesiapan mereka pada saat merantau dan faktor yang dialami setiap subjek tersebut. Faktor tersebut dapat berupa dari dalam diri (faktor internal) seperti kondisi fisik, kepribadian, pengalaman. Serta faktor yang berasal dari luar diri mereka (faktor eksternal) seperti lingkungan keluarga, lingkungan kampus, lingkungan masyarakat atau tempat tinggal (kos).

Dengan adanya berbagai macam perbedaan yang dialami mahasiswa luar Jawa sehingga menghambat mereka dalam proses penyesuaian diri dilingkungan kampus maka dalam hal ini saya melakukan suatu layanan yaitu layanan konseling individu. Konseling individu ini merupakan konseling yang diberikan kepada individu guna membantu dalam membahas dan mengentaskan masalah yang dialami individu. Dalam hal ini permasalahan yang dialami ke 5 subjek tersebut berkaitan dengan proses self adjustment yang mereka alami pada saat di kampus. Sehingga dalam hal ini dengan adanya konseling individu diharapkan individu tersebut dapat mengungkapkan permasalahan maupun dapat mengungkapkan hal yang menjadi penyebab mereka mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri maupun hal yang menghambat mereka dalam proses penyesuaian diri. Dalam proses konseling individu ini subjek ISP, JLK, TAP dan KW sudah dapat melakukan proses konseling dengan baik dan dapat mengungkapkan permasalahan maupun hambatan yang dialami pada saat proses penyesuaian diri. Sedangkan pada subjek UO cenderung masih canggung dalam mengungkapkan permasalahan yang dialami pada proses penyesuaian diri hal ini dikarenakan subjek UO memiliki sifat yang introvert atau tertutup serta baru pertama kali melakukan proses konseling individu.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan hal yang menjadi dasar pokok dalam penelitian Peran Konseling Individu dalam meningkatkan Self Adjustment mahasiswa luar Jawa menghadapi Culture Shock yaitu dengan adanya peran layanan konseling individu tersebut mahasiswa dapat mengungkapkan permasalahan maupun faktor yang menghambat mereka sulit menyesuaikan diri di lingkungan kampus. Adapun faktor yang mendasari mereka sulit dalam menyesuaikan diri yaitu pada faktor internal mengenai kepribadian yang mencakup kemampuan dan kemauan untuk berubah, serta pengalaman yang mereka hadapi. Selain faktor internal kesulitan dalam penyesuaian diri juga disebabkan dari faktor eksternal adapun faktor eksternalnya yaitu perbedaan bahasa / komunikasi, makanan, kebiasaan, gaya hidup maupun budaya. Selain itu juga dari faktor lingkungan tempat tinggal (kos) dan lingkungan kampus, lingkungan kampus sendiri seperti sistem akademik yang berbeda antara jenjang SMA / SMK maupun dalam hal penggunaan teknologi. Adapun hambatan yang dialami dalam proses konseling individu yaitu masih ada subjek yang belum dapat sepenuhnya mengungkapkan permasalahan yang dialami hal ini dikarenakan subjek tersebut baru pertama kali melakukan konseling individu, sehingga masih canggung dalam mengungkapkan permasalahan serta memiliki kepribadian yang tertutup atau introvert. Adapun peran layanan konseling individu dalam penelitian ini berpengaruh dalam meningkatkan self adjustment dikarenakan mereka dapat lebih menceritakan yang mereka rasakan dan alami mulai dari awal merantau di Tegal sampai sekarang, dengan adanya konseling individu ini mereka dapat menceritakan pengalaman selama merantau di Tegal dan selama menjadi mahasiswa di Universitas Pancasakti Tegal serta dapat lebih memahami adanya perbedaan yang ada.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada Ibu dan keluarga saya yang telah mendukung saya dalam penyelesaian penulisan jurnal, tidak lupa saya ucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing pertama saya yaitu Prof. Dr. Hj. Sitti Hartinah DS.MM dan dosen pembimbing kedua saya Mulyani, M.Pd yang telah memberikan arahan dan membantu dalam penulisan jurnal ini serta kepada teman-teman saya khususnya mahasiswa BK yang telah membantu dalam penulisan jurnal ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, R. T. (2021). "Dampak Kesehatan dan Adaptasi Lintas Budaya Akibat Gelar Budaya pada Mahasiswa". *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*. 1(3),1-10. <http://repository.unmul.ac.id/handle/123456789/9104>
- Aldiansyah, M. A. (2019, December 17). "Strategi Beradaptasi untuk Mahasiswa Perantauan terhadap Lingkungan Baru". <https://doi.org/10.31227/osf.io/2ek8t>
- Ariyani, N. I. (2013). "Strategi adaptasi orang Minang terhadap bahasa, makanan, dan norma masyarakat Jawa". *Komunitas: International Journal of Indonesian Society and Culture*, 5(1). <https://doi.org/10.15294/komunitas.v5i1.2369>



- Creswell W. John. 2016. *Pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan mixed*. Terjemahan oleh Achmad Fawaid, dari *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. Third Edition (2009). Cetakan V. Yogyakarta : Pustaka Belajar.
- Devinta, M. (2016). "Fenomena culture shock (gegar budaya) pada mahasiswa perantauan di Yogyakarta". *E-Societas*, 5(3).
- Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa rantau dari Indonesia Bagian Timur di Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 491-501.
- Handayani, P. G., & Yuca, V. (2018). Fenomena Culture Shock Pada Mahasiswa Perantauan Tingkat 1 Universitas Negeri Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 6(3), 198-204.
- Hartinah, Sitti. 2010. *Pengembangan Peserta Didik*. Cetakan kedua. Bandung : Refika Aditama.
- Muna, N. R. (2016). Pola-pola Penyesuaian Diri Mahasiswa Di Lingkungan Kampus. *Edueksos: Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 1(2).
- Nugrahani, Farida. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Surakarta.
- Putra, Y. P., Darmawan, A., & Rochim, A. I. (2018). "Hambatan komunikasi pada mahasiswa perantauan luar jawa di kampus universitas 17 agustus 1945 surabaya (studi deskriptif tentang komunikasi antar budaya di kalangan mahasiswa perantauan dari luar jawa dalam menghadapi culture shock di universitas 17 agustus 1945 Surabaya)". *Jurnal Representamen*, 4(01).
- Raula, A. (2015). "Penyesuaian diri mahasiswa luar jawa ditinjau dari persepsi lingkungan dan jenis kelamin". *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 10(1), 10-21. <http://dx.doi.org/10.30659/jp.10.1.10-21>
- Willis, S. Sofyan. 2013. *Konseling Individual Teori dan Praktek*. Cetakan ketujuh. ALFABETA : Anggota Ikatan Penerbit Indonesia (IKAPI).
- Wijanarko, E., & Syafiq, M. (2013). Studi fenomenologi pengalaman penyesuaian diri mahasiswa Papua di Surabaya. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 3(2), 79-92. <https://doi.org/10.26740/jptt.v3n2.p79-92>
- Wijaya, I. P. (2012). Efikasi diri akademik, dukungan sosial orangtua dan penyesuaian diri mahasiswa dalam perkuliahan. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1).