

CULTURE SHOCK DAN HAMBATAN KOMUNIKASI PADA MAHASISWA PERANTAU DI UNIVERSITAS GARUT

Ayu Sri Wahyuni ¹, Salma Rosvita Dewi Ningindah ², Reiga Merliyanti ³

Fakultas Komunikasi dan Informasi, Universitas Garut

Email : sri.ayu209@gmail.com

ABSTRACT

Culture shock or better known as culture shock appears as an aspect of acceptance of a new culture where there are different feelings such as fear, confusion, anxiety, worry for new individuals, and entering a new cultural phase or new scope. Many challenges must be experienced when students become immigrants in different areas with different cultures, besides that as immigrant students must be able to adapt to the surrounding culture slowly so that later it can become a new habit and get used to that culture, not many students. Many immigrants can accept a new culture quickly, many of whom are undergoing the process. With the diversity that is owned on the Garut University campus where students do not only come from the Garut area, one of the aims of this paper is to find out and describe what are the obstacles for students outside of Garut experiencing Culture Shock at Garut University in terms of what aspects. The majority of students are from the Garut or Sunda areas. The intended target and used are students from overseas outside the Garut area, especially at the Faculty of Communication and Information Sciences. The theoretical concept in this paper uses the theory of intercultural communication and uses the active interview method on the informants then reviewed again with interactive analysis techniques, it will usually be known what forms of obstacles are the obstacles in oneself to fulfill and ensure the data exists. by interviewing a student from Papua whose culture and daily life are quite different.

Keywords: *Culture shock, Students, Aspects of Barriers*

I. PENDAHULUAN

Budaya merupakan adat istiadat atau kebiasaan yang dilakukan oleh seorang individu atau suatu lingkungan. Dengan adat istiadat yang ada setiap lingkungan pasti memiliki aturan atau kebiasaan yang mesti dilakukan dan tidak mesti dilakukan. Kebudayaan di Indonesia sangatlah beragam, tentunya ada perbedaan di setiap budaya yang ada. Seperti yang termaktub dalam semboyan bangsa Indonesia yaitu “Bhineka Tunggal Ika” yang memiliki arti berbeda-beda tetap satu jua. Meski dalam suatu perbedaan namun harus mengedepankan nilai persatuan agar terwujudnya jiwa nasionalisme. Dengan adanya budaya seseorang bisa belajar banyak hal, mulai dari cara menggunakan Bahasa, cara bersikap, dan mengetahui budaya lain yang berbeda dengan budaya asal. Namun, dalam memahami atau menetap pada budaya lain, akan terjadi gejala sosial yang dinamakan dengan culture shock. Culture shock merupakan perasaan individu yang merasakan adanya ketidaknyamanan dalam budaya lain. Perasaan tersebut membuat seseorang merasakan khawatir, cemas dan gelisah akibat dari asingnya budaya lain atau sulitnya dalam penyesuaian diri.

Menurut Arifah Munawaroh Chafsoh (2020), “Kesulitan dalam penyesuaian diri menimbulkan culture shock pada mahasiswa baru. Culture shock adalah kondisi seseorang merasa takut dan khawatir yang berlebihan ketika berada di lingkungan baru yang tidak terbiasa oleh dirinya. Kegelisahan dan rasa takut yang muncul dari hilangnya symbol kefamiliaran akibat perbedaan nilai kebudayaan baru yang belum terbiasa bagi dirinya”. Sedangkan dalam istilah

psikologis culture shock adalah perasaan yang muncul ketika seseorang dihadapkan dengan keadaan, kebiasaan yang baru yang berbeda dari kebiasaan dirinya yang lama. Perasaan yang muncul tersebut meliputi perasaan gelisah, rasa takut, perasaan tidak berdaya, menarik diri dari lingkungan sosial maupun lingkungan keluarga yang mana hal tersebut dapat mengubah pola kehidupan individu tersebut.

Perguruan tinggi merupakan salah satu tempat dimana terjadinya culture shock, karena banyaknya mahasiswa yang merantau untuk berkuliah di perguruan tinggi luar kota atau luar negeri. Sehingga bagi mahasiswa yang merantau tidak sedikit yang mengalami culture shock akibat adanya pengadaptasian budaya lain. Kampus Universitas Garut termasuk kampus yang bersifat heterogen terdapat banyak mahasiswa perantauan yang berkuliah disana, baik itu dari luar kota bahkan luar pulau. Akibatnya kesulitan dalam penyesuaian diri dialami oleh mahasiswa tersebut. Culture shock yang dialami oleh mahasiswa perantau biasanya terjadi karena homesick atau rindu kampung halaman. Yang membuat individu tersebut merasakan adanya tingkat kecemasan yang berlebih dan perasaan khawatir yang berakibat terhadap kebiasaan pola hidup yang tidak baik yang berpengaruh terhadap fisik individu tersebut seperti kesulitan untuk tidur, hilangnya nafsu makan dan lain-lain.

Selain itu adanya kendala dalam interaksi sosial seperti sulitnya berkomunikasi dan hanya bergaul dengan mahasiswa yang memiliki latar belakang yang sama. Hal itu membuat sulitnya individu tersebut dalam beradaptasi, karena proses pengenalan budaya merupakan sebuah pembelajaran bagi individu tersebut bahkan menjadi pengalaman baginya untuk mengenal budaya lain. Dengan demikian, dalam artikel ini kami akan memaparkan terkait penyebab culture shock yang dialami oleh mahasiswa tersebut dan bagaimana cara mahasiswa tersebut dapat beradaptasi dengan budaya yang berbeda dengan budaya asalnya.

II. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gegar budaya atau culture shock dialami oleh individu yang berpindah ke lingkungan yang berbeda dengan asalnya baik dalam negeri maupun luar negeri, (Dayakisni dalam Umaimah (2020). Mitasari dalam Umaimah (2020), menyatakan bahwa individu yang pergi ke suatu tempat baru dan menetap dalam jangka waktu tertentu akan menghadapi tantangan berupa keadaan lingkungan baru dan sehingga individu tersebut mengalami kekegetan budaya atau culture shock.

Menurut Odera dalam Erni (2009), adalah tekanan dan kecemasan yang dialami oleh orang-orang ketika mereka bepergian atau pergi ke suatu sosial dan budaya yang baru. Istilah culture shock diperkenalkan untuk pertama kali di tahun 1958 untuk mendeskripsikan kecemasan ketika seseorang bergerak ke suatu lingkungan yang sepenuhnya baru. Dengan istilah ini menyatakan ketiadaan arah, merasa tidak menegtahui harus berbuat apa atau bagaimana mengerjakan segala sesuatu di lingkungan yang baru dan tidak mengetahui apa yang tidak sesuai atau sesuai. Mahasiswa merupakan individu yang sedang menimba ilmu di perguruan tinggi (Hartaji dalam Umaimah, 2020). Mahasiswa dapat memilih pilihannya pada salah satu bentuk perguruan tinggi seperti akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, maupun universitas. Mahasiswa pula dibebaskan memilih perguruan tinggi baik di daerah tempat tinggalnya maupun di luar daerah kawasan tinggalnya yg membuahkan mahasiswa tersebut wajib meninggalkan kampung halamannya atau merantau.

Mahasiswa merupakan kaum terpelajar yang berperan dalam memajukan kehidupan bangsa. Mereka adalah intangible asset bangsa di masa depan, ketika terjadi regenerasi dalam memimpin kursi-kursi penting dalam pengelolaan negara, (Silviana & Ainun : 2020). Sehingga dalam melakukan pendidikannya setiap orang rela untuk pergi kemanapun untuk mendapatkan pendidikan yang terbaik, sehingga banyaknya siswa yang merantau untuk membentuk dirinya yang lebih berpotensi dan menjadikan dirinya sebagai manusia yang bisa selamanya mengabdikan kepada negara. Mahasiswa baru sebagai perantau turut mengalami culture shock dengan keadaan perpindahan budaya kampung halaman dengan budaya tempat saat ini tinggal. Transisi yang terjadi

bukan hanya budaya melainkan transisi dari Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) kepada Mahasiswa perguruan tinggi. Transisi tersebut dapat menimbulkan stress karena transisi tersebut terjadi secara bersama baik itu dari individu tersebut, keluarga atau lingkungan perkuliahan.

Menurut Sari dalam Umaimah (2020), sebagian para perantau yang meninggalkan kampung halaman dan pergi ke daerah lain dengan tujuan menuntut ilmu dan mencari pengalaman pada umumnya adalah mahasiswa. Karena mereka memiliki tujuan yang bersifat sangat penting bagi dirinya dan masa depannya sehingga mereka rela untuk meninggalkan kampung halamannya guna menuntut ilmu demi kehidupan masa depan yang cemerlang. Salah satu gejala sosial yang dialami oleh mahasiswa baru adalah penyesuaian diri. Schneiders dalam Arifah (2020), berpendapat bahwa penyesuaian diri adalah proses kecakapan mental dan tingkah laku seseorang dalam menghadapi tuntutan-tuntutan baik dari dalam diri sendiri maupun lingkungannya. Ketika mahasiswa kesulitan dalam menyesuaikan diri hal tersebut dapat menimbulkan culture shock yang berakibat sulitnya individu tersebut dalam berkembang.

Karena dengan adanya budaya seseorang dapat belajar, dengan adanya keragaman budaya dijadikan sebagai ajang untuk mengembangkan potensi yang ada melalui pengenalan budaya luar. Namun dengan adanya culture shock yang terjadi pada diri seseorang akan menjadi penghambat baginya untuk berkembang, yang berakibat terhadap proses pembelajarannya bahkan terhadap pola hidupnya. Devinta dalam Umaimah (2020) menyatakan bahwa setiap individu di perantauan akan mengalami culture shock dan terdapat perbedaan culture shock yang dialami individu dalam mempengaruhi kehidupannya. Kemudian Devinta dalam Umaimah (2020), menyatakan bahwa gegar budaya (culture shock) tidak hanya disebabkan oleh ketika seorang individu berpindah ke lingkungan yang baru, melainkan diakibatkan oleh hilangnya tanda dan lambang dengan hubungan yang tidak familiar atau asing dalam interaksi sosial, seperti petunjuk-petunjuk dalam kata-kata, isyarat-isyarat, ekspresi wajah, kebiasaan-kebiasaan ataupun norma-norma yang individu tersebut diperoleh semenjak dirinya lahir.

Teori tentang Culture Shock (Gegar budaya) pertama kali dicetuskan oleh Hall (1959), yang mana ia menjelaskan culture shock sebagai sebuah gangguan pada semua hal yang biasa dihadapi di tempat asal akan menjadi sangat berbeda dengan hal yang biasa dihadapi di tempat baru yang asing baginya. Kemudian, culture shock dilakukan penelitian untuk pertama kali oleh Oberg (1960), yang mana ia menggambarkan mengenai respon yang mendalam dan menunjukkan adanya ketidakmampuan yang dialami oleh individu ketika berada di lingkungannya yang baru, yang mana ketidakmampuan tersebut terjadi pada kognitif, sehingga bisa menyebabkan gangguan pada identitas individu tersebut (Ting-Toomey, 1999). Menurut Oberg dalam Ridwan (2016), gegar budaya atau culture shock adalah sebuah penyakit yang diderita karena individu hidup di luar lingkungan budayanya, dan dalam proses untuk menyesuaikan diri di lingkungan barunya. Definisi lain dikemukakan juga oleh Adler dalam Ridwan (2016), disebutkan bahwa culture shock merupakan sebuah rangkaian reaksi emosional seseorang yang diakibatkan oleh hilangnya penguatan dari budaya yang lama karena adanya kesalahpahaman pada pengalaman baru yang berbeda.

Gegar budaya (culture shock) bukan hanya tentang reaksi yang negatif yang akan dirasakan oleh individu, namun merupakan sebuah proses pembelajaran. Kim dalam Martin (2001), menyebutkan bahwa culture shock merupakan proses penting yang harus dilalui oleh individu dimana ia yang akan berpindah ke lingkungan yang baru. Dimana individu tersebut harus senantiasa bisa menghadapi terpaan masalah sosial, psikologis dan filosofis dari perbedaan budaya yang ada.

Culture shock sebenarnya memang selalu dikategorikan sebagai sebuah kecemasan atau kekhawatiran yang terjadi karena kesalahpahaman dalam mengartikan simbol atau tanda dalam interaksi sosial yang terjalin. Namun pada dasarnya culture shock merupakan sebuah reaksi emosional yang diakibatkan karena kurangnya penguatan dari budaya sendiri ke budaya yang baru. Dengan demikian culture shock bisa saja diartikan sebagai sebuah pembelajaran budaya dan proses untuk pengembangan diri. Setiap masalah dan perasaan stress yang dialami selama individu

tersebut mengalami culture shock adalah proses untuk bisa memahami perubahan yang akan terjadi dalam hidup seseorang. Sehingga dalam proses konflik inilah akan lahir sebuah pengalaman baru yang akan menjadi potensi untuk mengembangkan diri.

Gegar budaya adalah reaksi emosi terhadap perbedaan budaya yang tidak terduga dan terjadi kesalahpahaman pada pengalaman yang berbeda, sehingga akan mengakibatkan munculnya perasaan tidak berdaya, mudah terpancing emosi, takut akan dibohongi, dan dilukai serta diacuhkan (Bock, 1970; Adler, 1975; Pedersen, 1995 dalam Sabrina, 2020). Dengan adanya perbedaan budaya yang dialami dapat menyebabkan terjadinya culture shock, yang mana gejala yang akan ditimbulkan berupa perasaan yang tidak biasa dan akan berdampak langsung terhadap individu tersebut seperti stress psikologis (Xia dalam Sabrina, 2020). Gegar budaya pun juga dapat dijelaskan dengan adanya kesenjangan antara budaya lama dengan budaya baru yang dialami oleh individu dan menyebabkan kebingungan, kemudian menimbulkan pikiran negatif terhadap keadaan barunya, (Lubis dalam Sabrina, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Oberg dalam Sabrina (2020), menjelaskan aspek dari gegar budaya;

- 1) Adanya ketegangan karena upaya untuk beradaptasi secara psikologis, perasaan gelisah yang biasa dirasakan oleh individu tersebut karena adanya keterkejutan dengan lingkungan baru yang tidak ia kenasebelumnya.
- 2) Rasa kehilangan terhadap teman, status, profesi, dan harta. Karena dengan berada di tempat baru atau merantau individu akan merasakan kehilangan sesuatu yang ia miliki sebelumnya seperti jauh dari keluarga, kehilangan teman yang selalu menemani setiap saat dan lain sebagainya.
- 3) Ditolak atau menolak anggota budaya baru. Dengan masuk kepada lingkungan yang baru hal normatif yang biasa terjadi adalah ditolak oleh budaya yang ada karena merasa asing atau merasa terusik dengan kehadiran individu tersebut atau bahkan sebaliknya ia yang menolak untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan barunya.
- 4) Kebingungan dalam peran, harapan dan nilai. Budaya baru yang masuk kepada individu tersebut membuat dia merasakan kebingungan dalam bagaimana ia harus bertindak, atau bagaimana ia harus berperilaku untuk mencerminkan image dia di mata orang lain, terkadang ia pun merasakan kehilangan harapan yang dimiliki sebelumnya yang membuat dia merasakan ketakutan dalam menunjukkan dirinya kepada orang-orang.
- 5) Cemas hingga jijik dan marah saat menyadari adanya perbedaan budaya. Biasanya hal ini terjadi karena faktor lingkungan luar yang diskriminasi dirinya sehingga ia tidak menyukai lingkungan baru atau budaya baru yang masuk kepada dirinya.
- 6) Adanya perasaan tidak berdaya karena kurang tau atau bahkan tidak mampu dalam mengatasi lingkungan baru. Untuk mengatasi ketidaktahuan terhadap lingkungan baru adalah dengan mencoba memberanikan diri dalam mempelajari budaya yang ada, mengenal budaya baru yang akan menjadi tempat tinggal barunya saat ini.

Sehingga ketika seorang individu mengalami culture shock ada beberapa tahapan. Menurut Hall dalam Sabrina (2020), pada buku yang ditulis oleh Hall (1959), dikatakan bahwa setiap yang dilakukan oleh makhluk hidup di muka bumi pasti mengalami tahapan kehidupan yang pasti akan dilewatinya, tidak terkecuali dengan fenomena gegar budaya (culture shock) yang dialami oleh individu yang mengalami kebingungan saat berpindah dari daerah satu ke daerah lainnya yang kemudian mengalami perbedaan signifikan dengan daerah asal, yang mana tahapan tersebut digambarkan dengan :

1. The Honeymoon Phase, pada fase ini ada nya perasaan bahagia ketika sampai di tempat baru.
2. The Crisis Phase, di fase ini adanya perasaan tidak berdaya yang disebabkan karena adanya perbedaan yang sangat signifikan dengan daerah asal, namun individu tersebut akan segera

melaluinya ketika individu mampu menyesuaikan diri dengan baik.

3. The Adjustment Place, individu mulai mampu membangun interaksi dengan lingkungan barunya.

4. Bi-cultural Phase, yang mana individu merasa nyaman dengan memiliki dua kebudayaan, keadaan ini merupakan indikasi yang baik karena individu berhasil melewati seleksi alam kecil. Namun ada juga individu yang terlalu memuja kebudayaan asing, sehingga ketika kembali ke tempat asalnya mereka akan merasa asing kembali.

Menurut Oberg dalam Sabrina (2020), menggambarkan tahapan pada gegar budaya dengan Bahasa yang berbeda yaitu dengan menggunakan kata "fase", yang mana fase gegar budaya (culture shock) merupakan dampak yang disebabkan oleh tekanan saat memasuki budaya baru yang dikombinasikan dengan sebagai hasil dari kehilangan norma budaya dan ritual social.

Adapun fase gegar budaya yang digambarkan dengan U Curve Hypothesis, yaitu;

(1) Fase Optimistik, yang mana individu merasakan gembira, memiliki rasa penuh harapan dan euphoria ketika baru memasuki lingkungan yang baru.

(2) Fase Krisis, disini individu mulai memiliki permasalahan dengan lingkungan barunya seperti keadaan dimana individu tersebut merasakan kegelisahan,kebingungan yang membuatnya mengalami stress.

(3) Fase Recovery, dimana individu mulai memahami dan mengerti budaya barunya, dan di tahap ini pula individu secara bertahap membuat dirinya beradaptasi atau menyesuaikan diri untuk menanggulangi budaya barunya.

(4) Fase penyesuaian diri, disini individu mulai mampu memahami budaya barunya, ketika itu pula individu mampu menyesuaikan diri dengan dua kebudayaan yang dimilikinya, dan individu tersebut akan merasa puas dan menikmati kedua kebudayaan yang dimilikinya.

Menurut Ward et al dalam Sabrina (2020) juga membuat tahapan dalam culture shock menggunakan kata "dimensi" yang mana dimensi dalam gegar budaya sendiri merupakan tingkatan atau lapisan yang dialami individu saat berpindah ke suatu negara baru yang memiliki perbedaan dengan negara asal, dimensi tersebut terbagi menjadi 3 yang bisa disebut dengan ABC teori, yaitu; (1) Affective yaitu perasaan dan emosi yang dapat menjadi positif atau bahkan negatif, dimana individu mengalami kebingungan serta merasa kewalahan karena datang ke lingkungan yang tidak dimengerti sejak awal. (2) Behavior, yaitu memahami budaya dan mengembangkan kemampuan sosial terhadap budaya baru. (3) Cognitive, yaitu perubahan persepsi individu terhadap identifikasi etnis dan nilai-nilai akibat kontak budaya, serta hilangnya hal-hal yang dianggap benar oleh individu yang tidak dapat dihindarkan. Dengan adanya model integrasi ABC Ward et al, ini diharapkan dapat membantu individu yang mengalami gegar budaya (culture shock) bisa dengan bebas mengungkapkan perasaan dan emosi yang mereka alami yang telah diindikasikan dapat menyebabkan stress serius, selain itu individu juga harus memiliki kompetensi yang akan memungkinkan mereka untuk mampu berinteraksi dengan orang-orang yang memiliki latar belakang budaya yang berbeda-beda, pembelajaran tentang kompetensi antar budaya yang berbeda melibatkan pemahaman dan kemudian akan berdampak terhadap sikap, emosi, kepercayaan dan nilai-nilai masing-masing individu. Dalam kondisi ini, sikap toleransi dan memiliki pikiran terbuka tentang budaya lokal mungkin lebih mudah dilakukan daripada penerimaan (Sayang dalam Sabrina, 2020).

Dalam jurnal Sabrina (2020), hasil penelitian dari Bidang et al., (2018) menyebutkan ada beberapa tahapan yang akan dilewati oleh individu dalam proses culture shock adalah diantaranya; 1) Menimbulkan stereotip negatif terhadap lingkungan baru, atau bisa juga diartikan sebagai anggapan atau tanggapan tertentu yang negatif tentang lingkungan barunya. 2) Adanya kemampuan mempelajari kenyataan tentang kebudayaan di lingkungan barunya dengan menerima dan

mencoba untuk berdamai dengan keadaan. 3) Mempunyai kemampuan dalam menyatukan pandangan mengenai lingkungan asal dengan lingkungan barunya, dimana individu harus bisa memiliki keadaan dimana ia bisa memahamidan mengerti tentang kondisi yang ada, pandangan dirinya tentang kebudayaan asal dengan budaya barunya melalui kefahaman yang sudut pandang yang sama.

Melalui tahapan-tahapan yang sudah atau akan dilalui oleh individu akan berjalan sepenuhnya baik jika setiap dari individu tersebut memiliki penerimaan dari dalam dirinya, sehingga akan lebih bisa berjalan dengan lancar dalam menjalani proses di kemudian hari, hal tersebut merupakan salah satu usaha untuk mengurangi culture shock (gegar budaya) yang akan dialami oleh individu di daerah asing. Oberg dalam Sabrina (2020), pada hasil penelitian (Miyamoto & Kulman, 2001) menyatakan pengadaan program untuk membangun hubungan yang baik antara siswa Jepang dengan guru di Amerika dan mampu meningkatkan persahabatan antar siswa Amerika dengan Jepang merupakan upaya dalam mengurangi gegar budaya (culture shock) yang dialami oleh siswa Jepang dan membantu siswa merasa lebih nyaman, adapun mengajarkan secara mandiri kepada siswa untuk dapat beradaptasi terhadap budaya baru dengan memahami budaya yang berlaku. Dengan demikian dapat difahami bahwa salah satu usaha agar rendahnya terjadi culture shock pada individu yang berada di lingkungan baru adalah dengan melakukan jalinan pertemanan yang baik, membangun relasi yang banyak untuk memudahkan akses bagi dirinya agar bisa dengan mudah mengetahui dan memahami lingkungan barunya. Ketika hal tersebut terjadi pada seseorang itu memudahkan dirinya agar bisa dengan cepat dapat beradaptasi dan melakukan aktivitasnya di kemudian hari, yang mana tidak hanya sebagai sarana untuk mengetahui budaya asing atau menyamakan dua kebudayaan dengan sudut pandang yang sama melainkan untuk membangun potensi yang dimiliki olehnya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa yang berasal dari Papua. Adanya pengaruh yang signifikan antara culture shock dan penyesuaian diri mahasiswa baru asal Papua di Universitas Garut. Subjek mengaku merasakan tingkat penyesuaian diri yang lebih tinggi, apalagi dalam toleransi, lingkungan baru yang didapatinya membuat dirinya harus lebih banyak belajar. Hambatan yang dirasakan seperti perbedaan Bahasa yang sulit dimengerti olehnya. Namun kemampuan dirinya dalam penyesuaian diri membuat dirinya merasakan kemudahan dalam pengadaptasian. Menurut Fatimah dalam Arifah (2020), mengatakan individu yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai dengan tidak menunjukkan ketegangan emosional yang berlebihan, tidak menunjukkan mekanisme pertahanan yang salah, tidak frustrasi, memiliki pertimbangan rasional dalam pengarahannya, mampu belajar dari pengalaman dan bersikaprealistis dan objektif.

Menurut Schneider dalam Laras, mendefinisikan penyesuaian diri (adjustment) sebagai usaha individu dalam mengatasi ketegangan, frustrasi, konflik ketika memasuki lingkungan baru sehingga terjadi hubungan yang baik antara dirinya dengan lingkungan sekitarnya.

Aspek pertama, yaitu tidak menunjukkan emosional berlebihan pada subjek ini dalam kategori baik. Artinya mahasiswa baru yang berasal dari Papua memiliki pengendalian emosional yang baik. Menurut Schneider dalam Laras, tidak menunjukkan emosional berlebihan mengacu pada terdapatkontrol emosi yang memungkinkan individu dapat berpikir jernih terhadap masalah yang dihadapi dan dapat memecahkan masalahnya.

Aspek kedua, yaitu mekanisme pertahanan diri yang minimal yang terjadi pada subjek ini adalah baik. Artinya mahasiswa baru yang berasal dari Papua mampu menjalani proses penyesuaian diri tanpa atau jarang menggunakan pertahanan diri. Selain itu, adanya dorongan dari faktor eksternal yaitu dorongan dari orang tua nya untuk bisa bertahan dan mengajarkan untuk menanamkan sikap toleransi dan mengikuti budaya yang ada.

Aspek ketiga, yaitu tidak adanya perasaan frustrasi personal yang berlebih yang terjadi pada subjek adalah baik. Artinya mahasiswa baru memiliki kemampuan mengatasi frustrasi yang baik

selama dalam penyesuaian diri. Selain itu, dorongan dalam dirinya merasakan sesuatu yang baru yang datang pada dirinya dijadikan sebagai tantangan untuk belajar dan memahami budaya yang baru.

Aspek keempat, yaitu pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri adalah baik. Artinya mahasiswa baru yang berasal dari Papua memiliki kemampuan dalam mengarahkan diri yang cukup baik. Mahasiswa yang memiliki kemampuan mengarahkan dirinya akan memiliki kemampuan mengarahkan hidupnya, dan bertanggung jawab penuh terhadap konsekuensi dari perbuatannya (Fish dalam Laras). Subjek ini mampu mengarahkan dirinya dengan adanya dorongan dari luar yang mengharuskan dia bekerja di salah satu pariwisata di Kabupaten Garut sehingga kebiasaan yang dilakukan olehnya tidak hanya sekedar untuk berkuliah, melainkan untuk bekerja. Dengan itulah sikap mengarahkan diri pada dirinya cukup baik dalam mengenali lingkungannya. Sehingga hidupnya terarah dalam melaksanakan perkuliahannya dan bekerja dengan atasannya.

Aspek kelima, yaitu kemampuan untuk belajar dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan mahasiswa baru yang berasal dari Papua mampu mempelajari hal baru dalam proses penyesuaian diri. Aspek ini mengacu pada kemampuan seorang individu untuk memecahkan suatu masalah dan konflik (Schneider dalam Laras). Aspek belajar dari pengalaman dalam kategori tinggi. Artinya mahasiswa baru yang berasal dari Papua memiliki kemampuan belajar yang tinggi dari pengalaman dengan dia merasa tertantang dalam mempelajari hal baru itu akan membuat dirinya menjadi lebih baik. Dengan banyak mempelajari hal-hal baru membuatnya banyak pengalaman dan membuka potensi dirinya. Pada aspek ini (Schneider dalam Laras), mengatakan bahwa mengacu pada kemampuan individu untuk memecahkan masalah dan konflik yang terjadi dengan mempertimbangkan yang pernah terjadi sebelumnya.

Berdasarkan aspek diatas yang telah dikemukakan oleh Schneiders dalam Laras, diketahui bahwa mahasiswa baru yang berasal dari Papua dalam menyesuaikan diri dalam kategori yang baik yangmana hal tersebut menunjukkan emosional yang baik yang bisa diredam. Dorongan yang baik pada dirinya bisa membuat dirinya sukses dalam bertahan pada lingkungan baru. Subjek pun memiliki mekanisme pertahanan yang baik, tidak ada perasaan frustrasi personal yang berlebih, dan memiliki kemampuan mengarahkan diri yang baik, serta kemampuan untuk belajar, kemampuan untuk belajar dari pengalaman dan bersikap realistis dan objektif.

Hasil dari analisis ini juga menunjukkan bahwa secara umum subjek memiliki tingkat culture shock yang sedang. Hal ini berdasarkan pada bagaimana dirinya bisa mengarahkan dirinya, bagaimana menerima budaya luar untuk masuk kepada dirinya. Selain itu, sikap penerimaan dalam dirinya untuk bisa berdampingan dan terus belajar.

Dorongan dari eksternal dan internal sangat berpotensi bagi dirinya untuk lebih berkembang, namun ada hal yang membuat dirinya merasakan homesick atau rindu rumah dengan perbedaan budaya yang sangat signifikan. Subjek menyebutkan kebiasaan lamanya tidak pernah menghilang dan subjek memiliki kebiasaan baru dengan menyeimbangkan dengan budaya yang ada. Penelitian Suryaman dalam Sabrina (2020), menyatakan gegar budaya (culture shock) dapat diatasi dengan kemampuan dan keterampilan pribadi yang dimiliki setiap individu, kemampuan dan keterampilan pribadi sangat berperan tersebut adalah kemampuan melakukan penyesuaian diri, toleransi, harmoni dan sinergi dalam berbudaya. Siregar dan Astrid dalam Sabrina (2020), menyimpulkan bahwa semakin seseorang memiliki penyesuaian diri yang tinggi, maka semakin rendah gegar budaya yang akan dialami oleh seseorang di daerah barunya.

Gegar budaya yang paling jarang disadari oleh makhluk sosial adalah gegar budaya dalam berbahasa, yang mana berbahasa sangat penting dalam komunikasi untuk menjalin hubungan dengan orang lain seperti; adanya perbedaan penuturan kata, perbedaan pelafalan, perbedaan

intonasi, dan adanya Bahasa gaul, sehingga setiap individu yang memiliki perbedaan Bahasa yang sangat signifikan akan sangat bermasalah dengan keadaan tersebut (Mayasari dalam Sabrina, 2020). Seperti hambatan yang dimilikinya adalah Bahasa, karena Bahasa yang kebanyakan dipakai oleh masyarakat Garut adalah menggunakan Bahasa Sunda yang mana itu menjadi suatu hambatan pada awal permulaan subjek berada di tempat baru karena perbedaan Bahasa yang menonjol, sehingga dia harus menggunakan Bahasa persatuan yaitu Bahasa Indonesia. Perbedaan intonasi yang sangat signifikan dari 2 kebudayaan yang berbeda sehingga terdengar asing dalam pelafalannya. Namun tetap saja jika individu lain menggunakan Bahasa sunda itu tidak dimengerti olehnya. Selain perbedaan Bahasa subjek pun memiliki perbedaan agama yang mengharuskan untuk memiliki sikap toleransi yang tinggi. Dengan dirinya sebagai minoritas maka menjadikan dirinya untuk tetap bisa saling menghormati dengan agama masyarakat sekitar dan tetap melakukan norma-norma yang ada pada kebudayaan yang saat ini ia tinggali.

III. KESIMPULAN

Sebagian besar mahasiswa perantauan mengakui adanya terpaan gegar budaya. Budaya sendiri yakni suatu cara hidup suatu kelompok masyarakat yang turun temurun menjadi adat istiadat. Bentuk suatu budaya berbeda dari setiap masing-masing daerah di Indonesia karena Indonesia memiliki bangsa yang heterogen. Dengan adanya budaya, seseorang dapat belajar banyak hal, mulai dari penggunaan bahasa, perilaku, hingga mempelajari budaya lain yang berbeda dengan budaya aslinya. Adaptasi memanglah tidak mudah apalagi dalam hal berbudaya, dalam hal itu untuk memahami atau menetap pada budaya lain, akan terjadi gejala sosial yang dinamakan dengan Culture Shock.

Culture shock atau Gegar Budaya merupakan perasaan individu yang merasakan adanya ketidaknyamanan dalam budaya lain. Culture shock menurut Oberg dalam Ridwan (2016:197) adalah dimana keadaan atau proses seseorang dalam menyesuaikan diri di budaya baru namun merasakan adanya pengaruh atau penyakit yang diderita karena hidup diluar lingkungan budayanya. Culture shock bisa diartikan sebagai sebuah pembelajaran budaya dan pengembangan diri.

Dalam kasus mahasiswa perantauan gegar budaya pasti terjadi. Salah satu pakar, Arifah Munawaroh Chafsoh (2020), mengatakan: "Kesulitan penyesuaian menyebabkan gegar budaya bagi mahasiswa baru. Guncangan budaya adalah keadaan di mana seseorang merasakan kecemasan dan kekhawatiran yang tidak semestinya ketika mereka menemukan diri mereka di lingkungan baru yang tidak biasa. Kecemasan dan ketakutan timbul karena hilangnya simbol-simbol yang sudah dikenal karena perbedaan nilai-nilai budaya baru yang belum familiar bagi dirinya sendiri".

Kenapa culture shock rata-rata terjadi pada mahasiswa, karena mahasiswa biasanya akan menuntut ilmu setinggi-tingginya kemanapun yang mereka impikan, perguruan-perguruan tinggi yang ada di luar daerahnya atau di luar pulau pun bisa mereka kejar demi masa depan dan hal itu tentu saja menyebabkan mereka akan menghadapi budaya baru yang tidak pernah dialami sebelumnya. Hasil temuan kami menyimpulkan bahwa culture shock secara psikologis yakni perasaan tidak nyaman karena tantangan hidup baru dalam jangka panjang. Mahasiswa perantauan saat bulan pertamasecara umum akan merasakan gejala homesick atau rindu kampung halaman. Selain itu, terdapat hambatan dalam interaksi sosial, seperti kesulitan berkomunikasi dan bergaul

dengan siswa yang berlatar belakang sama. Hal ini menyulitkan individu untuk beradaptasi, karena proses pengenalan budaya merupakan proses pembelajaran bagi individu bahkan menjadi pengalaman bagi mereka untuk mengenal budaya lain.

Kami mengambil narasumber dari Universitas Garut sebagai fokus objek artikel kami, yakni mahasiswa perantauan dari luar Garut itu sendiri. Di antara mereka ada yang dari Papua, Banten, Bandung, dan kota-kota lainnya dari Indonesia. Universitas Garut adalah sebuah perguruan tinggi di Kabupaten Garut yang mana mahasiswa nya terdiri dari beberapa mahasiswa heterogen. Tampaknya di setiap daerah terdapat kalangan-kalangan yang datang dari berbagai daerah termasuk di Universitas Garut ini.

Selain transisi dari budaya asal ke budaya lain, transisi kehidupan juga terjadi dari jenjang Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi mahasiswa. Perpindahan dapat membuat stres karena transisi berasal dari individu, keluarga yang ditinggalkan, atau lingkungan barunya. Ada beberapa tahapan yang membuat mahasiswa perantauan berubah dan berusaha beradaptasi dengan keadaan barunya yakni, tahapan tersebut digambarkan dengan :

- 1) The Honeymoon Phase, pada fase ini ada nya perasaan bahagia ketika sampai di tempat baru.
- 2) The Crisis Phase, di fase ini adanya perasaan tidak berdaya yang disebabkan karena adanya perbedaan yang sangat signifikan dengan daerah asal, namun individu tersebut akan segera melaluinya ketika individu mampu menyesuaikan diri dengan baik.
- 3) The Adjustment Place, individu mulai mampu membangun interaksi dengan lingkungan barunya.
- 4) Bi-cultural Phase, yang mana individu merasa nyaman dengan memiliki dua kebudayaan, keadaan ini merupakan indikasi yang baik karena individu berhasil melewati seleksi alam kecil. Namun ada juga individu yang terlalu memuja kebudayaan asing, sehingga ketika kembali ke tempat asalnya mereka akan merasa asing kembali.

Menurut Schneider, suksesnya penyesuaian diri seseorang dapat diukur dengan beberapa aspek yaitu tidak menunjukkan emosional berlebihan pada subjek ini dalam kategori baik, mekanisme pertahanan diri yang minimal yang terjadi pada subjek ini adalah baik, tidak adanya perasaan frustrasi personal yang berlebih yang terjadi pada subjek adalah baik, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri adalah baik, dan kemampuan untuk belajar dalam kategori baik. Hasil analisis kami menunjukkan bahwa subjek umumnya mengalami syok budaya sedang. Ini didasarkan pada bagaimana Anda dapat mengendalikan diri sendiri, bagaimana Anda menerima budaya eksternal untuk menyerang Anda. Selain itu, sikap penerimaan dalam dirinya, untuk bisa hidup bersama dan terus belajar.

Stimulus eksternal dan internal memiliki potensi untuk berkembang, tetapi ada hal-hal yang membuat Anda merasa rindu atau nostalgia ketika ada perbedaan budaya yang besar. Subjek menyebutkan bahwa kebiasaan lama mereka tidak pernah hilang, dan 4.444 subjek memiliki kebiasaan baru dengan menyelaraskannya dengan budaya yang ada.

Namun kendalanya adalah bahasa, karena bahasa yang paling banyak digunakan oleh masyarakat Garut menggunakan bahasa Sunda, yang menjadi kendala di awal mata pelajaran karena perbedaan bahasa yang berbeda, karena berada di tempat baru, jadi Anda harus menggunakan satu- satunya bahasa, yaitu bahasa Indonesia. Namun, ketika orang lain menggunakan bahasa Sunda, mereka tidak akan memahaminya. Selain perbedaan bahasa, ada juga perbedaan agama yang menuntut

tingkat toleransi yang tinggi. Menjadi minoritas memungkinkan Anda untuk saling menghormati agama orang-orang di sekitar dan terus mematuhi norma-norma yang ada dalam lingkungan sekitar.

Dari hasil pembahasan penulis menyimpulkan bahwa gegar budaya yang dialami dari informan mahasiswa asing tidak mengakibatkan putus asa untuk menjalani kehidupan akademik sampai kelulusan, perasaan tidak nyaman akibat perbedaan lingkungan sosial budaya yang dialami mahasiswa asing di Garut akan hilang dengan sendirinya seiring berjalannya waktu. Keadaan individu yang setiap hari selalu berada di tengah-tengah orang dengan karakteristik budaya yang berbeda, didasarkan pada padatnya aktivitas konferensi, orang secara bertahap terkena proses asimilasi dengan individu lainnya, seperti stimulus, untuk interaksi mengambil dan kembali ke sifat bahwa individu makhluk sosial yang saling membutuhkan dalam menunjang keberlangsungan hidup.

Penulis setuju dengan teori Oberg bahwa Mahasiswa baru berpeluang untuk mengalami fase culture shock, yaitu fase optimis ke fase krisis budaya dan mahasiswa semester lanjut yang tinggal lebih lama di Yogyakarta sejak telah melalui fase tambahan, sudah dari fase pemulihan untuk integrasi fase penyesuaian. Dari sini dapat disimpulkan bahwa jalan keluar dari gegar budaya yang harus dilakukan siswa adalah beradaptasi dengan, menerima dan memahami budaya di Yogyakarta. Dengan mengadopsi dan mengadaptasi budaya di Yogyakarta, mahasiswa pendatang atau pendatang dapat menciptakan perasaan lebih nyaman selama tinggal di Yogyakarta dan masalah stres akibat perbedaan budaya yang terjadi terselesaikan. Daripada itu, komunikasi yang efektif dan lancar hanya akan terjalin ketika orang mau menerima dan beradaptasi dengan budaya di mana kita berada. Menghargai dan menerima segala keragaman heterogenitas budaya yang ada memfasilitasi upaya beradaptasi dengan budaya baru dan mengarah pada komunikasi yang berlangsung nyaman di tengah perbedaan budaya.

IV. REFERENSI

Chafsoh, Arifah Munawarih. (2020). Munculnya Culture Shock Pada Mahasiswa Baru dalam Perkuliahan Daring Selama Pandemi Covid-19. Diakses pada 7 Oktober 2020.

Sari, Laras Puspita. Rusli, Devi. (2020). Pengaruh Culture Shock Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Yang Merantau. Diakses pada 7 Oktober 2020

Maizan, Sabrina Hasyiyati. Bashori, Khoiruddin. Hayati, Nur Elli. (2020). Analytical Theory : Gegar Budaya (Culture Shock). Diakses pada 7 Oktober 2020.

Nazihah, Umaimah. Atmasari, Ayuning. Hartono, Roni. 2020. Pengaruh Gegar Budaya (Culture Shock) Terhadap Adversity Quotient Pada Mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa. Jurnal Psimawa. Vol. 3 No. 1 Juni 2020, Hal. 1 – 10. <http://jurnal.uts.ac.id/index.php/PSIMAWA> . Diakses pada 7 Oktober 2020.

Purwanti, Silviana. Rohmah, Ainun Nimatu. 2020. Mahasiswa dan Bunuh diri: Resiliensi Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi. Jurnal Abdi Dosen. Vol. 4 No. 4 Desember 2020. <http://pkm.uika-bogor.ac.id/index.php/ABDIDOS/issue/archive>. Diakses pada 7 Oktober 2020.