



Analisis *Culture Shock* di Lingkungan Baru terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa Perantau

Muhamad Akmal Wahyu Andhika^{1*}, Deni², Muhammad Iman Nurul Nazid³, Sri Mulyeni⁴

¹⁻⁴ Univesitas Nasional PASIM, Indonesia

Email : andhikathelittleman@gmail.com¹, adenni951@gmail.com², muhammadnurulimannazid@gmail.com³

*Penulis Korespondensi : andhikathelittleman@gmail.com

Abstract. *This research aims to explore a culture shock phenomenon and its impact on the stress levels and adaptation processes of migrant students at PASIM national University, as individuals who move into a new environment, culture, different geographical features, migrant students often face problems in communication or psychological pressure. Data collected process done by interviewing respondents, thru qualitative method with phenomenological approach to deeply describe life experiences. Basically culture shock has four phases, start with initial disorientation and cognitive load due to the uncertainty of social life, followed by emotional pressure leading to social isolation and homesickness. After those two the adaptive coping process activated starting with building relationships with peers, after all of these phases formed the increase of post-crisis increase in intercultural and social competence. This finding indicate that early phase of culture shock does indeed have a negative impct, however, as the adaptation process an individual can develop an independence dan stronger self-identity. Conclusion, this research emphasizes the importance of internal resilience and the support external support in transforming challenges into opportunities for self-development that can lead to personal growth and benefits.*

Keyword: *Collage Student, Culture Shock, Psychosocial, Stress Level, University.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi fenomena *culture shock* serta dampaknya terhadap tingkat stress dan proses adaptasi mahasiswa perantau di universitas nasional PASIM, sebagai seorang individu yang berpindah tempat ke dalam lingkungan baru, budaya baru dan perbedaan geografis, mahasiswa perantau seringkali memiliki masalah baik di komunikasi atau tekanan psikologis. Proses pengumpulan data dilakukan dengan mewawancarai para narasumber, menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi untuk mendeskripsikan pengalaman hidup secara mendalam. Secara umum *culture shock* memiliki empat tahapan, diawali dengan disorientasi awal dan beban kognitif akibat ketidakpastian kehidupan sosial, disusul tekanan emosional yang menyebabkan isolasi sosial dan *homesickness*. Setelah keduanya proses koping adaptif aktif dengan melakukan pembangunan hubungan sesama teman dimulai, dan setelah semua fase itu terbentuklah peningkatan kompetensi antarbudaya dan sosial pasca-krisis. Hasil penemuan ini menunjukkan bahwa fase awal *culture shock* memiliki dampak buruk, namun seiring proses adaptasi seorang individu dapat membentuk kemandirian dan identitas diri yang lebih kuat. Kesimpulan observasi ini menekankan pentingnya ketangguhan internal dan dukungan external dalam mengubah tantangan yang dihadapi menjadi peluang pengembangan diri yang dapat memberikan peningkatan dan manfaat untuk diri sendiri.

Kata Kunci: *Culture Shock, Kuliah, Mahasiswa, Psikososial, Tingkat Stress*

1. PENDAHULUAN

Culture shock atau akulturasi budaya adalah fenomena sosial yang dialami oleh individu baik secara psikologis dan emosional, fenomena ini ditandai dengan rasa terkejut, kecemasan, dan canggung akibat perbedaan tanda-tanda interaksi yang biasanya individu tersebut dapatkan di lingkungan asalnya yang kemudian tidak ia dapati di lingkungannya yang baru (Laora et al., 2025). Karena harus beradaptasi dengan budaya yang baru atau asing, menyebabkan individu ini kemudian merasakan kecemasan, ketidakberdayaan, dan

ketidaknyamanan sebagai hasil dari konteks budaya yang berbeda (Balzani et al., 2023). Menurut (Azzahra & Budaya, 2025) masalah *culture shock* ini memiliki beragam bentuk yang terjadi kepada mahasiswa, beberapa mengalami stress dan kecemasan, gagal dalam beradaptasi dengan makanan, pakaian, perilaku, hingga cuaca karena disebabkan perbedaan letak geografis. Menurut (Lysgaard dari Kalervo Oberg melalui Laora) ada 4 fase dalam *culture shock* yaitu fase *honeymoon*, ketika individu merasa sangat kagum dan tertarik terhadap budaya baru yang saat ini dia jalani. Disusul dengan *crisis stage*, saat individu ini merasa frustrasi, marah, dan bingung terhadap perbedaan budaya yang biasa dia rasakan dan yang baru dia alami setelah beberapa waktu. Fase *culture shock* ini diakhiri dengan *recovery phase* ketika individu mulai pulih dan menyesuaikan diri, dan *adjustment phase* atau fase penyesuaian saat akhirnya individu mulai nyaman dan bersikap normal dengan budayanya saat ini. Karena *culture shock* ini kehidupan sehari-hari pun menjadi terganggu, interaksi sosial menurun, komunikasi kepada sesama orang terhambat, bahkan motivasi belajar bisa menurun semua ini terjadi karena banyaknya hal yang harus segera diadaptasi yang mana merupakan tuntutan terbesar di lingkungan baru (Qun et al., 2018)

Budaya adalah kerangka sosial utuh yang diwariskan oleh sebuah kelompok masyarakat sehingga membentuk keseluruhan sistem, meliputi nilai, norma sosial, budaya, simbol, praktik dan kebiasaan (Pada & Pt, 2025). Perlu diingat bahwa setiap budaya memiliki ciri khasnya masing-masing, bahkan jika suatu kelompok masyarakat berdekatan dengan satu sama lain, selalu saja ada perbedaan baik minor maupun major diantara mereka. Hubungan erat dari lingkungan lama bertemu dengan kebiasaan baru di lingkungan baru oleh suatu individu, menyebabkan lingkungan baru menjadi arena adaptasi bagi suatu individu dari berbagai sisi, proses yang bisa memunculkan tantangan bagi individu jika kebiasaan, nilai, budaya dan sebagainya di lingkungan barunya tidak selaras dengan lingkungan lamanya (Soe, 2025). Lingkungan baru dalam konteks sosial maupun fisik adalah perubahan, baik dalam aspek fisik seperti lokasi, geografi, dan cuaca. Sosial seperti keluarga, komunitas, dan teman. Maupun kultural seperti bahasa, adat istiadat setempat, dan kebiasaan (Supriatna et al., 2023). Dalam konteks akademik sendiri, lingkungan baru adalah berubahnya aspek-aspek seperti orientasi belajar, etiket dalam kehidupan akademik, gaya komunikasi secara keseluruhan, serta ekspektasi mengenai mahasiswa yang baru memasuki jenjang pendidikan tinggi (Rosita & Antoro, 2023).

Fenomena psikofisiologis yang dialami oleh seorang individu karena mengalami tekanan yang lebih besar dari yang biasa dia tanggung disebut sebagai stres (Rahmawati et al., 2025) pada mahasiswa baru, hal ini banyak terjadi disebabkan karena perubahan lingkungan

maupun sosial yang tinggi. Dalam penelitian meta-analisis (Forstmeier, 2024) pengaruh antara keterkejutan akulturasi atau *culture shock* mempunyai korelasi yang besar dengan stres, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa. Bahkan pada penelitian di universitas Muhammadiyah Purwokerto (Nugroho & Mareza, 2023) menemukan bahwa 71% mahasiswa mengalami tingkat stress sedang, dan 16% lainnya mengalami tekanan stress berat. Dalam penelitian lain bahkan stres ini bisa mengganggu kesejahteraan mahasiswa secara mental, hingga mempengaruhi motivasi belajar, kualitas tidur sehari-hari hingga nilai akademik mahasiswa (Puspitasari et al., 2025). Dalam konteks mahasiswa perantau stres ini bisa diperburuk dengan *homesickness* atau rindu rumah, kurangnya dukungan di lingkungan lain yang baru, hingga masalah diskriminasi dalam internal pembelajaran, pada waktunya akan memperburuk keadaan mahasiswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Citation, 2023).

Mahasiswa identik dengan perantau, karena banyak kampus di Indonesia bertempat di lokasi-lokasi padat penduduk di kota-kota besar di Indonesia. Sehingga bercampurnya budaya dari berbagai tempat di kampus yang sama bukan lagi hal yang bisa dihindarkan dalam situasi dimana semua orang adalah orang yang ingin melanjutkan perjalanan akademik mereka. Dan karena banyak yang memperhitungkan kualitas kampus, tidak jarang beberapa individu enggan memilih kampus di lingkungannya dan memilih kampus di lingkungan lain sebagai bentuk tanggung jawab untuk menuntut ilmu (Ferdianti et al., 2024). Penelitian oleh (Gonta & Bulgac, 2019) menunjukkan bahwa mahasiswa yang melanjutkan pendidikannya dan pindah ke lingkungan baru di universitas rentan mengalami *culture shock*, yang dimana bisa mengurangi keberhasilan mereka secara akademis maupun sosial. Ditambah lingkungan baru menyediakan variabel yang menunjukkan ketidakpastian, sebagai dampaknya ini bisa memperburuk kecemasan individu, beberapa contohnya adalah tempat tinggal yang tidak sesuai, bahasa yang kadang kurang sesuai dan sulit dipahami, serta banyaknya norma sosial yang berbeda menambah kompleksitas di lingkungan baru yang harus dihadapi.

2. KAJIAN TEORI

Manusia sebagai makhluk sosial yang seringkali tidak bisa menghindari kondisi yang memaksa mereka untuk masuk dan berinteraksi di lingkungan serta budaya baru. Masyarakat multikultural menghadapi tantangan yang sangat besar karena konflik dapat terjadi ketika perbedaan tidak dapat dikompromikan (Forstmeier, 2024). Menurut penelitian "*Problems and Countermeasures Associates with Intercultural Adaptation in International Education According to the Communication Action Theory Model*" (2019) disebutkan bahwa *culture shock* "Keadaan psikologis dimana seseorang mengalami masalah pada mental yang berupa

kecemasan, kehilangan, atau ketakutan yang dialami oleh individu saat bertransisi dari lingkungan lama ke lingkungan yang asing atau lingkungan baru” . Seseorang yang sedang mengikuti pendidikan di wilayah yang berbeda pulau bahkan negara lain pasti akan merasakan *culture shock* meski dengan intensitas dan durasi waktu yang berbeda, misalnya dari segi bahasa (Mufidah & Fadilah, 2022). Dalam pengaruh *culture shock*, kejadian ini dapat memicu dampak negatif seperti rasa cemas dan khawatir adalah ketika seseorang merasa tidak nyaman dengan orang lain atau dengan lingkungan baru.

Culture shock bisa dirasakan oleh siapa saja yang tinggal dalam jangka waktu lama di suatu tempat kemudian karena alasan tertentu orang tersebut berpindah ke tempat lain yang mempunyai karakteristik lingkungan sosial budaya yang berbeda dengan daerah asal. Kejadian ini merupakan masalah penting yang sering dialami oleh warga pendatang terutama bari perantau, sehingga kemampuan adaptasi diperlukan untuk menentukan berhasil atau tidaknya proses penyesuaian yang terjadi di lingkungan baru tersebut (Aldino, 2020), (Ramadhan & Nora, 2023). Rasa kesepian adalah fenomena yang sering dialami oleh perantau baik mahasiswa maupun pekerja dalam pengaruh *culture shock*, hal ini disebabkan karena dia sudah terbiasa dengan lingkungan lamanya. Mahasiswa dengan identitas budaya yang berbeda dalam satu wilayah, dan ini bukan sesuatu yang baru di Indonesia (Sujana, 2021). Kesulitan dalam beradaptasi dengan budaya baru cenderung lebih jelas ketika terdapat perbedaan yang signifikan dari budaya aslinya, terutama secara geografis. ini memiliki potensi yang lebih besar untuk menimbulkan efek kejutan budaya, yang membutuhkan penyesuaian budaya secepatnya (Soemantri, 2019). Meskipun dampaknya membuat mahasiswa mengalami hal yang tidak diinginkan, justru pengaruh tersebut dapat memberikan dampak positif *culture shock* sendiri, yaitu mahasiswa mampu beradaptasi dengan lingkungan baru dapat mengembangkan keterampilan sosial baru dan dapat pemahaman tentang budaya adat dan tradisi baru.

Culture shock dapat membuat seseorang menjadi mandiri karena hidup sendiri sebagai perantau menuntut seseorang harus bisa melakukan semuanya secara mandiri, adaptasi sosial mahasiswa asing harus berlangsung sedemikian rupa sehingga mereka dapat berinteraksi dengan masyarakat setempat. Bagi mahasiswa asing dan masyarakat lokal agar menyadari integritas sosial, saling memahami dan memahami sifat sosial budaya masing-masing bangsa yang berbeda. Menciptakan hubungan sosial antar budaya antara mahasiswa asing dan masyarakat lokal yang dapat terjalin secara harmonis dengan semangat pluralisme, hidup berdampingan secara damai dan saling menghormati (Laksono, 2020). Berdasarkan jurnal oleh (Yang & Gao, 2022), memaparkan bahwa setelah melewati fase *culture shock* mahasiswa yang sebelumnya telah berinvestasi kepada ketangguhan dan identitas diri lewat kesadaran pribadi

maupun mengikuti berbagai program pendukung yang disediakan oleh universitas tempat mereka berkuliah, akan lebih mudah untuk meningkatkan kemampuan akademik, manajemen stress, dan penyesuaian diri terhadap lingkungan dan kelompok di universitas. Penelitian ini menjelaskan pasca *culture shock* yang memiliki efek yang positif untuk kesejahteraan individu, kesejahteraan ini bisa disebabkan dan terjadi baik oleh ketangguhan internal maupun penyesuaian yang dibantu oleh universitas atau faktor eksternal. Dalam penelitian yang akan dilakukan, metode kualitatif dipilih untuk menggali pengalaman mendalam para mahasiswa perantau dalam menghadapi *culture shock*, memahami proses adaptasi mereka, serta mengidentifikasi bagaimana kecerdasan budaya dan identitas budaya memengaruhi kesejahteraan dan kepuasan mereka selama hidup di lingkungan baru.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan metode kualitatif, menggunakan itu peneliti dapat mengetahui hambatan-hambatan atau masalah komunikasi antar budaya dan tahap-tahapan *culture shock* yang dialami mahasiswa perantau dalam interaksi komunikasi antarbudaya dalam menyesuaikan lingkungan baru. Karakteristik informan dalam penelitian ini adalah mahasiswa di berbagai provinsi yang sedang melaksanakan kuliah di universitas Pasim. Penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi yang bertujuan untuk menggali data sedalam-dalamnya, oleh karenanya artikel ini sangat didominasi oleh kata-kata, kalimat, dan narasi yang membangun cerita. Adapun pendekatan yang digunakan adalah fenomenologi, kata ini berasal dari “fenomena” yang memiliki arti yaitu hal-hal yang dialami atau disadari oleh manusia. Fenomenologi adalah pendekatan yang berupaya mengungkapkan, memahami, dan mendeskripsikan secara mendalam esensi dari pengalaman hidup yang dialami oleh suatu atau sekelompok individu terkait suatu fenomena tertentu. Dengan metode yang memiliki relevansi kuat dan memandang data dari sudut pandang subjek, kami dapat menjalankan sebuah wawancara kepada para mahasiswa perantau yang telah kami pilih dan diharapkan metode tersebut dapat memberikan informasi yang berguna untuk nantinya dapat kami simpulkan.

4. HASIL

Perbedaan utama lingkungan baru mahasiswa dengan lingkungan lamanya yang membuatnya mengalami *culture shock* ketika fase-fase awal pindah ke lingkungan kampus, Pertama adalah mengenal perbedaan cuaca antara lingkungan baru dengan lingkungan lama yang menyebabkan *culture shock* dari segi kondisi lingkungan. Kami mewawancarai 2 orang yaitu MAW dan PR dan menunjukkan hal-hal berikut.

Informan MAW menyampaikan “Lingkungan baru saya di Bandung termasuk kota besar yang berbanding terbalik dengan tempat saya berasal, Bandung memiliki cuaca panas yang menyengat. Sampah yang berserakan di pinggir jalan juga sempat membuat saya terkejut, ditambah dengan aroma menyengat dari tumpukan sampah yang terkadang membuat mual. Kedua hal ini akan memperburuk keadaan jika saya terjebak macet di siang hari dengan cuaca dan angin yang panas, aroma sampah membuat semuanya semakin sulit untuk ditahan. Tinggal di kos bersama beberapa perantau yang berkuliah di universitas lain, membuat saya harus beradaptasi dengan ruang lingkup baru dengan orang-orang yang akan menjadi rekan serumah untuk beberapa tahun kedepan. Untungnya besar di wilayah yang memungkinkan saya mengerti 2 bahasa, saya bisa mengobrol dengan rekan-rekan saya dengan lancar. Selain itu daerah saya tinggal adalah daerah padat penduduk, makanan di daerah ini memang lebih mahal dari biasanya namun saya bisa menemukan beberapa alternatif. Rekan-rekan saya juga sangat supportif dengan keadaan saya sebagai anak baru di lingkungan kos itu, dengan beberapa kesulitan dan *culture shock* yang saya alami keluarga di rumah selalu menunjukkan dukungan, walau sekarang kita hanya terhubung melalui gadget setidaknya untuk saya itu lebih dari cukup.”

Sementara informan PR menyampaikan “Bandung memiliki cuaca yang cenderung lebih sejuk bahkan dingin bagi saya, tempat saya sebelumnya tinggal adalah Pariaman, Sumatera Barat. Cuaca yang dingin menusuk biasanya saya rasakan dari malam hingga pagi, karena perbedaan cuaca yang signifikan ini pada beberapa minggu pertama saya tinggal di Bandung, saya terkena demam. Sebagai mahasiswa PUB lingkungan baru saya adalah asrama bersama orang-orang PUB lainnya, selain karena kami yang berasal dari luar pulau jawa kesenjangan bahasa juga menjadi tantangan lain menyebabkan biasanya berkelompok dengan sesama daripada berpisah dan berpencar. Makanan yang saya konsumsi telah diatur oleh pihak kampus, namun tidak dapat dipungkiri makanan di sekitar kampus cukup mahal. Karena saya biasanya berkelompok dengan teman-teman satu asrama, proses sosialisasi dengan orang diluar kelompok saya masih terbilang cukup baik, dan disamping bahasa saya bisa memahami mereka semua orang baik. Dengan padatnya perkuliahan sebagai mahasiswa PUB stress adalah keadaan saya sehari-hari, salah satu hal yang bisa meringankan beban stress saya adalah berkomunikasi dengan keluarga di rumah dan mendapatkan dukungan emosional dari mereka”

Dari informasi yang disampaikan oleh informan MH dan PR penulis menyimpulkan bahwa efek dari *culture shock* dalam hal lingkungan ekologis bisa berbeda-beda tergantung dengan lingkungan asal dari informan, perbedaan ini bisa menyebabkan perbedaan cara penanganan *culture shock* setiap orang yang mengalaminya. Adaptasi kondisi badan dengan kondisi lingkungan baru ini akan memakan beberapa waktu tergantung dengan kondisi kesehatan dan adaptifitas setiap orang.

Dalam menjalani kehidupan bersosial dalam lingkungan manapun tentunya seorang individu atau kelompok yang berasal dari lingkungan luar memiliki pandangannya masing-masing terhadap lingkungan baru yang mereka tempati. Dari informan MH peneliti dapat informasi sebagai berikut

“Kemacetan dan gang sempit adalah hal yang benar-benar baru saya temukan di Bandung, karena saya berasal dari wilayah kabupaten yang masih asri saya hampir tidak pernah mengalami kemacetan. Walau begitu waktu-waktu pertama saya mengalami kemacetan adalah waktu yang membuat saya pusing, berhimpitan dengan banyak kendaraan, tidak bisa bergerak selama beberapa menit dibawah terik sinar matahari dengan asap knalpot dan hawa panas bandung yang menyengat adalah pengalaman buruk tersendiri. Dalam fase awal kedatangan saya, saya diajak seorang teman untuk singgah ke rumahnya, dan disana saya mengetahui berapa padatnya Bandung. Gang-gang yang saya lewati benar-benar sempit, hampir cukup bahkan untuk satu sepeda motor lewati cukup untuk membuat saya merasa claustrophobic. Saya terkejut dengan bagaimana kota Bandung bisa sepadat ini, bahkan dalam hari-hari tertentu gang-gang yang sudah sempit tersebut tak luput dari kemacetan. Memahami bahasa indonesia mungkin adalah salah satu hal terpenting dilingkungan baru, karena di kehidupan kampus banyak perbincangan memakai bahasa daerah sehingga saya tidak dapat memahami mereka. Selain itu hal menjadi *culture shock* bagi saya adalah anak-anak kecil yang sudah memakai *make up* yang tebal bahkan untuk berangkat ke sekolah, ini mengagetkan karena di daerah saya sendiri *make up* bukan hal umum digunakan anak kecil. Disamping *culture shock* yang saya alami, beruntungnya ada keluarga dimana saya menumpang tinggal memberikan dukungannya kepada saya”

Dari informasi tersebut peneliti bisa menyimpulkan bahwa keadaan Bandung tepatnya sarana jalan umum memiliki beberapa kekurangan seperti jalan yang kurang memadai, banyaknya sampah yang berserakan hingga menimbulkan aroma tidak sedap, dan bangunan yang sangat berdempetan juga bisa menimbulkan perasaan tidak nyaman pejalan kaki yang

memiliki rasa takut terhadap ruang sempit. Selanjutnya penulis mewawancarai informan NH, darinya penulis mendapatkan informasi sebagai berikut

“Setelah beberapa hari tiba di Bandung, saya jatuh sakit karena cuaca yang menurut saya cenderung dingin. Kegiatan saya didominasi dengan kegiatan PUB karenanya interaksi dengan masyarakat sekitar tidak berlangsung secara intensif, terlebih karena program PUB telah menyediakan konsumsi harian, saya tidak tahu harga rata-rata bahan mentah disekitar kampus. Karena berasal dari wilayah yang dominan memakai bahasa Indonesia dan bahasa daerah non-sunda, kesulitan memahami apa yang diucapkan bahasa oleh teman-teman umumnya yang berasal dari Bandung maupun Cimahi. Kesenjangan bahasa adalah hal sehari-hari, bukan hanya tidak memahami bahasa selain bahasa Indonesia, pribahasa dan frase yang memakai bahasa Sunda juga tidak dimengerti. Seringkali hal ini menyebabkan interaksi dengan individu lain terasa sulit karena dan menurunkan rasa percaya karena alasan language barrier tersebut, biasanya saya akan ikut kelompok yang memiliki bahasa daerah yang sama seperti saya atau tidak masuk kelompok sosial di kelas sama sekali namun teman-teman dari luar kelompok saya memperlakukan saya dengan ramah. Jika stress melanda biasanya waktu yang perlukan adalah menyendiri bersama teman-teman satu asrama, solidaritas kami adalah salah satu hal yang membuat saya nyaman.”

Dari informasi tersebut peneliti menyimpulkan bahwa language barrier masih terjadi di Indonesia, terutama dalam lingkungan yang secara aktif menggunakan bahasa daerah sebagai salah satu bahasa dominan dipakai dalam suatu lingkungan, menyebabkan individu atau kelompok yang menggunakan bahasa daerahnya kurang bisa memahami apa yang orang diluar kelompok mereka bicarakan. Selanjutnya penulis mewawancarai informan D, informasi yang didapat adalah

“Dari segi makanan bisa dikatakan dengan penyebaran jenis makanan di Indonesia saat ini, variasi makanan yang dijumpai di Bandung tidak memiliki perbedaan signifikan dengan variasi makanan di daerah saya. Perbedaan utama dari makanan tersebut tentunya adalah harga makanan yang relatif lebih tinggi, dan fakta bahwa variasi makanan didominasi oleh makanan manis sedangkan di daerah saya makanan dominan pedas. Selanjutnya adalah dari saya berbicara, berbicara lantang dan tinggi dianggap biasa di daerah saya sebagai bentuk komunikasi sehari-hari, sedangkan di Bandung cara bicara sama diartikan bahwa orang yang berbicara dalam keadaan marah ataupun kesal terhadap lawan bicara dan sebagai penanggulangan hal tersebut saya akhirnya membiasakan diri

untuk berbicara lebih pelan dan menurunkan intonasi bicara agar sesuai dengan norma yang dianut.”

Sekali lagi menegaskan bahwa perbedaan lingkungan bisa menimbulkan perbedaan harga dari makanan dan kebutuhan pokok, salah satu contoh sesuatu yang bisa menjadi masalah jangka pendek terutama bagi mereka yang memilih kos dalam menjalani kehidupan perkuliahan. Sikap seseorang terkadang ditentukan bagaimana dia akan berperilaku di masa depan, norma-norma masyarakat yang sudah terbentuk akan membentuk bagaimana seorang individu bertindak. Oleh karenanya dari informan DJK penulis mendapatkan informasi berupa

“Sikap yang saya pribadi temukan pada beberapa orang Sunda adalah bagaimana mereka bisa mengucapkan kata maaf, bahkan ketika saya melakukan kesalahan orang tersebut akan ikut meminta maaf. Tingkat kesopanan itu yang membuat saya shock ketika pertama kali sampai dan berkenalan dengan beberapa orang sekitar, selain itu ada beberapa perbedaan lain yang saya temukan menarik. Menatap mata orang lain di daerah saya diartikan sebagai tantangan untuk bertarung, sedangkan di daerah Bandung ini tatapan langsung seperti itu lebih diartikan sebagai sapaan tanpa kata dalam kehidupan sehari-hari.”

Dari informasi tersebut penulis menyimpulkan bahwa perbedaan ini terkadang bisa menimbulkan masalah tersendiri ketika ini terjadi dalam masyarakat terlebih jika seorang individu tidak mengetahui soal perbedaan sikap tersebut. Darinya juga informan DJK mulai menyesuaikan diri dengan norma lingkungan barunya, selain langkah antisipasi masalah hal ini dilakukan agar bisa lebih terhubung dengan kelompok pribumi

Dalam penanganan *culture shock* ini, pastinya semua orang memiliki preferensinya masing-masing. Selain latar lingkungan asal, adaptifitas tubuh, dan emosi, *culture shock* juga bisa menimbulkan masalah sosial berkepanjangan jika dibiarkan tanpa penanganan baik secara internal dengan kesadaran pribadi, maupun mencari dukungan eksternal dilingkungan sekitar untuk menjadi bantuan moral. Salah satu persepektif yang peneliti dapatkan adalah dari informan NSP, informasi yang peneliti dapatkan adalah sebagai berikut

“Stress yang saya alami sebagai mahasiswa PUB adalah tekanan edukasional untuk mendapatkan nilai sesuai dengan ketentuan awal, belum lagi dengan banyaknya rangkaian kegiatan harian dan mingguan yang harus kami laksanakan. Bersosialisasi cukup sulit bahkan di lingkungan asal dan ditambah dengan keadaan saya sekarang dengan perbedaan bahasa, lingkungan dan struktur sosial, dan bahkan makanan yang berbeda membuatnya menjadi kegiatan yang melelahkan. Namun di samping semua itu salah satu penghalang diantara saya yang mau tidak mau bergerak berkelompok dengan mahasiswa

PUB lainnya adalah bahasa yang berbeda, bahkan jika 2 pihak berinteraksi rasa canggung karena perbedaan cara bicara sudah cukup besar. Semua itu menimbulkan kecemasan dan stress dalam jangka waktu yang cukup mengkhawatirkan bagi saya sendiri, dan saya pribadi memiliki beberapa cara untuk mengatasinya. Salah satu cara yang saya ambil ketika mengalami culture shock termasuk kecemasan dan keraguan terhadap lingkungan baru yang saya tinggali adalah menelepon keluarga saya yang ada di rumah di daerah asal, terkadang menghabiskan waktu lebih untuk sekedar bertukar kabar, keluarga saya juga mendukung saya secara emosional, memberikan petunjuk untuk tidak mudah menyerah dalam mencari ilmu, tetap menjadi pribadi yang sopan santun di lingkungan baru, mementingkan kesehatan jiwa dan raga sebagai prioritas utama dan dukungan mental lainnya. Namun jika saya tidak memiliki waktu dikarenakan kesibukan dari jadwal kuliah, tekanan dan tingkat stress yang tinggi akibat tuntutan untuk mengejar target nilai, di campurkan dengan rasa tidak betah yang terkadang melanda, dalam hal ini yang akan saya lakukan adalah menangis, melepaskan semua tekanan tersebut dalam periode waktu tertentu sampai akhirnya semua tekanannya perlahan menurun dan setelahnya biasanya diikuti dengan istirahat yang cukup. Menanggulangi culture shock memang tidak mudah dan beberapa orang memiliki caranya sendiri untuk itu, dan itu cara yang saya lakukan.”

Dari informasi dari SNP penulis menyimpulkan bahwa culture shock memiliki beberapa cara penanganan tergantung dengan bagaimana individu ingin menyelesaikan hal tersebut, baik ingin diselesaikan sendiri maupun dengan bantuan dari kelompok dan keluarga terdekat, semua orang memiliki preferensinya masing-masing dalam menjalani prosesnya.

Pembahasan

Fenomena *culture shock* yang terjadi pada mahasiswa perantau di universitas nasional Pasim bukan hanya sekedar proses perpindahan dari lokasi lama ke lokasi baru, tapi juga proses yang melibatkan psikologi, sosial, dan komunikasi. Berdasarkan penelitian hasil wawancara, ditemukan bahwa mahasiswa perantau bukan hanya berpindah tempat tetapi juga berusaha beradaptasi dengan lingkungan baru, adapun analisis mengenai dinamika tersebut adalah Krisis komunikasi. Pada tahap paling awal mahasiswa perantau di universitas nasional Pasim mengalami kognitif berlebih, hal itu bisa terjadi karena mereka merasa kehilangan simbol atau interaksi yang biasa mereka dapatkan di daerah asal mereka. Mengacu pada (Dedi Mulyana), setiap perilaku memiliki potensi komunikasi, Dikarenakan mahasiswa perantau sering kali merasa tidak didengar karena adanya pengaruh perbedaan bahasa yang dipahami, perbedaan volume suara, dan dialek. Perbedaan tersebut terkadang dapat disalah artikan oleh orang lain,

hal seperti itu lah yang dapat memicu *overthinking* pada mahasiswa yang terkadang disusul dengan sengaja menarik diri karena takut melakukan kesalahan. Kalervo Oberg mendefinisikan Culture Shock sebagai penyakit yang di derita oleh individu dalam usaha menyesuaikan diri terhadap lingkungan barunya yang selama ini familiar dikenalnya dalam berinteraksi sosial (Ilmu et al., 2024). Disorientasi ini searah dengan pemikiran Kalvero Oberg yang dimana perbedaan kecil dalam keseharian seperti menyapa teman, dosen, etika ketika berbicara, dan nada bicara bisa menjadi sumber stress yang signifikan. Kedua adalah dampak psikologis, beberapa penelitian mengkonfirmasi bahwa tekanan emosional mulai dari kesepian dan rasa rindu kampung halaman berkorelasi langsung dengan tingkat stress mahasiswa sebagaimana yang dijelaskan oleh (Puspitasari et al., 2025) stress dapat muncul ketika beban lingkungan melampaui kemampuan adaptasi individu. Mahasiswa yang mengalami isolasi sosial cenderung memiliki motivasi belajar yang menurun di bulan-bulan awal karena belum bisa beradaptasi, tidak adanya *support system* utama yaitu keluarga atau teman menciptakan perasaan tidak berdaya atau tidak bisa berbuat apa-apa, karena hal tersebut sebagian mahasiswa perantau mengalami keterkejutan akulturasi yang memicu kecemasan dan ini dapat mengganggu kesejahteraan mahasiswa secara jangka panjang.

Adapun resiliensi dan navigasi tahap koping adalah titik balik fenomena *culture shock* di universitas nasional Pasim. Ketika sudah mulai memasuki tahap koping adaptif, mahasiswa mulai membangun hubungan dengan teman sebaya maupun teman dari daerah asal yang sama, tahap yang krusial karena interaksi sesama mahasiswa perantau dapat membangun rasa solidaritas dan keamanan secara emosional. Melalui komunikasi yang intensif, mahasiswa sudah mulai bisa memahami pola komunikasi mahasiswa lokal dan dapat menyesuaikan rutinitas akademik mereka. Menurut Kim ardila (Uzzell & Ardila, n.d.), Adaptasi Budaya adalah Proses panjang untuk menyesuaikan diri dan akhirnya merasa nyaman dengan Lingkungan baru. Proses ini merupakan bentuk dari *recovery phase* dimana individu atau mahasiswa mulai belajar untuk kembali berfungsi dibawah norma-norma yang baru di lingkungan yang baru. Adaptasi terhadap makanan, gaya hidup sendiri, cuaca, dan gaya hidup warga lokal yang sudah mulai terbiasa atau mulai dikuasai oleh mahasiswa perantau. Penemuan yang menarik dalam penelitian ini adalah adanya pertumbuhan positif pasca krisis. meskipun awalnya *culture shock* membawa dampak buruk pada mahasiswa tapi masa-masa sulit itu mendorong mahasiswa perantau untuk melakukan semuanya sendiri, itu membuat tingkat kemandirian mahasiswa meningkat. Mahasiswa perantau juga melaporkan bahwa adanya peningkatan kompetensi antarbudaya, mereka yang berhasil melewati fase *culture shock* di universitas nasional Pasim cenderung memiliki cara pandang yang lebih luas dan toleran

terhadap perbedaan karena hal ini sejalan dengan teori Weimin Yang (Yang & Gao, 2025) bahwa ketangguhan internal yang terbentuk selama masa-masa sulit dapat meningkatkan kemampuan manajemen mahasiswa di masa depan. Pada akhirnya *culture shock* berperan penting dalam pembentukan identitas diri mahasiswa untuk hidup yang lebih matang, dewasa, dan mandiri untuk menghadapi kehidupan yang lebih kerasa dan profesional. Menurut Kalvero Oberg derajat gegar budaya yang mempengaruhi orang-orang berbeda. Meskipun tidak umum, terdapat juga orang yang tidak dapat tinggal negeri, daerah, maupun kota asing. Namun, mereka yang telah melihat orang-orang yang mengalami Gegar Budaya (Culture Shock) dan berhasil menyesuaikan diri dapat mengetahui fase-fase atau tahapan dalam proses tersebut.

5. KESIMPULAN

Dari penelitian yang telah penulis laksanakan, penulis menyimpulkan bahwa *Culture Shock* memang bisa terasa sangat tidak nyaman dan bisa terjadi pada setiap individu, tidak hanya mahasiswa universitas PASIM maupun Universitas lainnya. Namun, perlu diingat bahwa mahasiswa akan selalu menghadapi berbagai rintangan yang ada dengan caranya sendiri. Dimulai dari bertahan hidup, menjaga waktu dengan teratur, menyesuaikan diri dengan jadwal kuliah, membiasakan diri dengan lingkungan baru, dan masih banyak lagi rintangan lainnya yang perlu mahasiswa hadapi selama perkuliahan. Karena itu bagi mahasiswa perantau *Culture Shock* ini bisa dianggap sebagai pelatih dalam menghadapi lingkungan yang tidak pernah individu jalani di lingkungan asalnya. Semua mahasiswa perantau pastinya mengalami *Culture Shock*. Tapi, bila seorang individu menghadapi rintangan tersebut dengan serius, maka individu tersebut akan menjadi pribadi yang lebih baik dari sebelumnya. *Culture shock* bisa menjadikan seorang individu menjadi lebih mandiri karena dia akan jauh dari keluarga, atau membuatnya lebih percaya diri dalam menangani stress yang diakibatkan oleh kehidupan perkuliahan. Banyak hal yang menjadikan *culture shock* bukan hanya suara fenomena psikososial namun juga sebagai pendidik moral untuk semua yang pernah mengalaminya. Walau demikian meskipun *culture shock* ini akan membuat mahasiswa merasa kewalahan di awal-awal fasenya, manfaat yang bisa dirakan di jangka panjang justru sangat layak dengan kesulitan yang dihadapi. Mahasiswa atau umumnya individu akan jauh lebih toleran di lingkungan sosial ataupun budaya baru jika individu pindah ke lingkungan baru lagi, dimana hal ini adalah pendorong besar pada proses setiap orang. Dengan demikian *culture shock* seperti fenomena psikososial lain di masyarakat yang mendorong seorang individu untuk beradaptasi dengan lingkungan, dengan kesulitan jangka pendek namun manfaat jangka panjang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldino KMR (2020) Gegar Budaya dan Kecemasan: Studi Empiris pada Mahasiswa Bengkulu dan Maluku di Universitas Gunadarma dalam Beradaptasi di Lingkungan Baru. *Kanal*, 8:2.doi: 10.21070/kanal.v8i2.267
<https://doi.org/10.21070/kanal.v8i2.267>
- Alvin Brain Sinaga, & Teguh Widodo. (2025). Strategi Adaptasi Culture Shock Mahasiswa Universitas Riau dalam Mengikuti Program Indonesian International Student Mobility Awards (IISMA). *Jurnal ISO: Jurnal Ilmu Sosial, Politik Dan Humaniora*, 5(1), 17.
<https://doi.org/10.53697/iso.v5i1.2605>
- Ayuningtyas, P., & Akun, A. (2021). Using Technology to Teach Multicultural Literature. *Ilkogretim Online*, 20(4).
<https://doi.org/10.17051/ilkonline.2021.04.01>
- Dayat, M. H. P. (2025). Culture Shock Mahasiswa UIN Imam Bonjol Padang pada sibac-sip di Turki. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Dakwah Dan Ilmu Komunikasi*, 1(2).
<https://ilmadika.org/index.php/jurnalmahasiswa2/article/view/21>
- Ernofalina, E. (2017). Culture shocks experienced by Indonesian students studying overseas. *International Journal of Educational Best Practices*, 1(2), 87-105.
<https://doi.org/10.31258/ijebp.v1n2.p87-105>
- Febrianty, Y., Octisa, A. R., Fuadi, M. A., Dibrata, A. D., & Nastain, M. (2022). PENGARUH CULTURE SHOCK TERHADAP KEHIDUPAN SOSIAL MAHASISWA RANTAU DI YOGYAKARTA. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Media Sosial (JKOMDIS)*, 2(3), 346-350.
<https://doi.org/10.47233/jkomdis.v2i3.377>
- Fitriani, F. (2022). Analisis Adaptasi Kebiasaan Baru Mahasiswa Terhadap Budaya Akademik di IAIN Parepare (Doctoral dissertation, IAIN Parepare).
- Furnham, A. (2019). Culture Shock: A Review of the Literature for Practitioners. *Psychology*, 10, 1832-1855.
<https://doi.org/10.4236/psych.2019.1013119>
- Jurásek, Miroslav, and Petr Wawrosz. (2023). What Makes People Abroad Satisfied? The Role of Cultural Intelligence, Cultural Identity, and Culture Shock. *Social Sciences*, 12, 126.
<https://doi.org/10.3390/socsci12030126>
- Listrikasari, D. R., & Huda, A. M. (2024). ADAPTATION OF FOREIGN STUDENTS IN INTERCULTURAL COMMUNICATION AT UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA. *The Commmercium*, 8(1), 130-140.
<https://doi.org/10.26740/tc.v8i1.59182>
- Mahennaro, A., & Mahendra P., A. I. (2022). Culture Shock (Cultural Show) of Lampung Students in Yogyakarta. *Daengku: Journal of Humanities and Social Sciences Innovation*, 3(1), 55-60.
<https://doi.org/10.35877/454RI.daengku1387>

- Mufidah, V. N., & Fadilah, N. N. (2022). Adaptasi dan Culture Shock: Studi Kasus pada Peserta Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka. *Jurnal Pemikiran Dan Riset Sosiologi*, 3(1), 62-70.
<https://doi.org/10.47776/10.47776/MJPRS.003.01.05>
- Nabila, R., & Nurmawati, N. (2023). HUBUNGAN ANTARA CULTURE SHOCK DENGAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING UHAMKA. *PEDAGOGIKA*, 14(2), 160-171.
<https://doi.org/10.37411/pedagogika.v14i2.2480>
- Putra, et al. (2022). Alasan mahasiswa memilih merantau demi kualitas pendidikan.
<https://doi.org/10.26742/panggung.v24i3.121>
- Septarini, D. I., & Widiyowati, E. (2025). CULTURE SHOCK DAN ADAPTASI MAHASISWA SUMATERA DI UNIVERSITAS SLAMET RIYADI SURAKARTA. *Solidaritas*, 9(1).
- Sigalingging, A. J. A., & Idaman, N. (2023). Culture shock in intercultural communication between foreign students in Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 7(2), 68-78.
<https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i2.2294>
- Siregar, A. O. A., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan antara gegar budaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa bersuku Minang di Universitas Diponegoro. *Jurnal empati*, 7(2), 474-490.
<https://doi.org/10.14710/empati.2018.21668>
- Sulaiman, M., & Saputri, K. (2019). Culture shock among foreign students: A case-study of Thai Students studying at Universitas Muhammadiyah Palembang. *English Community Journal*, 3(1), 295-306.
<https://doi.org/10.32502/ecj.v3i1.1695>
- Theodorus, E. (2021). Tema-tema Pengalaman Perjumpaan Antarbudaya Mahasiswa Perantauan sebagai Bahan Perancangan Psikoedukasi Keterampilan Budaya. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 162-182.
<https://doi.org/10.22146/gamajop.58657>
- Tohang, R. I. B., Annisa, V., & Rahim, B. (2025). Adaptasi Mahasiswa Universitas Jambi Program Ferienjob Dalam Menghadapi Culture Shock (Gegar Budaya) di Jerman (Doctoral dissertation, Universitas Jambi).
- Wa Mei Hamiji, Mahdar, Asmurti. (2024). Adaptasi Komunikasi Antarbudaya Mahasiswa Perantau Dalam Menghadapi Culture Shock Di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Nahdlatul Ulama Sulawesi Tenggara. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 2(2), 195-204. Retrieved from
<https://jurnal.unusultra.ac.id/index.php/jisdik/article/view/187>
- Wartika, E., & Heriyawati, Y. (2014). Pembelajaran Seni Budaya Indonesia dalam Nuansa Interkultural Program Internasional "Darmasiswa" di Sekolah Tinggi Seni Indonesia (STSI) Bandung. *Panggung*, 24(3).