

ADAPTASI DAN *CULTURE SHOCK*: KOMUNIKASI MAHASISWA PROGRAM MAHASISWA MERDEKA (PMM) DI UNIVERSITAS DJUANDA

Silvia Hendrika Putri¹, Jawi Fadilah², Nur Fitriani Rachman³, Lisda⁴, Marshela Febriadha⁵

^{1, 2, 3, 4, 5} Program Studi Sains Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial, Ilmu Politik, dan Ilmu Komputer, Universitas Djuanda Bogor, Jalan Tol Jagorawi No. 1, Ciawi, Kabupaten Bogor, Jawa Barat 16720

Email: shendrikaputri@gmail.com¹

Abstract

This research was conducted with the aim of finding out how students of the Independent Student Exchange (PMM) program at University of Djuanda can apply adaptive communication when facing culture shock to the culture in their new environment, namely Bogor. The informants experienced different culture shocks covering aspects of language style, food, weather, lifestyle and personal factors. The results obtained show that there are different ways from the informants to overcome the culture shock experienced, this includes acceptance of the new environment, adjustment and starting new habits. This study aims to add insight and find out what is experienced and how PMM students overcome it. This study used a descriptive qualitative research approach with data collection techniques conducted by interviewing seven PMM students from outside Java. This study draws the conclusion that there is a connection between the necessity of adapting communication and the problem of culture shock faced by the informants. PMM students overcome this by understanding themselves, adjusting to the environment they live in, respecting other cultures and approaching new friends.

Keywords: *Adaptation, Culture Shock, Communication*

Abstrak

Penelitian ini diadakan dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana mahasiswa program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) yang ada di Universitas Djuanda dapat menerapkan komunikasi adaptasi saat menghadapi *culture shock* atau gegar budaya terhadap budaya yang ada di lingkungan barunya yang berlokasi di Bogor. Para informan mengalami gegar budaya yang berbeda-beda meliputi aspek gaya bahasa, makanan, faktor cuaca, gaya hidup dan faktor personal. Hasil yang diperoleh menunjukkan adanya cara yang berbeda dari para informan untuk mengatasi gegar budaya yang dialami, hal tersebut meliputi penerimaan lingkungan baru, penyesuaian diri dan memulai kebiasaan baru. Penelitian ini bertujuan untuk menambah wawasan serta mengetahui apa yang dialami dan cara mahasiswa PMM mengatasi hal tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif dan teknik pengumpulan datanya dilakukan dengan wawancara terhadap tujuh mahasiswa PMM dari luar pulau Jawa. Penelitian ini menarik kesimpulan bahwa adanya keterkaitan antara keharusan melakukan komunikasi adaptasi dengan persoalan *culture shock* yang dihadapi oleh para informan. Mahasiswa PMM mengatasi hal tersebut dengan memahami diri, menyesuaikan dengan lingkungan yang ditempati, menghargai budaya lain serta pendekatan kepada teman baru.

Kata Kunci: *Adaptasi, Culture Shock, Komunikasi*

1. Pendahuluan

1.1. Latar Belakang

Indonesia merupakan negara kepulauan dengan pulau-pulau yang tersebar dari Sabang sampai Merauke. Hal ini menandakan bahwa Indonesia memiliki banyak keragaman karena Indonesia merupakan negara yang majemuk sehingga memiliki berbagai macam suku, ras, agama, bahasa, adat istiadat, dan budaya yang berbeda-beda di setiap pulau. Keanekaragaman tersebut yang membuat Indonesia kaya akan budaya sehingga memiliki keindahannya tersendiri. Kekayaan dan keindahan negara Indonesia sendiri harus dijaga dan dilestarikan agar tidak terjadi perebutan hak milik budaya. Untuk itu, sebagai warga negara Indonesia harus turut menjaga keanekaragaman yang ada di Indonesia dengan melakukan berbagai cara, diantaranya saling menghargai satu sama lain, saling menolong antar sesama serta memiliki rasa bangga terhadap budaya lain yang ada di Indonesia.

Keanekaragaman yang berbeda ternyata bisa menjadi sebuah permasalahan juga bagi warga Indonesia. Hal itu disebabkan karena banyak warga Indonesia yang tidak merasakan kebudayaan yang ada di wilayah tertentu. Sehingga, warga Indonesia merasakan adanya keanehan pada wilayah tertentu mengenai kebudayaan yang dijalankan di wilayah tersebut. Untuk itu, sebagai warga negara Indonesia harus tetap teguh kepada semboyan negara Indonesia yaitu "Berbeda-beda Tetap Satu Jua".

Kebudayaan Indonesia yang berbeda pun dirasakan oleh mahasiswa yang mengikuti program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) yang memilih di Universitas Djuanda Bogor. Pada tahun 2022 Kemandikbud bersama Lembaga Pengelolaan Dana Pendidikan (LPDP) menyelenggarakan Pertukaran Mahasiswa Merdeka. Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka angkatan ke 2 dilaksanakan pada semester gasal 2020/2023 yang dikelola oleh Tim Program PMM 2 Kemendikbudristek. Program ini dilaksanakan selama 1 semester dengan mendapatkan pengakuan kredit hingga 20 SKS. Selain itu, program ini pun memiliki tujuan yaitu diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan wawasan kebangsaan, integritas, solidaritas, dan wadah perekat kebangsaan antar mahasiswa se-Indonesia melalui pembelajaran antar budaya, menambah pengalaman belajar di perguruan tinggi penerima, dan menambah kompetensi mahasiswa (Kementerian Pendidikan, 2023).

Mahasiswa PMM dari luar daerah yang memilih Universitas Djuanda Bogor sebagai Perguruan Tinggi (PT) pilihannya pasti memerlukan penyesuaian diri dengan beradaptasi di lingkungan baru karena bagaimana pun mereka berada di daerah yang berbeda, sehingga harus siap menghadapi situasi-situasi baru karena latar belakang budaya yang berbeda, bahkan menimbulkan culture shock bagi para mahasiswa PMM. Culture shock sendiri memiliki makna suatu kondisi yang dialami seseorang akibat adanya perbedaan-perbedaan yang terjadi di suatu wilayah tertentu karena mereka melihat hal-hal baru sehingga terjadinya keterkejutan dengan perbedaan kebudayaan tersebut. Dari Furnham dan Bochner pada (Niam, 2009) permasalahan yang tidak menyenangkan seperti perkara perbedaan bahasa antara daerah asal serta daerah baru, disparitas cara bicara (logat), dan cara bercakap pada bahasa daerah asal menimbulkan kerumitan dalam mengartikan ekspresi bicara acapkali menjadi asal atau penyebab dari munculnya culture shock, yaitu suatu kata awam yang digunakan untuk menggambarkan dampak negatif pada perseorangan manusia yang beralih tempat ke suatu tempat baru.

Dengan adanya culture shock yang dialami mahasiswa PMM di Universitas Djuanda tersebut, mereka mesti beradaptasi agar dapat terbiasa untuk tinggal di luar wilayah tempat tinggalnya dengan cara berkomunikasi baik dengan mahasiswa Universitas Djuanda maupun masyarakat Bogor. Adaptasi sendiri merupakan suatu bentuk penyesuaian diri seseorang akibat adanya suatu hal baru atau berada di lingkungan baru yang dilaminya demi memperoleh kesejahteraan hidup.

Budaya sendiri menentukan cara kita berkomunikasi meliputi topik-topik pembicaraan, ketentuan lawan bicara, bahasa tubuh dan lain sebagainya karena hal-hal tersebut bergantung pada

latar belakang budaya setiap individu. Ketika seseorang semakin mengenal suatu budaya maka semakin terampil juga individu tersebut dalam menerka ekspektasi sosial, hal ini disebabkan karena ekspektasi merupakan cara yang didasari pada yang dialami sebelumnya. Sehingga dalam praktiknya, kita membutuhkan etika komunikasi saat beradaptasi agar dapat membaur lebih cepat dan baik (Mulyana, 2015). Seseorang yang mampu untuk melakukan penyesuaian diri dengan cara yang positif dengan tidak berlebihan seperti frustrasi dan ketegangan emosional yang tidak berlebih serta mampu untuk terus belajar ke arah yang lebih baik (Simanjuntak, 2020).

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana Mahasiswa PMM di Universitas Djuanda menerapkan komunikasi adaptasi dalam menghadapi *culture shock*?

1.3. Maksud dan Tujuan

Mengetahui cara mahasiswa PMM di Universitas Djuanda dalam menerapkan komunikasi adaptasi dalam menghadapi *culture shock*.

2. Kajian Pustaka dan Kerangka Pemikiran

2.1. Kajian Pustaka

Adaptasi

Adanya keinginan untuk beradaptasi terjadi karena seseorang mengalami tekanan, penyesuaian diri dan perkembangan baik terhadap aspek lingkungan hidup maupun aspek lingkungan sosial. Ketika seseorang memasuki budaya baru yang tidak familiar serta melakukan interaksi dengan budaya dalam lingkungan tersebut, akhirnya hal tersebut menjadikan seseorang mulai merasakan adanya persamaan dan perbedaan antara budaya lama dan baru secara bertahap sehingga hal tersebut mendorong adanya keharusan beradaptasi. Terdapat beberapa faktor individual yang mempengaruhi seseorang dalam menyesuaikan diri meliputi umur, jenis kelamin, level kesiapan dan harapan. Meskipun pada realitanya terdapat beberapa hal yang bertentangan terkait dampak usia dan adaptasi seperti anak muda yang dianggap lebih mudah beradaptasi karena bersifat lebih fleksibel dibanding kalangan orang tua karena terkesan kaku (Simatupang, 2015).

Dalam beradaptasi diperlukannya penyesuaian diri yang dilakukan oleh mahasiswa pendatang di lingkungan baru nya. Hal tersebut dilakukan demi berjalannya komunikasi yang baik antar sesama karena bagaimanapun mereka memiliki latar belakang budaya yang berbeda. Jika hal tersebut tidak dilakukan, maka akan terjadinya kesulitan dalam berinteraksi dan menimbulkan kesalahpahaman yang terjadi antar individu karena mengingat bahwa gaya komunikasi yang dibawakan setiap orang berbeda yang disebabkan oleh suku dan budaya adat asal mereka yang melekat di dalam dirinya (Siregar, 2022).

Komunikasi Antarbudaya

Komunikasi dan kebudayaan adalah dua hal yang tidak bisa dipisahkan, hal tersebut dikarenakan titik perhatian komunikasi serta kebudayaan terdapat di keberagaman langkah serta bagaimana manusia berkomunikasi melintasi komunitas insan atau kelompok sosial. Komunikasi antar komunitas tadi tidak lepas berasal kode-kode pesan baik yang dilakukan secara ekspresi juga non mulut. pusat studi pada komunikasi terletak pada pola-pola tindakan, bagaiman pesan- dna pola tersebut diartikan dalam sebuah grup sosial, kelompok budaya, kelompok politik, proses studi pada dunia pendidikan bahkan lingkungan apapun yg didalamnya terdapat interaksi dan komunikasi.

Salah satu konsentrasi ilmu komunikasi adalah komunikasi antar budaya yang dimana fokusnya pada unsur budaya dengan membahas bagaimana cara budaya itu berkomunikasi. Selain itu, didalam

komunikasi antar budaya juga membahas apa saja yang terdapat dalam budaya, disparitas antar budaya, serta terciptanya hubungan satu sama lain hanya dengan budaya (Budiarti & Yuliani, 2020).

Komunikasi antar budaya merupakan adanya latar belakang kebudayaan yang berbeda setiap pribadi dalam komunikasi antarpribadi. Akibatnya, interaksi dan komunikasi yang dilakukan itu membutuhkan tingkat keamanan dan kesopanan tertentu, serta peramalan tentang sebuah atau lebih aspek tertentu terhadap lawan bicara. Semakin besar derajat perbedaan antar budaya semakin besar pula kita dalam menghilangkan ramalan suatu tingkat kepastian karena hal tersebut terjadi diakibatkan ketika kita berkomunikasi dengan seseorang yang memiliki kebudayaan yang berbeda sehingga adanya perbedaan pengetahuan, kebingungan, ketidakpastian bahkan hal-hal yang tidak familiar (Liliweri, 2009).

Culture Shock

Culture Shock atau gegar budaya merupakan salah satu problema yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu ketika memasuki suatu lingkungan baru. Budaya sering kali dianggap sebagai noise dari komunikasi antarbudaya. Budaya sendiri meliputi tatanan pengetahuan, pengalaman, kepercayaan, nilai, sikap, hierarki, agama, waktu peraan, hubungan ruang, konsep alam semesta, objek-objek materi dan milik yang diperoleh oleh sebagian orang atas hasil individu atau kelompok (Nuraini, 2021).

Kejutan budaya biasanya disebabkan oleh satu atau lebih dari tiga alasan berikut (Aminah, 2018):

- a. Kehilangan petunjuk atau karakter yang sudah dikenal. Petunjuk adalah tanda-tanda yang dapat memberi tahu seseorang cara terbaik untuk berperilaku dalam situasi tertentu ketika mereka menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari, seperti gerakan bagian tubuh (*gestur*), ekspresi wajah atau kebiasaan.
- b. Analisis komunikasi interpersonal yang baik sadar atau tidak sadar mengarah ke frustrasi dan ketakutan. Hambatan bahasa adalah penyebab yang jelas dari gangguan ini.
- c. Krisis identitas, pergi ke luar negeri akan menyebabkan orang tersebut mengevaluasi kembali citra dirinya.

Terdapat begitu banyak penyebab dari *culture shock*, mulai dari aspek lingkungan hidup, aspek kehidupan sosial hingga aspek personal dari individu tersebut. Hal tersebut dapat dirasakan melalui kecemasan, kebingungan, perasaan yang tidak familiar hingga akhirnya menimbulkan kesulitan untuk berkomunikasi.

Teori Akulturasi dan *Culture Shock*

Akulturasi artinya suatu proses pada ketika kita memperoleh budaya baru dengan menerima nilai-nilai, sikap, serta kebiasaan baru. Akulturasi artinya gambaran dimana seorang memasuki budaya baru yg berbeda dengan budaya Asalnya. Hal ini bisa ditandai menggunakan adanya perubahan fisik dan psikologis. Akibatnya terdapat aneka macam macam perasaan serta pengalaman yg diklaim *culture shock*. menggunakan adanya *culture shock* akan menghasilkan kesalahpahaman, konflik, stres serta kecemasan pada seorang. Terdapat empat fase pada teori *culture shock* yaitu, sebagai berikut:

- a. Fase optimistik. Fase yang berisi tentang kesenangan, rasa penuh asa, dan euphoria karena berpartisipasi dalam lingkungan baru.
- b. Fase persoalans kultural, fase ke 2 pada mana persoalan dengan lingkungan baru mulai berkembang, misalnya sebab kesulitan bahasa, sistem kemudian lintas baru, sekolah baru, serta sebagainya. Fase ini umumnya ditandai memakai rasa kecewa serta ketidakpuasan. Ini artinya periode krisis di *culture shock*. Orang menjadi galau dan tercengang menggunakan sekitarnya, dan bisa menjadi putus harapan serta praktis tersinggung, bersikap bermusuhan, simpel murka, tidak sabaran, serta bahkan menjadi tidak kompeten.

- c. Fase recovery, fase ketiga ketika orang mulai mengerti tentang budaya barunya. di tahap ini, individu secara bertahap menghasilkan penyesuaian serta perubahan dalam caranya menanggulangi budaya baru. Orang-orang serta insiden dalam lingkungan baru mulai bisa terprediksi dan tidak terlalu menekan.
- d. Fase penyesuaian, fase terakhir, kemampuan untuk hidup di dua budaya yang tidak selaras, umumnya disertai dengan rasa puas dan menikmati (Warda, 2021).

2.2. Kerangka Teoritis

Komunikasi merupakan hal penting saat seseorang memasuki lingkungan dan budaya baru. Sebagai makhluk sosial, tentunya manusia membutuhkan manusia yang lain sehingga adaptasi komunikasi merupakan hal yang perlu dilakukan oleh mahasiswa yang mengikuti PMM dengan begitu mereka dapat familiar dengan hal-hal baru sehingga tidak mengganggu proses belajar. Namun akan selalu ada *noise* dalam proses komunikasi, *culture shock* merupakan salah satu noise yang ada dalam adaptasi komunikasi antarbudaya diantaranya faktor lingkungan hidup, kehidupan sosial dan personal. Maka dari itu, diperlukan penyelesaian terkait *culture shock* dengan adaptasi komunikasi yang baik.

3. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif yang bersifat deskriptif dimana peneliti harus mendeskripsikan suatu obyek, fenomena, atau setting social yang akan dituangkan dalam tulisan yang bersifat naratif. Arti dalam penulisannya data dan fakta yang dihimpun berbentuk kata atau gambar daripada angka. Dalam penulisan laporan penelitian kualitatif berisi kutipan-kutipan data (fakta) yang diungkap di lapangan untuk memberikan dukungan terhadap apa yang disajikan dalam laporannya (Anggito, 2018).

Penelitian ini bersifat mini riset, pengumpulan data sendiri menggunakan teknik wawancara (tidak terstruktur) dan observasi non partisipan. Subjek penelitian ini adalah para mahasiswa PMM yang ada di Universitas Djuanda dari 7 daerah diluar Bogor yang berbeda. Penelitian ini dilakukan lebih kurang dua minggu terhitung sejak 2 hingga 15 Januari 2022.

Wawancara tidak terstruktur dapat menjadi strategi efektif dalam penelitian karena dianggap mampu menghadapi kegagalan memori atau perlawanan responden karena dalam hal ini responden diberi kuasa yang lebih besar atas langkah dan arah wawancara sehingga dapat membuat responden memperoleh topikn berdasarkan persyaratan dan kenyamanannya sendiri (Ruane, 2021).

4. Hasil dan Pembahasan

Tujuan pertukaran program PMM diantaranya sebagai berikut: (1) Belajar lintas program studi, sehingga wawasan mahasiswa tentang Bhinneka Tunggal Ika akan berkembang, persaudaraan lintas budaya serta etnis akan terbangun, (2) menciptakan persahabatan antar mahasiswa program studi, wilayah, suku, budaya, dan kepercayaan, menaikkan semangat nasional, persatuan dan integritas, (3) Adanya transfer ilmu buat menutupi disparitas pendidikan antar program studi, dan (4) menaikkan mutu lulusan melalui penguasaan *academic knowledge*, *skill of thinking*, *management skill*, serta *communication skill* (Baharuddin, 2021).

Tujuh mahasiswa yang mengikuti program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) sebagai informan berasal dari Maluku Utara, Jambi, Padang, Lampung, Sulawesi Tengah, Makasar, dan Sumatera utara terdiri dari 4 perempuan dan 3 laki-laki antara lain CCS, TRS, AMF, NM, AS, AMS, dan ST. Namun dalam penelitian ini, peneliti dan informan sepakat untuk tidak menyatakan nama (identitas) para informan. Oleh sebab itu, peneliti hanya mencantumkan identitas menggunakan

inisial singkatan nama. Ketujuh informan yang peneliti dapatkan berasal dari budaya yang berbeda, namun memiliki tujuan yang sama.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi gegar budaya (Oriza, 2016), yaitu:

- a. Faktor intrapersonal. Faktor ini meliputi keterampilan komunikasi, pengalaman dalam konteks antarbudaya, personal (kecukupan diri atau toleransi), dan akses ke sumber daya. Karakteristik fisik seperti penampilan, usia, kesehatan, keterampilan sosialisasi juga berpengaruh. Seseorang yang lebih muda cenderung mengalami kejutan budaya yang lebih besar daripada seseorang yang lebih tua, artinya seorang wanita yang lebih tua akan lebih banyak mengalami kejutan budaya daripada pria.
- b. Variasi budaya mempengaruhi peralihan dari satu budaya ke budaya lainnya. Kejutan budaya terjadi lebih cekatan karena budaya menjadi semakin beragam, termasuk perilaku sosial, adat istiadat, agama, pendidikan, norma sosial, dan bahasa.
- c. Manifestasi sosiopolitik juga memengaruhi gegar budaya. Sikap masyarakat setempat dapat menimbulkan prasangka, stereotip dan pelecehan.

Dari pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa gegar budaya dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal yang ada pada pihak yang berkepentingan. Faktor secara internal, adanya pengaruh intrapersonal dalam individu adalah faktornya secara eksternal, ada juga variasi antara budaya dan ekspresi sosial yang berbeda, politik yang meliputi prasangka, stereotip dan intimidasi. Reaksi antara individu dengan individu lain dalam menghadapi gegar budaya bervariasi dan dapat muncul pada waktu yang berbeda, diantaranya:

- a. Adanya suatu perselisihan di lingkungan baru
- b. Kehilangan orientasi
- c. Adanya rasa ketidakmauan atau penolakan
- d. Adanya rasa sakit pada tubuh
- e. Adanya rasa rindu kepada lingkungan lama (orang tua, teman, rumah)
- f. Ketidakadaannya status dan pengaruh
- g. Atraktif

Hasil wawancara yang dilakukan kepada 7 informan menunjukkan adanya pengalaman culture shock dimulai dari aspek lingkungan hingga aspek kehidupan sosial dengan reaksi yang berbeda-beda pada tiap informan. Bentuk *culture shock* yang dialami informan dibagi menjadi dua kategori, yakni *culture shock* terhadap lingkungan dan *culture shock* terhadap kehidupan sosial (Table 1).

Tabel 1. Gegar Budaya pada Tahap Krisis

Informan	Faktor Penyebab Culture Shock		Reaksi
	Aspek Lingkungan	Aspek Kehidupan Sosial	
CCS	Perubahan cuaca/suhu udara	Berusaha memahami diri dan mencari cara untuk bisa terbiasa dengan culture yang sedang di alami	Menyesuaikan diri sebisa mungkin
TRS	Kurang bergaul	Kurang kasih sayang dan rasa kebersamaan	Hampa
AMF	Cuaca Bogor yang sangat berbeda dengan daerah asal	Orang Sunda yang lembut berbeda dengan sosial di Sumatera yang biasanya keras dan kasar	Berusaha untuk cepat beradaptasi dengan lingkungan dan sosial disini

Informan	Faktor Penyebab Culture Shock		Reaksi
	Aspek Lingkungan	Aspek Kehidupan Sosial	
NM	Mungkin karena berasal dari Sumatra dan sekarang harus beradaptasi dengan orang-orang di Pulau Jawa yang cara bicaranya lembut (pelan) kadang merasa kurang mendengar apa yang mereka sampaikan. Contohnya seperti sedang di dalam kelas dan mendengar penjelasan dosen.	Orang-orang sangat ramah, sedangkan di daerah asal, lebih banyak yang cuek dan hanya perduli kepada keperluannya masing-masing	Menerima dan menghargai perbedaan budaya tersebut
AS	Cuaca yang sangat dingin dibanding daerah asal	Mayoritas masyarakat yang bersuara rendah ketika bicara	Sakit beberapa hari
AMS	Cuaca	Sulit berkomunikasi menggunakan bahasa sunda	Biasa saja
ST	Berbedanya karakter budaya dan kebiasaan	Suasana dan kebudayaan yang berbeda dalam berbeda karakter	Biasa saja

Sumber: Olah Data Pribadi (PMM, 2023).

Kategori pertama, *culture shock* terhadap lingkungan dirasakan oleh semua informan. Perbedaan cuaca menjadi faktor utama rata-rata informan mengalami *culture shock*. Daerah Bogor yang memiliki intensitas hujan lebih tinggi menyebabkan suhu menjadi lebih dingin, hal ini berbeda dengan keadaan cuaca di daerah asal informan sehingga informan mengalami perbedaan dalam cuaca yang lumayan signifikan.

Kategori kedua, *culture shock* terhadap kehidupan sosial yang dialami oleh rata-rata informan adalah perbedaan gaya berbicara. Informan mengaku, terdapat perbedaan pada gaya bicara masyarakat Bogor yang terbiasa berbicara dengan nada rendah, lembut dan ramah. Namun hal ini memberikan kesan yang baik bagi informan karena di daerah asal masing-masing yang terbiasa menggunakan gaya bicara keras.

Adapun reaksi informan ketika mengalami *culture shock* bermacam-macam yakni biasa saja, hampa, berusaha menyesuaikan diri atau beradaptasi, menerima dan menghargai perbedaan budaya, dan satu informan mengalami sakit selama beberapa hari akibat dari *culture shock* yang dirasakan. Berbagai perbedaan-perbedaan kultur dan reaksi dari gejala *culture shock* membuat ketujuh informan melakukan interaksi dan penyesuaian terhadap lingkungan tempat pelaksanaan PMM yakni Universitas Djuanda Bogor. Secara bertahap, para informan membuat penyesuaian dan modifikasi untuk mengulangi segala permasalahan terkait budaya baru.

Penggunaan teori U-Curve memperlihatkan adaptasi adalah kolaborasi antara usaha dari pendatang dengan melakukan penyesuaian terhadap kondisi sosial, ekonomi, budaya serta penerimaan komunikasi bersama penduduk asli daerah baru. Melalui fase optimistik, fase persoalan kultural, fase *recovery* dan fase penyesuaian diri dapat menyelesaikan konflik yang terjadi ketika melakukan komunikasi adaptasi (Christianti, 2022).

Hal ini sesuai dengan teori akulturasi dan *culture shock* moder *U-Curve* yang sudah dipaparkan, bahwa setiap individu yang mengalami *culture shock* atau gegar budaya akan mengalami empat fase diantaranya fase optimistik dimana dalam kasus ini para mahasiswa PMM mengalami euphoria karena memiliki kesempatan menjadi bagian dari kegiatan kampus merdeka ini. Selanjutnya, fase persoalan kultural yang dialami dapat berupa perbedaan bahasa, cuaca, makanan dan lain sebagainya. Hal ini

disebut juga sebagai *culture shock* dimana persoalan dapat diartikan sebagai perbedaan lama dan baru dari informan tersebut.

Culture shock menjadi permasalahan untuk mahasiswa PMM karena perbedaan budaya antara tempat asal dengan tempat barunya. Hal tersebut mengharuskan untuk bisa menyesuaikan diri di tempat barunya guna kelancaran aktivitas mereka selama berkuliah. Dengan itu, para mahasiswa PMM pun berupaya untuk menyesuaikan dirinya di lingkungan barunya yaitu Bogor (Tabel 2).

Tabel 2. Upaya Penyesuaian Diri

Informan	Upaya Penyesuaian Diri Terhadap Culture Shock			
	Perilaku yang Dilakukan saat Culture Shock	Penyebab Culture Shock pada Lingkungan Baru	Kesulitan Komunikasi pada Lingkungan Baru	Cara Mengatasi Kesulitan Komunikasi
CCS	Berusaha memahami diri dan mencari cara untuk bisa terbiasa dengan culture yang sedang di alami	Untuk diri sendiri lebih memilih mengamati orang di sekitar seperti apa kebiasaan yang disukai serta apa yang tidak disukai	Saat orang itu membatasi diri untuk lebih tidak berbaur, itu kesulitan terbesar saya	Melakukan pendekatan dengan cara mengamati, serta mulai mengenalkan diri dan berkomunikasi secara aktif dengan bertukar cerita menyangkan hal-hal sederhana tentang orang di sekitar yang sedang di ajak berbicara.
TRS	berdoa dan mulai berbenah	Dengan memperhatikan terlebih dahulu	Tidak ada, karena semuanya butuh proses	Dengan berDoa dan bertindak perlahan
AMF	Berusaha untuk cepat beradaptasi dengan lingkungan dan sosial disini	Melakukan pendekatan terhadap teman teman di lingkungan yang baru	Terkendala dalam berinteraksi karena cara bicara tegas membuat tersinggung teman-teman yang berbicara dengan lembut	Berusaha untuk cepat beradaptasi dengan lingkungan dan sosial disini dan melakukan pendekatan terhadap teman teman di lingkungan yang baru
NM	Belajar menempatkan diri, menerima dan menghargai budaya yang ada disini. Meskipun terkadang merasa kurang nyaman tapi tetap harus sportif dan menghargai indah nya perbedaan itu	Mencoba beradaptasi dengan teman" yang disini dengan cara ikut berbaur bersama mereka	Tidak ada, hanya perlu penyesuaian dan rasa saling menghargai	Merasa komunikasi dengan mahasiswa disini terjalin dengan baik, karna mahasiswa/i disini juga sangat menghargai kami
AS	Berdiam dikamar	Dengan melihat kondisi sekitar	Perbedaan nada suara	Cukup menjaga sopan santun
AMS	Memaklumi dan menerima perbedaan	Berbaur dan sering komunikasi dengan orang asli daerah	Kendala bahasa dan tutur kata	Hadapi dan jalani serta berteman dengan orang asli daerah
ST	Tetap tenang dan percaya diri	Mengamati dan memahami suasana dan orang-orang yang ada d sekitar dan lingkungan tersebut	Memulakan pembahasan	Mencoba tuk tetap tenang dan percaya diri

Sumber: Olah Data Pribadi (PMM, 2023).

Dalam upaya menghadapi perubahan lingkungan dan budaya, para informan melakukan penyeseuain diri dengan cara yang bermacam-macam. Tindakan yang dilakukan oleh para informan ketika mengalami culture shock pun beragam diantaranya berdo'a, menerima perbedaan budaya, menghargai keragaman budaya yang ada, berdiam diri, tetap tenang serta percaya diri. Hal tersebut

terjadi akibat adanya perbedaan karakteristik individual dari setiap informan sehingga menghasilkan output yang berbeda pula terhadap adaptasi yang mulai mereka lakukan.

Hal ini sesuai dengan dua bagian lanjutan dari teori akulturasi dan *culture shock*. Selanjutnya fase *recovery* dimana para mahasiswa PMM mulai mengenali dan memahami tentang budaya baru di lingkungan yang baru dimana hal tersebut biasanya terjadi karena sudah terbiasa. Selanjutnya adalah fase penyesuaian dimana setiap individu mempunyai caranya masing-masing diantaranya mulai menerima, mengamati, memulai pertemanan, menghargai budaya baru, sehingga lebih paham tentang apa yang mesti dilakukan dan lain sebagainya.

Adapun hasil wawancara peneliti dengan salah satu mahasiswa PMM yang berinisial AMF “Saya berusaha untuk cepat beradaptasi di lingkungan baru dengan melakukan pendekatan kepada teman baru karena yang saya rasakan yaitu adanya perbedaan gaya bicara yang dimana saya ketika berbicara selalu tegas, namun disini saya berusaha berinteraksi dengan suara yang lembut karena disini notabeneanya berbicara lembut agar tidak tersinggung”.

Komunikasi yang dilakukan oleh para informan dalam proses adaptasi terhadap *culture shock* kebanyakan adalah strategi proaktif dimana dimulai dengan pengamatan, pendekatan dan pelaksanaan dari komunikasi tersebut (Iqbal, 2014). Sehingga selanjutnya komunikasi ditandai dengan adanya fleksibilitas dalam berinteraksi baik antara sesama mahasiswa PMM maupun mahasiswa dan dosen di Universitas Djuanda.

Kepribadian proaktif sendiri berpengaruh terhadap kesuksesan pencapaian. Artinya individu dapat merubah kondisi dan situasi menjadi lebih positif dalam lingkungan dengan mengatasi permasalahan, memperbaiki kinerja diri dan menciptakan sesuatu yang baru sehingga hal ini dapat meningkatkan skill komunikasi seseorang. Skill komunikasi sendiri berpengaruh positif secara signifikan, hal ini meliputi komunikasi lisan, tulisan, dan visual dengan baik sampai pesan dapat disampaikan dan dipahami dengan baik (Susilowati, 2021).

5. Simpulan dan Rekomendasi

5.1. Simpulan

Penelitian ini memiliki fokus pada komunikasi adaptasi budaya yang dialami mahasiswa PMM akibat adanya *culture shock*. Hal ini merupakan persoalan mendasar yang penting karena dapat mempengaruhi keberhasilan individu dalam menjalani proses pendidikan di Universitas Djuanda.

Dalam proses komunikasi antarbudaya tentu akan terdapat banyak *noise* (gangguan) termasuk *culture shock*, hal ini merupakan salah satu hal yang tidak dapat dihindari setiap individu saat memasuki budaya di suatu lingkungan yang baru. Hal tersebut tentunya akan mengganggu keberlanjutan dari kegiatan yang sedang dilakukan, maka dari itu setiap individu mesti melakukan adaptasi sehingga dapat segera terbiasa atau familiar dengan hal-hal yang dirasa asing dan baru.

Adapun penyesuaian yang dilakukan oleh para informan terhadap *culture shock* yakni berdo'a, menerima perbedaan budaya, menghargai keragaman budaya yang ada, berdiam diri, tetap tenang serta percaya diri. Hal ini menunjukkan perbedaan respon atau cara setiap individu untuk menyesuaikan diri dengan *culture shock* yang dihadapi karena kembali lagi ke karakter dari setiap individu yang berbeda-beda.

5.2. Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang akan dilakukan pada mahasiswa program Pertukaran Mahasiswa Merdeka di Universitas Djuanda Bogor tentang *culture shock* dihasilkan rekomendasi sebagai berikut; (1) Penelitian ini bisa dijadikan referensi dalam mengatasi *culture shock* pada mahasiswa PMM dan menjadi bahan pertimbangan pada membuat aktivitas *sharing session* menggunakan sesama

mahasiswa PMM dan mahasiswa Universitas Djuanda Bogor. (2) Selanjutnya melakukan penelitian yg bisa membandingkan taraf *culture shock* mahasiswa PMM sesuai strata angkatan dan pengayaan metode.

Referensi

Aminah, S. (2018). Motivasi dan Culture Shock Mahasiswa Asing di STAIN Kediri Dalam Lingkungan Budaya Kediri. *Jurnal Sospol*, 4, 1-20.

Anggito, A. S. (2018). *Metode Penelitian Kulaitatif*. Sukabumi: CV Jejak.

Baharuddin, M. R. (2021). Adaptasi Kurikulum Merdeka Belajar Kampus Merdeka (Fokus: Model MBKM Program Studi). *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 4, 195-205.

Budiarti, R., & Yuliani, F. (2020). Strategi Adaptasi Culture Shock Dalam Komunikasi Antar Budaya Mahasiswa Papua Universitas Bengkulu (Studi Pada Mahasiswa Papua di Universitas Bengkulu). *Jurnal J-Sikom*, 1, 20-25.

Christianti, F. M. (2022). Kajian Model U-Curve Terhadap Adaptasi Pedagang Asli Dengan Pedagang Pendatang di Kawasan Kalijodo Jakarta. *Ekspresi dan Persepsi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5, 266-274.

Iqbal, F. (2014). Komunikasi Dalam Adaptasi Budaya (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta). *Jurnal Komunikasi PROFETIK* , 65-76.

Kementrian Pendidikan, B. R. (2023 , Januari 14). *Pertukaran Mahasiswa Merdeka*. Retrieved from Kampus Merdeka Indonesia Jaya: <https://pusatinformasi.kampusmerdeka.kemdikbud.go.id/hc/en-us/categories/6153600531097-Pertukaran-Mahasiswa-Merdeka>

Liliwari, A. (2009). *Makna Budaya Dalam Komunikasi Antarbudaya* . Yogyakarta: LKIS Yogyakarta.

Mulyana, D. (2015). *Komunikasi Lintas Budaya (Revisi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Niam, K. E. (2009). Koping Terhadap Stres Pada Mahasiswa Luar Jawa Yang Mengalami Culture Shock Di Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi* , 11, 69-77.

Nuraini, C. S. (2021). Tingkat Culture Shock Di Lingkungan Mahasiswa UNSIKA. *SAP (Susunan Artikel Pendidikan)*, 6, 84-85.

Oriza, D. V. (2016, Agustus). Proses Adaptasi Dalam Menghadapi Komunikasi Antar Budaya Mahasiswa Rantau Di Universitas Telkom. *e-Proceeding of Management*, 3, 2377-2384.

PMM, M. (2023, Januari 9). Culture Shock. (J. F. Silvia, Interviewer)

Ruane, J. M. (2021). *Wawancara: Hanya Bicara Seri Dasar-Dasar Metode Penelitian*. (M. S. Mustika, Trans.) Bandung: Nusamedia .

Simanjuntak, D. F. (2020). Gegar Budaya, Adaptasi, dan Konsep Diri Sumber Daya Manusia Parawisata dalam Menyongsong Era New Normal. *Society* , 427-443.

Simatupang, O. L. (2015). GaAYA BERKOMUNIKASI DAN ADAPTASI BUDAYA MAHASISWA BATAK DI YOGYAKARTA. *Jurnal Komunikasi ASPIKOM*, 321 - 322.

- Siregar, R. S. (2022). *Fenomena Gear Budaya dan Adaptasi Budaya Mahasiswa Sumatera Utara di Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Susilowati, N. M. (2021). Pengaruh Kepribadian Proaktif, Communication Skills, Family Responsibilities Terhadap Kesuksesan Karir. *Jurnal Ekonomi & Pendidikan*, 18, 1-8.
- Warda, M. R. (2021). CULTURE SHOCK MAHASISWA POSTGRADUATE INDONESIA DI AMERIKA. *International Seminar on Language, Education, and Culture*, 329.