

## Falsafah Trisilas sebagai Kerangka Adaptasi Culture Shock pada Mahasiswa Rantau Sunda: Sebuah Tinjauan Literatur Sistematis

Aliya Rahmah<sup>1</sup>, Devytha Maura A P<sup>2</sup>, Fadila Ananta<sup>3\*</sup>, Natasya Dika Aulia<sup>4</sup>, Daffa Anugerah Putra<sup>5</sup>

<sup>1-5</sup> Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

\*E-mail: [24010014227@mhs.unesa.ac.id](mailto:24010014227@mhs.unesa.ac.id)

Received: 6 April 2026

Accepted: 6 June 2026

Published: 11 June 2026

### ABSTRAK

Mahasiswa rantau etnis Sunda rentan mengalami culture shock akibat perbedaan bahasa, kebiasaan, pola komunikasi, dan norma sosial di lingkungan baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji keterkaitan strategi coping dengan falsafah lokal Sunda Trisilas, yang mencakup silih asih, silih asah, dan silih asuh, sebagai kerangka adaptasi mahasiswa rantau Sunda dalam menghadapi culture shock. Penelitian menggunakan metode systematic literature review (SLR) terhadap artikel ilmiah yang terindeks Scopus atau terakreditasi SINTA. Dari 58 artikel yang diidentifikasi, sebanyak 33 artikel memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis secara tematik. Sumber nonjurnal, seperti skripsi, tesis, disertasi, buku, dan prosiding yang tidak melalui proses penelaahan sejawat secara ketat, dikeluarkan dari analisis. Hasil kajian menunjukkan bahwa silih asih dapat dipetakan sebagai landasan emotion-focused coping melalui penguatan empati dan dukungan sosial. Silih asah berkaitan dengan problem-focused coping melalui pembelajaran, pemecahan masalah, serta adaptasi kognitif dan akademik. Sementara itu, silih asuh mendukung terbentuknya rasa aman melalui pendampingan, perlindungan, dan dukungan komunal. Temuan ini menunjukkan bahwa falsafah Trisilas berpotensi menjadi kerangka konseptual bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling multibudaya yang membantu mahasiswa rantau Sunda beradaptasi dengan lingkungan sosial dan akademik baru. Penelitian empiris masih diperlukan untuk menguji efektivitas penerapan kerangka tersebut dalam layanan konseling perguruan tinggi.

**Kata Kunci:** mahasiswa rantau; culture shock; strategi coping; Trisilas; systematic literature review

---

## Trisilas Philosophy as an Adaptive Framework for Culture Shock among Sundanese Migrant Students: A Systematic Literature Review

### ABSTRACT

*Sundanese migrant students are vulnerable to culture shock due to differences in language, daily practices, communication styles, and social norms in their new environment. This study aims to examine the relationship between coping strategies and the Sundanese philosophy of Trisilas, comprising silih asih, silih asah, and silih asuh, as an adaptive framework for Sundanese migrant students experiencing culture shock. The study employed a systematic literature review of scientific articles indexed in Scopus or published in SINTA-accredited journals. Of the 58 articles initially identified, 33 met the inclusion criteria and were analyzed thematically. Non-journal sources, including undergraduate theses, master's theses, dissertations, books, and conference proceedings without rigorous peer review, were excluded from the analysis. The findings indicate that silih asih can be conceptualized as a foundation for emotion-focused coping by strengthening empathy and social support. Silih asah is associated with problem-focused coping through learning, problem-solving, and cognitive and academic adaptation. Meanwhile, silih asuh supports a sense of security through mentoring, protection, and communal support. These findings suggest that the Trisilas philosophy has the potential to serve as a conceptual framework for developing multicultural guidance and counseling services that assist Sundanese migrant students in adapting to new social and academic environments. Further empirical research is required to examine the effectiveness of this framework in higher education counseling services.*

**Keywords:** migrant students; culture shock; coping strategies; Trisilas; systematic literature review

## PENDAHULUAN

Mobilitas mahasiswa dalam menempuh pendidikan tinggi sering kali mengharuskan mereka berpindah ke wilayah yang memiliki latar belakang budaya berbeda dari daerah asal. Transisi menuju lingkungan sosial dan akademik yang baru dapat memicu *culture shock* atau gegar budaya. Oberg (1960, sebagaimana dikutip dalam Situmeang & Rahayu, 2025) menjelaskan *culture shock* sebagai kondisi disorientasi dan kecemasan yang muncul akibat hilangnya tanda, simbol, serta kebiasaan sosial yang sebelumnya familier bagi individu. Fenomena ini bukan sekadar kebingungan sementara, tetapi merupakan bagian dari proses transisi psikologis ketika individu berhadapan dengan perbedaan nilai, bahasa, pola komunikasi, dan kebiasaan hidup. Pada mahasiswa rantau, *culture shock* dapat termanifestasi dalam bentuk perasaan terisolasi, kecemasan, kesulitan berinteraksi, dan *homesickness* yang berpotensi menghambat keterlibatan sosial maupun akademik (Aldino & Fitriani, 2020; Febrianty et al., 2022; Khoiruningrum et al., 2025).

Mahasiswa etnis Sunda yang merantau ke wilayah dengan karakter budaya dan gaya komunikasi berbeda juga berpotensi mengalami hambatan adaptasi. Perbedaan dialek, intonasi komunikasi, kebiasaan sehari-hari, preferensi makanan, serta norma interaksi sosial dapat dipersepsikan sebagai tekanan emosional dan hambatan dalam membangun relasi di lingkungan baru (Zuroida et al., 2022; Nugroho & Mareza, 2023; Wahyuni & Ningindah, 2023). Namun, pengalaman mahasiswa rantau Sunda tidak dapat digeneralisasikan secara seragam karena intensitas *culture shock* juga dipengaruhi oleh karakteristik individu, dukungan sosial, pengalaman lintas budaya, dan keterbukaan terhadap lingkungan baru.

Untuk menghadapi tekanan adaptasi tersebut, mahasiswa memerlukan strategi *coping* yang sesuai.

Lazarus dan Folkman (1984) membedakan strategi *coping* ke dalam dua bentuk utama, yaitu *problem-focused coping* (PFC) dan *emotion-focused coping* (EFC). PFC diarahkan pada upaya mengidentifikasi dan menyelesaikan sumber masalah secara aktif, sedangkan EFC berfokus pada pengelolaan respons emosional ketika sumber tekanan belum dapat diubah secara langsung. Dalam konteks mahasiswa rantau, kedua strategi tersebut dapat diterapkan secara dinamis sesuai dengan karakteristik masalah dan sumber daya yang dimiliki individu.

Penerapan strategi *coping* tidak terlepas dari nilai budaya yang diinternalisasi oleh individu. Dalam budaya Sunda, falsafah Trisilas yang terdiri atas *silih asih*, *silih asah*, dan *silih asuh* memuat nilai kasih sayang, pembelajaran bersama, pendampingan, dan perlindungan sosial. *Silih asih* menekankan kepedulian dan empati antarsesama, *silih asah* mengarahkan individu untuk saling mengembangkan pengetahuan dan kemampuan, sedangkan *silih asuh* menekankan tanggung jawab untuk membimbing dan melindungi orang lain. Nilai-nilai tersebut memiliki keterkaitan konseptual dengan strategi *coping* karena dapat mendukung terbentuknya dukungan emosional, pembelajaran adaptif, dan rasa aman dalam proses penyesuaian mahasiswa rantau (Fauzia et al., 2020; Komara et al., 2024).

Kajian terdahulu menunjukkan bahwa nilai Trisilas berkaitan dengan penguatan relasi sosial, pembelajaran kolaboratif, pembentukan karakter, dan kepedulian terhadap sesama (Cahya et al., 2025; Pradhana et al., 2023). Nilai *ngajen ka batur* atau menghargai orang lain juga memperkuat relevansi budaya Sunda dalam membangun relasi multikultural yang harmonis (Agustin et al., 2025). Meskipun demikian, temuan tersebut belum secara langsung membuktikan bahwa Trisilas dapat mengatasi *culture*

*shock*. Oleh karena itu, Trisilas lebih tepat diposisikan sebagai kerangka nilai yang berpotensi mendukung strategi adaptasi mahasiswa rantau.

Kajian mengenai *culture shock*, strategi *coping*, dan kearifan lokal telah banyak dilakukan. Namun, penelitian yang secara sistematis menyintesis strategi *coping* Lazarus dan Folkman dengan falsafah Trisilas sebagai kerangka adaptasi mahasiswa rantau Sunda masih terbatas. Penelitian sebelumnya umumnya membahas pengalaman gegar budaya, bentuk strategi *coping*, atau nilai budaya Sunda secara terpisah. Keterkaitan antara *silih asih*, *silih asah*, dan *silih asuh* dengan mekanisme adaptasi emosional, kognitif, dan sosial mahasiswa rantau belum banyak dipetakan secara sistematis.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji keterkaitan falsafah Trisilas dengan strategi *coping* mahasiswa rantau Sunda dalam menghadapi *culture shock*. Kajian ini diarahkan untuk memetakan peran *silih asih* dalam penguatan dukungan emosional, *silih asah* dalam adaptasi kognitif dan akademik, serta *silih asuh* dalam membangun rasa aman dan dukungan sosial. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual bagi pengembangan layanan bimbingan dan konseling multibudaya di perguruan tinggi yang kontekstual, empatik, dan berlandaskan kearifan lokal.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode *systematic literature review* (SLR) untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan menyintesis secara sistematis berbagai hasil penelitian mengenai *culture shock*, strategi *coping*, dan falsafah Trisilas dalam konteks mahasiswa rantau Sunda. SLR dipilih karena memungkinkan kajian literatur dilaksanakan sebagai penelitian mandiri melalui proses yang transparan, terstruktur, dan dapat ditelusuri

kembali, mulai dari perumusan pertanyaan penelitian, pencarian sumber, seleksi artikel, penilaian kualitas, hingga sintesis temuan (Kraus et al., 2022; Sauer & Seuring, 2023). Pelaporan proses seleksi artikel dalam penelitian ini mengacu pada prinsip PRISMA 2020 untuk meningkatkan transparansi dan kelengkapan pelaporan kajian sistematis (Page et al., 2021).

Pertanyaan penelitian yang menjadi dasar kajian ini meliputi: (1) bagaimana manifestasi *culture shock* pada mahasiswa rantau; (2) bagaimana strategi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping* digunakan dalam proses adaptasi mahasiswa rantau; dan (3) bagaimana nilai *silih asih*, *silih asah*, dan *silih asuh* dapat dipetakan sebagai kerangka pendukung adaptasi mahasiswa rantau Sunda? Perumusan pertanyaan penelitian dilakukan sebelum proses penelusuran agar pencarian dan seleksi literatur tetap terarah pada tujuan kajian (Kraus et al., 2022; Sauer & Seuring, 2023).

Penelusuran literatur dilakukan pada Maret–April 2026 melalui basis data Scopus dan portal SINTA. Scopus digunakan untuk mengidentifikasi artikel dari jurnal internasional terindeks, sedangkan portal SINTA digunakan untuk menelusuri artikel dari jurnal nasional terakreditasi. Penggunaan lebih dari satu sumber penelusuran dilakukan untuk memperluas cakupan artikel dan mengurangi kemungkinan terlewatnya literatur yang relevan. Strategi pencarian literatur yang baik perlu memuat pemilihan basis data, formulasi kata kunci, penggunaan operator pencarian, penyaringan, serta pelaporan hasil pencarian secara jelas (Gusenbauer & Gauster, 2025).

Kata kunci yang digunakan dalam penelusuran meliputi “*culture shock*”, “mahasiswa rantau”, “*migrant students*”, “*coping strategy*”, “*problem-focused coping*”, “*emotion-focused coping*”, “Trisilas”, “*silih asih*”, “*silih asah*”, “*silih asuh*”, “kearifan lokal Sunda”, “adaptasi

budaya”, dan “*intercultural adaptation*”. Kata kunci digunakan secara tunggal maupun dikombinasikan dengan operator Boolean AND dan OR. Kombinasi pencarian antara lain “*culture shock* AND mahasiswa rantau”, “*coping strategy* AND *migrant students*”, serta “Trisilas OR *silih asih* OR *silih asah* OR *silih asuh*”. Penyusunan kata kunci dan kombinasi operator dilakukan untuk menyeimbangkan keluasan cakupan dan ketepatan hasil pencarian (Gusenbauer & Gauster, 2025).

Artikel yang dianalisis dibatasi pada rentang publikasi tahun 2015–2026. Rentang tersebut dipilih untuk memperoleh penelitian empiris yang relatif mutakhir mengenai adaptasi budaya, strategi *coping*, dan kearifan lokal Sunda. Sumber teoretis klasik, seperti *Stress, Appraisal, and Coping* dari Lazarus dan Folkman (1984) serta model adaptasi budaya Zhou et al. (2008), tetap digunakan sebagai landasan konseptual, tetapi tidak dihitung sebagai bagian dari artikel yang dianalisis dalam SLR. Pemisahan antara artikel yang menjadi data kajian dan sumber konseptual diperlukan agar batas korpus penelitian dapat dijelaskan secara transparan (Kraus et al., 2022).

Proses seleksi artikel dilakukan melalui empat tahap, yaitu identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan inklusi. Pada tahap identifikasi, diperoleh 58 artikel yang memiliki keterkaitan awal dengan tema penelitian. Artikel kemudian disaring berdasarkan judul, abstrak, kata kunci, tahun publikasi, dan kesesuaian topik. Pada tahap penilaian kelayakan, teks lengkap artikel dibaca untuk menilai kesesuaian tujuan, karakteristik subjek, metode, hasil penelitian, dan relevansinya dengan pertanyaan penelitian. Setelah seluruh tahapan dilaksanakan, sebanyak 33 artikel memenuhi kriteria dan dimasukkan ke dalam sintesis, sedangkan 25 artikel dikeluarkan karena tidak relevan, tidak tersedia dalam teks lengkap, merupakan publikasi

duplikat, atau tidak memenuhi standar kualitas yang ditetapkan. Tahapan tersebut dilaporkan melalui diagram alur PRISMA 2020 (Page et al., 2021).

Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel diterbitkan dalam jurnal yang terindeks Scopus atau terakreditasi SINTA; (2) artikel tersedia dalam teks lengkap; (3) diterbitkan pada tahun 2015–2026; (4) membahas *culture shock*, adaptasi lintas budaya, strategi *coping*, mahasiswa rantau, atau kearifan lokal Sunda; dan (5) memiliki relevansi langsung dengan pertanyaan penelitian. Kriteria eksklusi meliputi: (1) skripsi, tesis, disertasi, buku, dan bentuk *grey literature* lainnya; (2) artikel prosiding; (3) artikel duplikat; (4) artikel yang tidak tersedia dalam teks lengkap; (5) artikel yang tidak berkaitan langsung dengan adaptasi mahasiswa atau falsafah Trisilas; dan (6) artikel yang berasal dari jurnal yang tidak terindeks Scopus maupun tidak terakreditasi SINTA. Penetapan kriteria secara eksplisit dilakukan untuk mengurangi bias seleksi dan menjaga konsistensi korpus kajian (Sauer & Seuring, 2023).

Artikel yang lolos tahap seleksi selanjutnya menjalani penilaian kualitas atau *quality assessment*. Penilaian dilakukan berdasarkan lima aspek, yaitu: (1) kredibilitas sumber publikasi; (2) kejelasan tujuan penelitian; (3) kesesuaian metode dengan tujuan penelitian; (4) kejelasan penyajian hasil dan pembahasan; dan (5) relevansi artikel dengan fokus kajian. Setiap aspek dinilai menggunakan skor 0–2, yaitu skor 0 apabila tidak terpenuhi, skor 1 apabila terpenuhi sebagian, dan skor 2 apabila terpenuhi secara memadai. Dengan demikian, skor maksimum setiap artikel adalah 10. Artikel dengan skor minimal 7 dipertahankan dalam sintesis utama, sedangkan artikel dengan skor di bawah batas tersebut dikeluarkan. Penilaian kualitas diperlukan untuk memastikan bahwa sintesis tidak hanya didasarkan pada kesesuaian topik, tetapi juga mempertimbangkan kejelasan dan kekuatan

metodologis penelitian yang ditelaah (Delavari et al., 2023).

Sebanyak 33 artikel yang memenuhi kriteria dianalisis menggunakan analisis tematik. Analisis dilakukan melalui tahap familiarisasi dengan isi artikel, pemberian kode awal, pengelompokan kode, pembentukan tema, peninjauan tema, serta penamaan dan penyusunan narasi tema. Analisis tematik memungkinkan peneliti mengidentifikasi pola makna yang muncul secara konsisten di antara artikel-artikel dengan pendekatan dan konteks yang beragam (Braun & Clarke, 2022). Untuk menjaga kualitas analisis, tema disusun berdasarkan keterkaitannya dengan pertanyaan penelitian dan tidak hanya berdasarkan frekuensi kemunculan istilah dalam artikel (Braun & Clarke, 2023).

Hasil analisis dikelompokkan ke dalam tiga tema utama, yaitu: (1) *culture shock* dan dinamika adaptasi antarbudaya pada mahasiswa rantau; (2) strategi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*; dan (3) relevansi falsafah Trisilas sebagai kerangka adaptasi mahasiswa rantau Sunda. Sintesis ketiga tema tersebut digunakan untuk menjelaskan hubungan konseptual antara nilai *silih asih*, *silih asah*, dan *silih asuh* dengan mekanisme adaptasi emosional, kognitif, akademik, dan sosial mahasiswa rantau.

## HASIL

Sebanyak 33 artikel yang telah memenuhi kriteria inklusi dan penilaian kualitas dianalisis melalui proses pengodean dan pengelompokan tematik. Berdasarkan fokus dominan setiap artikel, hasil kajian dikelompokkan ke dalam tiga tema utama, yaitu: (1) *culture shock* dan dinamika adaptasi antarbudaya; (2) strategi *coping* berdasarkan perspektif Lazarus dan Folkman; serta (3) falsafah Trisilas sebagai kerangka nilai dalam proses adaptasi mahasiswa rantau Sunda.

**Tabel 1.** Distribusi Artikel Berdasarkan Fokus Kajian

Subjek Kajian	Culture			Total
	Shock dan Adaptasi	Strategi Coping	Falsafah Trisilas	
Mahasiswa rantau dan konteks budaya Sunda	8	6	19	33

Tabel 1 menunjukkan bahwa kajian mengenai falsafah Trisilas merupakan kelompok literatur terbanyak, yaitu 19 artikel. Sementara itu, delapan artikel membahas *culture shock* dan dinamika adaptasi antarbudaya, sedangkan enam artikel berfokus pada penggunaan strategi *coping*. Distribusi tersebut memperlihatkan bahwa literatur mengenai nilai budaya Sunda relatif berkembang, tetapi kajian yang secara langsung menghubungkan Trisilas dengan pengalaman *culture shock* mahasiswa rantau masih terbatas.

**Tabel 2.** Sintesis Tematik Hasil Kajian

Tema	Sintesis Temuan
<i>Culture shock</i> dan dinamika adaptasi antarbudaya	Mahasiswa rantau berpotensi mengalami gegar budaya pada masa awal adaptasi. Perbedaan dialek, pola komunikasi, dan kebiasaan sehari-hari, makanan, dan norma sosial menjadi sumber tekanan yang dapat menimbulkan kebingungan, kecemasan, penarikan diri, dan <i>homesickness</i> .
Strategi <i>coping</i> berdasarkan perspektif Lazarus dan Folkman	Mahasiswa menggunakan <i>problem-focused coping</i> melalui pembelajaran bahasa, pencarian informasi, keterlibatan dalam organisasi, dan penyelesaian masalah secara langsung. <i>Emotion-focused coping</i> dilakukan melalui pencarian dukungan sosial, interaksi dengan teman

Tema	Sintesis Temuan
	sebayu, serta kegiatan yang membantu meregulasi emosi.
Falsafah Trisilas sebagai kerangka adaptasi	<i>Silih asih</i> berkaitan dengan empati dan dukungan emosional, <i>silih asah</i> mendukung pembelajaran dan adaptasi kognitif-akademik, sedangkan <i>silih asuh</i> memperkuat rasa aman melalui pendampingan, perlindungan, dan dukungan sosial.

Secara keseluruhan, hasil kajian menunjukkan adanya keterkaitan konseptual antara strategi *coping* dan falsafah Trisilas. *Silih asih* dapat mendukung proses regulasi emosi dan pencarian dukungan sosial, *silih asah* memperkuat kemampuan menyelesaikan masalah dan mempelajari lingkungan baru, sedangkan *silih asuh* menyediakan rasa aman melalui relasi pendampingan. Namun, keterkaitan tersebut masih bersifat konseptual sehingga memerlukan pengujian empiris dalam konteks mahasiswa rantau Sunda.

## PEMBAHASAN

### Manifestasi *Culture Shock* pada Mahasiswa Rantau

Hasil kajian menunjukkan bahwa mahasiswa rantau berpotensi mengalami *culture shock* terutama pada masa awal perkuliahan. Sejumlah penelitian menemukan bahwa proses perpindahan ke lingkungan sosial dan budaya yang berbeda dapat memunculkan kebingungan, kecemasan, kesulitan berinteraksi, dan perasaan terasing (Wulandari & Mufid, 2020; Nugroho & Mareza, 2023; Khoirunnisak et al., 2022). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa adaptasi mahasiswa rantau tidak hanya berkaitan dengan tuntutan akademik, tetapi juga melibatkan penyesuaian terhadap bahasa, norma, gaya komunikasi, dan kebiasaan hidup.

Nugroho dan Mareza (2023) menemukan bahwa mahasiswa luar daerah mengalami gegar budaya setelah memasuki lingkungan kampus yang baru. Salah satu hambatan yang paling sering ditemukan adalah perbedaan bahasa, logat, dan gaya komunikasi. Mahasiswa yang terbiasa dengan pola komunikasi lembut dapat mengalami kesulitan ketika berinteraksi dengan lingkungan yang menggunakan intonasi lebih lugas atau ekspresif. Namun, perbedaan tersebut tidak seharusnya dipahami sebagai karakter budaya yang lebih baik atau lebih buruk, melainkan sebagai variasi pola komunikasi yang membutuhkan proses penyesuaian.

Pengalaman serupa ditemukan pada mahasiswa dari berbagai daerah yang harus menyesuaikan pilihan kata sebelum berbicara agar tidak menimbulkan kesalahpahaman (Khoiruningrum et al., 2025). Aldino & Fitriani (2020) juga menunjukkan bahwa perbedaan bahasa dan logat dapat menjadi hambatan dalam proses adaptasi serta meningkatkan kecemasan sosial pada masa awal tinggal di lingkungan baru. Temuan ini menegaskan bahwa kompetensi komunikasi antarbudaya menjadi salah satu faktor penting dalam membantu mahasiswa rantau membangun relasi sosial.

Selain bahasa dan pola komunikasi, perbedaan kebiasaan sehari-hari juga berkontribusi terhadap munculnya *culture shock*. Kesulitan menemukan makanan yang sesuai dengan selera, perbedaan ritme aktivitas, dan norma pergaulan dapat membuat mahasiswa merasa asing dengan lingkungan barunya (Wulandari & Mufid, 2020; Nugroho & Mareza, 2023). Ketidaknyamanan tersebut dapat termanifestasi dalam bentuk penarikan diri, gangguan tidur, perubahan pola makan, dan *homesickness*. Febrianty et al. (2022) menemukan bahwa *culture shock* berkaitan dengan perubahan kehidupan sosial mahasiswa rantau, terutama pada masa awal penyesuaian.

Meskipun demikian, pengalaman *culture shock* tidak berlangsung secara seragam pada seluruh mahasiswa. Tingkat tekanan dipengaruhi oleh kesiapan pribadi, pengalaman merantau sebelumnya, dukungan sosial, keterampilan komunikasi, dan keterbukaan terhadap budaya baru. Oleh karena itu, *culture shock* lebih tepat dipahami sebagai proses adaptasi yang dinamis daripada sebagai krisis yang selalu menghasilkan dampak negatif.

### **Strategi Coping Mahasiswa Rantau**

Mahasiswa rantau menggunakan berbagai strategi untuk menghadapi tekanan yang muncul selama proses adaptasi. Berdasarkan perspektif Lazarus dan Folkman (1984), strategi tersebut dapat dipetakan ke dalam *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. Kedua strategi tidak bersifat saling meniadakan, tetapi dapat digunakan secara bergantian sesuai dengan situasi yang dihadapi.

*Problem-focused coping* diarahkan pada upaya mengubah atau mengatasi sumber tekanan secara langsung. Dalam konteks mahasiswa rantau, strategi ini diwujudkan melalui upaya mempelajari bahasa dan kebiasaan setempat, menggunakan bahasa Indonesia sebagai bahasa penghubung, mencari informasi mengenai lingkungan kampus, serta mengikuti organisasi atau Unit Kegiatan Mahasiswa (Nugroho & Mareza, 2023; Wulandari & Mufid, 2020; Khoirunnisak et al., 2022).

Keterlibatan dalam kegiatan kampus memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk memperluas jaringan sosial, memahami norma lingkungan, dan membangun identitas sebagai bagian dari komunitas akademik. Konsultasi dengan teman sebaya juga dapat membantu mahasiswa mengidentifikasi alternatif penyelesaian masalah akademik maupun sosial. Dengan demikian, PFC tidak

hanya melibatkan penyelesaian masalah individual, tetapi juga penggunaan sumber daya sosial yang tersedia di lingkungan baru.

*Emotion-focused coping* digunakan ketika sumber tekanan belum dapat diubah secara langsung. Mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga, misalnya, tidak dapat segera menghilangkan jarak geografis, tetapi dapat mengelola respons emosional melalui pencarian dukungan sosial, komunikasi dengan keluarga, kegiatan rekreatif, serta interaksi dengan teman dari daerah asal.

Paguyuban mahasiswa daerah dapat menjadi salah satu sumber dukungan emosional. Melalui aktivitas bersama, penggunaan bahasa ibu, dan berbagi pengalaman, mahasiswa memperoleh rasa diterima serta kesempatan untuk mengurangi tekanan emosional (Wulandari & Mufid, 2020). Manullang et al. (2020) juga menunjukkan bahwa kegiatan bersama kelompok sebaya, bercerita, dan melakukan aktivitas pengalih perhatian dapat membantu individu mengelola stres.

Namun, dukungan dari kelompok daerah asal tidak selalu secara otomatis menyelesaikan *culture shock*. Ketergantungan yang berlebihan pada kelompok yang homogen bahkan berpotensi membatasi interaksi dengan budaya setempat. Oleh karena itu, dukungan sosial perlu digunakan sebagai jembatan untuk memperluas adaptasi, bukan sebagai ruang eksklusif yang menghambat keterlibatan dengan lingkungan baru. Situmeang dan Rahayu (2025) menunjukkan bahwa adaptasi tetap dipengaruhi oleh kemampuan individu untuk menghadapi perbedaan nilai, bahasa, dan norma budaya secara terbuka.

### **Relevansi Falsafah Trisilas bagi Adaptasi Mahasiswa Rantau**

Falsafah Trisilas dapat dipahami sebagai sumber nilai budaya yang berpotensi mendukung proses adaptasi

mahasiswa rantau Sunda. Nilai *silih asih*, *silih asah*, dan *silih asuh* tidak secara otomatis menghilangkan *culture shock*, tetapi dapat menjadi orientasi etis dalam membangun relasi, mempelajari lingkungan baru, serta memperoleh dukungan sosial.

*Silih asih* menekankan kasih sayang, empati, penghormatan, dan kepedulian terhadap sesama. Nilai ini dapat mendukung *emotion-focused coping* karena mendorong mahasiswa untuk membangun hubungan yang hangat dan saling menerima. Etika *ngajen ka batur* atau menghargai orang lain dapat membantu mahasiswa memandang perbedaan budaya bukan sebagai ancaman, melainkan sebagai bagian dari relasi sosial yang perlu dipahami (Agustin et al., 2025). Fuadah et al. (2025) menjelaskan bahwa *silih asih* memiliki keterkaitan dengan nilai kebaikan, kepedulian, dan hubungan sosial. Dalam konteks mahasiswa rantau, nilai tersebut dapat diwujudkan melalui keterbukaan, keramahan, kesediaan mendengarkan, dan penghargaan terhadap kebiasaan masyarakat setempat. Sikap tersebut berpotensi memperkuat dukungan emosional dan mengurangi kecenderungan menarik diri ketika menghadapi perbedaan budaya. Meskipun demikian, konsep *silih asih* tidak dapat secara langsung disamakan dengan *unconditional positive regard* dalam konseling karena keduanya berasal dari tradisi konseptual yang berbeda. Keduanya memiliki kesamaan dalam aspek penghargaan terhadap individu, tetapi perlu dijelaskan secara hati-hati agar tidak terjadi penyederhanaan konsep.

*Silih asah* mengandung nilai saling belajar, saling mengembangkan pengetahuan, dan saling membantu meningkatkan kemampuan. Nilai ini memiliki keterkaitan dengan *problem-focused coping* karena mendorong mahasiswa untuk aktif mempelajari bahasa, norma, kebiasaan, dan pola komunikasi di lingkungan baru. Mahasiswa rantau dapat mengimplementasikan

*silih asah* melalui diskusi kelompok, pertukaran pengetahuan, belajar bersama, serta refleksi terhadap pengalaman lintas budaya. Alhafizh et al. (2021) menempatkan *silih asah* sebagai nilai yang memperkuat kerja sama dan pembelajaran sosial. Sementara itu, Komara et al. (2024) menunjukkan bahwa bimbingan kelompok berbasis teknik pemecahan masalah bermuatan budaya Trisilas berkontribusi terhadap peningkatan *self-regulated learning*. Temuan tersebut mendukung relevansi *silih asah* dalam pengembangan kapasitas belajar, meskipun tidak secara langsung menguji pengaruhnya terhadap *culture shock*. Dengan demikian, *silih asah* dapat diposisikan sebagai kerangka adaptasi kognitif yang membantu mahasiswa mengubah perbedaan budaya menjadi kesempatan untuk meningkatkan pengetahuan dan kecerdasan budaya.

*Silih asuh* menekankan tindakan membimbing, mendampingi, menjaga, dan melindungi sesama. Dalam konteks mahasiswa rantau, nilai ini dapat diwujudkan melalui pendampingan mahasiswa senior kepada mahasiswa baru, program teman sebaya, kegiatan orientasi, dan dukungan dari paguyuban mahasiswa daerah. Pendampingan lintas angkatan dapat membantu mahasiswa baru memahami lingkungan kampus, mengakses layanan akademik, dan memperoleh bantuan ketika mengalami kesulitan. Komara et al. (2024) menunjukkan bahwa unsur pembimbingan dalam Trisilas berkaitan dengan pengembangan perilaku belajar dan pengelolaan diri. Fuadah et al. (2025) juga menempatkan *silih asuh* sebagai nilai kepedulian yang diwujudkan melalui tindakan menjaga dan membantu sesama.

Dalam pengembangan layanan digital, nilai pendampingan berbasis budaya juga dapat diintegrasikan ke dalam media asesmen dan dukungan kesehatan mental. Namun, penggunaan aplikasi seperti "Mentari" perlu dibedakan antara fungsi deteksi dini,

peningkatan literasi, dan intervensi klinis. Klaim bahwa aplikasi tersebut menurunkan depresi dan kecemasan hanya dapat digunakan apabila didukung oleh desain evaluasi efektivitas yang memadai.

Secara keseluruhan, Trisilas berpotensi menjadi kerangka konseptual yang menghubungkan strategi adaptasi emosional, kognitif, dan sosial. *Silih asih* memperkuat kepedulian dan dukungan emosional, *silih asah* mendukung pembelajaran dan pemecahan masalah, sedangkan *silih asuh* memperkuat rasa aman melalui pendampingan. Namun, hubungan tersebut masih memerlukan pengujian empiris agar dapat dikembangkan menjadi model atau intervensi konseling yang terstandar.

## KESIMPULAN

Hasil kajian menunjukkan bahwa *culture shock* pada mahasiswa rantau Sunda berkaitan dengan perbedaan bahasa, pola komunikasi, kebiasaan sehari-hari, dan norma sosial di lingkungan baru. Kondisi tersebut dapat memunculkan kecemasan, perasaan terasing, kesulitan berinteraksi, dan *homesickness*. Mahasiswa menghadapi tekanan tersebut melalui kombinasi *problem-focused coping* dan *emotion-focused coping*. PFC diwujudkan melalui pembelajaran bahasa, pencarian informasi, dan keterlibatan dalam aktivitas kampus, sedangkan EFC dilakukan melalui dukungan sosial dan regulasi emosi.

Falsafah Trisilas dapat diposisikan sebagai kerangka nilai budaya yang mendukung proses adaptasi mahasiswa rantau Sunda. *Silih asih* berkaitan dengan empati dan dukungan emosional, *silih asah* mendukung adaptasi kognitif serta akademik, sedangkan *silih asuh* memperkuat rasa aman melalui pendampingan dan dukungan sosial. Meskipun demikian, hasil kajian ini belum membuktikan efektivitas Trisilas sebagai intervensi untuk mengatasi *culture shock*. Oleh karena

itu, Trisilas lebih tepat dipahami sebagai landasan konseptual yang masih memerlukan pengujian empiris.

Implikasi kajian ini menunjukkan bahwa konselor perguruan tinggi dapat mempertimbangkan nilai Trisilas dalam pengembangan layanan orientasi, bimbingan kelompok, konseling sebaya, dan program adaptasi mahasiswa baru. Perguruan tinggi juga dapat memfasilitasi paguyuban mahasiswa daerah sebagai sumber dukungan, dengan tetap mendorong interaksi lintas budaya agar mahasiswa tidak terisolasi dalam kelompok yang homogen. Penelitian selanjutnya disarankan mengembangkan dan menguji modul konseling multibudaya berbasis Trisilas melalui desain penelitian dan pengembangan maupun eksperimen pada populasi mahasiswa rantau yang lebih beragam.

## REFERENSI

- Agustin, R., Reva, Y. V., Dianto, D. B. P., Fittaya, H. K., Winangun, K. P., Andriana, M. R. A., & Supriatna, M. (2025). Sundanese local wisdom “ngajen ka batur” values and their relevance in multicultural counseling: Concepts and implications. *QUANTA: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 9(3), 275–287. <https://doi.org/10.22460/quanta.v9i3.6105>
- Aldino, K. M. R., & Fitriani, D. R. (2020). Gegar 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. <https://doi.org/10.21070/kanal.v8i2.267>
- Alhafizh, M. F., Effendi, C., Musthofa, R. F., & Najmura, T. A. (2021). Kaitan silih asih, silih asah, dan silih asuh dengan sila ke-3 Pancasila sebagai ideologi negara dan falsafah negara. *Jurnal*

- Kewarganegaraan, 5(2), 671–680.  
<https://doi.org/10.31316/jk.v5i2.1975>
- Braun, V., & Clarke, V. (2022). *Thematic analysis: A practical guide*. SAGE Publications.
- Braun, V., & Clarke, V. (2023). Toward good practice in thematic analysis: Avoiding common problems and be(com)ing a knowing researcher. *International Journal of Transgender Health*, 24(1), 1–6.  
<https://doi.org/10.1080/26895269.2022.2129597>
- Cahaya, R. P., Achdiani, Y., & Abdullah, M. N. A. (2025). Trisilas local wisdom: Eksplorasi upaya orang tua dalam pembiasaan nilai silih asih, silih asah, dan silih asuh bagi anak autis. *JIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(8), 9448–9453.  
<https://doi.org/10.54371/jiip.v8i8.8874>
- Delavari, S., Pourahmadi, M., & Barzkar, F. (2023). What quality assessment tool should I use? A practical guide for systematic reviews authors. *Iranian Journal of Medical Sciences*, 48(3), 229–231.  
<https://doi.org/10.30476/IJMS.2023.98401.3038>
- Fauzia, N., Maslihah, S., & Wyandini, D. Z. (2020). Trisilas local wisdom scale: Silih asih, silih asah, silih asuh. *Jurnal Psikologi Talenta*, 5(2), 121–130.  
<https://doi.org/10.26858/talenta.v5i2.12757>
- Febrianty, Y., Octisa, A. R., Fuadi, M. A., Dibrata, A. D., & Nastain, M. (2022). Pengaruh culture shock terhadap kehidupan sosial mahasiswa rantau di Yogyakarta. *JKOMDIS: Jurnal Ilmu Komunikasi dan Media Sosial*, 2(3), 346–350.  
<https://doi.org/10.47233/jkomdis.v2i3.377>
- Fuadah, A. W., Hakiki, K. M., & Irawan, Y. (2025). Understanding the Trisilas culture in Sundanese culture: A study of Nurul-Bajan's interpretation. *ZAD Al-Mufassirin*, 7(2), 378–413.  
<https://doi.org/10.55759/zam.v7i2.331>
- Gusenbauer, M., & Gauster, S. P. (2025). How to search for literature in systematic reviews and meta-analyses: A comprehensive step-by-step guide. *Technological Forecasting and Social Change*, 212, Article 123833.  
<https://doi.org/10.1016/j.techfore.2024.123833>
- Hertini, R., Rohita, T., Wahyudin, A., Riyantina, A. S., Cahyani, G., Berliani, M., Awaliyah, R. N., & Mubarok, R. (2026). Implementasi aplikasi “Mentari” assessment berbasis kearifan lokal Sunda pada remaja untuk peningkatan literasi dan ketahanan mental. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(12), 3847–3853.
- Khoiruningrum, L., Ariyani, M., Juriana, Akbar, Z., & Maulana, H. (2025). Cultural shock experience and the adaptation process: Phenomenology in regional student-athletes in Jakarta. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 8(2), 69–80.  
<https://doi.org/10.15575/jpib.v8i2.43023>
- Khoirunnisak, A., Syakirin, S., Anggraeni, N., & Farichatunnisa, F. (2022). Interaksi sosial antara mahasiswa Jawa dan Sunda di lingkungan Universitas Ivet Semarang. *Journal*

- of *Democratia*, 1(1), 55–63.  
<https://doi.org/10.31331/jade.v1i1.3288>
- Komara, I. B., Hartanto, D., Barida, M., Santosa, H., & Saputra, W. N. E. (2024). Problem solving technique based on Trisilas culture to improve self-regulated learning (SRL) for students in the digital era. *KONSELL: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 11(2), 169–178.  
<https://doi.org/10.24042/kons.v11i2.24340>
- Kraus, S., Breier, M., Lim, W. M., Dabić, M., Kumar, S., Kanbach, D., Mukherjee, D., Corvello, V., Piñeiro-Chousa, J., Liguori, E., Palacios-Marqués, D., Schiavone, F., Ferraris, A., Fernandes, C., & Ferreira, J. J. (2022). Literature reviews as independent studies: Guidelines for academic practice. *Review of Managerial Science*, 16(8), 2577–2595.  
<https://doi.org/10.1007/s11846-022-00588-8>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Manullang, C. M. G., Ranimpi, Y. Y., & Pilakoannu, R. T. (2020). Kesehatan mental dan strategi koping dalam perspektif budaya: Sebuah studi sosiodemografi di Kampung Aminweriri. *Insight: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 16(1), 30–45.
- Nugroho, A., & Mareza, L. (2023). Culture shock mahasiswa rantau sebagai kelompok minoritas. *Jurnal Perspektif: Jurnal Kajian Sosiologi dan Pendidikan*, 6(3), 269–278.  
<https://doi.org/10.24036/perspektif.v6i3.789>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, Article n71.  
<https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pradhana, I. P. D., Ariantini, N. L. M. P., Sariyani, N. L. P., Sihaloho, A. P., & Dharmayasa, I. G. N. P. (2023). Cooperative learning innovation in internalizing the Tri Silas concept. *Jurnal Inovasi dan Teknologi Pembelajaran*, 10(1), 53–70.  
<https://doi.org/10.17977/um031v10i12023p053>
- Salmah, I. (2016). Culture shock dan strategi coping pada mahasiswa asing program Darmasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(4), 568–575.  
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i4.4245>
- Sauer, P. C., & Seuring, S. (2023). How to conduct systematic literature reviews in management research: A guide in 6 steps and 14 decisions. *Review of Managerial Science*, 17(5), 1899–1933.  
<https://doi.org/10.1007/s11846-023-00668-3>
- Situmeang, L. V. G., & Rahayu, M. N. M. (2025). Surviving and thriving: The role of social support in mitigating culture shock among East Nusa Tenggara students in Salatiga. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(1), 115–120.

<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i1.17744>

Wahyuni, A. S., & Ningindah, S. R. D. (2023). Culture shock dan hambatan komunikasi pada mahasiswa perantau di Universitas Garut. *Jurnal Sosial-Politika*, 4(2), 85–94. <https://doi.org/10.54144/8p1th653>

Wulandari, S. N. A., & Mufid, M. (2020). Komunikasi antarbudaya etnis Jawa dan Sunda: Studi pada mahasiswa/i Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Ampel Surabaya. *An-Nas: Jurnal Humaniora*, 4(2), 1–11.

Zhou, Y., Jindal-Snape, D., Topping, K. J., & Todman, J. (2008). Theoretical models of culture shock and adaptation in international students in higher education. *Studies in Higher Education*, 33(1), 63–75. <https://doi.org/10.1080/03075070701794833>

Zuroida, A., Anggoro, H., & Ramadhan, I. Y. (2022). Gambaran interaksi sosial suku Jawa dan suku Sunda. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 3(1), 38–41.