

PERAN KONSELING DALAM MENGATASI KRISIS IDENTITAS PADA
MAHASISWA AKIBAT GLOBALISASI BUDAYA

Zharima Berlian Ningrum¹, Crisfatika Yulianti², Annisa Putri Rahmasari³,
Andini Putri Kusuma⁴, Prasetya Koswara^{5*}, Ela Nur Fadilah⁶, Ari Khusumadewi⁷

^{1,2,3,4,5,6,7} Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Surabaya

^{1*}24010014037@mhs.unesa.ac.id, ²24010014115@mhs.unesa.ac.id,

³24010014232@mhs.unesa.ac.id, ⁴24010014167@mhs.unesa.ac.id,

^{5*}24010014100@mhs.unesa.ac.id

⁶fadilahela@unesa.ac.id ⁷arikhusumadewi@unesa.ac.id

Corresponding author*

ABSTRACT

This study examines the influence of cultural globalization on the formation of student identity, which arises in the conflict between local values, which conflict between collectivism and the global value system of individualism. Students are considered to be in the emerging adult stage of their life journey. Although identity crises, such as role confusion, anxiety, and culture shock, are common, students are particularly vulnerable to them. This article attempts to describe the influence of cultural globalization on student identity, the nature of student identity crises, and the impact of counseling on these issues. This qualitative study uses desk research methods in the form of secondary literature to establish a baseline for the identity crisis phenomenon. The findings indicate that student counseling, particularly within a multicultural framework, provides a valuable opportunity to establish a counseling environment that facilitates self-exploration. Self-exploration and self-reflection techniques in counseling help students choose and limit the adaptation and integration of global cultures into their local culture. Students find positive reinforcement techniques useful in managing and overcoming cultural differences. This encourages students to adopt a positive view of their new environment, allowing them to view it as a non-threatening learning environment. These counseling practices have positive impacts, including increased self-esteem, improved coping skills, and better integration and synthesis of local and global identities.

Keywords: *Identitiy, Counseling, Multicultural*

ABSTRAK

Penelitian ini membahas terkait pengaruh globalisasi budaya terhadap pembentukan identitas mahasiswa yang muncul dalam konflik nilai-nilai lokal yang bertentangan antara kolektivisme dengan sistem nilai global individualisme. Mahasiswa dianggap berada dalam tahap dewasa muda yang sedang berkembang dalam perjalanan hidup. Meski krisis identitas berupa kebingungan peran, kecemasan, dan kejutan budaya umum terjadi, mahasiswa sangat rentan terhadap hal tersebut. Artikel ini berusaha menggambarkan pengaruh globalisasi budaya terhadap identitas mahasiswa, sifat krisis identitas mahasiswa, dan dampak

konseling terhadap masalah ini. Studi kualitatif ini menggunakan metode penelitian pustaka berupa studi literatur sekunder untuk membentuk dasar fenomena krisis identitas. Temuan menunjukkan bahwa konseling mahasiswa, terutama dalam kerangka multikultural, menyediakan peluang berharga untuk membangun lingkungan konseling guna memfasilitasi eksplorasi diri. Teknik eksplorasi diri dan refleksi diri dalam konseling membantu mahasiswa memilih dan membatasi adaptasi serta integrasi budaya global ke dalam budaya lokal mereka. Mahasiswa menemukan bahwa teknik replihan positif berguna dalam mengelola dan mengatasi perbedaan budaya. Hal ini mendorong mahasiswa untuk mengadopsi pandangan positif terhadap lingkungan baru mereka agar dapat melihatnya sebagai lingkungan belajar yang tidak mengancam. Praktik konseling ini memiliki dampak positif, termasuk peningkatan harga diri, peningkatan kemampuan mengatasi masalah, dan integrasi serta sintesis identitas lokal dan global yang lebih baik.

Kata Kunci: Identitas, Konseling, Multibudaya

A. Pendahuluan

Globalisasi saat ini tidak lagi terbatas pada aspek ekonomi dan politik, tetapi telah merambah ke ranah budaya yang mempengaruhi kehidupan sehari-hari, termasuk pada mahasiswa. Perkembangan teknologi informasi dan media sosial memungkinkan arus budaya global menyebar dengan sangat cepat dan luas, sehingga mahasiswa menjadi kelompok yang paling terbuka terhadap pengaruh tersebut. Paparan budaya global tidak hanya memperluas wawasan, tetapi juga membentuk pola pikir, gaya hidup, serta nilai-nilai yang dianut oleh mahasiswa (Twenge, 2017). Media sosial bahkan berperan sebagai ruang interaksi sekaligus pembentuk realitas

sosial baru yang mempengaruhi cara individu memandang dirinya sendiri. Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa media sosial menjadi agen utama dalam pembentukan identitas generasi muda, sehingga budaya global memiliki pengaruh signifikan terhadap konstruksi identitas mahasiswa (Sinaga, 2025). Maka dari itu, identitas mahasiswa saat ini tidak lagi semata-mata dibentuk oleh budaya lokal, tetapi merupakan hasil interaksi yang saling benturan antara nilai lokal dan global.

Masuknya budaya global ini seringkali membawa nilai yang berbeda dengan budaya lokal yang telah lama dianut dalam masyarakat Indonesia. Nilai individualisme,

kebebasan berekspresi, dan orientasi pada gaya hidup modern kerap bertentangan dengan nilai kolektivisme, kesederhanaan, serta norma sosial yang dijunjung tinggi dalam budaya lokal (Arnett, 2002). Dalam kondisi ini menempatkan mahasiswa pada situasi dilematis antara mengikuti arus globalisasi atau mempertahankan identitas budaya yang dimiliki. Penelitian (Mahendra, 2024) menunjukkan bahwa adanya paparan budaya asing dapat menjadi tantangan dalam menjaga identitas budaya mahasiswa, meskipun kesadaran terhadap identitas nasional masih relatif kuat. Dalam praktiknya, mahasiswa sering mengalami tarik-menarik antara keinginan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan global dan kebutuhan untuk tetap berpegang pada nilai-nilai lokal. Ketegangan ini tidak jarang nantinya menimbulkan kebingungan dalam menentukan nilai yang akan dijadikan pedoman hidup, maka salah satu pemicu munculnya krisis identitas.

Secara psikologis, masa mahasiswa termasuk dalam fase *emerging adulthood* yang ditandai dengan eksplorasi identitas secara intensif (Arnett, 2024). Pada tahap ini,

individu dihadapkan pada tugas perkembangan untuk membentuk identitas yang jelas dan konsisten. (Erikson 1968) menjelaskan bahwa fase ini merupakan tahap *identity versus role confusion*, dimana individu dituntut mampu mengimplementasikan berbagai nilai dan pengalaman agar tidak mengalami kebingungan peran (*role confusion*). Ketika individu ini tidak mampu untuk menyelaraskan nilai-nilai yang berasal dari lingkungan lokal dan global, maka akan muncul krisis identitas yang ditandai dengan adanya ketidakpastian arah hidup. Krisis ini dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kurangnya pemahaman diri, serta ketidakmampuan dalam mengambil keputusan, dan faktor eksternal, seperti tekanan teman sebaya, terutama keluarga, serta paparan budaya global yang mendalam (Kriger, 2007; Putri et al., 2024). Dari interaksi antara faktor-faktor tersebut membuat mahasiswa semakin rentan mengalami kebingungan identitas di tengah perubahan sosial yang cepat.

Krisis identitas tidak hanya berkaitan dengan kebingungan dalam memahami diri, hal ini juga

berdampak pada kesejahteraan psikologi mahasiswa secara menyeluruh. Mahasiswa yang mengalami krisis identitas cenderung menunjukkan gejala seperti kecemasan, stres, rendahnya kepercayaan diri, serta menunjukkan arah hidup (Waterman,1999). Dalam konteks globalisasi ini, konflik antara nilai budaya lokal dan global juga dapat memunculkan stres akulturasi yang memperburuk kondisi psikologi individu (Berry, 2005). Tidak hanya itu, krisis identitas juga dapat berdampak pada menurunnya motivasi akademik, kesulitan dalam membangun hubungan interpersonal, serta meningkatnya kerentanan terhadap pengaruh negatif lingkungan. Kondisi ini menunjukkan bahwa krisis identitas bukan hanya personal perkembangan biasa, tetapi hal ini merupakan masalah psikologi yang perlu mendapatkan perhatian serius, khususnya dalam lingkungan pendidikan tinggi.

Dalam menghadapi kondisi tersebut, diperlukan upaya yang dapat membantu mahasiswa memahami dan mengintegrasikan identitas dirinya secara lebih adaptif. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui

layanan konseling, yang berperan dalam membantu individu mengeksplorasi diri, mengelola konflik nilai, serta memperkuat identitas pribadi. Konseling tidak semata-mata hanya berfungsi sebagai upaya kuratif, selain itu juga preventif dalam membantu mahasiswa menghadapi dinamika perkembangan diri di tengah arus globalisasi. Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa globalisasi budaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pembentukan identitas mahasiswa dan berpotensi memicu krisis identitas yang dialami mahasiswa serta bagaimana peran konseling dalam mengatasinya.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh globalisasi budaya terhadap identitas mahasiswa, mengidentifikasi bentuk krisis identitas yang muncul, serta mengkaji peran konseling dalam membantu mahasiswa mengatasi krisis identitas tersebut. Hasil penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam perkembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya terkait penanganan krisis identitas mahasiswa dalam konteks globalisasi

budaya. Tidak hanya itu, secara praktis penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi konselor dalam merancang layanan yang lebih relevan dan adaptif, serta membantu mahasiswa dalam memahami dan memperkuat identitas dirinya di tengah arus globalisasi yang terus berkembang.

B. Metode Penelitian

Penelitian kualitatif ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh globalisasi budaya terhadap krisis identitas mahasiswa dan sejauh mana konseling berfungsi sebagai variabel intervening, melalui metode penelitian kepustakaan tanpa observasi lapangan, dan dengan demikian mengandalkan sumber literatur sekunder yang berkaitan dengan fase dewasa muda, culture shock, dan konseling multikultural. Pendekatan yang digunakan untuk menganalisis dilema pelestarian budaya vs globalisasi, dan untuk membenarkan teknik pemodelan ulang dan eksplorasi diri dalam konseling, adalah teori dari sarjana sebelumnya (Ilhami et al, 2024). Selain itu, data dianalisis secara deskriptif dalam empat tahap: (1)

literatur terkait topik penelitian dikumpulkan, (2) dalam literatur terkait, data yang tidak relevan dengan topik penelitian dikurangi, (3) literatur sekunder digunakan untuk mengenali pola yang relevan, dan (4) analisis disimpulkan (dari umum ke spesifik). Hasil dari analisis ini dimaksudkan untuk memberikan kerangka dasar dan fleksibel. Untuk globalisasi, praktisi konseling di garis depan harus menawarkan kerangka kerja yang pragmatis.

(Pringgar & Sujatmiko, 2020)

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Peran Konseling Dalam Mengatasi Krisis Identitas.

Krisis Identitas merupakan kondisi yang sering dialami mahasiswa sebagai bagian dari proses perkembangan diri yang semakin kompleks, terutama akibat pengaruh globalisasi budaya. Pada tahap ini, kebingungan nilai dan konflik peran sering muncul sehingga diperlukan adanya intervensi psikologis. Dalam hal ini, konseling dapat dimanfaatkan sebagai upaya untuk membantu individu memahami serta membangun identitas diri yang lebih sehat dan

terarah (Hidayah, 2020; Rahmawati & Fauzi, 2021).

1. Konseling sebagai ruang eksplorasi diri

Konseling diposisikan sebagai ruang yang aman bagi mahasiswa untuk mengekspresikan pikiran, perasaan, serta konflik internal tanpa adanya tekanan. Melalui pendekatan humanistik dan naratif, pengalaman hidup dapat direfleksikan kembali sehingga kesadaran diri dan pemahaman terhadap identitas personal dapat ditingkatkan (Prasetyo, 2023; Sari & Wibowo, 2019).

2. Membantu pemahaman diri dan nilai personal.

Dalam proses konseling, pemahaman terhadap nilai-nilai personal dapat dibantu melalui identifikasi dan refleksi diri. Di tengah masuknya nilai-nilai global, sistem nilai yang lebih stabil dan sesuai dengan diri individu dapat disusun kembali. Dengan demikian, kemampuan dalam mengambil keputusan yang tepat juga dapat ditingkatkan. (Lestari &

Hartono, 2022; Putri & Yuwono, 2020).

3. Mendukung pembentukan identitas yang sehat.

Melalui konseling, proses integrasi antara nilai, pengalaman, dan pengaruh budaya dapat difasilitasi sehingga terbentuk identitas diri yang utuh. Dampaknya, kepercayaan diri, kemampuan adaptasi, serta keseimbangan antara identitas lokal dan global dapat mengalami peningkatan (Kurniasih, 2024).

Pendekatan Konseling Multibudaya.

Dalam menghadapi krisis identitas akibat globalisasi budaya, peran konseling tidak hanya sebatas membantu individu memahami diri dan nilai personal, tetapi juga perlu mempertimbangkan konteks budaya yang melatarbelakangi pengalaman individu tersebut. Mahasiswa sebagai bagian dari masyarakat global menghadapi berbagai pengaruh budaya yang beragam, sehingga proses konseling tidak dapat dilakukan dengan pendekatan yang bersifat umum. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan konseling

multibudaya yang mampu memahami dinamika perbedaan budaya serta konflik identitas yang dialami mahasiswa.

Dalam konteks globalisasi budaya, krisis identitas yang dialami mahasiswa tidak dapat dipahami hanya sebagai masalah individu, melainkan sebagai hasil interaksi kompleks antara berbagai sistem budaya. Mengetahui latar belakang budaya dari konseli sangat penting karena hal tersebut memengaruhi strategi, teknik, teori, dan pendekatan yang digunakan dalam konseling multibudaya (Supriyanto et al., 2023).

Selain itu, konselor memiliki peran penting dalam memahami latar belakang konseli secara komprehensif, termasuk nilai budaya, tradisi keluarga, dan pengalaman sosial yang membentuk identitas mahasiswa. Nugraha (2017) menjelaskan bahwa konselor perlu memahami pandangan hidup konseli yang meliputi: (1) kepercayaan dan perilaku, termasuk kesadaran terhadap reaksi emosional negatif terhadap perbedaan budaya; (2) pengetahuan tentang perbedaan pengalaman hidup, latar belakang, dan kebiasaan serta (3) keterampilan

dalam mengembangkan strategi dan intervensi yang sesuai dengan konteks budaya.

Menurut Ainul Yaqin (dalam Fitriana et al., 2019), salah satu upaya untuk mengatasi krisis identitas akibat globalisasi adalah melalui pembentukan kelompok budaya sebagai bagian dari layanan bimbingan dan konseling. Dalam konteks mahasiswa, strategi ini dapat diterapkan melalui layanan konseling kelompok atau program pengembangan diri untuk membantu mahasiswa memahami dan mempertahankan identitas budayanya.

Dengan demikian, pendekatan konseling multibudaya menjadi landasan penting sebelum penerapan strategi dan teknik konseling. Tanpa pendekatan yang sensitif terhadap budaya, penggunaan teknik konseling berisiko tidak tepat sasaran karena tidak mempertimbangkan konteks identitas mahasiswa yang kompleks. Oleh karena itu, pemahaman terhadap pendekatan multibudaya perlu menjadi dasar dalam menentukan strategi dan teknik konseling yang digunakan.

Strategi dan Teknik Konseling yang Digunakan.

Setelah memahami pentingnya pendekatan konseling dalam menangani krisis identitas mahasiswa di tengah pengaruh budaya global, dapat diketahui bahwa perlu teknik konseling yang tepat agar intervensi yang diberikan dapat berjalan secara efektif. Teknik konseling tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga membantu mahasiswa dalam memahami, mengelola, serta memadukan nilai-nilai budaya yang mempengaruhi pembentukan identitas dirinya.

1. Teknik Eksplorasi Diri dan Refleksi

Teknik eksplorasi diri dan refleksi digunakan untuk membantu mahasiswa mengenali pengalaman, nilai, serta konflik internal yang berkaitan dengan identitas dirinya. Teknik ini berakar dari pendekatan client-centered therapy yang dikembangkan oleh Carl Rogers, yang menekankan pentingnya kesadaran diri dalam proses perkembangan individu. Melalui proses eksplorasi diri,

mahasiswa mulai mengidentifikasi perubahan yang terjadi dalam dirinya, seperti perubahan gaya hidup, pola pergaulan, serta kecenderungan mengikuti budaya global yang berkembang melalui media sosial. Proses ini kemudian dilanjutkan dengan refleksi diri, dimana mahasiswa diajak memahami makna dari perubahan tersebut, termasuk konflik antara mempertahankan nilai budaya lokal dan mengikuti arus globalisasi. Refleksi diri membantu mahasiswa dalam meningkatkan kesadaran diri serta memahami nilai dan identitas personal secara lebih mendalam sehingga mampu menyaring pengaruh budaya secara lebih bijak (Novitasari, 2020). Dengan demikian, kebingungan identitas yang dialami tidak lagi dipahami sebagai kegagalan, melainkan sebagai bagian dari proses perkembangan diri menuju identitas yang lebih matang.

Dalam konteks krisis identitas, proses refleksi ini menjadi penting karena membantu mahasiswa menyadari bahwa kebingungan yang dialami bukan merupakan kegagalan dalam mempertahankan identitas, melainkan bagian dari proses pencarian jati diri. Mahasiswa kemudian mulai mampu memilah nilai-nilai yang sesuai dengan dirinya serta mengintegrasikan pengaruh budaya global secara lebih selektif, sehingga terbentuk identitas yang lebih matang dan adaptif.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa refleksi diri berperan dalam meningkatkan kesadaran diri serta membantu individu memahami nilai dan identitas personal secara lebih mendalam (Sahputra et al., 2022). Proses refleksi memungkinkan mahasiswa menginternalisasi pengalaman sosial yang dialami sehingga terbentuk pemahaman diri

yang lebih stabil. Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa pendekatan humanistik efektif dalam membantu mahasiswa mengembangkan konsep diri dan memperkuat identitas melalui proses eksplorasi diri yang mendalam (Utami, 2021).

2. Teknik Reframing

Selain teknik eksplorasi diri dan refleksi, teknik reframing atau mengubah cara pandang juga dapat digunakan untuk membantu mahasiswa yang mengalami masalah *culture shock*. Teknik ini merupakan bagian dari pendekatan terapi kognitif yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck, yang dimana teknik ini membantu individu memaknai suatu peristiwa dengan positif sehingga akan mempengaruhi respon emosional dan perilakunya. Dalam kasus mahasiswa rantau di Universitas Negeri Jakarta, perbedaan budaya, bahasa, serta pola komunikasi seringkali menimbulkan perasaan asing, cemas, dan

kurang percaya diri. Melalui teknik reframing, mahasiswa dibantu untuk mengubah cara pandangnya terhadap situasi atau peristiwa yang baru ia temui tersebut, sehingga lingkungan baru tidak lagi dipersepsikan sebagai ancaman, melainkan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang.

Perubahan cara pandang ini berdampak pada menurunnya kecemasan serta meningkatnya kemampuan adaptasi mahasiswa dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Mahasiswa menjadi lebih terbuka, percaya diri, serta mampu membangun relasi sosial yang lebih baik. Dengan demikian, culture shock tidak lagi menjadi hambatan, tetapi menjadi bagian dari proses penyesuaian diri yang konstruktif.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa teknik kognitif efektif dalam menurunkan kecemasan

melalui perubahan pola pikir negatif menjadi lebih adaptif (Rufaidah & Karneli, 2020). Perubahan cara pandang tersebut membantu individu dalam mengelola respon emosional secara lebih stabil. Selain itu, pendekatan Cognitive Behavior Therapy yang di dalamnya terdapat teknik reframing juga terbukti mampu membantu individu dalam mengubah persepsi terhadap situasi yang dihadapi, sehingga berdampak pada peningkatan perilaku adaptif dalam proses penyesuaian diri.

Selain teknik eksplorasi diri dan reframing, pendekatan naratif juga dapat digunakan untuk membantu mahasiswa membangun kembali identitas dirinya secara lebih positif. Pendekatan ini membantu individu menafsirkan pengalaman hidup sebagai bagian dari proses pembentukan identitas (Corey, 2023).

Di sisi lain, pengembangan layanan konseling berbasis budaya juga

menjadi penting untuk memastikan bahwa intervensi yang diberikan sesuai dengan latar belakang mahasiswa. Layanan ini dapat diwujudkan melalui kegiatan konseling kelompok maupun program berbasis budaya yang memperhatikan nilai-nilai lokal (Nugraha, 2017).

Selain itu, konselor perlu memiliki kompetensi multibudaya agar mampu memahami keberagaman latar belakang klien. Dukungan institusi juga menjadi faktor penting dalam keberhasilan layanan konseling, khususnya dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa di tengah dinamika globalisasi (Hidayah, 2021).

Dampak Konseling Terhadap Mahasiswa

Konseling multibudaya terhadap mahasiswa yang mengalami krisis identitas sangat berdampak positif, antara lain:

1. Peningkatan kepercayaan diri: Konseling membantu mahasiswa memahami diri sendiri, termasuk kelebihan dan kekurangannya. Melalui

proses ini, mahasiswa menjadi lebih yakin dalam mengambil keputusan dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan dari orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa konseling dapat mengurangi pikiran negatif dan membuat mahasiswa lebih berani bertindak sesuai nilai dirinya, sehingga kepercayaan diri meningkat (Nuryono et al., 2025).

2. Kemampuan adaptasi budaya: Konseling juga membantu mahasiswa menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, terutama jika mereka berasal dari daerah atau budaya yang berbeda (Aisy, 2025). Dengan adanya bimbingan, mahasiswa bisa lebih mudah memahami norma, bahasa, dan kebiasaan di lingkungan kampus sehingga tidak mengalami culture shock yang berat. Dukungan dalam konseling terbukti berpengaruh besar terhadap kemampuan adaptasi mahasiswa.
3. Keseimbangan antara identitas lokal dan global: Melalui konseling, mahasiswa diajak

untuk tetap mempertahankan identitas budaya asalnya, tetapi juga belajar menerima dan menyesuaikan diri dengan budaya lain. Konseling berbasis budaya membantu mahasiswa memahami perbedaan tanpa kehilangan jati diri, sehingga mereka mampu hidup di lingkungan yang beragam secara lebih seimbang (Mahmuda & Silvianetri, 2025).

Studi Kasus

1. Krisis Identitas Mahasiswa dalam menghadapi pengaruh Budaya Global

Dari wawancara yang telah dilakukan oleh mahasiswa UINSU, berbagai jenis budaya asing yang masuk melalui globalisasi ini mempengaruhi gaya hidup dan menggeser identitas, nilai-nilai dan tradisi budaya lokal. Pengaruh budaya asing yang masuk melalui media sosial dan tren global juga dapat terlihat dari perubahan pola dan perilaku, seperti cara berpakaian, pola pergaulan,

serta kecenderungan mengikuti budaya populer yang sedang berkembang. Kondisi ini menunjukkan adanya perubahan dalam cara mahasiswa memaknai nilai budaya yang sebelumnya dianut (Saragih & Fimansyah, 2023).

Selain itu, penggunaan media sosial yang tidak bijak juga dapat memperkuat pengaruh budaya global terhadap pembentukan identitas mahasiswa. Hal ini dapat memunculkan konflik internal, dimana mahasiswa dihadapkan pada pilihan antara mengikuti tren global atau mempertahankan nilai budaya lokal yang dimiliki.

2. Fenomena Culture Shock Universitas Negeri Jakarta

Mahasiswa rantau yang menempuh pendidikan di Universitas Negeri Jakarta (UNJ) mengalami fenomena culture shock ketika memasuki lingkungan kampus yang baru dan berbeda secara budaya di kota Jakarta. Mahasiswa yang berasal dari daerah dengan

latar belakang budaya tertentu cenderung menghadapi berbagai kesulitan dalam proses adaptasi, seperti perbedaan bahasa, norma sosial, serta pola komunikasi. Kondisi ini memunculkan berbagai respon psikologis, antara lain perasaan takut, cemas, kebingungan, hingga ketidaknyamanan dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Dalam temuan tersebut, mahasiswa juga melaporkan adanya perasaan asing dan kurang percaya diri, sehingga beberapa di antaranya cenderung menarik diri dari lingkungan sosial sebagai bentuk perlindungan diri terhadap tekanan yang dirasakan (Larasati Putri et al., 2024). Hal ini menunjukkan bahwa culture shock bukan hanya sekadar reaksi sementara, tetapi merupakan proses psikologis yang kompleks dan berpengaruh terhadap kesejahteraan emosional mahasiswa.

Dari kedua fenomena tersebut dapat diamati bahwasanya

mahasiswa menghadapi tantangan identitas yang dimana tidak hanya dipengaruhi oleh perubahan nilai budaya, tetapi juga karena lingkungan sosial yang baru. Maka dari itu, pendekatan konseling multibudaya penting untuk membantu mahasiswa dalam mengelola konflik identitas diri serta beradaptasi dengan lingkungannya yang baru dengan lebih sehat dalam konteks globalisasi.

D. Kesimpulan

Peningkatan *interconnectedness* dari berbagai budaya menciptakan kesulitan bagi mahasiswa dalam membangun dan melindungi identitas diri mereka. Tren global di media sosial bertentangan dengan nilai budaya lokal, dan ini sering kali menyebabkan krisis identitas diri. Mahasiswa seringkali cenderung mengalami kebingungan nilai, stres akulturasi, dan culture shock. Konseling multikultural menjadi pusat dalam menyelesaikan dilema tersebut, karena mampu memahami konflik identitas klien terkait latar belakang budaya mereka. Konselor dapat menggunakan teknik eksplorasi diri, refleksi, dan reframing untuk membantu mahasiswa mengenali dan

memahami kebutuhan akan perubahan, beradaptasi secara tepat terhadap pengaruh eksternal, memandang perbedaan budaya secara positif, dan menyesuaikan diri terhadap perubahan tersebut. Akibatnya, rasa percaya diri mahasiswa dan kemampuan beradaptasi terhadap lingkungan mereka meningkat, sementara kemampuan untuk berintegrasi dalam komunitas global tanpa mengorbankan identitas budaya lokal mereka diperoleh. Oleh karena itu, institusi pendidikan didorong untuk menciptakan pendidikan multikultural yang sesuai dengan realitas globalisasi yang cepat berubah dan inisiatif pengembangan diri. Konselor didorong untuk meningkatkan kompetensi multikultural mereka guna menciptakan strategi yang terfokus untuk tujuan ini. Efektivitas praktis konseling kelompok di universitas dengan latar belakang budaya yang beragam di antara mahasiswa memerlukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisy, A. (2025). The Influence of Social Support on the Adaptation of Guidance and Counseling Students Experiencing Culture Shock in a Campus Environment. *QUANTA: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 9(3), 238-246.
- Arnett, J. J. (2002). The psychology of globalization. *American Psychologist*, 57(10), 774-783.
- Arnett, J. J. (2024). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (3rd ed.). Oxford University Press.
- Berry, J. W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures. *International Journal of Intercultural Relations*, 29(6), 697-712.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Fitriana, E., Kurniasih, C., & Bhakti, C. P. (2019, July). Strategi Layanan Bimbingan Dan Konseling Pendekatan Multikultural Untuk Mengatasi Dampak Negative Globalisasi. In *SEMBIKA: Seminar Nasional Bimbingan dan Konseling*.
- Kroger, J. (2007). *Identity development: Adolescence through adulthood* (2nd ed.). Sage Publications.
- Larasati Putri, M., Puspita Sary, M., Wijayanti Sutjipto, V., Kanary Putri, A., Anindia Putri, R., & Studi, P. (2024). The Adaptation Process of Rantau Students at Universitas Negeri Jakarta (UNJ) in Facing Culture Shock.

- Persepsi: Communication Journal, 7(2), 69–85.
- Novitasari, Z., & Cahyaningrum, V. D. (2020). Keefektifan Teknik Refleksi Diri untuk Meningkatkan Sikap Respek Mahasiswa UNUGIRI Bojonegoro. *Prosiding Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Universitas Negeri Malang*, 0(0), 119–125.
- Mahendra, S. (2024). Peran media sosial terhadap pembentukan identitas nasional mahasiswa di era digital. *LANCAH: Jurnal Inovasi dan Tren*, 3(1), 13-16.
- Pringgar, R. F., & Sujatmiko, B. (2020). *Penelitian Kepustakaan (Library reseach) modul pembelajaran berbasis Augmented reality pada pembelajaran siswa*. 317–329
- Putri, S. I. B., Kurniawati, N., Aisyafarah, A. E., & Ardini, M. T. (2024). Acculturative stress with coping strategies from cultural perspective in college students. In *Proceeding of International Conference on Guidance and Counseling*. Universitas Negeri Surabaya.
- Ilhami, M. W., Nurfajriani, W. V., Mahendra, A., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). *Penerapan Metode Studi Kasus Dalam Penelitian Kualitatif*. 10(9), 462–469
- Rufaidah, A., Rufaidah, A., & Karneli, Y. (2020). Penerapan Teknik Cognitive Restructuring dalam Konseling Perorangan untuk Mereduksi Gangguan Kecemasan. *TERAPUTIK: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(2), 214–222.
- Sahputra, D., Sabrina, S., Maibang, I. M., 'Azmi, S., & Hartati, R. (2022). Menganalisis Cara Berfikir Mahasiswa dalam Mengenal Dirinya Melalui Konseling Self, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 6616-6621.
- Saragih, R. M., & Fimansyah, W. (2023). Persepsi Mahasiswa Tentang Globalisasi Sebagai Tantangan Untuk Identitas Nasional. *Jurnal Penelitian Dan Pengabdian*, 1(1), 95–102.
- Sinaga, F. (2025). Persepsi Generasi Z terhadap tantangan pembentukan identitas nasional di era digital: Studi kualitatif deskriptif. *Wacana Psikokultural*, 3(1), 39-44.
- Supriyanto, A., Hartini, S., & Hayati, M. L. (2023). Konsep dasar bimbingan dan konseling multikultural. *K-Media*.
- Mahmuda, M., & Silvianetri, S. (2025). *Konseling Berbasis Budaya: Konseling Di Tengah Keberagaman Budaya Di Indonesia*. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(3), 279-286.
- Nugraha, A., & Sulistiana, D. (2017). Kepekaan multibudaya bagi konselor dalam layanan konseling. *Journal of Innovative*

- Counseling: Theory, Practice & Research, 1(1), 9–18.
- Twenge, J. M. (2017). iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy-and completely unprepared for adulthood. Atria Books.
- Waterman, A. S. (1999). Identity, the identity statuses, and identity status development: A contemporary statement. *Developmental review*, 19(4), 591-621.