



Available online at www.journal.unrika.ac.id

Jurnal KOPASTA
Jurnal KOPASTA, 6 (2),(2019) 91- 98



PENDEKATAN COUNSELING REBT DALAM MENANGGULANGI CULTURE SHOCK MAHASISWA RANTAU

REBT COUNSELING APPROACH IN MANAGING CULTURE SHOCK OF CHILDREN STUDENTS

Puji Gusri Handayani¹, Hafiz Hidayat², Randi Saputra²

¹(Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Padang, Indonesia)

²(Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Malang, Indonesia)

¹pujigusrihandayani@gmail.com, ²hidayathafiz90@gmail.com, randyidr24@gmail.com

Abstrak

Memasuki budaya yang berbeda memungkinkan individu untuk menjadi orang asing dalam budaya tersebut, di mana individu dihadapkan pada situasi di mana kebiasaan mereka diragukan. Hal ini dapat menyebabkan kejutan (ketidakpastian) dan stres, yang dapat menyebabkan konsep diri dan identitas budaya individu dan mengakibatkan kecemasan. Kondisi ini menyebabkan sebagian besar individu mengalami gangguan mental dan fisik, setidaknya untuk periode waktu tertentu. Struktur baru ini akan menjadi lebih terlihat melalui pengalaman emosional dan efektif ketika berinteraksi dengan budaya baru. Banyaknya imigran dan pelajar luar negeri yang memiliki latar belakang budaya berbeda untuk belajar sains di lingkungan perguruan tinggi yang sama dapat menyebabkan tidak terbiasa dengan budaya lokal adalah masalah yang sering mempengaruhi seseorang di negara asing. Demikian pula apa yang terjadi pada siswa dalam persepsi orang dalam kesehatannya, sehingga terjadi kejutan budaya karena tidak memahami perbedaan karakteristik individu lain dari sudut pandang orang lain. Mengatasi culture shock adalah dengan menggunakan pendekatan REBT (Rasional Emotif Behaviour Therapy). REBT digunakan untuk mengatasi kecemasan, persoalan emosi, ketakutan, fobia, dan lain-lain. Culture shock merupakan penyakit akibat kecemasan sehingga bisa diatasi dengan menggunakan REBT

Kata Kunci: Culture Shock, Mahasiswa, Rantau

Abstract

Entering a different culture allows individuals to become strangers in that culture, where individuals are faced with situations where their habits are doubted. This can cause shock (uncertainty) and stress, which can cause self-concept and individual cultural identity and cause anxiety. This condition causes most individuals to experience mental and physical disorders, at least for a certain period of time. This new structure will become more visible through emotional experience and effective when interacting with new cultures. The number of immigrants and overseas students who have different cultural backgrounds to study science in the same tertiary institution can cause unfamiliarity with local culture is a problem that often affects a person in a foreign country. Likewise what happens to students in people's perceptions of their health, resulting in cultural shock because they do not understand the differences in the characteristics of other individuals from the perspective of others. Overcoming culture shock is to use the REBT (Rational Emotive Behavior Therapy) approach. REBT is used to overcome anxiety, emotional problems, fear, phobias, and others. Culture shock is a disease caused by anxiety so that it can be overcome by using REBT

Keywords: Culture Shock, Student, Overseas

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi merupakan langkah pemerintah untuk meningkatkan sumber daya manusia yang berkualitas. Beragam perguruan tinggi yang ada di Indonesia, namun Perguruan Tinggi favorit merupakan dambaan setiap siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) yang baru saja menyelesaikan pendidikannya di bangku SMA. Alternatif pilihan untuk melanjutkan pendidikan mulai dari Perguruan Tinggi Negeri, Perguruan Tinggi Swasta, dan Perguruan Tinggi Kedinasan. Mencapai dan mendapatkan kualitas pendidikan yang baik, banyak siswa lulusan SMA yang rela menempuh pendidikan tinggi di luar daerah asalnya dengan kata lain mereka memilih merantau untuk mendapatkan pendidikan yang lebih baik. Masyarakat menganggap bahwa Perguruan Tinggi atau Universitas di kota memiliki kualitas yang lebih baik, jika dibandingkan Universitas yang berada di tempat asal mereka. Budaya sangat erat kaitanya dengan pendidikan, orang yang dibesarkan dalam budaya tertentu akan belajar sesuai dengan apa yang dibutuhkan budaya tersebut. Indonesia terdiri dari 34 provinsi mempunyai budaya yang sangat berbeda satu dengan yang lainnya. Jadi, walaupun manusia secara biologis sama, namun karena pengalaman budaya mereka secara sosial, mereka tumbuh menjadi berbeda berbeda, seperti orang yang didik dalam latar belakang budaya papua akan berbeda dengan orang yang di didik dengan latar belakang Jawa. Pendidikan budaya tersebut dapat di wakili oleh sekolah yang mewakili salah satu dari pengalaman penting tersebut. Sekolah menjadi sebuah konteks di mana baik proses sosialisasi maupun pembelajaran terjadi. Pengaruh sekolah besar terhadap interaksi antar budaya membuat pendidikan menjadi fokus utama (Samovar, Porter, & McDaniel, 2010).

METODOLOGI

Metodologi yang digunakan dalam penulisan dalam artikel ini adalah kajian literatur dimana penulis melakukan studi kepustakaan terkait variabel yang dibahas. Hasil ditampilkan dalam bentuk penjabaran literatur dan argumentasi dan penulis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Culture shock

Oberg (dalam Samovar, Porter, & McDaniel, 2010) menjelaskan bahwa culture shock merupakan kegelisahan yang muncul karena kehilangan semua lambang dan simbol yang familiar dalam hubungan sosial. Culture Shock mengacu pada reaksi psikologis yang dialami seseorang karena berada di tengah budaya yang sangat berbeda dengan

budayanya sendiri. Culture shock pada sebagian orang terlihat normal, kebanyakan orang mengalaminya saat memasuki budaya yang baru dan berbeda. Meskipun demikian, keadaan ini tidak menyenangkan dan menimbulkan frustrasi. Sebagian dari culture shock ini timbul karena perasaan terasing, menonjol, dan berbeda dengan yang lain (Devito, 2011).

Senada dengan pendapat di atas, menurut Gudykunst & Kim (2003), culture shock adalah reaksi-reaksi yang muncul terhadap situasi di mana individu mengalami keterkejutan dan tekanan karena berada dalam lingkungan yang berbeda, yang menyebabkan terguncangnya konsep diri, identitas kultural dan menimbulkan kecemasan yang tidak beralasan.

Menurut Smith (dalam Samovar, Porter, & McDaniel, 2010) dapat menghasilkan sejumlah reaksi yang berpotensi menyebabkan masalah. Reaksi tersebut berupa: (1) permusahan terhadap lingkungan baru, (2) perasaan disorientasi, (3) perasaan ditolak, (4) sakit perut/sakit kepala, (5) rindu kampung halaman, (6) merindukan teman dan keluarga, (7) perasaan kehilangan status dan pengaruh, (8) menyendiri, dan (9) menganggap anggota budaya yang lain sensitif.

Dari berbagai definisi culture shock yang dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa culture shock merupakan proses reaksi yang terjadi pada individu baik fisik dan psikis yang mempengaruhi bagaimana individu merasa, berperilaku dan berpikir ketika berada di lingkungan yang berbeda.

Dimensi culture shock

Ward (2001:75) menjelaskan terdapat 3 dimensi dalam culture shock yang disebut dengan ABC of culture shock, yaitu:

1. *Affective*

Dimensi ini mencakup perasaan dan emosi, yang mungkin bisa menjadi positif atau negatif. Individu dideskripsikan mengalami kebingungan dan merasa kewalahan karena datang ke lingkungan yang baru. Perasaan dan emosi negatif individu dapat berupa bingung, cemas, disorientasi, curiga, bahkan sedih karena datang ke lingkungan yang baru.

2. *Behavior*

Berkaitan dengan konsep pembelajaran budaya dan pengembangan keterampilan sosial. Individu memiliki pengetahuan dan keterampilan sosial yang relevan di budaya lokal akan mengalami kesulitan dalam memulai dan mempertahankan hubungan harmonis di lingkungan tersebut. Perilaku mereka yang tidak tepat secara budaya dapat

menimbulkan kesalahpahaman dan dapat menyebabkan pelanggaran. Hal itu juga mungkin dapat membuat kehidupan personal dan profesional mereka kurang efektif. Dengan kata lain, individu yang tidak terampil secara budaya akan kurang mungkin mencapai tujuan mereka. Misalnya, mahasiswa luar yang berasal dari luar daerah yang menjadi kurang berprestasi secara akademis.

3. *Cognitive*

Pada dimensi ini merupakan hasil keadaan dari *affectively* dan *behaviorly* yang menghasilkan perubahan persepsi individu dalam identifikasi etnis dan nilai-nilai akibat kontak budaya. Ketika terjadi kontak budaya, hilangnya hal-hal yang dianggap benar oleh individu tidak dapat dihindarkan.

Faktor yang mempengaruhi culture shock

Beberapa faktor yang mempengaruhi culture shock Furnham & Bochner (1982) (dalam Manz, 2003:129) menyatakan bahwa terdapat 3 faktor yang mempengaruhi culture shock individu ketika berinteraksi dengan budaya baru yaitu :

1. Perbedaan budaya, kualitas, kuantitas dan lamanya *culture shock* yang dialami individu dipengaruhi oleh tingkat perbedaan budaya antara lingkungan asal dan lingkungan baru individu (Handayani & Yuca, 2018). *Culture shock* lebih cepat jika budaya tersebut semakin berbeda, hal ini meliputi sosial, perilaku, adat istiadat, agama, pendidikan, norma dalam masyarakat, dan bahasa. Hal ini sejalan dengan, yang menyatakan bahwa semakin berbeda kebudayaan antar dua individu yang berinteraksi, semakin sulit kedua individu tersebut membangun dan memelihara hubungan yang harmonis.
2. Perbedaan individu, aspek ini merujuk pada perbedaan dalam kepribadian dan kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. Hal ini juga mencakup variabel demografis seperti usia, jenis kelamin, kelas sosial-ekonomi, pendidikan, keadaan psikologis seperti *self efficacy*, *self regulated learning*, dan lain-lain (Hidayat & Handayani, 2018).

Tahapan culture shock

Banyak variasi dari bagaimana orang memberikan respon terhadap *Culture shock* dan membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri. Mulyana (2010:60) juga memaparkan tahapan- tahapan penyesuaian orang terhadap lingkungan barunya yang hampir mirip dengan tahapan sebelumnya. Tahap-tahap *Culture Shock* menurut Oberg (dalam Devito, 2011) sebagai berikut:

1. Tahap satu: Masa bulan madu/kegembiraan

Tahap ini merupakan tahap dimana seseorang merasa pesona, kegembiraan, dengan budaya baru dan masyarakatnya. Bila berada dalam budaya yang berbeda tahap ini masyarakat dengan budaya yang ditempati terlihat ramah dan bersahabat yang sifatnya dangkal.

2. Tahap dua: krisis/kekecawaan

Pada tahap ini perbedaan budaya baru menimbulkan masalah. Perasaan frustrasi dan tidak puas mulai muncul. Ini tahap di mana seseorang mengalami *Culture Shock* yang sebenarnya.

3. Tahap tiga: pemulihan/revolusi

Pada tahap ini seseorang belajar bahasa dan adat istiadat budaya yang baru, perasaan tidak puas mulai perlahan menghilang.

4. Tahap empat: penyesuaian/berfungsi dengan efektif

Pada tahap akhir ini, Anda menyesuaikan diri dan memasuki budaya baru serta mendapatkan pengalaman baru. Seseorang bisa sesekali masih merasakan kesulitan dan ketegangan, tapi secara keseluruhan, pengalaman ini menyenangkan.

Pendekatan Konseling REBT dalam menanggulangi culture shock

Menghadapi culture shock yang dihadapi oleh mahasiswa rantau perlu campur tangan konselor. UPBK sebagai unit pelayanan bimbingan dan konseling yang bisa memberikan pelayanan dalam berbagai masalah mahasiswa, salah satunya adalah culture shock yang berasal dari mahasiswa rantau. Berbagai teknik dapat diberikan oleh konselor untuk mengatasi permasalahan culture shock, misalnya: dengan memberikan layanan responsif dengan menggunakan berbagai pendekatan. Salah satu pendekatan untuk mengatasi culture shock adalah pendekatan Rasional Behaviour Terapi (REBT). Rational Emotive Behavior Counseling adalah konseling komprehensif, aktif-direktif, filosofis dan empiris berdasarkan psikoterapi yang berfokus pada pemecahan masalah gangguan emosi dan perilaku, serta memberikan individu untuk lebih bahagia dan memenuhi kehidupan lebih banyak kehidupan (Habsy, 2018).

REBT Merupakan terapi sebagai upaya untuk mencakup pikiran, perasaan, dan perilaku. Dalam REBT emosi penting; tetapi, kognisi seseorang adalah sumber berbagai masalah psikologis. Konselor profesional perlu membantu klien memahami bahwa perasaan tidak disebabkan oleh berbagai peristiwa, orang lain atau masa lalu, melainkan oleh pikiran yang dikembangkan oleh orang tersebut seputar situasinya. Ide dasar teorinya

adalah, dengan mengubah keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih fleksibel dan rasional, perubahan yang lebih adaptif dalam konsekuensi perilaku dan emosional dapat terjadi. Salah satu tujuan utama REBT adalah untuk membantu klien memperjuangkan *unconditional self acceptance* (USA) (menerima dirinya sendiri tanpa syarat), *unconditional other acceptance* (UOA) (menerima orang lain tanpa syarat), dan *unconditional life acceptance* (ULA) menerima hidup tanpa syarat (Efford, 2015).

REBT ABCDEF

REBT memiliki 3 tujuan, yakni; (1) membantu klien mencapai insight tentang self talk nya sendiri, (2) membantu klien mengakses pikiran, perasaan, dan perilakunya; dan (3) melatih klien tentang prinsip-prinsip REBT sehingga mereka akan dapat berfungsi secara lebih efektif dimasa mendatang tanpa bantuan konselor profesional (Ellis & Wide, 2002).

Salah satu konsep inti REBT Ellis adalah model ABCDE. Corey & corey (2017) memperluas model ABCDE dengan menambahkan F. F merupakan singkatan dari feeling (perasaan) baru yang dirasakan klien jika mempertentangkan pada kenyataan efektif.

- **Activating event (A)** Kejadian efektif
Situasi yang memicu keyakinan klien; ini bisa saja kejadian yang memang terjadi atau disimpulkan terjadi, internal atau eksternal, atau mengacu pada masa lalu, masa kini, atau masa mendatang. Penting bagi konselor profesional untuk memahami apa yang terjadi. Konselor profesional perlu membantu klien untuk memberikan detail dengan jumlah yang tepat tentang A; sebagian klien ingin memberikan lebih banyak detail daripada yang diperlukan dan yang lain mungkin justru terlalu kabur. Jika klien mendeskripsikan banyak A, konselor profesional perlu membantu klien memilih salah satu untuk memulai.
- **Belief (B)**
Ada dua tipe keyakinan, rasional dan irasional (Hackey & Cormier, 2012). Keyakinan seseorang mempengaruhi pikiran dan tindakannya. Keyakinan rasional realistis dan dapat didukung oleh bukti-bukti. Keyakinan itu fleksibel dan logis, dan dapat membantu klien meraih tujuan.
- **Consequence (C)**
Respon emosional atau perilaku klien terhadap keyakinan yang dimiliki klien tentang kejadian pengaktif. Biasanya inilah yang mendorong klien untuk melakukan konselling. Emosi negatif seperti keawatiran, kesedihan, penyesalan dan kesusahan adalah proses

respon yang sehat, sementara itu kecemasan, depresi, rasa bersalah, merasa terluka, adalah respon yang tidak sehat.

- Dispute (D)

Penentangan terhadap keyakinan irasional klien dengan menanyakan pertanyaan-pertanyaan yang mendorong orang tersebut mempertanyakan keempirikan, kelogisan, dan kepragmatisan status “keyakinan irasional”. Ada 3 langkah D:

- 1) Debating (memperdebatkan)
- 2) Discriminating (memperbedakan)
- 3) Defining (mendefinisikan)

- Effect (E)

Mengevaluasi efek-efek yang terjadi pada konseli

- Feeling (F)

Mengevaluasi bagaimana perasaan baru yang dimiliki konseli setelah mempertentangkan hal tersebut.

Konseling REBT menggunakan langkah yang bervariasi dan sistematis untuk mengubah tingkah laku dalam batas tujuan yang disusun secara bersama-sama oleh konselor dan klien. Karakteristik Proses Konseling REBT dalam menanggulangi *culture shock*:

- 1) Aktif-direktif, artinya bahwa dalam hubungan konseling konselor lebih aktif membantu mengarahkan klien dalam menghadapi dan memecahkan masalahnya. Dalam hal ini permasalahan yang berhubungan culture shock.
- 2) Kognitif-eksperiensial, artinya bahwa hubungan yang dibentuk berfokus pada aspek kognitif dari klien dan berintikan pemecahan masalah yang rasional. Dalam hal ini culture shock yang mengubah pemikiran klien yang dari culture shock menjadi mampu melakukan penyesuaian.
- 3) Emotif-eksperiensial, artinya bahwa hubungan konseling yang dikembangkan juga memfokuskan pada aspek emosi klien dengan mempelajari sumber-sumber gangguan emosional, sekaligus membongkar akar-akar keyakinan yang keliru yang mendasari gangguan tersebut.
- 4) Behavioristik, artinya bahwa hubungan konseling yang dikembangkan hendaknya menyentuh dan mendorong terjadinya perubahan tingkah laku konseli (Habsy, 2018).

KESIMPULAN

Culture shock merupakan proses penyesuaian diri yang diperlukan ketika seseorang memasuki situasi dan kondisi yang baru, dan hal yang sama tentu akan dialami oleh mahasiswa. Beberapa masalah yang harus diperhatikan oleh mahasiswa ketika menyesuaikan diri dengan lingkungan baru agar mampu menghadapi culture shock, antara lain masalah perbedaan cara belajar, perbedaan cara mengajar dosen, perpindahan tempat tinggal, masalah yang berkaitan dengan mencari teman baru, dan hal-hal yang berkaitan dengan pergaulan, masalah perubahan relasi/teman, dan masalah pengaturan waktu, serta menyangkut nilai-nilai hidup pada budaya setempat. Sebagian mahasiswa mampu menghadapi persoalan tersebut dan menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya, namun sebagian lainnya gagal untuk menyesuaikan diri sehingga mereka menjauhi, dan menghindari mahasiswa lain. Culture shock dapat di atasi dengan melakukan pendekatan konseling yaitu REBT yaitu yang mampu merubah kognitif dan perilaku klien dari yang tidak irasional ke rasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Corey, G. (2017). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Nelson Education.
- Devito. (2011). *Komunikasi Antar Manusia*. Tangerang: Karisma.
- Gudykunst, W. B., & Kim, Y. Y. (2003). *Communicating with Strangers-An Approach to Intercultural Communication fourth edition*. Singapore: Mc Graw Hill.
- Habsy, B. A. (2018). Konseling Rasional Emotif Perilaku: Sebuah Tinjauan Filosofis. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(1), 13–30. <https://doi.org/10.30653/001.201821.25>
- Handayani, P. G., & Yuca, V. (2018). Fenomena Culture Shock Pada Mahasiswa Perantauan Tingkat 1 Universitas Negeri Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 6(3), 198. <https://doi.org/10.29210/129000>
- Hidayat, H., & Handayani, P. G. (2018). Self Regulated Learning (Study for Students Regular and Training). *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 50–59. <https://doi.org/10.30870/jpbk.v3i1.3196>
- Mulyana, D. (2010). *Komunikasi Antar Budaya: Panduan Berkomunikasi dengan Orang- Orang Berbeda Budaya*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Manz, S. (2003). Culture shock-causes, consequences and solutions: The international experience. Mulyana, D. (2010). *Komunikasi Antar Budaya: Panduan Berkomunikasi dengan Orang- Orang Berbeda Budaya*. Bandung : Remaja Rosdakarya.
- Samovar, L. A., Porter, E. R., & McDaniel E. R. (2010). *Communication Between Cultures*. Jakarta: Salemba.