

Strategi Koping Mahasiswa Perantau Luar Nusa Tenggara Timur dalam Mengatasi *Culture Shock* di Kota Kupang

Catherine Alya Hillary Manikoe*, R. Pasifikus Christa Wijaya, Dian Lestari Anakaka
Universitas Nusa Cendana, Indonesia
Email: cathmanikoe28@gmail.com*

ABSTRAK

Tantangan penyesuaian diri akibat perbedaan budaya yang terjadi pada lingkungan baru kerap dialami oleh mahasiswa perantau yang memutuskan untuk melanjutkan pendidikan di Kota Kupang. Kondisi ini dinilai dapat menimbulkan kesulitan adaptasi dan memunculkan fenomena *culture shock* yang dapat memengaruhi kesejahteraan mahasiswa, seperti munculnya kecemasan, ketakutan, kesulitan menyesuaikan diri, hingga berpotensi menghambat kehidupan sosial. Untuk menghadapi situasi tersebut, perlu adanya strategi koping efektif yang dilakukan mahasiswa perantau agar dapat beradaptasi dengan baik dan mendapatkan kesejahteraan hidup selama merantau. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman *culture shock* dan bagaimana strategi koping yang dilakukan mahasiswa perantau untuk mengatasi *culture shock*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara semi terstruktur pada delapan mahasiswa perantau. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis tematik untuk menemukan pola dan tema yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan pada akhirnya mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial dan budaya di Kota Kupang dengan menerapkan strategi koping adaptif. Strategi koping yang paling dominan dilakukan adalah *problem-focused coping*, yaitu upaya aktif dalam menyelesaikan permasalahan yang dialami. Temuan penelitian ini merekomendasikan pengembangan program orientasi budaya di perguruan tinggi, layanan konseling yang responsive terhadap kebutuhan mahasiswa perantau, serta penguatan dukungan sosial melalui kegiatan integrasi budaya. Simpulan penelitian menggarisbawahi bahwa strategi koping adaptif berperan penting dalam membantu mahasiswa mencapai penyesuaian diri yang optimal di lingkungan budaya baru.

Kata kunci: Strategi Koping; Culture Shock; Perantau

ABSTRACT

The challenge of self-adjustment due to cultural differences that occur in a new environment is often experienced by migrant students who decide to continue their education in Kupang City. This condition is considered to cause difficulties in adaptation and give rise to the phenomenon of culture shock that can affect student welfare, such as the emergence of anxiety, fear, difficulty adjusting, and potentially hindering social life. To deal with this situation, it is necessary to have an effective coping strategy carried out by migrant students so that they can adapt well and get a welfare during their travels. This research aims to explore the experience of culture shock and how the coping strategy carried out by migrant students to overcome culture shock. This study uses a qualitative approach with data collection techniques through semi-structured interviews with eight overseas students. The data analysis technique in this study uses thematic analysis to find relevant patterns and themes. The results of the study showed that all participants were ultimately able to adapt to the social and cultural environment in Kupang City by applying adaptive coping strategies. The most dominant coping strategy is problem-focused coping, which is an active effort to solve the problems experienced. The findings of this study recommend the development of cultural orientation programs in universities, counseling services that are responsive to the needs of overseas students, and strengthening social support through cultural integration activities. The findings of the study underline that adaptive coping strategies play an important role in helping students achieve optimal self-adjustment in a new cultural environment.

Keywords: Coping Strategy; Culture Shock; Nomads

PENDAHULUAN

Setiap tahunnya, perguruan tinggi akan menerima banyak mahasiswa baru yang berasal dari berbagai daerah (Hamsiah, 2025). Maka tidak heran jika perguruan tinggi menjadi salah satu tempat terjadinya pertukaran antara satu budaya dengan budaya lainnya. Berdasarkan Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDikti) tercatat jumlah mahasiswa aktif di Indonesia

sebanyak 9.645.614 orang yang diantaranya adalah mahasiswa perantau. Berdasarkan kajian kemasyarakatan, menurut Marta (2014) perantau adalah orang yang meninggalkan daerah asal dan menempati daerah baru. Mahasiswa yang rela meninggalkan daerah asalnya untuk menuntut ilmu pengetahuan di perguruan tinggi di daerah lain disebut mahasiswa perantau. Menurut Sitorus (2013) alasan mahasiswa ingin merantau adalah untuk mendapatkan kualitas pendidikan yang lebih baik, bebas dari kendali orang tua, mendapatkan pengalaman baru, pengenalan akan budaya-budaya di daerah lain, serta melatih kemandirian diri. Fenomena mahasiswa merantau ini sebagai proses peningkatan kualitas pendidikan dan salah satu bentuk usaha pembuktian diri yang memiliki kemandirian dan tanggung jawab atas keputusannya (Fauzia, Asmaran, & Komalasari, 2020; Purba, 2024).

Mahasiswa merantau merupakan fenomena yang kerap terjadi di berbagai daerah di Indonesia, termasuk di Kota Kupang (Andung, Hana, & Tani, 2019; Rosary, Jaimun, Seran, & Lian, 2025). Kota Kupang merupakan ibukota provinsi Nusa Tenggara Timur yang menjadi salah satu kota tujuan pendidikan bagi para perantau dari luar Nusa Tenggara Timur untuk melanjutkan pendidikan (Maing & Jatmika, 2021; Tuy, Sabu, & Banu, 2025). Kota Kupang memiliki beberapa perguruan tinggi, baik yang dikelola oleh pemerintah maupun swasta. Setiap tahunnya, perguruan tinggi menerima mahasiswa baru baik dari dalam dan luar Kota Kupang. Melalui pertemuan di sebuah instansi pendidikan membentuk suatu interaksi antar mahasiswa dari berbagai daerah yang terjadi di lingkungan kampus yang menghasilkan suatu ruang multikultural yang dinamis karena setiap mahasiswa memiliki latar belakang budaya berbeda sebagai pencerminan kekhasan budaya asal mahasiswa tersebut (Dwi Putra, Anrial, & Syaputri Kurnia, 2025; Reba & Mataputun, 2025).

Meskipun rela meninggalkan daerah asal demi mencapai tujuan, bagi mahasiswa perantau menempuh pendidikan di luar daerah dapat membawa beberapa perubahan dan bahkan menimbulkan tekanan dalam diri setiap individu (Khoirunnisa, Sessiani, & Ikhrom, 2025; Ningrum & Intansari, 2023). Menurut Nasir (2011) mahasiswa perantau akan menghadapi suatu masalah yang berkaitan dengan lingkungan dan akademik yang baru. Keberagaman di Indonesia dapat mengakibatkan timbulnya potensi keagungan budaya atau *culture shock* yang dirasakan pada setiap individu yang sedang berada di lingkungan yang baru (Armayati, Viandre, Lamisa, Anjeli, & Putri, 2025; Wahyuni & Ningindah, 2023).

Culture shock dapat dikatakan sebagai suatu keadaan dimana seorang tidak mengenal kebiasaan sosial dari kultur baru, sehingga seorang individu tidak dapat mengekspresikan perilakunya sesuai dengan aturan di lingkungan baru, sehingga menimbulkan perasaan cemas (Faturahman, 2022; Maizan, Bashori, & Hayati, 2020). Dapat disimpulkan bahwa *culture shock* adalah suatu reaksi atau perasaan yang timbul ketika individu dihadapkan dengan suatu lingkungan baru yang keadaan dan kebiasaannya berbeda dari lingkungan lamanya (Handayani, 2019). Perasaan yang muncul tersebut meliputi perasaan gelisah, kecemasan berlebihan, ketakutan, perasaan tidak berdaya, bahkan menarik diri dari lingkungan sosialnya (Afriany & Zahlimar, 2025; Muslimin & Kom, 2021). *Culture shock* dipicu oleh kecemasan yang diakibatkan karena hilangnya semua tanda-tanda sosial lingkungan asalnya, seperti kebiasaan, gerak tubuh, ekspresi wajah, dan kata-kata yang menimbulkan perasaan-perasaan pesimis terhadap lingkungan baru, kebingungan, disorientasi, ketakutan akan penolakan, sakit fisik, dan kehilangan kepercayaan diri (Aldino & Fitriani, 2020).

Culture shock dialami mahasiswa ketika memasuki fase krisis, karena dianggap pada tahap ini mahasiswa perantau akan menghadapi berbagai kesulitan di lingkungan barunya (Olivia, 2024). Menurut Ward dalam Wahyuni, dkk (2024), *culture shock* dapat terjadi selama 1 tahun. Ketika mengalami *culture shock* individu akan mengalami perasaan disorientasi yang membuat individu merasa mendapatkan penolakan, kecemasan, serta kehilangan rasa percaya diri (Aldino & Fitriani, 2020; Aliyyah, 2025).

Berdasarkan data awal yang peneliti telah dilakukan dengan melakukan wawancara terhadap beberapa mahasiswa perantau dari luar Nusa Tenggara Timur untuk membangun hubungan dan mendapatkan kepastian bahwa arah penelitian sesuai dengan fenomena yang dihadapi, ditemukan bahwa mahasiswa perantau mengalami masalah *culture shock* yang signifikan akibat perbedaan yang mencolok antara adat istiadat dan kebiasaan sehari-hari di Kota Kupang. Perbedaan tersebut mencakup berbagai aspek, seperti pola interaksi dan karakter orang Nusa Tenggara Timur yang dinilai lebih tegas dan keras. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rochayanti & Jano (2017) dijelaskan bahwa masyarakat Nusa Tenggara Timur memiliki *low context culture* dan *masculinity*. *Low context culture* dilihat dari cara atau gaya komunikasi dalam penyampaian pesan verbal dan eksplisit, gaya bicara langsung, lugas, tegas dan berterus terang.

Kebiasaan minum alkohol di lingkungan sekitar juga menjadi salah satu masalah yang membuat mereka merasa terganggu dan tidak nyaman. Konsumsi minum alkohol sudah menjadi bagian yang erat dengan aspek budaya dan sosial di Nusa Tenggara Timur, termasuk di Kota Kupang. Dalam berbagai ritual adat dan acara-acara besar, minuman beralkohol sering hadir sebagai bagian dari tradisi dan simbol penghormatan. Biasanya minuman alkohol tersebut dikenal dengan sebutan *moke* atau *miras* yang merupakan minuman khas yang diperoleh melalui proses penyulingan dari pohon lontar. Berdasarkan data dari Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan pada laporan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, Nusa Tenggara Timur menempati posisi pertama pada presentase konsumsi alkohol tertinggi dengan prevalensi sebesar 15,2%.

Adanya *culture shock* memicu usaha atau cara yang dilakukan seorang individu untuk mengurangi kecemasan yang dirasakan akibat keterkejutan akan perbedaan budaya yang dialami sehingga dapat menyesuaikan diri terhadap lingkungan dan mencapai kesejahteraan. Usaha yang dilakukan dapat disebut dengan strategi *coping*. Strategi *coping* merupakan suatu tindakan yang muncul sebagai bentuk respon untuk mengatasi suatu permasalahan yang dialami seseorang yang menimbulkan dampak yang kurang baik secara psikologis maupun fisiologis. Selain itu strategi *coping* juga dipengaruhi oleh pengalaman seseorang dalam menghadapi masalah, latar belakang budaya, konsep diri, faktor lingkungan, faktor sosial dan lain-lain merupakan beberapa faktor yang sangat mempengaruhi kemampuan individu dalam menyelesaikan suatu masalah. Menurut Rosi (2021) strategi koping merupakan suatu upaya untuk mengelola situasi yang membebani, memperluas usaha untuk memecahkan masalah-masalah hidup, dan usaha untuk mengatasi atau mengurangi kecemasan. Lebih lanjut Stone & Neale (1994) menyatakan bahwa strategi koping merupakan cara yang dilakukan individu, baik secara langsung maupun tidak langsung untuk menghadapi situasi yang menimbulkan tekanan.

Penelitian Nazhifah (2022) menunjukkan pengaruh signifikan *culture shock* terhadap strategi koping, di mana ketiadaan strategi koping yang efektif dapat memperburuk

dampak *culture shock*, sementara strategi koping yang tepat mampu mengurangi intensitas *culture shock*. Temuan serupa diungkapkan Wahyuni dkk. (2024) yang menemukan hubungan kuat antara *culture shock* dan strategi koping, di mana strategi koping membantu mahasiswa perantau memahami budaya baru dan beradaptasi dengan kehidupan di lingkungan baru. Adinda Hapsari dkk. (2024) menambahkan bahwa *culture shock* yang tidak tertangani dapat berdampak negatif pada kinerja akademik, kesehatan mental, kehidupan sosial, dan kesejahteraan individu.

Beberapa penelitian terdahulu mengungkap variasi strategi koping yang digunakan mahasiswa perantau. Wahyuni dkk. (2024) menemukan dominasi *problem focused coping* sebagai strategi adaptasi, sementara Antika (2023) melaporkan kecenderungan penggunaan *emotion focused coping* pada mahasiswa perantau asal Lampung. Nazhifah (2022) mencatat bahwa strategi koping yang cukup berhasil mengurangi kecemasan akibat *culture shock*. Salmah (2016) dan Niam (2009) menekankan peran dukungan sosial dalam proses koping, meskipun hasilnya bervariasi.

Penelitian lain oleh Rumaisa (2023) mengidentifikasi kombinasi *emotion focused coping* dan *problem focused coping* dalam mengatasi *homesickness*. Altinyelken (2009) dan Wibowo (2017) mengonfirmasi ketangguhan pelajar migran melalui pengembangan strategi koping yang adaptif. Savira & Widiasih (2023) serta Rachmawati dkk. (2023) menegaskan pentingnya dukungan keluarga dan strategi koping aktif dalam proses penyesuaian diri.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, penelitian ini berfokus pada eksplorasi strategi koping yang digunakan mahasiswa perantau luar Nusa Tenggara Timur dalam menghadapi *culture shock* di Kota Kupang, dengan memperhatikan konteks budaya lokal yang spesifik. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi koping yang dilakukan mahasiswa perantau dalam mengatasi *culture shock* di Kota Kupang, dengan fokus pada bentuk *culture shock* yang dialami, dampaknya terhadap mahasiswa luar Nusa Tenggara Timur, dan jenis strategi koping yang paling sering digunakan. Secara teoritis, penelitian ini diharapkan menambah wawasan tentang strategi adaptasi mahasiswa perantau dalam menghadapi perbedaan budaya, sedangkan secara praktis, penelitian ini bermanfaat bagi masyarakat dalam meningkatkan penerimaan terhadap pendatang, bagi mahasiswa dalam memahami cara mengelola *culture shock*, bagi pihak kampus dalam menyusun program pendampingan dan orientasi budaya, serta bagi peneliti selanjutnya sebagai referensi untuk kajian lanjutan di bidang adaptasi budaya dan strategi koping.

METODE PENELITIAN

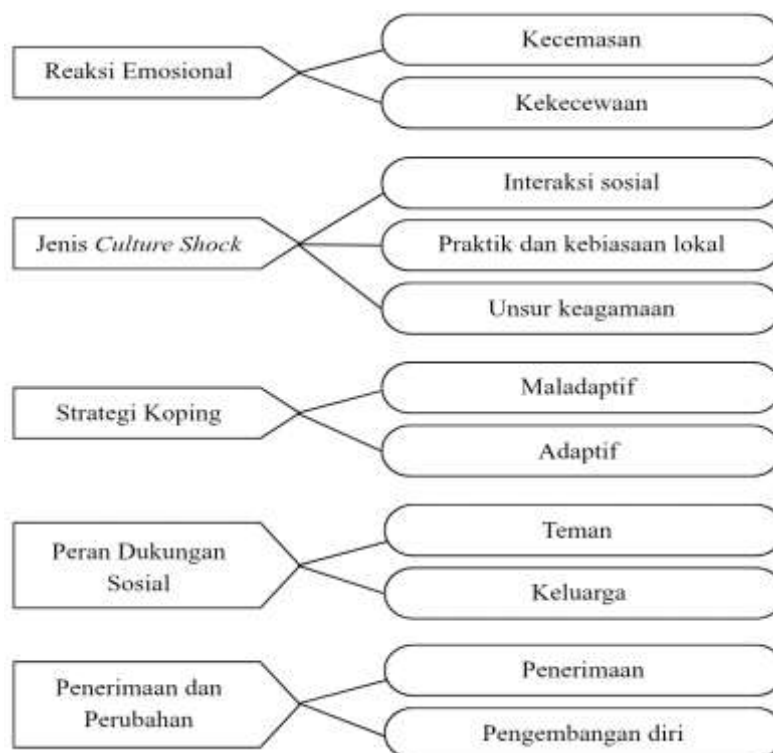
Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan tematik untuk menggambarkan secara mendalam fenomena *culture shock* yang dialami oleh mahasiswa perantau di Universitas Nusa Cendana. Pendekatan ini dipilih karena mampu mengidentifikasi, menganalisis, dan menemukan pola pengalaman yang muncul dari data partisipan, serta mengeksplorasi strategi koping yang digunakan untuk menghadapi perbedaan budaya. Partisipan penelitian berjumlah delapan mahasiswa perantau dari luar Nusa Tenggara Timur yang memenuhi kriteria pernah mengalami *culture shock* dan bersedia berpartisipasi. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan pertimbangan khusus sesuai

tujuan penelitian. Data dikumpulkan melalui wawancara semi terstruktur dan dokumentasi, di mana wawancara dilakukan secara tatap muka dengan pedoman pertanyaan terbuka agar partisipan bebas mengungkapkan pengalaman mereka. Data primer yang diperoleh kemudian ditranskrip dan dianalisis secara tematik untuk menemukan tema-tema utama terkait bentuk culture shock dan strategi koping adaptif yang digunakan.

Proses analisis data mengikuti tahapan yang dikemukakan oleh Braun dan Clarke (2006), meliputi pemahaman data, pembuatan kode awal, pencarian dan peninjauan tema, pemberian nama tema, hingga penyusunan laporan hasil penelitian. Uji keabsahan data dilakukan menggunakan teknik member check untuk memastikan keakuratan hasil wawancara dengan mengonfirmasi ulang informasi kepada partisipan. Selain itu, bahan referensi berupa rekaman wawancara digunakan untuk menjaga ketepatan interpretasi dan memperkuat validitas data. Penelitian dilaksanakan di Kota Kupang dengan subjek mahasiswa perantauan yang mengalami culture shock, dan direncanakan berlangsung dari tahap penyusunan proposal hingga penyusunan laporan akhir penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dari hasil wawancara kemudian melewati proses analisis yang dilakukan oleh penulis melalui analisis tematik yang dilakukan secara manual. Penulis mengawali analisis dengan mengklasifikasikan data-data yang diperoleh ke dalam 5 tema utama yakni, reaksi emosional awal, *culture shock*, strategi koping, pentingnya dukungan sosial, serta proses penerimaan dan perubahan persepsi. Tema tersebut terdiri dari subtema yang merupakan bagian dari tema tersebut. Hasil penelitian digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Tema dan Subtema

Sumber: Hasil Analisis Data Primer (2025)

Reaksi Emosional

Reaksi emosional merupakan fase awal yang paling mencolok dari proses adaptasi mahasiswa perantau di Kota Kupang. Berdasarkan hasil wawancara terhadap delapan partisipan, sebanyak lima orang mengalami kecemasan tinggi, sedangkan tiga orang lainnya menunjukkan kekecewaan terhadap situasi merantau yang tidak sesuai ekspektasi mereka. Emosi-emosi ini muncul karena adanya perbedaan signifikan antara lingkungan asal dan lingkungan baru, terutama dalam konteks sosial, budaya, dan dukungan emosional yang berkurang.

a. Kecemasan

Kecemasan menjadi gejala utama yang dialami mayoritas partisipan. Mereka mengungkapkan perasaan khawatir, gugup, dan takut menghadapi lingkungan baru yang belum dikenal. Perasaan ini paling kuat pada 1–3 bulan pertama setelah tiba di Kupang. Misalnya, partisipan Mawar (P1:26) menyatakan bahwa ia merasa sangat takut karena pertama kalinya hidup jauh dari orang tua. Ia berkata:

“Bingungnya itu karena kayak gimana ya kak, soalnya aku baru pertama kali banget sendiri, jadi lebih ke bingung gimana ke depannya di sini, terus ada yang mau temenan gak ya sama aku... aku takut banget kak, aku orangnya agak pendiam, jadi pas datang sini aku mikirnya nanti gak ada yang mau temenan sama aku.”

Kutipan ini memperlihatkan *anxiety anticipation*—kecemasan yang muncul bahkan sebelum berangkat. Mario (P3:28) mengalami hal serupa:

“Perasaannya ya, mungkin karena baru merantau sih itu yang pertama jadi kangen keluarga, terus ada rasa takutnya, takut saya tidak bisa beradaptasi, ketemu orang-orang baru.”

Selain itu, Putri (P4:22) menggambarkan ketegangan yang muncul akibat perbedaan waktu dan pengalaman sebelumnya:

“Aku deg-degan, karena aku pikir meskipun aku udah pernah ke sini tapi udah jauh banget, dan aku mikir ini daerah yang sangat asing buat aku.”

Kecemasan yang dialami oleh partisipan bukan hanya bersifat psikologis tetapi juga fisiologis—mereka menggambarkan gejala seperti jantung berdebar, gangguan tidur, dan sulit makan. Ayu (P6:30) menyebutkan:

“Sangat-sangat menakutkan. Karena menurut saya tuh, Kupang pas pertama kali datang tuh kayak berantakan, orang-orangnya sembarangan, terus beda sekali sama di Kalimantan.”

Dari lima partisipan yang cemas, semuanya melaporkan gejala *social avoidance*, seperti enggan keluar kos atau membatasi interaksi sosial. Nadia (P7:14) mengatakan:

“Ada rasa takut karena ini pengalaman pertama jauh dari orang tua, apalagi di Sumatera saya gak pernah nginap tanpa orang tua.”

Fase ini menggambarkan tahapan awal *culture shock* menurut Oberg (1960), yaitu *honeymoon* yang sangat singkat diikuti oleh *crisis stage*, di mana partisipan mulai mengalami tekanan emosional akibat keterkejutan budaya.

b. Kekecewaan

Tiga partisipan lainnya yaitu Sekar, Rose, dan Christiano menunjukkan emosi dominan berupa kekecewaan. Emosi ini timbul bukan karena lingkungan baru semata, tetapi karena keputusan untuk merantau bukan berasal dari kemauan pribadi. Sekar (P2:21) mengatakan:

“Saya cuma kayak diam, kayak benaran kah harus pergi ke tempat yang bahkan gak saya tahu, dan lebih apa nya lagi, saya datang juga untuk kuliah.”

Kekecewaan ini berkaitan dengan hilangnya kontrol terhadap keputusan hidup. Rose (P5:18) menambahkan:

“Jadi pasrah, Rose lebih pasrah yaudah ikutin maunya papa, yang penting aku kuliah dan di jurusan yang aku mau.”

Sementara Christiano (P8:18) mengalami kekecewaan karena kondisi geografis dan sosial Kupang yang berbeda dari bayangannya:

“Pas sampai di Kupang tuh kayak aduh ini daerah apa, kok coklat-coklat semua, panas lagi. Perasaannya tuh lebih kayak eh kok begini di sini, benar nih harus di sini?”

Kekecewaan ini berkembang menjadi *emotional dissonance*, yaitu konflik antara harapan dan realitas yang berdampak pada motivasi belajar dan keterlibatan sosial. Ketiga partisipan mengaku sempat menyesali keputusan merantau, tetapi secara bertahap menerima keadaan setelah mendapatkan dukungan sosial (lihat 4.3.4).

Perbedaan Budaya

Perbedaan budaya menjadi penyebab utama *culture shock* yang dialami oleh seluruh partisipan. Ada tiga bentuk perbedaan yang dominan: gaya komunikasi, praktik dan kebiasaan lokal, serta unsur keagamaan.

a. Gaya Komunikasi

Sebanyak tujuh dari delapan partisipan menyebutkan gaya komunikasi masyarakat Kupang sebagai hal yang paling mengejutkan. Mereka menggambarkan nada bicara yang cepat, tegas, dan keras sering disalahartikan sebagai marah. Mawar (P1:40) berkata:

“Pas di Kupang ternyata kebiasaan bicaranya beda, lebih keras ya kak. Aku bingung kenapa ngomong itu suara besar banget, terus kadang akhirnya aku merasa dimarahi.”

Mario (P3:30) mengalami pengalaman serupa ketika diejek karena menggunakan bahasa Indonesia baku:

“Pas kumpul anak kelas, saya pakai bahasa Indonesia terlalu baku, saya pakai ‘aku’ di situ, mereka semua pada ketawa.”

Partisipan lain seperti Putri (P4:30) bahkan menangis karena kesalahpahaman:

“Temanku tuh bercanda, tapi suaranya keras banget dan katanya kasar. Aku sampai nangis waktu itu.”

Fenomena ini menunjukkan adanya *pragmatic dissonance*, di mana perbedaan interpretasi nada dan diksi menyebabkan salah paham lintas budaya. Semua partisipan mengaku membutuhkan waktu 2–4 bulan untuk menyesuaikan diri dengan pola komunikasi lokal.

b. Praktik dan Kebiasaan Lokal

Seluruh partisipan perempuan menyatakan keterkejutan terhadap kebiasaan sosial masyarakat Kupang yang lebih terbuka dan bebas, terutama dalam hal pergaulan dan konsumsi minuman beralkohol. Mawar (P1:34) menyebut:

“Aku kaget banget ternyata di sini tuh biasa banget kebiasaan minum-minum itu.”

Putri (P4:37) menambahkan bahwa ia menghindari kegiatan malam hari karena tidak nyaman:

“Mending aku datang terus pulang gitu, menghindari acara kumpul-kumpul malam.” Selain itu, kebisingan akibat musik keras di lingkungan sekitar menjadi sumber stres. Sekar (P2:35) menjelaskan:

“Kupang terlalu bebas, banyak yang konsumsi miras, terus berisik banget, musik keras sampai gedebag-gedebag.”

Fenomena ini memperlihatkan benturan nilai antara budaya urban asal (yang lebih tertib dan normatif) dengan budaya lokal yang ekspresif dan komunal.

c. Unsur Keagamaan

Tiga partisipan beragama Islam Sekar, Putri, dan Nadia mengalami *religious disorientation* karena berbeda dengan mayoritas masyarakat Kristen. Sekar (P2:31) mengaku sulit menemukan masjid:

“Suara adzan gak kedengaran, masjid juga jauh-jauh, beda banget di Makassar.”

Putri (P4:33) menambahkan:

“Aku jarang banget lihat masjid, akhirnya cari kos dekat masjid.”

Selain itu, Nadia (P7:34) menyebut keterkejutan atas norma pernikahan lokal:

“Di daerah kami hamil di luar nikah itu aib, tapi di sini bisa nikah adat dulu baru pemberkatan.”

Perbedaan ini tidak menimbulkan konflik terbuka, namun meningkatkan kesadaran lintas agama dan toleransi di antara partisipan.

Strategi Koping

Hasil penelitian menunjukkan dinamika strategi koping yang berubah dari maladaptif menjadi adaptif seiring meningkatnya pengalaman dan dukungan sosial.

a. Koping Maladaptif

Dua partisipan, Mawar dan Mario, menerapkan strategi penghindaran (*avoidance coping*) pada masa awal adaptasi. Mereka mengisolasi diri untuk menghindari pengalaman tidak menyenangkan. Mawar (P1:40) mengaku:

“Aku lebih milih di kos aja, kalau bergaul paling di kelas aja.”

Mario (P3:32) juga menambahkan:

“Sempat akhirnya dari situ menghindar juga untuk memulai komunikasi.”

Strategi ini bersifat jangka pendek, tetapi menunda proses adaptasi sosial. Mereka melaporkan meningkatnya kesepian dan kelelahan mental selama tiga minggu pertama.

b. Koping Adaptif

Enam partisipan lainnya langsung menggunakan strategi koping adaptif, sedangkan Mawar dan Mario beralih setelah mengalami kesadaran diri. Strategi adaptif dibagi menjadi dua jenis: *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*.

1. Problem-Focused

Coping

Partisipan seperti Sekar (P2:49) dan Christiano (P8:34) mencari solusi langsung melalui dukungan keluarga.

“Saya biasa cerita sama mama saya... mama saya punya solusi terbaik.” (Sekar)

“Keluarga jelaskan karakteristik orang sini dan berikan motivasi.” (Christiano)

Nadia (P7:30) lebih bergantung pada teman untuk mencari informasi praktis.

“Kalau saya gak tahu apa-apa, saya langsung cerita ke teman.”

Ayu (P6:55) cenderung mengandalkan refleksi pribadi:

“Saya lebih ke diri sendiri sih kak, cari solusi sendiri, karena gak enak minta bantuan.”

2. Emotion-Focused Coping
Strategi ini melibatkan regulasi emosi dan *positive reframing*. Mario (P3:42) menggambarkan prosesnya:

“Saya tanamkan di pikiran, kita sama-sama manusia kenapa harus takut.”

Mawar (P1:54) menenangkan diri untuk berpikir jernih:

“Aku berusaha tenangin diri dan berpikir positif dulu.”

Sedangkan Putri (P4:59) menggabungkan keduanya dengan menulis jurnal:

“Aku tulis apa yang aku rasain supaya lebih tenang, terus cari problem solving-nya.”

Peralihan dari koping maladaptif ke adaptif menunjukkan adanya *cognitive restructuring* yang kuat mahasiswa belajar mengontrol pikiran negatif menjadi refleksi positif, menandakan perkembangan psikologis signifikan.

Peran Dukungan Sosial

Dukungan sosial terbukti menjadi faktor pelindung utama yang mempercepat proses adaptasi. Berdasarkan data wawancara, terdapat dua sumber utama: teman sebaya dan keluarga.

a. Teman

Seluruh partisipan menyebut teman sebagai penopang utama dalam menghadapi masa sulit di perantauan. Dukungan teman meliputi bantuan emosional, informasional, dan instrumental. Mawar (P1:54) menceritakan:

“Syukur ada teman yang datang duluan ke aku... dia ngajarin aku gimana cara bergaul.”

Dukungan teman juga menjadi penopang emosional bagi Rose (P5:62) dan Nadia (P7:30):

“Kalau udah gak kuat banget baru cerita atau minta bantuan teman.” (Rose)

“Kalau saya gak tau apa-apa, saya langsung tanya ke teman.” (Nadia)

Putri (P4:59) menegaskan bahwa dukungan teman terasa seperti keluarga pengganti:

“Kalau benar-benar buntu, temanku langsung ke kos, nanyain kenapa.”

Dukungan sosial teman ini mempercepat proses *social integration* serta menurunkan isolasi emosional yang banyak dialami di bulan pertama.

b. Keluarga

Keluarga, meskipun jauh, tetap menjadi sumber kekuatan moral dan spiritual. Sekar (P2:49) menjelaskan:

“Mama itu pendengar yang baik, nasehatin aku untuk melihat dari sisi ayah juga.”

Putri (P4:55) menambahkan:

“Aku telepon orang tuaku... kata-kata mereka sederhana tapi ngebantu banget.”

Christiano (P8:34) juga menegaskan peran keluarga:

“Keluarga berikan motivasi dan dorongan, itu yang bantu saya bertahan.”

Hubungan yang stabil dengan keluarga mencegah munculnya stres kronis dan memperkuat daya tahan emosional (*resilience*).

Penerimaan dan Pengembangan Diri

Tahap terakhir dari proses adaptasi mahasiswa perantau adalah penerimaan dan pengembangan diri. Seluruh partisipan menyatakan bahwa setelah 6–12 bulan tinggal di

Kupang, mereka mulai merasa nyaman dan bahkan menemukan nilai-nilai positif dari pengalaman merantau.

a. Penerimaan

Penerimaan muncul sebagai hasil dari kesadaran baru terhadap keberagaman. Mawar (P1:82) menyampaikan:

“Udah terbiasa dengan lingkungan di sini, aku rasa cocok meskipun cuacanya panas.”

Putri (P4:75) menambahkan:

“Aku udah terbiasa ngikutin jokes kayak orang-orang di sini.”

Nadia (P7:50) menyebutkan:

“Logat Sumatera aku udah mulai berkurang.”

Sekar (P2:57) justru menemukan nilai baru dalam toleransi:

“Orang-orangnya baik, toleransinya tinggi, meskipun aku minoritas tapi gak ada yang beda-bedain.”

Christiano (P8:40) menggambarkan proses penerimaan lewat komunikasi efektif: *“Saya belajar karakteristik orang sini supaya bisa diterima dan akhirnya merasa nyaman.”*

Bagi Rose (P5:70), penerimaan juga bersifat afektif ia menemukan ketenangan lewat lingkungan alam:

“Di sini banyak pantai, kalau penat tinggal jalan.”

Tahap ini menggambarkan *adjustment and mastery phase* menurut Lysgaard (1955), di mana individu telah mencapai keseimbangan antara nilai lama dan nilai baru.

b. Pengembangan Diri

Setelah mencapai penerimaan, partisipan menunjukkan perubahan nyata dalam kepribadian dan perilaku sosial. Mawar (P1:80) menyatakan bahwa ia menjadi lebih berani dan tegas:

“Aku jadi bisa lebih frontal, diajarin teman supaya gak gampang di tipu.”

Sekar (P2:55) mengaku menjadi lebih dewasa secara emosional:

“Saya lebih rasa dewasa, dulu banyak ngeluh, sekarang lebih lihat positifnya.”

Mario (P3:58) menegaskan peningkatan kepercayaan diri:

“Lebih percaya diri, aktif di kegiatan kampus, supaya ada yang berkembang dari diri saya.”

Nadia (P7:46) menyebut perubahan dalam keberanian sosial:

“Dulu pemalu, sekarang berani dan banyak pengalaman baru.”

Christiano (P8:42) menyoroti peningkatan kompetensi sosial:

“Sekarang lebih upgrade dari segi relasi, pengetahuan, dan budaya.”

Putri (P4:83) mengalami perubahan perspektif moral:

“Belajar menghargai orang dan lihat dari sudut pandang mereka.”

Dari keseluruhan data, pengembangan diri mahasiswa perantau meliputi tiga dimensi utama:

1. Kemandirian personal – keberanian mengambil keputusan dan tanggung jawab diri.
2. Kematangan emosional – kemampuan mengelola stres dan berpikir positif.
3. Kompetensi sosial budaya – kemampuan memahami dan menyesuaikan diri dengan norma lokal.

Analisis Tematik dan Implikasi

Berdasarkan keseluruhan hasil penelitian, terbentuk lima tema utama:

1. Kecemasan dan kekecewaan sebagai pemicu awal adaptasi.
2. Perbedaan komunikasi dan nilai budaya sebagai sumber konflik internal.

3. Peralihan strategi koping dari penghindaran menuju adaptif.
4. Dukungan sosial sebagai katalis dalam proses penerimaan.
5. Penerimaan diri yang menghasilkan pengembangan pribadi dan sosial.

Proses adaptasi mahasiswa perantau di Kota Kupang memperlihatkan kurva U khas *culture shock*: mulai dari fase penolakan, krisis, pemulihan, hingga penyesuaian. Durasi adaptasi rata-rata berkisar antara enam bulan hingga satu tahun. Perubahan signifikan terlihat pada cara berpikir, interaksi sosial, dan keseimbangan emosional partisipan.

Implikasi bagi Stakeholder

1. Institusi Perguruan Tinggi: perlu membuat *orientation program* berbasis lintas budaya, termasuk pelatihan komunikasi antar daerah dan pengenalan budaya lokal.
2. Layanan Konseling Kampus: diharapkan menyediakan *peer counseling* dan *support group* bagi mahasiswa perantau selama semester awal.
3. Masyarakat Lokal: perlu menumbuhkan sikap inklusif melalui kegiatan sosial kolaboratif agar mahasiswa pendatang merasa diterima.
4. Mahasiswa Perantau: disarankan melakukan *self-reflection journal* untuk memantau emosi dan strategi adaptasi yang digunakan.

Penelitian ini mengungkap bahwa pengalaman culture shock mahasiswa perantau di Kota Kupang merupakan proses kompleks yang melibatkan dinamika emosi, sosial, dan budaya. Pada fase awal, mahasiswa menghadapi kecemasan dan kekecewaan yang kuat akibat keterasingan budaya dan kehilangan dukungan keluarga. Namun melalui kombinasi strategi koping.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui strategi koping yang digunakan mahasiswa dalam mengatasi *culture shock* di Kota Kupang dengan mengidentifikasi strategi koping serta mendeskripsikan bentuk *culture shock* yang dialami oleh mahasiswa perantau. Berdasarkan hasil tematik yang dilakukan terhadap data wawancara, menunjukkan terdapat 5 tema utama dalam penelitian ini, yaitu reaksi emosional awal, *culture shock*, strategi koping, pentingnya dukungan sosial, serta proses penerimaan dan perubahan. Dalam penelitian ini, gambaran pengalaman *culture shock* pada mahasiswa perantau dijelaskan melalui tahapan-tahapan *culture shock* yang dilalui para partisipan ketika merantau ke Kota Kupang.

Penyesuaian diri mahasiswa perantau terhadap lingkungan baru, tidak terjadi begitu saja tetapi melewati beberapa tahapan *culture shock* sebagaimana dijelaskan Kalvero Oberg (1960), yaitu tahap *honeymoon*, krisis/masalah kultural, *recovery*, dan penyesuaian. Proses ini menggambarkan perjalanan emosional dan sosial yang dialami mahasiswa perantau ketika berhadapan dengan budaya baru yang berbeda dengan lingkungan asalnya. Setiap tahap yang dilalui memiliki karakteristik yang mencerminkan perubahan perasaan, pola pikir, hingga perilaku dalam menyesuaikan diri terhadap perbedaan yang dihadapi.

Sebagai individu yang memutuskan untuk meninggalkan daerah asalnya, tentu memiliki ekspektasi positif hingga perasaan euforia terhadap lingkungan baru dengan bayangan kehidupan yang lebih baik. Tahap ini dikenal dengan istilah *honeymoon stage*. Oberg berpendapat bahwa umumnya pada tahap ini ditandai dengan perasaan senang, antusias, hingga adanya kekaguman terhadap lingkungan baru. Namun, hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan tidak merasakan euforia yang signifikan pada tahap ini. Pada dasarnya, partisipan memiliki ekspektasi yang cukup realistis, seperti gambaran Kota Kupang

yang tidak jauh berbeda dengan kota asalnya hingga tidak adanya perbedaan mencolok sehingga mereka dapat mudah beradaptasi dengan lingkungan barunya.

Awal merantau menjadi masa yang sulit karena mahasiswa langsung diperhadapkan dengan situasi dan kondisi nyata yang menuntut mereka untuk dapat menanganinya sendiri. Ketika tiba di perantauan, partisipan mulai menyadari bahwa kehidupan di Kota Kupang tidak sepenuhnya sesuai dengan apa yang dibayangkan sebelumnya. Beragam hal baru ditemukan, seperti perbedaan cuaca, kebiasaan masyarakat hingga cara berinteraksi yang muncul sebagai tantangan yang harus dihadapi. Pada tahap ini, mahasiswa perantau mulai merasakan berbagai kesulitan dan tekanan akibat perbedaan budaya yang nyata di lingkungan barunya. Menurut Kalvero Oberg, pada tahap ini individu mengalami perasaan negatif yang disebabkan oleh realitas di lingkungan baru yang tidak sesuai dengan bayangan mereka sebelumnya. Penelitian ini menemukan bahwa seluruh partisipan mengalami perasaan negatif ketika diperhadapkan dengan realitas atau perbedaan yang signifikan di Kota Kupang. Perasaan tersebut ditandai dengan kecemasan berlebihan hingga kekecewaan.

Dalam penelitian, 5 dari 8 partisipan mengungkapkan bahwa merantau ke Kota Kupang merupakan pilihannya sendiri, namun perasaan cemas kerap muncul ketika berhadapan dengan situasi asing di lingkungan barunya. Hal ini disebabkan karena beberapa partisipan menjelaskan bahwa merantau ke tempat yang jauh dari kota asalnya merupakan pengalaman pertama bagi mereka, sehingga perasaan cemas, ketidaksiapan hingga kebingungan kerap mereka rasakan ketika awal menginjakkan kaki di Kota Kupang. Temuan yang dilakukan oleh Nadia Fauzia, dkk (2020) menyatakan bahwa pengalaman pertama meninggalkan daerah asal dalam jangka waktu yang lama merupakan salah satu faktor yang memberikan kesulitan bagi perantau ketika berhadapan dengan situasi dan kondisi yang nyata. Temuan ini juga didukung dari penelitian yang dilakukan oleh Mahadika Yuda Purnama (2024) yang menemukan bahwa mahasiswa yang belum memiliki pengalaman cukup dalam hal merantau umumnya cenderung mengalami kesulitan ketika menghadapi keadaan nyata pada masa merantau.

Selain perasaan cemas, kekecewaan juga dialami oleh 3 partisipan dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa ketiga partisipan tersebut merasakan kekecewaan karena keputusan merantau ke Kota Kupang bukan berasal dari keinginan pribadi, melainkan merupakan tuntutan dari keluarga. Bentuk kekecewaan muncul mulai dari perasaan tidak nyaman dengan perbedaan geografis Kota Kupang dan kekecewaan karena harus menjalani kehidupan sebagai perantau di kota yang bukan pilihan mereka sendiri. Hal ini menyebabkan seringkali muncul keinginan untuk kembali ke daerah asalnya. Situasi seperti ini juga terjadi pada mahasiswa rantau yang berkuliah di Universitas Singaperbangsa Karawang yang diteliti oleh Nuraini, dkk (2021) yang menemukan bahwa 52% dari 280 mahasiswa perantau mengalami perasaan ketidaknyamanan dengan lingkungan baru sehingga memunculkan keinginan untuk kembali pulang.

Reaksi yang dirasakan oleh seluruh partisipan merupakan hal yang wajar dialami oleh individu yang memutuskan untuk meninggalkan zona nyaman dengan berpindah ke suatu tempat yang jauh berbeda dengan lingkungan asalnya. Namun, hal ini berbeda dengan temuan yang dilakukan oleh Marjanah Adilah dan Putri Widiasih (2023) yang meneliti terkait makna kebahagiaan pada mahasiswa perantau di luar negeri dan menemukan bahwa meskipun pengalaman merantau ke luar negeri menjadi hal baru bagi ketiga partisipan dalam penelitian

tersebut, namun mereka tidak mengalami kecemasan berlebihan ketika akhirnya datang ke luar negeri untuk kuliah. Meskipun pada realitanya ada banyak tantangan yang dirasakan, namun partisipan dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa kebahagiaan selalu mereka rasakan dari awal mereka merantau, dan mereka merasakan bahwa dengan menjalani kehidupan positif dan bahagia, sangat membantu mereka menyesuaikan diri di suatu lingkungan yang sangat asing bagi mereka.

Dalam perjalanannya, permasalahan yang dihadapi tidak berhenti pada proses penyesuaian awal. Ketika mulai menjalani kehidupan sepenuhnya menjadi seorang perantau, mereka dihadapkan dengan keadaan yang menuntut mereka untuk memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahannya sendiri. Kondisi ini menimbulkan tekanan karena memahami dan menerima nilai-nilai budaya bukanlah hal yang mudah. Kondisi tersebut menandakan bahwa partisipan memasuki masalah kultural lanjutan dari permasalahan pada penyesuaian awal. Partisipan mengakui bahwa mereka mengalami kesulitan karena menjalani kehidupan baru dengan budaya, kebiasaan, bahasa, serta gaya hidup yang berbeda. Kondisi tersebut digambarkan sebagai bentuk *culture shock* yang dialami oleh mahasiswa perantau.

Penelitian ini menemukan bahwa seluruh partisipan mengalami *culture shock* yang mencakup gaya atau kebiasaan masyarakat lokal, cara berinteraksi sosial hingga perbedaan pada aspek keagamaan. Partisipan mengakui bahwa, adanya kesenjangan antara budaya dan kebiasaan lokal membuat keterkejutan budaya dan perasaan tidak nyaman, hal ini terjadi karena adanya anggapan bahwa masyarakat lokal memiliki ciri khas yang kasar, keras, berbicara terlalu cepat. Hal ini sejalan dengan temuan dalam penelitian yang dilakukan oleh Rochyanti dan Jano (2017) yang menjelaskan bahwa masyarakat Nusa Tenggara Timur memiliki *low context culture*, yang di mana dalam penyampaian pesan verbal, masyarakat Nusa Tenggara Timur lebih eksplisit, gaya bicara langsung, lugas, tegas, dan frontal. Perbedaan ini menjadi salah satu tantangan bagi seluruh partisipan, karena belum terbiasa dengan ciri khas seperti itu. Hampir seluruh partisipan mengatakan bahwa adanya kesulitan dalam penyesuaian dengan pola interaksi sosial yang dilakukan masyarakat lokal membuat mereka sempat menutup diri hingga lebih memilih bergaul dengan mahasiswa yang sesuku dengan mereka. Hal ini sejalan dengan temuan yang dilakukan oleh Petrus Ana Andung, dkk (2019) yang menyatakan bahwa mahasiswa asal Manggarai yang berkuliah di Universitas Nusa Cendana, lebih memilih berinteraksi dengan mahasiswa sesuku karena adanya rasa kurang percaya diri dengan komunikasi khas mereka.

Selain hambatan komunikasi yang dirasakan oleh mahasiswa perantau, partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa adanya kesulitan dalam menerima kebiasaan yang dilakukan oleh masyarakat lokal yang dianggap bebas, mengganggu kenyamanan, dan tidak sesuai dengan nilai-nilai di lingkungan asal mereka. Bagi seluruh mahasiswi perantau dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa, salah satu hal yang paling mengejutkan saat pertama kali datang ke Kota Kupang adalah melihat pola pergaulan antar lawan jenis yang dinilai lebih bebas dan terbuka dibanding dengan lingkungan asal mereka. Selain itu, kebiasaan yang kerap menjadi keresahan bagi mahasiswi perantau dalam penelitian ini adalah kebiasaan minum mabok, kebebasan menjual minuman keras, hingga kebisingan akibat pesta-pesta sampai larut malam. Hal ini juga menjadi keresahan pada partisipan dalam penelitian yang dilakukan oleh Dia Ristiandar (2023) yang menyatakan bahwa masyarakat dengan suku Jawa merasa

terganggu dengan kedatangan mahasiswa rantau asal Nusa Tenggara Timur yang suka mengonsumsi minuman beralkohol sehingga sering terjadi kebiasaan mabuk-mabukan dan kerap berbuat onar karena emosi yang tidak stabil.

Dalam penelitian ini juga menemukan adanya ketidaknyaman terhadap lingkungan di Kota Kupang yang cenderung bising, baik karena suara musik yang diputar ketika pesta bahkan suara musik dengan volume tinggi di angkutan umum Kota Kupang atau lebih dikenal dengan sebutan bemo. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Theophilus Wellem, dkk (2024) dengan tujuan untuk menganalisis kebisingan dari pengeras suara pada transportasi umum di Kota Kupang, menemukan bahwa intensitas suara yang dikeluarkan dari pengeras suara pada bemo di Kota Kupang melebihi ambang batas dengan tingkat kebisingan 70 dB dengan kategori keras. Pada situasi ini, disimpulkan bahwa baik pengemudi maupun penumpang berisiko mengalami gangguan pendengaran.

Selain itu, beberapa partisipan mengungkapkan adanya perasaan kaget dan canggung ketika menghadapi situasi perbedaan pada aspek keagamaan di lingkungan baru. Perbedaan tersebut tidak hanya mencakup perbedaan jenis agama yang dirasakan oleh kedua partisipan yang beragama Islam, namun juga tata cara keagamaan yang belum familiar bagi beberapa partisipan. Pada penelitian ini menemukan bahwa, terdapat partisipan yang mengalami keterkejutan dan merasa heran ketika mengetahui adanya praktik keagamaan di Kota Kupang yang berbeda dengan ajaran gerejanya.

Menghadapi berbagai bentuk *culture shock* selama masa perantauan menuntut mahasiswa untuk mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang berbeda dengan lingkungan asalnya. Perbedaan-perbedaan yang dialami oleh mahasiswa perantau sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang membuat setiap individu berusaha mencari cara untuk mengelola dan mengatasi permasalahan sehingga dapat mempertahankan keseimbangan emosional. Dalam situasi ini, usaha yang dilakukan partisipan dalam mengatasi tantangan yang muncul, disebut strategi koping. Strategi koping menjadi aspek penting dalam proses adaptasi karena individu harus berusaha mengontrol reaksi emosional terhadap tekanan yang muncul.

Dalam mengatasi tekanan terhadap perbedaan budaya yang dialami di perantauan, setiap partisipan memiliki cara yang berbeda dalam mengatasi permasalahan agar mereka dapat menyesuaikan diri di Kota Kupang. Secara umum, strategi koping dapat dibedakan menjadi dua bentuk, yaitu koping adaptif dan maladaptif. Koping adaptif merupakan cara yang dilakukan individu dengan cara yang sehat, baik melalui perubahan cara berpikir dan perilaku. Sementara itu, koping maladaptif merupakan cara yang dilakukan individu untuk mengatasi permasalahan dengan cara yang tidak efektif dan dapat membahayakan kondisi fisik, mental, dan sosial individu karena hanya memberikan kelegaan sementara. Individu yang melakukan koping maladaptif biasanya ditandai dengan perilaku menghindar, penyangkalan hingga menyalahkan diri sendiri.

Dalam penelitian ini menemukan bahwa, tidak semua partisipan langsung mampu menerapkan strategi koping yang efektif. Terdapat dua partisipan dalam penelitian ini yang awalnya menggunakan koping maladaptif sebagai cara mereka untuk mengatasi tantangan di perantauan, dengan menerapkan perilaku pengi penarikan dan pembatasan sosial. Cara tersebut dilakukan oleh kedua partisipan karena ketidakmampuan partisipan dalam mengatasi tantangan perbedaan budaya, sehingga mereka memilih untuk menerapkan pembatasan sosial hingga

mengurung diri di tempat tinggalnya. Namun, seiring berjalannya waktu kedua partisipan mengungkapkan bahwa partisipan berusaha untuk bangkit dengan cara menenangkan pikiran positif sehingga memiliki pemikiran yang lebih jernih untuk menjalani kehidupan sebagai perantau.

Perubahan strategi koping dari maladaptif ke adaptif pada kedua partisipan menandakan bahwa perubahan cara berpikir individu memengaruhi perasaan dan perilaku individu tersebut. Melalui teori *cognitive-behavioral*, Aaron T. Beck mengemukakan bahwa pikiran seseorang memengaruhi perasaan dan perilakunya. Pada awal menghadapi perbedaan yang terjadi di Kota Kupang, kedua partisipan mengatakan bahwa mereka memiliki pikiran-pikiran negatif, seperti perasaan tidak nyaman dan tidak mampu beradaptasi dengan perbedaan karena adanya perasaan asing yang mereka rasakan ketika membaaur dengan masyarakat lokal. Namun seiring berjalannya waktu partisipan mulai mengubah cara berpikir dan menerima bahwa perbedaan budaya di setiap daerah adalah hal yang wajar. Perubahan cara berpikir ini terjadi melalui sebuah proses dimana para partisipan belajar untuk mengenali dan memahami sumber permasalahan sehingga memudahkan mereka untuk merubah pikiran menjadi lebih adaptif. Keberhasilan proses ini diikuti oleh perubahan perilaku, dimana partisipan berusaha untuk mencari jalan keluar baik dengan cara mencari dukungan sosial maupun menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar.

Melalui berbagai pengalaman dan proses refleksi diri, partisipan dalam penelitian ini menunjukkan adanya penerapan koping adaptif dalam mengatasi tekanan selama proses adaptasi. Meskipun dalam penelitian ini terdapat dua partisipan yang sempat menerapkan koping maladaptif sebelum akhirnya beralih pada koping adaptif, enam partisipan lainnya menunjukkan kemampuan adaptasi yang baik sejak awal. Partisipan mampu mengelola tekanan dan perasaan negatif akibat perbedaan budaya dengan cara yang positif dan lebih efektif. Koping adaptif yang diterapkan oleh partisipan dalam penelitian ini terbagi menjadi dua bentuk, yaitu berfokus pada masalah (*problem focused coping*) dan berfokus untuk mengendalikan emosional (*emotion focused coping*).

Hasil dalam penelitian ini menemukan bahwa tiga dari delapan partisipan menerapkan *emotion focused coping*, dimana dalam penerapannya partisipan berupaya menenangkan pikiran dan mengendalikan emosinya terlebih dahulu sebelum menentukan langkah yang akan mereka ambil untuk mengatasi permasalahan atau tekanan yang dihadapi. Strategi ini membantu partisipan berpikir dengan jernih dalam memustikan langkah dalam menghadapi situasi sulit dengan keputusan yang rasional dan tidak didasari oleh tekanan emosional. Penelitian yang dilakukan oleh Syaiful Indra, dkk (2020) menyatakan bahwa strategi koping yang berfokus pada emosi merupakan salah satu *treatment* yang dapat meminimalisir adanya perasaan emosi negatif dari individu. Usaha ini dilakukan oleh ketiga partisipan karena mereka tidak ingin terlalu bergantung pada orang lain. Namun, meskipun berusaha untuk lebih mandiri dalam mengelola emosinya, pada proses penyesuiannya partisipan tetap mendapatkan bantuan dari orang terdekat, berupa dukungan emosional, motivasi, serta perhatian sehingga memperkuat kemampuan regulasi emosi.

Berbeda dengan tiga partisipan sebelumnya, lima partisipan lain dalam penelitian ini cenderung menerapkan *problem focused coping*. Partisipan berupaya untuk mengatasi tekanan yang dihadapi secara langsung dengan mencari solusi nyata, seperti meminta bantu dari orang

lain yang lebih berpengalaman atau memiliki informasi yang cukup terkait budaya di Kota Kupang. Strategi ini dilakukan karena partisipan menyadari bahwa tidak semua masalah dapat diselesaikan sendiri, sehingga keterlibatan orang lain dianggap penting untuk menemukan solusi atau jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi.

Keefektivan strategi koping tidak terlepas dari peran dukungan orang sekitar, baik keluarga maupun teman-teman. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor pendorong keberhasilan dalam proses adaptasi mahasiswa perantau. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hizma Rufaida dan Erin Ratna Kustanti (2017) menemukan adanya hubungan positif dari dukungan sosial dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau dari Sumatera di Universitas Diponegoro.

Dalam penelitian ini, bentuk dukungan yang dirasakan oleh partisipan adalah kesempatan untuk bercerita atau berbagi pengalaman dengan orang terdekat, baik keluarga maupun teman sebaya. Bercerita bukan hanya sekedar meluapkan perasaan, namun partisipan mengakui bahwa adanya kelegaan emosional sehingga partisipan tidak merasa sendirian dalam menghadapi tantangan yang dialami sebagai perantau. Dukungan sosial juga hadir dalam bentuk pemberian motivasi maupun dorongan agar tetap bertahan dan fokus dengan tujuan awal sebagai perantau. Meskipun sebagian besar partisipan dalam penelitian ini berjauhan dari keluarganya, namun partisipan mengatakan bahwa mereka tidak pernah kekurangan dukungan dari keluarganya. Dukungan yang mereka dapatkan merupakan dukungan emosional melalui komunikasi jarak jauh sehingga membuat mereka masih merasa tetap terhubung dengan keluarga di daerah asal. Selain itu, mereka juga mendapatkan dukungan langsung dari teman-teman baru. Meskipun di awal, seluruh partisipan mengalami kesulitan dalam berinteraksi dengan teman baru, namun seiring dengan berjalannya waktu, partisipan mulai beradaptasi dan membuka diri untuk membangun relasi sosial.

Proses membangun relasi sosial memberikan suatu perubahan positif bagi para partisipan, dimana hubungan yang dibangun tidak hanya sebatas rekan biasa, namun sebagai sumber dukungan penting bagi partisipan sebagai perantau yang jauh dari keluarganya. Partisipan menjelaskan bahwa dukungan yang didapatkan dari teman-teman mereka yaitu pengenalan akan budaya dan kebiasaan lokal. Pengenalan terhadap budaya di Kota Kupang mempermudah partisipan untuk mengenali dan menerima perbedaan tersebut.

Hal ini selaras dengan teori Lazarus dan Folkman (1984) yang menegaskan bahwa strategi koping akan lebih berhasil ketika individu memiliki sumber daya eksternal yang dapat diandalkan. Bagi partisipan keberadaan keluarga dan teman-teman mereka sangat berarti sebagai motivasi dan alasan untuk tetap bertahan dalam situasi baru yang penuh dengan tantangan. Dengan demikian, adanya Dukungan sosial menjadi jembatan yang mempermudah proses adaptasi mereka di perantauan.

Setelah melewati berbagai tantangan maupun tekanan selama masa merantau, seluruh partisipan dalam penelitian ini berhasil mencapai tahap *recovery*. Tahap ini ditandai dengan para partisipan berhasil bangkit dari tekanan akibat *culture shock* dan mampu beradaptasi sepenuhnya dengan lingkungan barunya. Seluruh partisipan dalam penelitian ini menunjukkan sikap penerimaan yang tinggi terhadap perbedaan budaya di Kota Kupang dengan kota asal mereka. Partisipan mengaku bahwa adanya perasaan nyaman dan banyak menemukan hal yang menarik dan membuat mereka kagum, khususnya beragam budaya Nusa Tenggara Timur yang

mereka saksikan di Kota Kupang, melalui beragam bahasa yang digunakan hingga pertunjukkan budaya yang mereka saksikan.

Selain itu, letak Kota Kupang yang tidak jauh dari lautan juga memberikan pengalaman positif bagi partisipan. Kehadiran pantai dan suasana laut yang tenang dan indah menjadi salah satu faktor eksternal yang membantu mereka mendapatkan kenyamanan. Beberapa dari partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa mereka memanfaatkan keindahan alam sebagai sarana untuk melepas penat, mengurangi stress hingga untuk menenangkan pikiran. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan alam sekitar dapat berperan dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan emosional individu. Penelitian yang dilakukan oleh Winda Sri Rukmana (2024) menjelaskan bahwa hubungan yang kuat antara interaksi manusia dengan alam memiliki dampak positif pada penurunan tingkat stres dan peningkatan *mood* positif. Temuan tersebut juga didukung dalam penelitian yang dilakukan oleh Nia Azizunnisa (2025) yang menyatakan bahwa alam dapat berperan menjadi terapi bagi manusia untuk meningkatkan kesehatan mental. Penerimaan yang dialami memberikan banyak pelajaran positif dan membantu mereka menjadi pribadi yang lebih berkembang di perantauan sehingga membangun kestabilan emosional dan sosial para partisipan.

Awal kedatangannya, Kota Kupang memang terasa asing bagi mereka, dan mereka masih terikat dengan budaya asal sehingga cenderung mengalami kesulitan dalam berbaur dan menerima pola hidup masyarakat Kota Kupang. Namun, seiring berjalannya waktu dan meningkatnya interaksi sosial dengan teman maupun masyarakat lokal, partisipan mengakui bahwa mereka mulai mencoba untuk membuka diri terhadap nilai dan kebiasaan lokal. Penerimaan ini memunculkan adanya perubahan pada pola pikir, perilaku, serta kebiasaan sehari-hari. Kondisi ini menunjukkan perkembangan yang lebih stabil dan telah mencapai pada tahap penyesuaian (*adjustment*). Pada tahap ini, partisipan tidak hanya merasa nyaman dan stabil secara emosional, namun juga menerima dan menghargai keberagaman nilai serta kebiasaan di Kota Kupang. Penerimaan ini berkembang menjadi bentuk polikulturalisme, dimana partisipan mampu memadukan nilai-nilai budaya baru tanpa menghilangkan identitas asalnya. Dalam bentuk ini, individu memandang perbedaan menjadi suatu peluang untuk belajar dan memperluas wawasan.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Alya Fikriyati, dkk (2021) Polikulturalisme dijelaskan sebagai pandangan bahwa budaya tidak berdiri secara terpisah, melainkan selalu berinteraksi, memengaruhi, dan berbaur dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini menemukan bahwa peristiwa tersebut nyata terjadi pada mahasiswa perantau luar Nusa Tenggara Timur yang seiring berjalannya waktu sudah terbiasa menggunakan bahasa atau logat Kupang dalam percakapan sehari-hari, menyukai kuliner lokal asal Nusa Tenggara Timur, hingga terlibat aktif dengan kegiatan yang bercirikan budaya lokal. Hal ini sejalan dengan temuan yang dilakukan oleh Muhammad Haidar Ali Atsani, dkk (2023) yang menemukan bahwa mahasiswa perantau yang berkuliah di Semarang kerap mempelajari bahasa lokal dan tidak jarang pula mahasiswa perantau berkomunikasi dengan menggabungkan bahasa asal mereka dengan bahasa lokal, baik secara tidak sengaja maupun disengaja. Hal ini juga didukung melalui penelitian yang dilakukan oleh Petrus Ana Andung, dkk (2019) yang mengungkapkan bahwa mahasiswa perantau dari Manggarai yang berkuliah di Universitas Nusa Cendana mengalami integrasi sosial yang terbentuk dari interaksi yang dilakukan dengan

masyarakat lokal, sehingga tak jarang ditemui mahasiswa rantau asal Manggarai menggunakan bahasa Kupang dalam berinteraksi sehari-hari, namun tetap mempertahankan bahasa dan dialek asal mereka.

Tahap penyesuaian diri yang dicapai oleh seluruh partisipan memberikan banyak pelajaran dan perubahan positif dalam diri partisipan. Hal ini terjadi karena emosional, mental maupun sosial dari partisipan dapat berfungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari sebagai mahasiswa perantau. Dalam penelitian ini, partisipan merasakan adanya perubahan dalam diri yang mencakup, terbentuknya pribadi yang lebih positif baik perilaku maupun pola pikir. Dalam penelitian ini, pada umumnya seluruh partisipan memiliki stigma yang kurang baik terhadap masyarakat lokal, di mulai dari gaya komunikasi serta pergaulan yang dianggap cukup bebas. Namun, ketika berhadapan dengan situasi nyata, seluruh partisipan mengatakan bahwa adanya perubahan pola pikir di mana stigma tersebut tidak sepenuhnya benar, karena mereka menemukan banyak hal-hal baik yang dialami selama merantau yang membantu mereka berhasil mencapai penyesuaian diri saat ini.

Penemuan Baru

Pada penelitian ini penulis menemukan hal menarik dan baru dari temuan yang dilakukan dalam penelitian ini. Penelitian menemukan pemahaman yang lebih luas mengenai strategi koping mahasiswa dalam mengatasi *culture shock*. Temuan baru dalam penelitian ini menunjukkan bahwa strategi koping yang dilakukan oleh mahasiswa perantau tidak hanya sekedar strategi adaptif, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*, namun ada partisipan yang menerapkan koping maladaptif karena keterbatasan kemampuan dalam menghadapi tantangan yang dihadapi, sehingga mereka memilih langkah lebih cepat untuk meredakan tekanan meskipun tidak menyelesaikan akar masalah. Hal ini dilakukan dengan memilih menutup diri untuk berinteraksi dengan masyarakat lokal dan memilih berkumpul dengan orang sesukunya yang tinggal di Kota Kupang.

Refleksi Penulis

Melalui proses penyusunan penelitian ini, penulis memperoleh banyak pengalaman berharga yang tidak hanya menambah wawasan akademik, tetapi juga pembelajaran bermakna dalam kehidupan pribadi. Melalui penelitian ini, penulis banyak belajar mengenai dinamika kehidupan mahasiswa perantau yang menghadapi berbagai tantangan yang lebih besar di banding mahasiswa yang bukan prantau. Penulis juga memahami perjuangan yang dilakukan oleh mahasiswa perantau untuk beradaptasi dan menerima lingkungan yang sama sekali belum pernah mereka ketahui sebelumnya, apalagi partisipan dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa pengalaman merantau merupakan pengalaman pertama mereka, di mana pengalaman ini merupakan pengalaman pertama mereka berpisah dari keluarganya dan berusaha untuk keluar dari zona nyaman mereka.

Melalui proses wawancara, penulis menyadari bahwa pentingnya memiliki empati dan kepekaan sosial. Banyak orang yang merasa tidak mampu mengatasi permasalahannya yang ada, karena kurangnya dukungan sosial yang mereka terima. Melalui penelitian ini, penulis menyadari arti pentingnya dukungan sosial, baik hal sekecil mendengarkan mereka bercerita

pun turut membantu meringankan beban mereka, sehingga dalam kehidupan yang penuh tantangan setiap orang tidak merasa sendirian dalam menghadapinya.

Dengan demikian, melalui refleksi ini, penulis menyadari bahwa perjalanan penelitian tidak hanya menghasilkan temuan akademik, tetapi juga membentuk kedewasan berpikir dan bersikap. Hasil yang penulis temukan menjadi bukti nyata bahwa pelajaran berharga serta kebahagiaan akan selalu kita terima, meskipun proses dalam hidup penuh dengan tantangan.

Uji Keabsahan Data

Uji keabsahan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan *member check*, yang dilakukan dengan memberikan hasil transkrip wawancara kepada partisipan untuk di baca kembali. Hal tersebut dilakukan agar penulis dan partisipan dapat mengecek dan memastikan bahwa hasil transkrip yang di tulis sudah sesuai dengan data yang diberikan partisipan melalui proses wawancara yang dilakukan sebelumnya. *Member check* dilakukan oleh penulis dan partisipan sebanyak satu kali.

KESIMPULAN

Kehidupan sebagai mahasiswa perantau seringkali menghadirkan berbagai tekanan yang menuntut kemampuan adaptasi tinggi agar dapat bertahan dan berkembang di lingkungan baru. Culture shock yang dialami mahasiswa perantau di Kota Kupang muncul akibat perbedaan budaya yang signifikan antara daerah asal dan budaya lokal, meliputi aspek bahasa, pola komunikasi, kebiasaan sosial, hingga nilai dan norma kehidupan sehari-hari. Ketidaksiuaian ini menimbulkan kecemasan, kebingungan, serta rasa terasing yang wajar dialami ketika dihadapkan pada situasi baru. Namun, strategi koping adaptif yang diterapkan mahasiswa terbukti efektif dalam membantu mereka menyesuaikan diri, ditandai dengan kemampuan mengendalikan emosi, mengambil langkah konkret untuk mengatasi masalah, serta mencari dukungan dari orang lain. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan masyarakat lokal menjadi faktor penting yang memperkuat kemampuan adaptasi hingga akhirnya mereka merasa menjadi bagian dari masyarakat Kota Kupang. Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan yang relatif sedikit sehingga hasilnya tidak dapat digeneralisasikan secara luas, serta belum mengeksplorasi secara mendalam bentuk koping maladaptif yang sempat digunakan sebagian partisipan. Berdasarkan temuan ini, disarankan agar mahasiswa perantau terus mempertahankan strategi koping adaptif dan berbagi pengalaman dengan mahasiswa lain yang masih mengalami culture shock, sementara pihak kampus diharapkan mengembangkan kegiatan yang memperkenalkan budaya lokal serta menyediakan layanan konseling untuk mendukung adaptasi mahasiswa. Selain itu, masyarakat diharapkan dapat lebih terbuka dan inklusif terhadap pendatang agar tercipta lingkungan sosial yang harmonis dan saling memahami.

REFERENSI

- Afriany, Fina, & Zahlimar, Zahlimar. (2025). Analisa Gangguan Kecemasan Ditinjau dari Tipe Kepribadian. *Maras: Jurnal Penelitian Multidisiplin*, 3(1), 310–320.
- Aldino, Kgs M. Rio, & Fitriani, Dinda Rakhma. (2020). Geger Budaya dan Kecemasan: Studi Empiris pada Mahasiswa Bengkulu dan Maluku di Universitas Gunadarma dalam

- Beradaptasi di Lingkungan Baru. *Kanal: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8(2), 88–96.
- Aliyyah, Maulidatul. (2025). *Adaptasi Mahasiswa Universitas Ivet Semarang Dalam Mengatasi Culture Shock Pada Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka*. Universitas Ivet.
- Andung, Petrus Ana, Hana, Ferly Tanggu, & Tani, Antonia Bara Benge. (2019). Akomodasi komunikasi pada mahasiswa beda budaya di kota Kupang. *Jurnal Manajemen Komunikasi*, 4(1), 1–19.
- Armayati, Leni, Viandre, Alifa Meylan, Lamisa, Dinda, Anjeli, Resti, & Putri, Suci Aulia. (2025). Strategi Adaptasi terhadap Culture Shock pada Mahasiswa Asal Thailand di Indonesia: Sebuah Studi Kualitatif. *Bernas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 1639–1646.
- Dwi Putra, Adevio, Anrial, Anrial, & Syaputri Kurnia, Intan. (2025). *Hambatan Perbedaan Makna Bahasa Rejang dalam Efektivitas Komunikasi Mahasiswa Suku Rejang*. Institut Agama Islam Negeri Curup.
- Faturahman, Mochamad Fazry. (2022). *Culture Shock Mahasiswa Indonesia*. Universitas Komputer Indonesia.
- Fauzia, Nadia, Asmaran, Asmaran, & Komalasari, Shanty. (2020). Dinamika kemandirian mahasiswa perantauan. *Jurnal Al-Husna*, 1(3), 167–181.
- Hamsiah, Hamsiah. (2025). Implementasi Data Mining Dalam Penerapan Clustering Algoritma K-Medoid Sebaran Mahasiwa Baru Pada STIE-SAK. *Jurnal Ilmiah ILKOMINFO-Ilmu Komputer & Informatika*, 8(1), 16–24.
- Handayani, Puji Gusri. (2019). Pendekatan counseling REBT dalam menanggulangi culture shock mahasiswa rantau. *Kopasta: Journal of the Counseling Guidance Study Program*, 6(2).
- Khoirunnisa, Shabrina, Sessiani, Lucky Ade, & Ikhrom, Ikhrom. (2025). Pola Adaptasi Mahasiswa Rantau dalam Menghadapi Culture Shock. *Paedagogy: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 5(1), 316–329.
- Maing, Skolastika Genapang, & Jatmika, Sidik. (2021). Dinamika Integrasi Lokal Warga Eks Timor Timur di Wilayah Pemukiman Pengungsi Kabupaten Kupang Provinsi Nusa Tenggara Timur. *Indonesian Perspective*, 6(1), 38–64.
- Maizan, Sabrina Hasyiyati, Bashori, Khoiruddin, & Hayati, Elly Nur. (2020). Analytical theory: Gegar budaya (culture shock). *Psycho Idea*, 18(2), 147–154.
- Muslimin, Khoirul, & Kom, M. I. (2021). *Kecemasan Komunikasi: Mengatasi Cemas Berkomunikasi di Depan Publik*. Unisnu Press.
- Ningrum, Shinta Okta Via, & Intansari, Fixi. (2023). Penyesuaian diri mahasiswa perantau di Universitas Aisyah Pringsewu tahun 2023. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 10.
- Purba, Sri Maydona. (2024). *Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Terhadap Kemandirian Pada Mahasiswa Perantau Di Universitas Hkbp Nommensen Medan*.
- Reba, Yansen Alberth, & Mataputun, Yulius. (2025). *Pendidikan Multikultural (Membangun Harmoni dalam Keberagaman)*. CV Eureka Media Aksara.
- Rosary, Yulia Oktaviana, Jaimun, Elfrida Trivonia, Seran, Maria Bernadette Esi, & Lian, Yohanes Pemandi. (2025). Gaya Hidup Elit di Kota, Sederhana di Desa: Ditengah Lemahnya Kondisi Ekonomi Mahasiswa Rantau di Kota Kupang. *Scientific Journal of*

Catherine Alya Hillary Manikoe*, R. Pasifikus Christa Wijaya, Dian Lestari Anakaka
Strategi Koping Mahasiswa Perantau Luar Nusa Tenggara Timur dalam Mengatasi Culture Shock di Kota Kupang

Reflection: Economic, Accounting, Management and Business, 8(1), 103–110.

Tuy, Mirna Kornalia, Sabu, Omiano, & Banu, Reky L. (2025). Sejarah Perkembangan SMP Negeri 15 Kota Kupang Tahun 2014-2023 Di Kelurahan Manulai 2 Kecamatan Alak Provinsi Nusa Tenggara Timur: Indonesia. *Ciencias: Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 8(1), 95–100.

Wahyuni, Ayu Sri, & Ningindah, Salma Rosvita Dewi. (2023). Culture shock dan hambatan komunikasi pada mahasiswa perantau di Universitas Garut. *Jurnal Sosial-Politika*, 4(2), 85–94.