



Penerapan Bimbingan Konseling Pribadi-Sosial dalam Meningkatkan Penyesuaian Sosial Mahasiswa Perantau Asal Medan di Lingkungan Budaya Minangkabau

Siti Fatimah

Universitas Islam Negeri (UIN) Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Fadhilla Yusri

Universitas Islam Negeri (UIN) Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Alamat: Jl. Gurun Aua, Kubang Putih, Kec. Banuhampu, Kota Bukittinggi, Sumatera Barat

Korespondensi penulis: sitifatimah090325@gmail.com, fadhillayusri@gmail.com

Abstract. *This study aims to examine how the implementation of Personal-Social Guidance and Counseling can improve the social adjustment of migrant students from Medan in the Minangkabau cultural environment. The research employs a qualitative approach with interviews and observation methods involving a subject identified as SS. Data were collected through in-depth interviews and observations to identify patterns of communication barriers and the adjustment process experienced by the subject. The intervention applied used a Personal-Social Guidance and Counseling approach based on Alfred Adler's theory to help the subject develop their social adjustment abilities. The results indicate that the problems experienced by SS are closely related to the process of adjusting to a new cultural environment, differences in communication styles, and the need to be accepted within the social environment. These conditions led to feelings of inferiority, overthinking, and withdrawal behavior that affected SS's emotional and social well-being. Through the KOPSIN approach grounded in Alfred Adler's theory, the counseling process helped SS understand themselves, change negative thought patterns, and develop social adjustment skills, thereby improving self-confidence and interpersonal relationships. The findings affirm that the implementation of Personal-Social Guidance and Counseling, oriented toward strengthening social interest and social courage, effectively facilitates the adjustment of migrant students in the Minangkabau cultural environment without compromising their original cultural identity.*

Keywords: *Guidance and Counseling, Personal-Social, Social Adjustment, Migrant Students*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penerapan Bimbingan Konseling Pribadi-Sosial dalam meningkatkan penyesuaian sosial mahasiswa perantau asal Medan di lingkungan budaya Minangkabau. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara dan observasi terhadap subjek penelitian mahasiswa berinisial SS. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi untuk mengidentifikasi pola hambatan komunikasi serta proses penyesuaian diri yang dialami subjek. Intervensi yang diterapkan menggunakan pendekatan Bimbingan Konseling Pribadi-Sosial dengan landasan teori Alfred Adler untuk membantu subjek mengembangkan kemampuan penyesuaian sosialnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa permasalahan yang dialami SS berkaitan erat dengan proses penyesuaian diri di lingkungan budaya baru, perbedaan cara berkomunikasi, serta kebutuhan untuk diterima dalam lingkungan sosial. Kondisi tersebut menimbulkan rasa minder, overthinking, dan perilaku menarik diri yang memengaruhi kesejahteraan emosional dan sosial SS. Melalui pendekatan KOPSIN dengan teori Alfred Adler, proses konseling membantu SS memahami dirinya, mengubah pola pikir negatif, dan mengembangkan kemampuan penyesuaian sosial sehingga kepercayaan diri serta hubungan interpersonalnya dapat membaik. Temuan ini menegaskan bahwa penerapan Bimbingan Konseling Pribadi-Sosial yang berorientasi pada penguatan _social interest_ dan keberanian sosial efektif memfasilitasi penyesuaian diri mahasiswa perantau di lingkungan budaya Minangkabau tanpa mengorbankan identitas budaya asalnya.

Kata Kunci: Bimbingan Konseling, Pribadi-Sosial, Penyesuaian Sosial, Mahasiswa Perantau

PENDAHULUAN

Konseling lintas budaya menjadi salah satu pendekatan penting dalam layanan bimbingan dan konseling karena masyarakat modern hidup dalam lingkungan yang multikultural dengan

perbedaan suku, bahasa, adat istiadat, nilai, dan kebiasaan sosial. Perbedaan budaya tersebut memengaruhi cara individu berpikir, bersikap, berkomunikasi, serta menyelesaikan masalah dalam kehidupan sehari-hari. Dalam proses konseling, budaya memiliki pengaruh besar terhadap keberhasilan hubungan antara konselor dan konseli karena setiap individu membawa nilai budaya yang berbeda ke dalam proses interaksi. Konselor dituntut memiliki sensitivitas budaya agar mampu memahami kondisi konseli secara tepat dan menghindari kesalahpahaman dalam komunikasi. Menurut (Supriadi, 2011), konseling lintas budaya merupakan proses bantuan yang memperhatikan latar belakang budaya konselor dan konseli agar hubungan konseling berlangsung harmonis dan efektif. Pendapat tersebut diperkuat oleh (Matsumoto, 2008) yang menjelaskan bahwa budaya merupakan seperangkat nilai, keyakinan, sikap, dan perilaku yang diwariskan dari generasi ke generasi sehingga membentuk karakteristik individu yang berbeda-beda. Oleh sebab itu, kemampuan memahami keberagaman budaya menjadi kompetensi penting bagi konselor dalam memberikan layanan profesional. Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa kompetensi multikultural konselor berpengaruh signifikan terhadap efektivitas layanan konseling, terutama dalam membantu konseli beradaptasi di lingkungan sosial yang heterogen (Insani & Astuti, 2024); (Ratts et al., 2016).

Fenomena yang terjadi saat ini menunjukkan bahwa masih banyak hambatan komunikasi dan kesalahpahaman sosial yang muncul akibat perbedaan budaya, terutama pada individu yang hidup di lingkungan baru seperti mahasiswa perantau atau kelompok minoritas budaya. Perbedaan bahasa, gaya komunikasi, norma sosial, dan pola interaksi sering menyebabkan individu mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitarnya. Dalam praktik konseling, kondisi tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan, rendahnya keterbukaan konseli, hingga kegagalan proses bantuan apabila konselor kurang memahami latar belakang budaya konseli. Penelitian yang dilakukan oleh (Sue & Sue, 2016) menjelaskan bahwa hambatan utama dalam konseling lintas budaya berasal dari stereotip, prasangka, dan rendahnya sensitivitas budaya konselor terhadap konseli. Selain itu, penelitian terbaru menemukan bahwa konseli dari budaya minoritas sering merasa kurang dipahami karena pendekatan konseling yang digunakan masih berorientasi pada budaya dominan sehingga kebutuhan psikologis dan sosial mereka tidak terpenuhi secara optimal (Singh et al., 2020). Fenomena ini menunjukkan bahwa keberagaman budaya tidak hanya menjadi tantangan sosial, tetapi juga menjadi tantangan profesional dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah maupun perguruan tinggi.

Urgensi konseling lintas budaya semakin meningkat seiring berkembangnya mobilitas sosial, pendidikan, dan globalisasi yang mempertemukan individu dari latar belakang budaya berbeda dalam satu lingkungan sosial. Konselor perlu memiliki kompetensi multikultural agar mampu memberikan layanan yang inklusif, adil, dan sesuai dengan kebutuhan konseli. Kompetensi tersebut mencakup kemampuan memahami nilai budaya konseli, bersikap terbuka terhadap keberagaman, serta menyesuaikan teknik konseling dengan karakteristik budaya individu. Apabila konselor tidak memiliki pemahaman budaya yang baik, maka proses konseling berisiko menimbulkan bias budaya, diskriminasi, maupun kesalahan interpretasi terhadap masalah konseli. Penelitian (McLeod, 2006) menegaskan bahwa konselor yang memiliki sensitivitas budaya cenderung mampu membangun hubungan terapeutik yang lebih efektif dibandingkan konselor yang mengabaikan aspek budaya. Selain itu, penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa pendekatan konseling lintas budaya mampu meningkatkan kemampuan adaptasi sosial, rasa percaya diri, dan keterbukaan konseli dalam menghadapi lingkungan multikultural (Wilujeng et al., 2026). Dengan demikian, konseling lintas budaya menjadi

kebutuhan penting dalam menciptakan layanan konseling yang profesional, humanis, dan relevan dengan kondisi masyarakat majemuk saat ini.

Meskipun penelitian mengenai konseling lintas budaya telah banyak dilakukan, masih terdapat kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih mendalam. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada konsep teoritis kompetensi multikultural konselor, sedangkan penelitian mengenai pengalaman nyata konseli dalam menghadapi hambatan budaya di lingkungan pendidikan masih terbatas. Selain itu, penelitian terdahulu umumnya hanya menyoroti perbedaan bahasa dan etnis, padahal faktor budaya lain seperti status sosial, gender, kebiasaan komunikasi, dan lingkungan sosial juga memengaruhi keberhasilan proses konseling. Penelitian yang dilakukan oleh (Supriatna, 2013) menunjukkan bahwa konseling lintas budaya tidak hanya berkaitan dengan perbedaan ras dan etnik, tetapi juga mencakup perbedaan nilai sosial, usia, serta kondisi kehidupan individu. Namun, kajian empiris yang menghubungkan pengalaman konseli dengan strategi konselor dalam mengatasi hambatan budaya masih belum banyak ditemukan, khususnya pada konteks mahasiswa perantau dan lingkungan pendidikan di Indonesia. Oleh karena itu, penelitian mengenai konseling lintas budaya penting dilakukan untuk memperluas pemahaman tentang bentuk hambatan komunikasi budaya serta strategi layanan konseling yang efektif dalam masyarakat multikultural.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk mengkaji secara mendalam hambatan komunikasi dan adaptasi budaya yang dialami mahasiswa perantau melalui pemahaman terhadap pengalaman, makna, dan dinamika sosial subjek secara kontekstual. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan kopsin (konseling psikososial) yang berfokus pada pemahaman masalah pribadi-sosial konseli dalam lingkungan sosialnya. Subjek penelitian adalah mahasiswi berinisial SS berusia 19 tahun yang berasal dari Medan. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi, di mana wawancara digunakan untuk menggali pengalaman SS terkait kesulitan komunikasi, kesalahpahaman budaya, serta strategi adaptasi di lingkungan kampus, sedangkan observasi dilakukan untuk melihat pola interaksi sosial konseli dengan lingkungan sekitarnya. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara tematik guna mengidentifikasi faktor budaya yang menjadi sumber hambatan komunikasi serta pengaruhnya terhadap kondisi emosional dan sosial konseli. Melalui metode ini, penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih kontekstual dan aplikatif dalam pengembangan layanan bimbingan dan konseling bagi mahasiswa perantau (Somantri, 2005).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Analisis Penerapan Bimbingan Konseling Pribadi-Sosial dalam Meningkatkan Penyesuaian Sosial Mahasiswa Perantau Asal Medan di Lingkungan Budaya Minangkabau

Konseli bernama SS, perempuan berusia 19 tahun yang berstatus mahasiswi semester 2 di UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi dan berasal dari Medan dengan latar belakang suku Batak Toba. Saat ini SS mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri di lingkungan perkuliahan, khususnya dalam hubungan sosial dengan teman-teman sekelas yang mayoritas berasal dari budaya Minang. Sejak awal perkuliahan, SS merasa kurang diterima karena teman-temannya kurang memberikan respons ketika ia mencoba membangun komunikasi dan menjalin kedekatan. Kondisi tersebut membuat SS merasa canggung, minder, dan tidak nyaman berada di lingkungan

kampus. Permasalahan semakin terasa ketika pembagian kelompok tugas dilakukan, karena SS sering menjadi orang terakhir yang belum memiliki kelompok sehingga muncul pemikiran bahwa dirinya dijauhi akibat perbedaan budaya. Selain itu, teman-temannya telah memiliki kelompok pertemanan masing-masing sehingga SS merasa sulit untuk masuk dan beradaptasi. Ketidaknyamanan juga dialami di tempat kost, di mana kebiasaan teman kost yang sering bangun siang, kurang membantu membersihkan kamar, dan bersikap acuh membuat SS merasa kesal dan kurang nyaman. Berbagai kondisi tersebut membuat SS sering mengalami *overthinking*, merasa kesepian, kurang percaya diri, dan memilih menarik diri dari lingkungan sosialnya.

Jika dianalisis lebih mendalam, permasalahan yang dialami SS berkaitan dengan proses penyesuaian diri sosial dan tekanan psikologis akibat perbedaan budaya serta lingkungan sosial yang baru. SS merasa tidak diterima dalam lingkungan sosial karena sering tidak mendapatkan respons yang diharapkan saat mencoba berinteraksi, sehingga meskipun tidak ada penolakan terbuka, sikap kurang responsif teman-temannya menimbulkan luka emosional dan rasa berjarak. Benturan budaya antara latar belakang Batak Toba yang dimiliki SS dengan lingkungan perkuliahan yang didominasi budaya Minang juga membuat SS kesulitan menyesuaikan diri, terutama dalam cara berkomunikasi dan gaya pergaulan yang telah terbentuk. Di sisi lain, SS memiliki keinginan besar untuk diterima dan memiliki hubungan sosial yang baik, namun rasa takut ditolak dan pengalaman merasa diabaikan menimbulkan *overthinking* dan rasa minder yang berkepanjangan. Perilaku menarik diri yang ditunjukkan SS, seperti lebih banyak diam, menyendiri, menghindari percakapan, dan kurang aktif dalam lingkungan sosial, merupakan bentuk pertahanan diri. Selain itu, permasalahan dengan teman kost yang kurang peduli terhadap kebersihan dan kerja sama semakin menambah ketidaknyamanan sehingga SS memilih memendam perasaannya daripada mengungkapkannya secara langsung.

Kemungkinan penyebab permasalahan tersebut meliputi faktor penyesuaian terhadap lingkungan baru, kurangnya respons sosial dari lingkungan, munculnya pola pikir disfungsi, serta kondisi tempat tinggal yang kurang nyaman. SS berasal dari Medan dengan budaya Batak Toba dan harus beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan yang mayoritas berbudaya Minang, sehingga perbedaan cara berkomunikasi dan gaya pergaulan menimbulkan kecanggungan. Usaha SS untuk mendekati teman-temannya tidak mendapatkan respons yang diharapkan, sementara lingkungan pertemanan yang telah memiliki *circle* masing-masing membuat SS semakin sulit membangun hubungan sosial. Pola pikir negatif seperti merasa tidak disukai dan dijauhi karena berbeda budaya membuat SS menjadi *overthinking*, minder, dan takut memulai interaksi sosial. Permasalahan dengan teman kost yang kurang peduli terhadap kebersihan dan kerja sama juga menambah beban emosional SS. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat menyebabkan menurunnya kepercayaan diri, kecemasan sosial berkelanjutan, terganggunya aktivitas akademik, dan gangguan emosional seperti stres berkepanjangan dan kecemasan berlebih yang dapat memengaruhi kesehatan mental SS.

Intervensi yang digunakan dalam proses konseling adalah pendekatan KOPSIN dengan teori Alfred Adler, karena permasalahan SS berkaitan dengan rasa rendah diri, kesulitan penyesuaian sosial, dan kebutuhan untuk diterima dalam lingkungan pertemanan. Menurut Adler, setiap individu memiliki kebutuhan untuk merasa berarti, diterima, dan menjadi bagian dari lingkungan sosialnya, sehingga ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi dapat muncul rasa minder, penarikan diri, dan kesulitan dalam hubungan sosial. SS mengalami perasaan inferior karena merasa berbeda dan kurang diterima akibat latar belakang budaya yang berbeda, sehingga menjadi minder, *overthinking*, dan takut memulai interaksi sosial. Kesulitan dalam *social interest* juga tampak karena meskipun SS ingin berteman dan diterima, rasa takut ditolak membuat dirinya

memilih menarik diri. Melalui pendekatan KOPSIN, konselor membantu SS mengubah cara pandang terhadap diri sendiri dengan memahami bahwa dirinya tetap memiliki nilai dan kemampuan meskipun berasal dari budaya berbeda, serta mengurangi pemikiran negatif agar SS dapat melihat dirinya secara lebih positif dan percaya diri. Konselor juga memberikan dorongan agar SS lebih berani berinteraksi, mencoba bergabung dengan lingkungan sosial, dan memahami bahwa proses penyesuaian diri membutuhkan waktu serta dapat berkembang secara bertahap.

Sebagai tindak lanjut, dilakukan pemantauan perilaku mandiri dan latihan interaksi sosial untuk membantu SS meningkatkan kepercayaan diri, mengurangi overthinking, serta melatih kemampuan penyesuaian diri di lingkungan kampus maupun tempat kost. SS diminta mengamati perkembangan pikiran dan perasaannya dengan mencatat situasi sosial yang dialami, mengevaluasi rasa takut memulai komunikasi, serta menuliskan pikiran positif ketika muncul rasa minder atau overthinking. Latihan interaksi sosial diberikan agar SS berani menyapa teman, ikut dalam percakapan sederhana, bergabung dalam kegiatan kelompok, dan menyampaikan pendapat dengan lebih percaya diri, termasuk belajar menyampaikan perasaan tidak nyaman kepada teman kost secara baik. Konselor juga memberikan dorongan agar SS memahami bahwa penyesuaian diri membutuhkan waktu dan tidak semua sikap teman merupakan bentuk penolakan, sehingga SS dapat lebih fokus pada pengembangan diri dan kemampuan sosialnya. Evaluasi berkala dilakukan beberapa minggu setelah konseling untuk melihat perkembangan kondisi emosional dan sosial SS, memastikan berkurangnya perilaku menarik diri, rasa minder, dan overthinking, serta memastikan SS mampu menjalani aktivitas perkuliahan dan hubungan sosial dengan lebih baik.

Analisis Strategi Konseling Berwawasan Budaya Indonesia

Kesadaran konselor terhadap budaya dan nilai merupakan kemampuan untuk memahami nilai, kebiasaan, dan latar belakang budaya yang dimiliki konseli maupun dirinya sendiri. Dalam konseling lintas budaya, konselor perlu menyadari bahwa setiap individu memiliki cara berpikir, berinteraksi, dan menafsirkan pengalaman yang dipengaruhi oleh budaya tempat ia dibesarkan. Kesadaran ini penting agar konselor tidak memaksakan nilai pribadinya kepada konseli dan mampu memahami permasalahan secara lebih objektif. Menurut Derald Wing Sue, kompetensi konseling multikultural menuntut konselor memiliki kesadaran terhadap nilai dan asumsi budayanya sendiri agar tidak terjebak pada sikap etnosentris (Sue & Sue, 2016). Dalam proses konseling terhadap SS, saya menyadari bahwa SS berasal dari budaya Batak Toba dan berada di lingkungan sosial yang mayoritas berasal dari budaya Minang. Oleh karena itu, saya memahami bahwa perbedaan budaya memengaruhi cara SS berinteraksi, membangun hubungan sosial, dan menafsirkan sikap teman-temannya di kampus, serta menyadari bahwa lingkungan pertemanan yang telah terbentuk dapat membuat SS merasa canggung dan sulit menyesuaikan diri. Kesadaran budaya ini membuat saya memahami bahwa perilaku menarik diri, minder, dan overthinking yang dialami SS bukan semata-mata karena ketidakmampuan bersosialisasi, melainkan juga dipengaruhi oleh proses adaptasi budaya dan pengalaman sosial di lingkungan baru. Karena itu, saya berusaha menciptakan suasana konseling yang nyaman, menerima SS tanpa menghakimi, serta menghargai latar belakang budaya yang dimilikinya.

Cara pandang terhadap perbedaan budaya dalam konseling lintas budaya menuntut konselor untuk menghargai setiap budaya sebagai sesuatu yang memiliki nilai masing-masing tanpa menganggap suatu budaya lebih baik atau lebih buruk dari yang lain. Menurut Paul B. Pedersen, konseling lintas budaya menekankan pentingnya memahami konseli berdasarkan sudut pandang budayanya agar proses konseling dapat berjalan efektif (Pedersen, 1996). Dalam kasus

SS, saya tidak memandang budaya Batak Toba maupun Minang sebagai penyebab utama masalah, melainkan memahami bahwa perbedaan budaya memengaruhi cara individu membangun hubungan sosial dan menyesuaikan diri di lingkungan baru. Lingkungan pertemanan yang sudah terbentuk, perbedaan gaya komunikasi, serta proses adaptasi sosial menjadi faktor yang membuat SS merasa kurang nyaman dan kurang percaya diri. Saya juga memandang perilaku menarik diri SS sebagai mekanisme pertahanan diri akibat rasa takut tidak diterima oleh lingkungan sosialnya. Meskipun SS memiliki keinginan untuk berteman dan diterima, pengalaman merasa diabaikan membuat dirinya memilih diam dan membatasi interaksi sosial. Dengan cara pandang yang menghargai perbedaan budaya, saya memvalidasi bahwa perasaan minder, kesepian, dan canggung yang dialami SS merupakan hal wajar bagi individu yang sedang beradaptasi di lingkungan budaya baru.

Dalam mengembangkan strategi dan teknik konseling, konselor perlu memilih pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan konseli serta mempertimbangkan nilai budaya yang dimilikinya. Strategi yang baik tidak memaksa konseli meninggalkan identitas budayanya, tetapi membantu konseli memahami diri secara lebih positif dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Menurut Gerald Corey, teknik konseling individual membantu konseli memahami diri, mengembangkan kemampuan penyesuaian diri, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi masalah kehidupan (Corey, 2017). Pada kasus SS, strategi yang digunakan adalah KOPSIN dengan teori Alfred Adler karena permasalahan SS berkaitan dengan perasaan rendah diri, kebutuhan untuk diterima dalam lingkungan sosial, dan kesulitan membangun hubungan interpersonal. Menurut Adler, individu yang merasa kurang diterima dapat mengalami rasa minder dan menarik diri dari lingkungan sosialnya (Adler, 1997). Strategi yang diterapkan meliputi pemberian dorongan positif untuk membantu SS melihat potensi dan kelebihanannya sehingga kepercayaan dirinya meningkat; pengubahan cara pandang dengan membantu SS mengubah pola pikir negatif menjadi pemikiran yang lebih rasional agar tidak terus *overthinking*; pengembangan minat sosial dengan melatih SS berani berinteraksi, menyapa teman, ikut dalam percakapan sederhana, dan terlibat dalam kegiatan kelompok agar kemampuan sosialnya berkembang; serta latihan komunikasi interpersonal agar SS belajar menyampaikan perasaan dan ketidaknyamanannya secara baik, khususnya kepada teman kost, sehingga tidak terus memendam perasaan dan dapat membangun hubungan interpersonal yang lebih sehat.

Etika Konseling Lintas Budaya

Dalam konseling lintas budaya, budaya dipahami sebagai keseluruhan nilai, kebiasaan, pola pikir, dan cara individu berinteraksi yang dipelajari dari lingkungan sosialnya. Budaya memengaruhi cara seseorang memandang dirinya sendiri, memahami orang lain, serta merespons situasi sosial yang dihadapi, sehingga konselor perlu menyadari bahwa latar belakang budaya dapat memengaruhi kondisi psikologis dan perilaku konseli. Menurut Koentjaraningrat, budaya merupakan keseluruhan sistem gagasan, tindakan, dan hasil karya manusia yang diperoleh melalui proses belajar dalam kehidupan masyarakat. Pemahaman mengenai budaya menjadi penting dalam mengonselingi SS karena ia berasal dari budaya Batak Toba dan sedang menjalani kehidupan perkuliahan di lingkungan yang mayoritas berasal dari budaya Minang. Perbedaan budaya tersebut memengaruhi cara SS menyesuaikan diri, membangun hubungan sosial, dan menafsirkan sikap lingkungan terhadap dirinya, sehingga muncul rasa minder dan takut tidak diterima. Secara etis, saya sebagai konselor tidak boleh menyimpulkan bahwa kesulitan sosial SS hanya disebabkan oleh kepribadiannya yang pendiam atau kurang percaya diri, melainkan perlu memahami bahwa proses adaptasi budaya dan lingkungan baru juga memengaruhi kondisi

emosional serta perilaku sosialnya. Oleh karena itu, saya berusaha menghargai identitas budaya SS dan membantunya memahami bahwa perbedaan budaya bukanlah penghalang untuk menjalin hubungan sosial yang baik.

Budaya memiliki sifat yang dinamis, dipelajari, dan memengaruhi perilaku individu dalam kehidupan sosial, dengan setiap budaya memiliki cara tersendiri dalam membangun hubungan sosial, berkomunikasi, serta menempatkan individu dalam kelompoknya. Dalam konseling lintas budaya, perilaku seseorang tidak dapat dinilai hanya dari sudut pandang budaya tertentu, melainkan perlu dipahami sesuai konteks budaya yang melatarbelakanginya (Koentjaraningrat, 2009). Pada kasus SS, perbedaan sifat budaya antara Batak Toba dan Minang memengaruhi proses penyesuaian dirinya di lingkungan kampus, di mana SS merasa lingkungan pertemanan sudah memiliki kelompok masing-masing sehingga sulit untuk masuk dan diterima. Perbedaan gaya komunikasi dan cara berinteraksi juga membuat SS menjadi lebih berhati-hati dan cenderung menarik diri. Sikap teman-teman yang kurang memberikan respons sesuai harapan menimbulkan ketidaknyamanan dan pikiran negatif terhadap diri sendiri, yang kemudian terlihat melalui perilaku SS yang lebih sering diam, menyendiri, kurang aktif dalam interaksi sosial, dan sering overthinking terhadap penilaian orang lain. Dalam situasi ini, saya memahami bahwa perilaku menarik diri tersebut merupakan respons terhadap tekanan sosial dan proses adaptasi budaya yang sedang dialami SS.

Sosialisasi budaya merupakan proses individu mempelajari nilai, norma, kebiasaan, dan pola perilaku yang berlaku dalam lingkungan sosialnya, sehingga seseorang belajar memahami cara berinteraksi, membangun hubungan sosial, dan menempatkan dirinya dalam masyarakat. Konflik psikologis dapat muncul ketika individu mengalami kesulitan dalam proses penyesuaian terhadap lingkungan budaya yang berbeda dengan budaya asalnya. SS mengalami proses sosialisasi budaya yang menantang karena harus menyesuaikan diri dari lingkungan asalnya di Medan ke lingkungan perkuliahan di Sumatera Barat yang memiliki budaya sosial berbeda. Meskipun SS berusaha membangun hubungan baik dengan teman-temannya, dirinya merasa kesulitan masuk ke dalam lingkungan pertemanan yang sudah terbentuk, sehingga muncul perasaan kesepian, minder, dan kurang percaya diri dalam berinteraksi sosial. Hambatan juga dialami SS di tempat kost karena merasa kurang nyaman dengan kebiasaan teman kost yang kurang peduli terhadap kebersihan dan kerja sama, namun SS lebih memilih memendam rasa tidak nyaman tersebut daripada menyampaikannya secara langsung. Hal ini menunjukkan bahwa SS masih mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dan mengekspresikan perasaannya secara terbuka dalam hubungan sosial sehari-hari. Dalam proses konseling, saya berusaha membantu SS memahami bahwa penyesuaian sosial membutuhkan waktu dan setiap individu memiliki cara berbeda dalam membangun hubungan sosial, serta mendorong SS agar lebih percaya diri, mampu memahami perbedaan budaya secara positif, dan berani membangun komunikasi yang sehat dengan lingkungan sekitarnya.

Pembahasan

Kasus SS menunjukkan bahwa permasalahan yang dialami merupakan bentuk kesulitan penyesuaian sosial dalam konteks lintas budaya yang dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, dan budaya secara bersamaan. Sebagai mahasiswi semester 2 yang berasal dari Medan dengan latar belakang suku Batak Toba, SS harus beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan di UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi yang mayoritas dihuni oleh mahasiswa berbudaya Minang. Perbedaan nilai, norma, dan pola komunikasi antara budaya Batak Toba dan Minang menimbulkan kecanggungan yang dirasakan SS ketika berinteraksi dengan teman-temannya.

Sikap kurang responsif dari lingkungan sosial, meskipun tidak bersifat penolakan terbuka, menimbulkan luka emosional berupa perasaan tidak diterima, minder, dan canggung. Kondisi ini diperparah oleh dinamika pertemanan yang sudah memiliki kelompok masing-masing sehingga SS merasa sulit masuk dan sering menjadi orang terakhir yang belum memiliki kelompok saat pembagian tugas. Selain itu, ketidaknyamanan di lingkungan kost akibat kebiasaan teman yang kurang peduli terhadap kebersihan dan kerja sama semakin menambah beban emosional SS, sehingga ia cenderung memendam perasaan dan memilih menarik diri dari interaksi sosial.

Jika dianalisis menggunakan teori Alfred Adler melalui pendekatan KOPSIN, permasalahan SS dapat dipahami sebagai akibat dari *_inferiority feeling_* dan rendahnya *_social interest_*. Menurut Adler, setiap individu memiliki kebutuhan dasar untuk merasa berarti, diterima, dan menjadi bagian dari komunitas sosialnya. Ketika kebutuhan tersebut tidak terpenuhi, individu cenderung mengembangkan perasaan rendah diri, pesimisme sosial, serta pola pikir negatif yang menghambat kemampuan berinteraksi. Pada kasus SS, perbedaan budaya dan pengalaman merasa diabaikan menimbulkan persepsi bahwa dirinya tidak disukai karena berbeda, sehingga memicu *overthinking*, rasa takut ditolak, dan perilaku menghindar. Meskipun SS memiliki keinginan kuat untuk diterima dan membangun hubungan sosial, rasa takut mengalami penolakan kembali membuat dirinya memilih menyendiri, diam, dan kurang aktif dalam lingkungan kampus maupun tempat tinggal. Perilaku menarik diri ini merupakan bentuk mekanisme pertahanan diri yang sebenarnya menghambat proses penyesuaian sosial yang sedang berlangsung.

Dalam perspektif konseling lintas budaya, penting bagi konselor untuk tidak menyimpulkan bahwa kesulitan sosial SS hanya berasal dari faktor kepribadian, melainkan juga memahami pengaruh latar belakang budaya dan proses adaptasi terhadap lingkungan baru. Koentjaraningrat menyatakan bahwa budaya merupakan keseluruhan sistem gagasan, tindakan, dan hasil karya manusia yang dipelajari melalui interaksi sosial. Budaya memengaruhi cara individu memandang diri sendiri, memahami orang lain, serta merespons situasi sosial. Perbedaan budaya Batak Toba dan Minang pada kasus SS terlihat dalam gaya komunikasi, cara membangun hubungan, dan norma pergaulan yang berlaku di lingkungan kampus. SS yang terbiasa dengan pola interaksi di lingkungan asalnya merasa asing dengan cara pergaulan teman-temannya yang sudah memiliki *circle* pertemanan sejak lama. Akibatnya, SS menjadi lebih berhati-hati, cenderung diam, dan menafsirkan sikap kurang responsif sebagai bentuk penolakan. Pemahaman ini menegaskan bahwa perilaku menarik diri yang ditunjukkan SS merupakan respons wajar terhadap tekanan sosial dan proses sosialisasi budaya yang sedang dialami.

Intervensi yang diberikan melalui pendekatan KOPSIN berfokus pada upaya membantu SS mengubah cara pandang terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Konselor membantu SS menyadari bahwa nilai dan kemampuan dirinya tidak berkurang hanya karena berasal dari budaya yang berbeda. Melalui teknik dorongan dan restrukturisasi kognitif, SS diarahkan untuk mengurangi pemikiran negatif, menggantinya dengan pemikiran yang lebih realistis dan positif, serta membangun keberanian untuk memulai interaksi sosial. Latihan interaksi sosial diberikan secara bertahap, mulai dari menyapa teman, mengikuti percakapan sederhana, hingga berani menyampaikan pendapat dalam diskusi kelompok. Selain itu, SS juga dilatih untuk menyampaikan perasaan tidak nyaman kepada teman kost dengan cara yang asertif namun tetap menghormati perbedaan. Konselor menekankan bahwa proses penyesuaian sosial membutuhkan waktu dan tidak semua sikap lingkungan dapat diartikan sebagai penolakan, sehingga SS perlu belajar memisahkan antara persepsi pribadi dan realitas sosial yang terjadi.

Evaluasi berkala dilakukan untuk melihat perkembangan kondisi emosional dan sosial SS setelah intervensi. Indikator keberhasilan dapat dilihat dari berkurangnya perilaku menarik diri, menurunnya intensitas overthinking dan rasa minder, serta meningkatnya keberanian SS dalam berinteraksi dengan teman sebaya maupun lingkungan kost. Jika proses ini berjalan optimal, SS diharapkan mampu mengembangkan *_social interest_* yang lebih kuat, merasa memiliki tempat dalam komunitasnya, dan menjalani aktivitas akademik dengan lebih percaya diri. Kasus SS menegaskan bahwa konseling lintas budaya menuntut sensitivitas konselor terhadap latar belakang budaya konseli agar intervensi yang diberikan tidak bersifat generalisasi, melainkan kontekstual dan menghargai identitas budaya individu. Dengan demikian, proses konseling tidak hanya membantu SS mengatasi kesulitan penyesuaian sosial, tetapi juga memperkuat pemahaman dirinya terhadap perbedaan budaya sebagai bagian dari proses pertumbuhan pribadi.

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian kasus, dapat disimpulkan bahwa permasalahan yang dialami SS berkaitan erat dengan proses penyesuaian diri di lingkungan budaya baru, perbedaan cara berkomunikasi, serta kebutuhan untuk diterima dalam lingkungan sosial. Kondisi tersebut menimbulkan rasa minder, overthinking, dan perilaku menarik diri yang memengaruhi kesejahteraan emosional dan sosial SS. Melalui pendekatan KOPSIN dengan teori Alfred Adler, proses konseling membantu SS memahami dirinya, mengubah pola pikir negatif, dan mengembangkan kemampuan penyesuaian sosial sehingga kepercayaan diri serta hubungan interpersonalnya dapat membaik. Adapun saran yang dapat diberikan adalah bagi SS agar lebih percaya pada kemampuan diri, berani memulai interaksi, dan terbuka dalam menyampaikan perasaan agar tidak memendam ketidaknyamanan. Bagi lingkungan kelas dan teman kost diharapkan dapat menciptakan suasana yang ramah, terbuka, dan menghargai perbedaan budaya sehingga hubungan sosial menjadi lebih harmonis. Bagi konselor, diperlukan penguatan kompetensi dalam konseling lintas budaya dengan menjaga sikap empati, penerimaan, dan keterbukaan. Sementara bagi mahasiswa dan pembaca, perbedaan budaya perlu dipandang sebagai bagian dari proses belajar sosial yang dapat memperkaya wawasan dan mempererat hubungan antarindividu.

DAFTAR PUSTAKA

- Insani, N., & Astuti, B. (2024). Pengembangan kualitas pribadi konselor secara profesional dalam pelayanan bimbingan konseling. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*. <https://doi.org/10.21067/jki.v9i2.10300>
- Matsumoto, D. (2008). *Pengantar psikologi lintas budaya* (A. Aditomo, Trans.). Pustaka Pelajar.
- McLeod, J. (2006). *Pengantar konseling: Teori dan studi kasus*. Kencana.
- Ratts, M., Singh, A., Nassar-McMillan, S., & Butler, S. K. (2016). Multicultural and social justice counseling competencies: Guidelines for the counseling profession. *Journal of Multicultural Counseling and Development*. <https://doi.org/10.1002/jmcd.12035>
- Singh, A. A., Nassar, S. C., Arredondo, P., & Toporek, R. (2020). The past guides the future: Implementing the multicultural and social justice counseling competencies. *Journal of Counseling and Development: JCD*. <https://doi.org/10.1002/jcad.12319>
- Somantri, G. R. (2005). Memahami metode kualitatif. *Makara, Sosial Humaniora*, 9(2),

57–65.

Sue, D. W., & Sue, D. (2016). *Barriers to effective cross-cultural counseling*. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.24.5.420>

Supriadi, D. (2011). *Konseling lintas budaya*. Remaja Rosdakarya.

Supriatna, M. (2013). *Bimbingan dan konseling berbasis kompetensi*. Raja Grafindo Persada.

Wilujeng, W., Naqiyah, N., & Khusumadewi, A. (2026). Pendekatan konseling multikultural untuk menumbuhkan kesetaraan dan sensitivitas gender di kalangan siswa. *LEARNING: Jurnal Inovasi Penelitian Pendidikan dan Pembelajaran*.