

## ANALISIS *CULTURE SHOCK* DALAM KOMUNIKASI INTERKULTURAL PADA MAHASISWA RANTAU DI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

Hilya Mulyasani<sup>1)</sup>, Firman Aziz<sup>2)</sup>, Ryan Ferdiana<sup>3)</sup>, Nahla Hanifa<sup>4)</sup>, Vanessa Anastasya Uktolseja<sup>5)</sup>

Universitas Pendidikan Indonesia<sup>1),2),4),5)</sup>, Universitas Pasundan<sup>3)</sup>

[hilyamulya244@upi.edu](mailto:hilyamulya244@upi.edu)

### Abstract

*The increasing number of students choosing to live away from home for higher education leads to frequent interactions between individuals with diverse cultural backgrounds, and this diversity sometimes causes culture shock. This research aims to analyze the relationship, impact, and ways of coping with culture shock in intercultural communication among students living away from home at Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Bandung. Employing a descriptive method with a qualitative approach, data was collected through in-depth interviews with seven students living away from home who have diverse cultural backgrounds. The research results indicate that all informants experienced culture shock in various aspects, including language, speech intonation, social norms, weather, and daily habits. The main challenges in intercultural communication experienced were the use of language and speech intonation different from their original cultures. Although culture shock presents negative impacts such as emotional exhaustion and difficulty in communicating, respondents also felt positive impacts in the form of increased cross-cultural understanding, adaptability, and expanded relationships. The strategies for coping with culture shock and communication challenges implemented varied, ranging from establishing communication with close individuals and local residents to developing patient, open-minded, and adaptive attitudes.*

*Keywords: Culture Shock, Intercultural Communication, Students Living Away From Home, Cultural Adaptation.*

### Abstrak

Semakin banyaknya mahasiswa yang memilih untuk merantau demi pendidikan tinggi, menjadikan interaksi antarindividu dengan latar belakang budaya yang beragam seringkali terjadi dan keberagaman tersebut terkadang menimbulkan *culture shock*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis mengenai keterkaitan, dampak, dan cara menghadapi *culture shock* dalam komunikasi interkultural di kalangan mahasiswa rantau di Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) Bandung. Menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif, data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan tujuh mahasiswa rantau dengan latar belakang budaya yang beragam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh informan mengalami *culture shock* dalam berbagai aspek, termasuk bahasa, intonasi bicara, norma sosial, cuaca, dan kebiasaan sehari-hari. Tantangan utama dalam komunikasi interkultural yang dirasakan adalah penggunaan bahasa dan intonasi bicara yang berbeda dari budaya asal mereka. Meskipun *culture shock* menghadirkan dampak negatif seperti kelelahan emosional dan kesulitan berkomunikasi, responden juga merasakan adanya dampak positif berupa peningkatan pemahaman lintas budaya, kemampuan adaptasi, dan perluasan relasi. Strategi penanganan *culture shock* dan tantangan komunikasi yang diterapkan bervariasi, mulai dari menjalin komunikasi dengan orang terdekat dan penduduk lokal, hingga mengembangkan sikap sabar, terbuka, dan adaptif.

**Kata Kunci:** *Culture Shock*, Komunikasi Interkultural, Mahasiswa Rantau, Adaptasi Budaya.

### PENDAHULUAN

Saat ini sebagian besar masyarakat memutuskan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi, yaitu perkuliahan. Banyak dari mereka yang rela merantau agar dapat belajar di perguruan tinggi terbaik. Universitas

Pendidikan Indonesia (UPI), sebagai salah satu perguruan tinggi terkemuka di Indonesia, banyak menarik minat mahasiswa dari berbagai penjuru nusantara. Hal ini menjadikan bertemunya berbagai budaya yang dibawa oleh mahasiswa dari berbagai daerah yang akhirnya

menciptakan lingkungan akademis yang multikultural. Namun, di balik kekayaan budaya tersebut, pusat Universitas Pendidikan Indonesia yang berada di Kota Bandung, Jawa Barat, dapat memberikan tantangan bagi mahasiswa rantau yang berasal dari beragam latar belakang budaya, dalam beradaptasi dengan lingkungan baru mereka. Salah satu tantangan utama yang seringkali dihadapi oleh mahasiswa rantau adalah *culture shock* atau yang sering disebut dengan gegar budaya.

Beberapa peneliti menganggap *culture shock* sebagai konsekuensi yang tidak menyenangkan dari budaya baru, tetapi ada juga yang melihatnya sebagai proses alami. *Culture shock* adalah penyakit bagi orang yang pindah dari tempat ia berasal dan bukan fenomena sosial-psikologis (Oberg, 1954-1960), Oberg adalah salah satu pelopor penelitian tentang *culture shock*. Selain itu, *culture shock* juga didefinisikan sebagai “sindrom reaksi penyesuaian yang disebabkan oleh stres kumulatif, ganda, dan interaktif pada tingkat intelektual, perilaku, emosional, dan fisiologis seseorang yang baru saja dipindahkan ke budaya yang tidak dikenal.” (Befus, 1988). Jika kedua tokoh sebelumnya mengartikan *culture shock* ke arah yang lebih negatif, tetapi ada juga definisi yang lebih netral. Secara lebih netral *culture shock* dijelaskan sebagai kejadian yang tidak diinginkan, tetapi tidak menimbulkan suatu hal yang sangat negatif (Zapf, 1991). Adapun definisinya secara positif, yaitu melihat *culture shock* sebagai berkurangnya kemampuan menyesuaikan antara sosial dan pribadi yang biasa terjadi karena seseorang berada di situasi yang menegangkan, adapun dampak positif dari hal tersebut, seperti pengalaman berharga yang dapat meningkatkan perseptivitas dan efektivitas seseorang (David, 1971). Selain

itu, dampak positif lainnya adalah *culture shock* dapat mengarah pada pertumbuhan dan kedewasaan (Adler, 1975), *culture shock* memiliki efek jangka Panjang yang menguntungkan karena meningkatkan kesadaran diri, dan meningkatkan kemampuan untuk melihat sesuatu secara lebih terbuka dari berbagai perspektif (Church 1982). Beragam budaya yang dibawa oleh mahasiswa rantau menjadikan terjadinya komunikasi interkultural. Komunikasi interkultural disebut juga dengan komunikasi lintas budaya. Komunikasi interkultural merujuk pada komunikasi yang terjadi dalam interaksi antara orang-orang yang memiliki latar belakang budaya yang berbeda-beda. Dalam praktiknya komunikasi interkultural terjadi pada suatu kontinum dengan komunikasi antara orang-orang yang relatif mempunyai latar belakang yang mirip dan dengan orang-orang yang sangat berbeda secara budaya (Alberts DKK., 2010).

Banyak yang mempelajari komunikasi interkultural untuk meningkatkan interaksi antara orang-orang dari berbagai budaya dengan mengidentifikasi elemen-elemen budaya yang mengarah pada pemahaman yang lebih baik. Lebih sedikit konflik antarbudaya akan memberikan hasil yang lebih baik bagi pihak yang terlibat. Komunikasi interkultural melibatkan transfer informasi dan pemahaman simbolik yang melibatkan interpretasi, adaptasi, dan negosiasi makna. Komunikasi interkultural yang dilakukan dengan baik dapat menciptakan dunia yang lebih harmonis dan terbuka terhadap perbedaan, konteks ini tidak hanya penting dalam konteks profesional, tetapi juga penting bagi kita dalam kehidupan sehari-hari, terutama bagi zaman globalisasi seperti saat

ini yang banyak melibatkan komunikasi interkultural (littlejohn, 2016).

Ketika berhadapan dengan perbedaan budaya, individu harus menghadapi perbedaan dalam bahasa, norma sosial, dan struktur nilai yang berbeda. Peningkatan globalisasi dan keberagaman dalam masyarakat dapat menciptakan tantangan seperti kesalahpahaman ataupun masalah lainnya. Hal ini tentunya tantangan yang sangat mungkin terjadi pada mahasiswa yang merantau. Ditambah lagi *culture shock* dan komunikasi interkultural saling berkaitan. *Culture shock* sering kali timbul akibat kesulitan dalam berkomunikasi secara efektif di lingkungan dengan budaya baru.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis mengenai keterkaitan, dampak, dan cara menghadapi *culture shock* dalam komunikasi interkultural di kalangan mahasiswa rantau. Melalui analisis ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai keterkaitan antara *culture shock* dan komunikasi interkultural.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Dengan pendekatan kualitatif, peneliti berusaha mengembangkan hipotesis dari pengamatan. Pendekatan kualitatif menekankan penalaran induktif (Eunsook T. Koh & Willis L. Owen, 2000). Selain itu, pendekatan kualitatif juga dapat diartikan sebagai data-data yang hadir dalam berbagai bentuk, seperti kata, kalimat, ungkapan, narasi, dan gambar. Pendekatan kualitatif bersifat deskriptif dan cenderung menggunakan analisis. Secara umum, pendekatan kualitatif biasanya memperoleh data

utama dari wawancara observasi (Ramdhan, 2021).

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif untuk menggambarkan suatu hasil penelitian dengan tujuan dapat memberikan deskripsi, penjelasan, dan juga validasi mengenai fenomena yang sedang diteliti, untuk menggunakan metode ini, rumusan masalah yang dibuat harus layak untuk diangkat, mengandung nilai ilmiah, dan tidak bersifat terlalu luas (Ramdhan, 2021). Selain itu metode deskriptif adalah studi tentang status yang telah banyak digunakan oleh berbagai bidang. Metode deskriptif dapat menghasilkan data baik menggunakan pendekatan kualitatif ataupun kuantitatif, tetapi pada penelitian ini digunakan pendekatan kualitatif. Metode deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan secara rinci fenomena yang terjadi.

Instrumen pengumpulan data utama dalam penelitian ini adalah wawancara. Wawancara adalah pedoman tertulis yang berisikan pertanyaan-pertanyaan yang akan ditanyakan kepada partisipan agar mendapatkan informasi (Gulo, 2000). dalam artian lain, wawancara juga diartikan sebagai percakapan dengan maksud tertentu oleh dua pihak, yaitu pemberi pertanyaan sebagai pewawancara dan pemberi jawaban sebagai yang diwawancarai (Basrowi dan Suwandi, 2008). Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara yang dilakukan secara tatap muka dengan durasi waktu sekitar 10-15 menit yang nantinya akan dianalisis, lalu disajikan dalam bentuk narasi deskriptif yang didukung oleh kutipan-kutipan dari data wawancara.

Pada penelitian ini terdapat lima pertanyaan yang diajukan kepada informan, yaitu:

1. Apakah anda sempat mengalami *culture shock* selama menjadi mahasiswa rantau di Bandung?
2. Ceritakan secara singkat pengalaman *culture shock* anda ketika menjadi mahasiswa rantau!
3. Apa tantangan yang anda alami saat berkomunikasi di Bandung?
4. Menurut anda apa dampak dari *culture shock* terhadap komunikasi lintas budaya?
5. Bagaimana cara anda menangani tantangan yang anda alami?

Kriteria pemilihan partisipan adalah tujuh orang mahasiswa rantau dari berbagai daerah yang ada di Universitas Pendidikan Indonesia dengan pengalaman dan informasi yang relevan dengan fokus penelitian, serta bersedia berpartisipasi dalam penelitian yang dilakukan mulai awal bulan Maret sampai awal bulan April tahun 2025. Pemilihan Universitas Pendidikan Indonesia pada penelitian ini adalah karena Universitas Pendidikan Indonesia memiliki daya tarik yang besar sehingga mendatangkan beragam individu dari berbagai daerah yang pada akhirnya menciptakan komunikasi interkultural. Pemilihan mahasiswa rantau sebagai subjek penelitian didasarkan pada asumsi bahwa mereka adalah kelompok yang paling rentan mengalami *culture shock* dalam konteks komunikasi interkultural. Pemilihan partisipan tersebut bertujuan untuk mengetahui apa *culture shock* yang mereka rasakan selama menjadi mahasiswa rantau di Bandung, lalu untuk mengetahui bagaimana mahasiswa tersebut berkomunikasi dalam lingkungan yang memiliki berbagai budaya di dalamnya, dan untuk mengetahui

bagaimana mahasiswa rantau tersebut melewati tantangan yang mereka hadapi.

Setelah seluruh data yang diperlukan terkumpul, hasil analisis data akan disajikan dalam bentuk narasi deskriptif secara jelas. Analisis ini bertujuan untuk meringkas, menyajikan, dan menggambarkan data dalam bentuk yang lebih mudah dipahami. Begitupun Simpulan penelitian dituliskan menggunakan bahasa yang singkat dan jelas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan terhadap tujuh orang mahasiswa rantau di Universitas Pendidikan Indonesia, diperoleh hasil bahwa tujuh mahasiswa tersebut mengalami *culture shock* atau gegar budaya. *Culture shock* yang dialami para mahasiswa tersebut terjadi dalam aspek yang berbeda-beda mulai dari penggunaan bahasa, intonasi bicara, norma sosial, cuaca, dan kebiasaan sehari-hari.

### ***Culture Shock* yang Dialami Mahasiswa Rantau di Universitas Pendidikan Indonesia**

Hasil wawancara dengan salah satu partisipan, yaitu Septa Sulis, mahasiswa Ilmu Komunikasi di Universitas Pendidikan Indonesia yang berasal dari Bekasi. Partisipan mengatakan bahwa ia mengalami *culture shock* ketika menjadi mahasiswa rantau di Bandung.

“Karena aku orang Bekasi, mungkin lebih kecuaca sih ya karena beda banget, tapi yang paling berbeda itu adalah cara komunikasinya, orang Bekasi tuh kan kedengarannya berisik ya kalo ngomong, tapi kalo orang Sunda tuh halus banget. Mungkin sama penggunaan kata untuk diri sendiri

juga signifikan banget bedanya, orang Bekasi biasanya bilang gua dan lu, tapi kalo orang Bandung kebanyakan aku kamu kan, jadi itu si paling, gegar budaya yang aku alamin.” (Hasil wawancara, 7 Maret 2025)

Berdasarkan pernyataan tersebut partisipan mengalami *culture shock* dalam beberapa aspek seperti cuaca dan gaya bicara. Beberapa partisipan juga memiliki jawaban yang serupa. Faidz Putrakama Restu Aji, mahasiswa Ilmu Komunikasi di Universitas Pendidikan Indonesia yang berasal dari Jakarta, juga mengatakan:

“Saya merantau ke Bandung kota, untuk kuliah di UPI. Saya sadari bahwa orang-orang disini kalau berbicara memiliki nada yang lebih halus dan rendah dibanding orang Betawi. Selain itu, saya masih tidak pede bicara dengan Bahasa Sunda karena kriterianya ada sunda halus, biasa, dan sopan yang jadi buat saya takut salah ngomong dan terakhir, emang bener, sepertinya orang-orang disini terutama plat D emang pada males bunyikan klakson, lain seperti saya orang Jakarta yang lengah dikit klakson. Niatnya bukan arogan, tapi hanya mengantisipasi.” (Hasil wawancara, 10 Maret 2025)

Dari pernyataan partisipan, ia juga merasa *culture shock* terhadap gaya bicara dan penggunaan bahasa di Bandung, seperti pernyataan partisipan sebelumnya. Selain itu, ia menambahkan adanya perbedaan antara pengendara di Bandung dan pengendara dari tempat asalnya dalam penggunaan klakson saat berkendara.

Pernyataan serupa lainnya dinyatakan oleh Meilania Puspita Sari mahasiswa Ilmu Komunikasi di Universitas Pendidikan Indonesia yang berasal dari Bangka Belitung.

“Saat awal sampai di Bandung, saya cukup terkejut dengan bahasa yang digunakan dan logat yang dipakai karena sangat halus, beda dengan tempat asal saya di Bangka yang nada bicaranya cukup keras.” (Hasil wawancara, 23 Maret 2025)

Pada pernyataannya, ia menyoroti cara bicara yang berbeda antara orang-orang di Bandung yang berbicara dengan halus dan orang-orang dari Bangka yang berbicara dengan nada yang cukup keras.

Terdapat pernyataan lain yang mirip diungkapkan oleh dua orang partisipan yang berasal dari Sumatra, yaitu Salsabila Nazwa dan Maulidya Safitri mahasiswa Ilmu Komunikasi di Universitas Pendidikan Indonesia. Salsabila Nazwa yang berasal dari Riau mengatakan:

“Perbedaan bahasa dan budaya ya dan nada saat berbicara yang sangat berbeda apalagi saya dari Pulau Sumatra, cita rasa makanan di Bandung dan Riau juga sedikit berbeda.” (Hasil wawancara, 6 Maret 2025)

Adapun pernyataan Maulidya Safitri. yang berasal dari Padang.

“*Shock* dengan pergaulan yang bisa dibilang lebih bebas dari pada di lingkungan aku di rumah, *shock* sama udara sini yang lebih adem daripada di Padang yang lebih

panas, dan terakhir *shock* sama makanan sini yang lebih dominan ke manis gitu.” (Hasil wawancara, 12 Maret 2025)

Melalui dua pernyataan partisipan yang berasal dari Pulau Sumatra tersebut, dapat dilihat adanya kesamaan *culture shock* antara keduanya, yaitu mengenai makanan dari tempat mereka berasal dan makanan di Bandung memiliki cita rasa yang cukup berbeda. Pernyataan yang cukup berbeda dinyatakan oleh Andi Ahmad Dzakwan ramadhan yang berasal dari Kalimantan.

“Harga makanan yang menurut saya lebih murah daripada di kota saya.” (Hasil wawancara, 11 Maret 2025)

Adapun Zahra Najatu Zaelani Zaen, mahasiswa Ilmu Komunikasi yang berasal dari Papua. Ia mengungkapkan beberapa *culture shock* yg ia alami di perantauan.

“Pertama, cuaca di sini cenderung lebih dingin dari daerah asal saya Papua, tubuh saya mengalami *shock* bahkan sempat masuk rumah sakit karena hal ini. Kedua, perbedaan waktu shalat, waktu saya pertama datang ke Bandung, shalat ashar dimulai pukul tiga, saya kaget karena di Papua dimulai setengah empat lewat. Selain itu pada bulan bulan tertentu, waktu isya maju menjadi pukul tujuh, sehingga waktu maghrib terasa sangat cepat karena di Papua belum pernah waktu isya itu pukul tujuh. Ketiga, banyak perempuan yang merokok atau vape dengan bebas karena saya jarang melihat hal ini di daerah saya. Keempat, jalanan bandung cukup membingungkan, karena ada jalan satu arah. Terakhir, penggunaan

bahasa yang bercampur, seperti menggunakan gue dan lo.” (Hasil wawancara, 13 Maret 2025)

Melalui pernyataan tersebut dapat dilihat bahwa mahasiswa rantau di Universitas Pendidikan Indonesia mengalami fase persoalan kultural, yaitu fase dimana seorang individu merasakan kesulitan dengan lingkungan baru yang mereka tempati karena perbedaan-perbedaan yang ada seperti perbedaan bahasa, logat, ataupun nada bicara, dalam fase ini individu biasanya merasa tidak nyaman yang berarti mereka mengalami *culture shock* (Syafira dkk., 2024). Dari pertanyaan yang disampaikan oleh partisipan, dapat dilihat bahwa mereka mengalami *culture shock* dalam beberapa hal, seperti cuaca, bahasa, ataupun pergaulan, tetapi sebagian besar dari mereka mengalami *culture shock* dalam penggunaan bahasa dan partisipan mengatakan bahwa orang di perantauan, yaitu orang Bandung memiliki nada yang halus saat berbicara, berbeda dengan nada bicara orang dari tempat mereka berasal.

### **Tantangan yang Dihadapi dalam Komunikasi Interkultural**

Budaya seringkali dianggap sebagai penghalang dalam komunikasi interkultural yang terkadang memicu *culture shock* sehingga ketika individu berinteraksi dalam budaya yang berbeda mereka terkadang merasakan tantangan dalam komunikasi (Syafira dkk., 2024) seperti yang dialami oleh Maulidya Safitri.

“Perbedaan bahasanya yang sangat signifikan dan juga intonasi suara saat ngomong kalau di sini lebih ke lemah lembut sedangkan di Padang intonasinya lebih keras jadi awal-awal beberapa orang agak kaget gitu dengar aku ngomongnya

intonasi tinggi kirain mereka aku marah, padahal itu nada aku ngomong biasanya jadi sekarang aku ngomong udah lebih diturunin intonasinya.” (Hasil wawancara, 12 Maret 2025)

Hal serupa diungkapkan oleh Faizd Putrakama Restu Aji.

“Orang di Bandung saat bicara nadanya lebih rendah, saya rasa kalo pake nada bicara orang Betawi, mungkin ada yang merasa tersinggung.” (Hasil wawancara, 10 Maret 2025)

Meilania Puspita Sari juga memberikan tanggapan yang serupa.

“Saat awal sampai di Bandung, saya cukup terkejut dengan bahasa yang digunakan dan logat yang dipakai karena sangat halus, beda dengan tempat asal saya di Bangka yang nada bicaranya cukup keras.” (Hasil wawancara, 23 Maret 2025)

Ketiga responden tersebut merasa intonasi saat berbicara menjadi tantangan dalam melakukan komunikasi lintas budaya di perantauan karena di Bandung orang-orang berbicara dengan nada yang lebih rendah, berbeda dengan nada bicara yang mereka bawa dari tempat asal mereka, di mana mereka biasanya berbicara dengan nada yang lebih tinggi sehingga terdapat beberapa orang non perantauan yang merasa kaget mendengar intonasi tersebut. Sampai akhirnya partisipan yang merupakan perantau menyesuaikan cara berkomunikasi dengan mengubah intonasi mereka saat berkomunikasi di Bandung.

Meskipun penggunaan bahasa Indonesia umum digunakan di Bandung, tetapi masih banyak orang yang menggunakan Bahasa Sunda sebagai bahasa yang digunakan untuk berkomunikasi sehari-hari sehingga beberapa perantau yang tidak bisa Bahasa Sunda mengalami tantangan dalam perbedaan bahasa. Seperti yang dialami oleh Septa Sulis asal Bekasi yang tidak bisa berbahasa sunda.

“karena beda kota pasti lebih *challenging*, banyak hal-hal kecil yang kayak misal orang jualan ngajak ngobrolnya pake bahasa sunda.” (Hasil wawancara, 7 Maret 2025)

Tidak hanya Septa Sulis, Salsabila Nazwa juga mengalami tantangan yang sama saat melakukan komunikasi lintas budaya di Bandung karena ia berasal dari Riau yang tidak menggunakan Bahasa Sunda untuk berkomunikasi sehari-hari.

“Mudah jika berkomunikasi dengan bahasa indonesia, cuma yang menjadi tantangan pas awal itu menyesuaikan logatnya sih, penjual di sini juga kalo kita pake bahasa indonesia mereka jawabnya juga pake bahasa indonesia jadi ngga susah, tapi kalo sudah bicara pakai bahasa sunda sudah pasti saya ngga ngerti.” (Hasil wawancara, 6 Maret 2025)

Seluruh partisipan berasal dari daerah yang tidak menggunakan bahasa sunda untuk berkomunikasi sehari-hari, tetapi terdapat satu responden yang menguasai sedikit bahasa sunda, yaitu Zahra Najatu Zaelani Zaen.

“Saya sebenarnya orang sunda asli namun lama menetap di Papua, saya lumayan mengerti bahasa sunda hanya saja jika ada yang hanya menggunakan bahasa sunda saat berbicara atau berbicara dengan bahasa sunda halus, saya kurang paham.” (Hasil wawancara, 13 Maret 2025)

Partisipan tersebut merupakan orang sunda yang menetap di Papua walaupun begitu ia tetap menghadapi tantangan dalam komunikasi lintas budaya jika lawan bicaranya berbicara hanya menggunakan Bahasa Sunda.

### **Culture Shock dan Komunikasi Interkultural**

Perbedaan budaya memang berdampak pada proses komunikasi dengan orang lain yang memiliki latar belakang budaya yang berbeda dan dapat menghambat proses penyesuaian karena setiap etnis memiliki bahasa dan cara berkomunikasi yang sangat berbeda (Del Giacco DKK., 2020).

Ketika melalui pengalaman lintas budaya, seseorang juga dapat menjadi lebih toleran dan terbuka untuk menerima dan menghadapi keganjilan-keganjilan budaya (Porter, 1982) seperti pernyataan yang disampaikan oleh partisipan bahwa *culture shock* tidak hanya memberikan dampak negatif dalam komunikasi interkultural, tetapi juga memberi dampak positif.

“Dampak positifnya mengenal lebih banyak budaya, mengajarkan kita cara beradaptasi, dan menambah relasi. Kalau dampak negatifnya bisa *burn out*, energi cepat habis, dan ngga jadi diri sendiri jika ada sesuatu yang harus

dikomunikasikan tapi tidak relevan sama budaya orang lain.” (Hasil wawancara, 7 Maret 2025)

Pernyataan milik salah satu partisipan tersebut merupakan salah satu contohnya. Terdapat pernyataan lain yang disampaikan mengenai dampak positif dan negatif dalam komunikasi interkultural oleh Salsabila Nazwa.

“Dampak positifnya karena adanya *culture shock* ini membuat aku menjadi semangat untuk merubah diri menjadi orang yang bisa lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan baru. membawa banyak pelajaran hidup untuk berubah menjadi lebih baik. Dampak negatifnya, sulit untuk berkomunikasi, trauma akibat pengalaman pertama yang buruk, perasaan ga enak untuk berinteraksi di lingkungan baru, dan rasa ingin pulang ke kampung halaman.” (Hasil wawancara, 6 Maret 2025)

Adapun respon lainnya yang disampaikan oleh Meilania Puspita Sari.

“Dampak positifnya, saya jadi lebih mengetahui bagaimana komunikasi lintas budaya. Penggunaan bahasa Indonesia juga sangat diperlukan agar dapat mengerti komunikasi satu sama lain. Dampak negatifnya, kadang ketidakpahaman bahasa menjadi ajang candaan dalam memberi tahu artinya.” (Hasil wawancara, 23 Maret 2025)

Dapat dilihat berbagai dampak negatif yang dirasakan dari *culture shock* dalam komunikasi di perantauan yang memiliki budaya yang berbeda-beda, seperti merasa *burn out*, energi cepet habis, dan tidak menjadi diri sendiri ketika harus berkomunikasi dengan orang yang memiliki budaya yang berbeda, trauma akibat pengalaman pertama yang buruk, perasaan tidak enak untuk berinteraksi di lingkungan baru. rasa ingin pulang ke kampung halaman, dan ketidakpahaman bahasa kadang menjadi ajang candaan, tetapi selain dampak negatif partisipan juga merasakan adanya dampak positif dari *culture shock*.

Dampak positif yang partisipan rasakan adalah mengenal lebih banyak budaya, tahu bagaimana caranya beradaptasi, menambah relasi, menambah semangat untuk merubah diri menjadi orang yang bisa lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan baru, lebih mengetahui bagaimana komunikasi lintas budaya, mengetahui budaya komunikasi antarsuku, orang dari beberapa budaya yang berbeda bisa belajar menyesuaikan cara komunikasi antar sesama, dan jadi bisa berbahasa sunda.

### **Cara Menangani *Culture Shock* dan Tantangan dalam Komunikasi Interkultural**

Proses komunikasi merupakan hal penting yang dijalani oleh para mahasiswa dari luar wilayah tempat mereka belajar, baik saat mereka berada di lingkungan kampus, tempat tinggal, tempat wisata, pasar, dan lain-lain. Pada kajian komunikasi antarbudaya, proses komunikasi salah satunya bertujuan untuk mengurangi tingkat ketidakpastian (Liliweri, 2011). Untuk mengatasi gegar budaya, komunikasi interkultural memegang peranan penting dalam

memberikan stimulus dan mengurangi dampaknya (Mulyana dan Rakhmat, 2010). Salah satu partisipan, yaitu Faiz Putrakama Restu Aji mengatakan:

“Lakukan komunikasi dengan bertanya mengenai budaya tersebut kepada pribumi atau orang sini bagaimana cara menggunakan atau menerapkan sesuatu dengan benar.”  
(Hasil wawancara, 10 Maret 2025)

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa partisipan melakukan komunikasi sebagai sebuah bentuk upaya untuk menangani *culture shock* dengan mengoptimalkan komunikasi dengan pribumi, yaitu orang Bandung.

Saat individu mengalami *culture shock*, dampaknya bisa bersifat baik maupun buruk. Hal ini dikarenakan hasil interaksi akibat gegar budaya akan berbeda pada setiap individu (Dwiatmoko, M. F., & Setiawan, E. 2019). Jika mahasiswa perantauan mampu beradaptasi dengan baik terhadap situasi dan kondisi baru di lingkungannya, maka akan menghasilkan dampak positif bagi dirinya. Akan tetapi, berbagai masalah dapat muncul jika individu tersebut tidak mampu mengakomodirnya, contohnya kesulitan memahami bahasa, dialek, dan intonasi di lingkungan barunya. Fase ini dapat ditandai dengan perasaan gelisah, kecewa pada diri sendiri, dan berpotensi menimbulkan hal-hal negatif. Perasaan *homesick* seringkali membuat gelisah bagi mereka yang jauh dari keluarga, terutama jika tidak dapat pulang. Namun, kini rasa rindu dapat diredakan dengan kemajuan teknologi dan informasi seperti telepon genggam dan media sosial, yang memungkinkan komunikasi sehingga mereka dapat menghubungi keluarga dan menceritakan

kegiatan sehari-hari. Jika ini dilakukan, perlahan perasaan *homesick* dan kegelisahan akan berkurang (Syafira, 2024) Seperti yang dilakukan oleh salah satu partisipan, yaitu Septa Sulis.

“Video call orang-orang yang kita sayang kalau lagi kangen, intinya tetap menjalin komunikasi interpersonal yang baik buat orang terdekat kita. Jalan-jalan juga ngaruh banget, sama mungkin bisa dengerin *podcast* yang relate dengan keadaan kita.” (Hasil wawancara, 7 Maret 2025)

Partisipan tersebut mengatakan bahwa menjaga komunikasi dengan keluarga dengan pergi jalan-jalan, dan mendengarkan *podcast* yang membahas sesuatu sesuai dengan apa yang sedang kita rasakan, merupakan cara yang dapat dilakukan untuk menangani *culture shock* yang ia alami. Hal ini berkaitan dengan coping stres. Coping stres didefinisikan sebagai proses dinamis dan berkelanjutan di mana individu secara aktif mengubah perilaku mereka dengan tujuan untuk mengelola tuntutan internal maupun eksternal yang mereka nilai sebagai sesuatu yang melebihi kemampuan yang mereka miliki. Tujuan utama dari coping stres bukanlah menghilangkan tekanan, melainkan untuk mengelola, mengurangi, atau bahkan mentolerirnya. Proses coping melibatkan baik aspek pemikiran maupun tindakan yang digunakan oleh individu (Lazarus, 1984).

Setiap partisipan memiliki cara yang berbeda dalam menghadapi *culture shock* yang mereka alami. Seperti yang diungkapkan oleh partisipan lainnya, yaitu Salsabila Nazwa.

“Bersabar, belajar dari kesalahan lalu berubah, kontrol diri dari stress dan emosi, tidak takut mencoba dan tidak mudah menyerah” (Hasil wawancara, 6 Maret 2025)

Partisipan bersabar, belajar, tidak takut mencoba dan tidak mudah menyerah dalam menghadapi tantangan komunikasi interkultural dan *culture shock*. Kesabaran dalam menghadapi ketidakpastian dan ambiguitas di lingkungan baru, memungkinkan individu untuk bersikap lebih *mindful* terhadap perbedaan dan fleksibel dalam menyesuaikan diri setelah belajar dari kesalahan (Ting-Toomey, 1999). Kemampuan untuk belajar dari kesalahan yang tak terhindarkan dalam interaksi lintas budaya, diikuti dengan kemauan untuk mengubah perilaku dan perspektif, merupakan pondasi penting dalam membangun pemahaman dan kompetensi budaya. Lebih lanjut, kontrol diri terhadap stres dan emosi negatif yang seringkali muncul akibat hilangnya familiaritas budaya, memungkinkan individu untuk berpikir jernih dan mengambil tindakan yang konstruktif. (Ward dan Searle, 1990) Keberanian untuk terus mencoba hal-hal baru dan berinteraksi dengan budaya setempat, didukung oleh keyakinan akan kemampuan diri, menjadi pendorong utama dalam proses adaptasi. Terakhir, ketahanan mental untuk tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan dan kemunduran memungkinkan individu untuk bangkit kembali dan terus berupaya mencapai pemahaman dan penerimaan terhadap budaya baru.

Partisipan tersebut menjadikan interaksi baru dan situasi yang tidak familiar sebagai kesempatan untuk belajar tentang budaya baru dan mengembangkan

keterampilan lintas budaya. Kombinasi dari keterbukaan terhadap pengalaman baru dan ketekunan dalam menghadapi kesulitan menjadi fondasi yang kuat untuk adaptasi budaya yang sukses (Ward dan Searle, 1990).

Partisipan lain juga memilih untuk beradaptasi dengan perbedaan budaya yang ada di perantauan. Sebagian besar responden merasa tidak perlu cara khusus untuk menangani permasalahan komunikasi interkultural dan *culture shock*, mereka mengatakan:

“Tidak ada cara khusus menurut saya karena seiring berjalannya waktu, saya dapat beradaptasi sendiri dengan kondisi daerah yang saya tinggali sekarang.” (Hasil wawancara, 10 Maret 2025)

“Ya biasa aja semakin lama makin bisa diterima.” (Hasil wawancara, 11 Maret 2025)

“Lebih terbuka aja sih terhadap perbedaannya terus beradaptasi sama sabar dan nikmatin aja prosesnya.” (Hasil wawancara, 12 Maret 2025)

Temuan ini mendukung konsep adaptasi budaya yang menekankan penyesuaian diri bertahap melalui interaksi dan pengalaman. Strategi akulturasi yang dominan di antara responden mengarah pada integrasi, di mana mereka aktif mempertahankan budaya asal sekaligus berpartisipasi dalam budaya baru (Berry, 1997 dan 2005). Adapun terjadinya perspektif teori kontak antarkelompok dalam komunikasi ini menyatakan bahwa interaksi yang positif dan setara dengan anggota budaya lokal dalam lingkungan perantauan dapat memfasilitasi proses integrasi yang lebih alami, didorong oleh

peningkatan kepercayaan dan penerimaan (Allport, 1954; Pettigrew & Tropp, 2006).

## KESIMPULAN

Dalam konteks lingkungan Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) yang kaya akan keberagaman budaya akibat banyaknya mahasiswa rantau yang berasal dari berbagai penjuru nusantara, penelitian ini mendapati bahwa *culture shock* merupakan sebuah realitas yang tak terhindarkan bagi para mahasiswa rantau yang menjadi partisipan. Penelitian ini mengidentifikasi *culture shock* merangkum berbagai aspek dalam kehidupan mereka, termasuk perbedaan sistem linguistik yang tercermin dalam bahasa dan dialek, perbedaan dalam norma sosial, perbedaan kondisi iklim yang memerlukan penyesuaian fisik, perbedaan cita rasa makanan, dan perbedaan dalam kebiasaan berperilaku sehari-hari. Lebih lanjut, penelitian ini menyoroti bagaimana *culture shock* memiliki relevansi dalam konteks komunikasi interkultural di lingkungan perantauan, di mana interaksi antar mahasiswa dengan latar belakang budaya yang berbeda adalah hal yang sering terjadi. Tantangan komunikasi dalam komunikasi interkultural yang signifikan dalam konteks ini meliputi perbedaan intonasi bicara yang dapat memicu miskomunikasi, penggunaan dialek yang mungkin kurang familiar bagi sebagian mahasiswa rantau, penggunaan intonasi yang berbeda saat berbicara, dan variasi bahasa yang memerlukan pemahaman konteks yang lebih mendalam. Meskipun demikian, penelitian ini juga menemukan bahwa pengalaman *culture shock* dalam komunikasi interkultural tidak hanya memberikan dampak negatif seperti stres dan *homesick* pada mahasiswa rantau, tetapi juga memberi dampak positif terutama dalam hal memperluas wawasan

budaya dan meningkatkan kemampuan untuk beradaptasi dalam lingkungan yang beragam.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Alberts, J. K., Nakayama, T. K., & Martin, J. N. (2010). *Human communication in society*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied psychology*, 46(1), 5-34.
- Berry, J. W. (2005). Acculturation: Living successfully in two cultures. *International journal of intercultural relations*, 29(6), 697-712.
- Dwiatmoko, M. F., & Setiawan, E. (2019). Culture Shock dalam Komunikasi Antar Budaya. *Prosiding Hubungan Masyarakat ISSN*, 2460, 6510.
- Julyanti, N. R. S., Saasdjad, K. A., & Tunggal, S. (2022) Analysis of culture shock in intercultural communication studies (case study of students from Banggai Islands Communication Science Study Program, Faculty of social and Political Sciences, University of Muhammadiyah Luwuk).
- Koh, E. T., Owen, W. L., Koh, E. T., & Owen, W. L. (2000). Descriptive research and qualitative research. *Introduction to Nutrition and Health research*, 219-248.
- Littlejohn, S. W., Foss, K. A., & Oetzel, J. G. (2016). *Theories of human communication*. Waveland.
- Mustafa, Y. (2021). A review of culture shock: Attitudes, effects and the experience of international students. *Journal of Intercultural Communication*, 21(3), 4-25.
- Mudrik, N., & Fawwaz, Z. E. I. (2024). Komunikasi Lintas Budaya: Konsep, Tantangan, Dan Strategi Pengembangannya. *Jurnal Selasar KPI: Referensi Media Komunikasi dan Dakwah*, 4(2), 168-181.
- Pettigrew, T. F., & Tropp, L. R. (2006). A meta-analytic test of intergroup contact theory. *Journal of personality and social psychology*, 90(5), 751.
- Ramdhan, M. (2021). *Metode penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- Syafira, L., Wijayanti, Q. A. N., Ikom, S., & Ikom, M. (2024). ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PROSES KOMUNIKASI, ADAPTASI DAN CULTURE SHOCK MAHASISWA LUAR DAERAH. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 2(1).
- Ting-Toomey, S., & Dorjee, T. (2018). *Communicating across cultures*. Guilford Publications.
- Ward, C., & Kennedy, A. (1994). *Acculturation strategies, psychological adjustment, and sociocultural competence during cross-cultural transitions*. *International Journal of Intercultural Relations*, 18(3), 329-343.
- Ward, C., & Searle, W. (1990). *The prediction of psychological and sociocultural adjustment during cross-cultural transitions*. *International Journal of Psychology*, 25(5-6), 789-805.