

Penanggulangan Gegar Kultur PMM 2 ITB terhadap Interaksi Lingkungan dan Budaya Masyarakat Setempat

Rio Jaya Lestari Br Lumban Gaol^{1*}, Vemmy Rebecca Rohana Malau², Chelsi Putri Y Br. Situmorang³, Andriono Manalu⁴, Rina Devi Siahaan⁵

^{1*,2,3}Pendidikan Matematika Universitas HKBP Nommensen, Indonesia

^{4,5} Pendidikan Fisika Universitas HKBP Nommensen, Indonesia

Email : riojayalumban.gaol@student.uhn.ac.id^{1*}, vemmy.malau@student.uhn.ac.id²,
chelsipitriy.situmorang@student.uhn.ac.id³, andriono.manalu@uhnp.ac.id⁴,
rinadevi.siahaan@uhn.ac.id⁵

Abstrak

Penelitian yang berjudul Penanggulangan Gegar Kultur PMM 2 ITB Terhadap Interaksi Lingkungan dan Budaya Masyarakat Setempat ini dilatarbelakangi oleh reaksi gegar kultur menghambat interaksi mahasiswa pertukaran dalam menyesuaikan diri terhadap lingkungan dan budaya sekitar sehingga penulis termotivasi untuk melakukan penelitian ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana penanggulangan gegar kultur PMM 2 ITB terhadap interaksi lingkungan dan budaya masyarakat setempat. Masalah utama penelitian ini adalah Bagaimana penanggulangan gegar kultur PMM 2 ITB terhadap interaksi lingkungan dan budaya masyarakat setempat. Data diperoleh dari kuesioner dan wawancara Data tentang gegar kultur tersebut kemudian dianalisis/dibandingkan/diklasifikasikan. Dari hasil analisis penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa PMM 2 ITB perlu berbaur dengan lingkungan sekitar agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan merasa nyaman kuliah di ITB.

Kata Kunci : *Gegar Kultur, Penanggulangan, PMM 2 ITB*

Abstract

The research entitled Countermeasures for PMM 2 ITB Culture Concussion Against Environmental and Cultural Interactions of Local Communities was motivated by a culture shock reaction that hindered the interaction of exchange students in adapting to the surrounding environment and culture so that the authors were motivated to conduct this research. This study aims to find out how to deal with PMM 2 ITB culture shock on the interaction of the environment and culture of the local community. The main problem of this research is how to deal with PMM 2 ITB culture shock towards the interaction of the environment and culture of the local community. Data obtained from questionnaires and interviews. The data regarding culture shock were then analyzed/compared/classified. From the results of this research analysis it can be concluded that PMM 2 ITB students need to mingle with the surrounding environment in order to adapt to the new environment and feel comfortable studying at ITB.

Keywords: *Culture Shock, Prevention, PMM 2 ITB*

PENDAHULUAN

Program Pertukaran Mahasiswa yang dibuka oleh Kemendikbud RI di beberapa kampus Indonesia, mendatangkan mahasiswa yang berasal dari budaya yang berbeda untuk belajar di kampus tujuan mereka masing-masing. Melalui program ini mahasiswa mendapatkan pengalaman belajar selama satu semester di perguruan tinggi Indonesia serta mendapat pengalaman baru terkait nilai-nilai keberagaman suku, agama, kepercayaan, budaya dan bahasa (Pratiwi & Susanto, 2020). Kebudayaan adalah keseluruhan sistem gagasan, tindakan, dan hasil karya manusia dalam kehidupan masyarakat yang dijadikan milik diri manusia dengan belajar (Pratimi & Satyawan, 2022). Maka tidak heran jika terjadi kekegatan budaya di antara para individu. Dalam konteks tersebut secara umum kekegatan budaya terjadi akibat ketidaksiapan individu menghadapi perbedaan budaya yang dikenal dengan istilah *culture shock* (gegar kultur) (Liliweri et al., 2022).

Gegar kultur merupakan salah satu tantangan yang tidak dapat dihindari oleh individu ketika memasuki sebuah lingkungan baru (Maizan et al., 2020). Gegar budaya muncul karena kecemasan sebagai dampak dari hilangnya semua tanda dan lambang yang sudah lazim dalam hubungan keseharian yang dapat mengakibatkan individu mengalami kecemasan gangguan mental dan fisik (Rafia, 2019). Adanya perbedaan latar belakang budaya, cara pandang, bahasa, lingkungan sosial, iklim dan cuaca, makanan, pakaian serta kebiasaan sehari-hari menjadi serangkaian masalah yang harus dihadapi oleh mahasiswa pertukaran khususnya di Institut Teknologi Bandung (Wulandari, 2020).

Oleh karena itu budaya yang berbeda membuat individu menjadi orang asing, karena budaya individu tersebut dihadapkan dengan situasi yang baru. Hal itu dapat menimbulkan keterkejutan dan stress. Sehingga dapat menyebabkan tergunjangnya konsep diri identitas mahasiswa dan mengakibatkan kecemasan gangguan mental dan fisik (Aldino & Fitriani, 2020).

Selain itu gegar kultur dapat membuat kehidupan personal kurang efektif khususnya pada mahasiswa pertukaran di ITB. Biasanya individu akan mengalami kesulitan tidur, tidak nafsu makan, cenderung murung, mengalami sakit fisik seperti batuk, demam, meriang, tipes, alergi terhadap air dan cuaca lingkungan, sulit berkomunikasi dengan penduduk asli, ketidakcocokan makanan, harga kebutuhan pokok yang tinggi. Gaya belajar mahasiswa ITB yang ambis dan sangat konsisten juga ternyata menjadi salah satu keterkejutan bagi mahasiswa pertukaran di ITB (Faizin, 2018).

Gegar kultur (*Culture Shock*) dalam istilah sosial pertama kali dikenalkan oleh seorang sosiolog Kalervo Oberg diakhir tahun 1960. Irwin (dalam Yani, 2020) mendefinisikan *culture shock* sebagai penyakit yang diderita oleh individu yang hidup diluar dilingkungan kulturenya. Istilah ini mengandung pengertian adanya perasaan cemas, hilangnya arah, perasaan tidak tahu apa yang harus dilakukan atau tidak tahu bagaimana harus melakukan sesuatu, yang dialami oleh individu tersebut ketika ia berada di dalam suatu lingkungan yang baru (Siregar, 2022). Winkelman (dalam Thaumet & Soebijantoro, 2019) menjelaskan bahwa memiliki kemampuan interaksi dan penyesuaian diri yang baik dengan memahami serta senantiasa mengamalkan budaya baru tersebut kedalam kehidupan sehari-hari mampu mengatasi gegar kultur pada individu (Muti'ah, 2021). Oleh sebab itu Samovar (dalam Maulani, 2022) menyatakan gegar kultur dapat diatasi bila seorang individu mampu beradaptasi dalam menyesuaikan diri dengan budaya tempat individu berada, sehingga terjalin komunikasi yang efektif dan lancar, perasaan lebih nyaman, serta permasalahan ketegangan akibat perbedaan budaya dapat terselesaikan (Choiriyati, 2019).

Tujuan yang hendak dicapai melalui penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor apa yang melatarbelakangi pentingnya, penanggulangan gegar kultur, untuk mengetahui bagaimana penanggulangan gegar kultur PMM 2 ITB terhadap interaksi lingkungan dan budaya masyarakat setempat, untuk mengetahui bagaimana dampak penanggulangan gegar kultur PMM 2 ITB terhadap interaksi lingkungan dan budaya

masyarakat setempat.

METODE

Penelitian ini bersifat deskriptif, yaitu mendeskripsikan data baik dari literatur maupun dari lapangan kemudian dianalisis. Sehubungan dengan metode yang digunakan dalam penelitian kali ini adalah metode deskriptif analitis dengan pendekatan empiris dan rasional (Bisri et al., 2022). Pada penelitian kali ini kami menggunakan teknik pengumpulan data, berupa Studi literatur dilakukan dengan pengumpulan data pustaka, atau penelitian yang objeknya digali melalui berbagai informasi kepustakaan (Sary, 2018).

Beberapa referensi yang digunakan ditinjau dari sejumlah jurnal online, artikel ilmiah melalui internet, dan pustaka yang berkaitan. Observasi lapangan, Observasi lapangan dilakukan dengan peninjauan ataupun pengamatan secara langsung di lapangan untuk mengetahui kondisi yang ada, yaitu di daerah lingkungan setempat PMM 2 ITB. Wawancara, Wawancara dilakukan dengan mewawancarai beberapa PMM 2 ITB untuk mencari tahu kondisi yang sebenarnya, serta memvalidasi permasalahan yang terjadi, Penyebaran angket, Penyebaran angket dilakukan kepada PMM 2 ITB dengan populasi sebanyak 287 mahasiswa. Sampel yang penulis gunakan yaitu sebanyak 100 mahasiswa dan penulis klusterisasikan menjadi 30 mahasiswa.

RESULT AND DISCUSSION

Gambaran Umum PMM 2 ITB

Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka tahun 2022 (PMM 2) merupakan sebuah program pertukaran mahasiswa dalam negeri selama 1 (satu) semester yang akan mengajak para mahasiswa penerus bangsa, untuk mendapatkan pengalaman belajar di perguruan tinggi (PT) terbaik di seluruh Indonesia. Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka membuka kesempatan bagi mahasiswa untuk mengikuti proses pembelajaran di kampuskampus perguruan tinggi manapun di Indonesia sebagai bagian dari upaya penguatan dan atau perluasan kompetensinya (Insani et al., 2021). Disamping itu, melalui program Pertukaran Mahasiswa Merdeka mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan wawasan kebangsaan, cinta tanah air, serta memiliki pemahaman tentang kebinekaan dan toleransi. Mahasiswa akan memiliki pemahaman yang luas tentang keragaman budaya, adat istiadat, suku bangsa, bahasa dan berbagai potensi kekayaan sumber daya serta potensi lainnya yang dimiliki oleh bangsa dan negara. Hal ini hanya dapat dicapai melalui pertukaran mahasiswa antar kampus, antar wilayah, dan kepulauan, melalui kerja sama antar perguruan tinggi di seluruh Indonesia. Melalui program ini, ITB menjadi salah satu kampus penerima mahasiswa pertukaran dengan jumlah total 287 mahasiswa. Mereka didistribusikan ke berbagai program studi ITB sesuai minat dan latar belakang yang dimiliki masing-masing.

Latar Belakang Interaksi Sosial PMM 2 ITB

Berdasarkan penyebaran kuesioner yang kami lakukan, terdapat lebih dari 10 suku yang berbeda yang mengikuti PMM 2 ITB. Hal ini tentunya menjadi tantangan bagi mahasiswa pertukaran di Institut Teknologi Bandung dengan adanya perbedaan latar belakang budaya, cara pandang, bahasa, lingkungan sosial, iklim dan cuaca, makanan, pakaian serta kebiasaan sehari-hari. Daerah Bandung yang mayoritasnya menggunakan bahasa Sunda menjadi kendala bagi mahasiswa pertukaran di ITB yang mengharuskan mereka mengetahui Bahasa Sunda paling tidak beberapa kata atau kalimat. Gaya bicara di Bandung yang cenderung lembut dengan suara yang pelan juga membuat beberapa mahasiswa pertukaran khususnya yang berasal dari daerah Sumatera Utara menjadi terkejut. Hal ini dikarenakan daerah Sumatera Utara dominan menggunakan gaya bicara yang kasar dengan suara yang keras. Berbagai masalah yang muncul sebagai reaksi gegar kultur akan

menghambat interaksi mahasiswa pertukaran dalam melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan dan budaya sekitar dalam kehidupan sehari-harinya. Budaya yang berbeda membuat individu menjadi orang asing, karena budaya individu tersebut dihadapkan dengan situasi yang baru.

Keberagaman Budaya PMM 2 ITB

Budaya di Indonesia sangatlah beragam, tidak hanya masalah bahasa, namun seni-seni yang dimiliki budaya Indonesia pun juga sangat banyak. Indonesia merupakan negara yang memiliki banyak budaya yang sangat beragam, seperti budaya orang Jawa yang terkenal dengan unggah-ungguh atau kesopanan, budaya Sunda yang terkenal dengan kelembutannya, dan masih banyak budaya-budaya lainnya yang ada tersebar di wilayah Indonesia.

Tabel 1. Data Suku Mahasiswa Pertukaran di ITB

NO.	NAMA	SUKU
1	Grace Manurung	Aceh
2	Azlan	Tionghua
3	Usman	Batak
4	Rio Albinus	Batak Karo
5	Sutra Wijaya Tarigan	Batak Toba
6	Chelsi Putri Y Situmorang	Batak Toba
7	Vemmy Rebecca	Nias
8	Naruto uchiha	Loe
9	Feronika	Batak
10	Rio Jaya Lestari	Batak
11	Leo Eduardo Panjaitan	Aceh
12	Fachrur Razi	Jawa
13	Cipta Sugesti	Minang
14	kurniawan	Melayu
15	Zonda aulia	Maluku
16	Owen nokedrik huwae	Sasak
17	Didi	Minangkabau
18	Tasya	Melayu
19	Khairunnisa	Melayu
20	Loli	Batak Toba
21	Yose Alfredo	Aceh
22	Tasya Ulhusna	Batak Toba
23	Cindy	Sasak
24	Roulina	Betawi
25	Nurwana	Bugis
26	Irene	Dayak
27	Samuel Bunga	Ambon
28	Figo	Dayak
29	Ellen	Aceh
30	Irham	Melayu

Berdasarkan data yang diperoleh oleh peneliti, terdapat mahasiswa pertukaran yang memiliki berbagai macam suku walaupun ada beberapa mahasiswa yang memiliki suku yang sama dengan mahasiswa lainnya.

Pergulatan Keberagaman Budaya Sebagai Dampak Gegar Kultur

Pergulatan keberagaman budaya yang dialami oleh mahasiswa PMM 2 ITB sebagai dampak dari fenomena gegar kultur terutama terjadi di dalam fase pesakitan. mahasiswa PMM 2 ITB menyadari bahwa setiap dirinya adalah seorang remaja yang memiliki budaya yang berbeda di tengah kelompok masyarakat budaya sunda. Hasil research yang telah dilakukan, mahasiswa PMM 2 ITB memiliki kurang lebih 10 budaya yang berbeda, sehingga mereka berusaha untuk memahami dan berinteraksi dengan masyarakat sunda, tetapi banyak dari mahasiswa PMM 2 ITB yang sampai saat ini masih sulit untuk berinteraksi tengah mayoritas warga sunda. Namun kemudian pada fase adaptasi, mahasiswa PMM 2 ITB belajar berkompromi dengan lingkungan barunya sehingga ia kembali pada jati dirinya sebagai remaja yang datang ke Institut Teknologi Bandung untuk menempuh pendidikan dengan menyangand status Mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa.

Tabel 2. Data Diri Informan

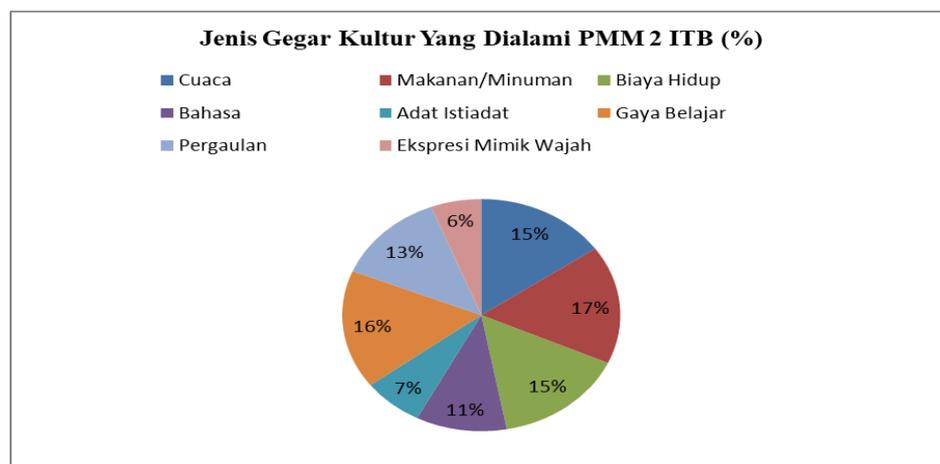
DATA DIRI INFORMAN			
No.	Nama	Nim	Pengalaman Gegar Kultur
1	Vemmy Rebecca	10022283	Ya
2	AZLAN	10022196	Ya
3	Usman	10022280	Ya
4	Rio Albinus	10022242	Ya
5	Sutra Wijaya Tarigan	1002271	Ya
6	Chelsi Putri Y Situmorang	10022077	Ya
7	Vemmy Rebecca	1002228e	Ya
8	Naruto uchiha	19100013	Tidak
9	Feronika	10022109	Ya
10	Rio Jaya Lestari	10022243	Ya
11	Leo Eduardo Panjaitan	10022158	Tidak
12	Fachrur Razi	10022098	Tidak
13	Cipta Sugesti	10022080	Ya
14	kurniawan	10022185	Ya
15	Zonda aulia	100022301	Tidak
16	Owen nokedrik huwae	10022219	Tidak
17	Didi	10022089	Ya
18	Tasya	10022275	Tidak
19	Khairunnisa	10022152	Tidak
20	Loli	10022161	Ya
21	Yose Alfredo	10022295	Ya
22	Tasya Ulhusna	10022274	Ya
23	Cindy	10022079	Ya
24	Roulina	10022185	Ya
25	Nurwana	10002222	Ya

26	Irene	10022267	Ya
27	Samuel Bunga	10022088	Ya
28	Figo	10022245	Tidak
29	Ellen	10022123	Tidak
30	Irham	10022111	Ya



Gambar 1. Diagram Persentase Informan yang Pernah Mengalami Gegar Kultur

Data diatas diperoleh peneliti dengan cara menyebarkan kuesioner kepada 30 informan yang merupakan mahasiswa pertukaran di ITB. Dari hasil pengolahan data tersebut, maka didapatkan 70% atau 21 mahasiswa yang menyatakan bahwa dirinya pernah mengalami gegar kultur sedangkan 30% atau 9 mahasiswa lainnya menyatakan tidak mengalami gegar kultur.



Gambar 2. Diagram Persentase Jenis Gegar Kultur yang Dialami PMM 2 ITB

Dari data diatas dapat disimpulkan bahwa setiap mahasiswa pertukaran di ITB memiliki kuantitas gegar kultur yang berbeda-beda, namun tidak menutup kemungkinan bahwa ada beberapa mahasiswa yang memiliki fenomena gegar kultur yang sama. Pengolahan data yang dilakukan peneliti diperoleh 17% atau 14 mahasiswa yang mengalami gegar kultur pada makanan dan minuman, kemudian terdapat 16% atau 13

mahasiswa yang juga mengalami gegar kultur pada gaya belajar. Kedua jenis gegar kultur tersebut merupakan gegar kultur yang paling banyak dialami oleh mahasiswa pertukaran di ITB.

Penyebab yang Melatarbelakangi Proses Terjadinya Gegar Kultur Pada PMM 2 ITB

Dari hasil wawancara yang peneliti peroleh menunjukkan bahwa pengaruh intrapersonal dalam diri individu, seperti keterampilan berkomunikasi, pengalaman dalam setting lintas budaya, kemampuan bersosialisasi dan ciri karakter individu (toleransi atau kemandirian berada jauh dari keluarga sebagai orang-orang penting dalam hidupnya yang berperan dalam sistem dukungan dan pengawasan) benar berpengaruh pada besar-kecil terjadinya penyebab *culture shock* pada diri individu. Peneliti menyimpulkan bahwa pada umumnya individu yang belum pernah melakukan pengalaman lintas budaya dan kurangnya informasi faktual tentang lingkungan dan lokasi tempat rantauan akan lebih mudah mengalami gegar kultur, yang dikarenakan individu tersebut belum cukup siap mempersiapkan strategi terhadap semua hal mengenai seperti pemahaman lintas budaya pada dirinya di tempat rantauan sebagai lingkungan barunya yang kemudian dapat menjalar pada masalah ketidaknyamanan secara luas dan lebih kompleks (Anwar, 2022b).

Gegar kultur terjadi lebih cepat jika budaya tersebut semakin berbeda, hal ini meliputi perbedaan sosial, budaya, adat istiadat, agama, iklim, rasa makanan, bahasa, gerak tubuh/ekspresi tubuh hingga mimik wajah, cara berpakaian/gaya hidup, teknologi, pendidikan, aturan-aturan dan norma sosial dalam masyarakat serta perbedaan perilaku warga tuan rumah.

Pengaruh Gegar Kultur Mahasiswa PMM 2 ITB Terhadap Interaksi Lingkungan dan Budaya Masyarakat Setempat

Culture shock dapat terjadi pada individu yang baru saja memasuki budaya baru dan merasa tidak tahu harus berbuat apa atau bagaimana melakukan segala sesuatu di lingkungan baru, dan tidak tahu apa yang tidak sesuai atau tidak dengan lingkungannya. Seperti halnya yang diungkapkan salah satu informan bernama Rio Albinus Tambunan (wawancara, 18 November 2022) yang mengatakan: *“Setibaku di Bandung tidak tahu harus berbuat apa, terkadang juga berpikir untuk cepat pulang ke kampung karena tidak betah tinggal di Bandung dan belum terbiasa dengan perbedaan-perbedaan yang ada di kampung dan disini apalagi kalau mau bepergian harus pesan grab dulu”*

Berdasarkan hasil wawancara diatas bisa diartikan bahwa saat pertama kali informan menetap di Kota Bandung, informan merasakan adanya perasaan takut, cemas, sedih, tidak nyaman, serta tidak tahu harus melakukan apa di Bandung. Perasaan tersebut kerap kali muncul pada individu yang baru saja berpindah ke lingkungan baru yang baru saja ditempatinya, dimana individu merasa belum familiar terhadap lingkungan tersebut. Berdasarkan analisis data dari informan menemukan pengaruh gegar kultur yang menggambarkan keadaan informan ketika mengalami culture shock.

Dari hasil wawancara, terdapat beberapa informan mengatakan sangat antusias untuk menjalani kehidupan di lingkungan barunya dan ingin mendapatkan pengalaman baru. Berdasarkan wawancara yang diungkapkan salah satu informan yang mengalami fase honeymoon bernama Santa Goretty (wawancara 18 November 2022) yang mengatakan: *“Awal datang ke Bandung itu rasanya senang, karena bisa mempunyai pengalaman baru dengan tinggal di Bandung”*.

Saat pertama kali individu menetap diperantauan, ia merasakan adanya perasaan senang karena menurutnya dengan tinggal ditempat baru akan memberikan pengalaman baru pula untuk hidupnya. Dimana setiap individu yang baru saja menetap di lingkungan baru akan mempunyai ekspektasi yang tinggi terhadap kehidupan yang akan dijalani di lingkungan baru tersebut. . Dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti

dengan informan diatas dapat diartikan bahwa sebagian individu akan mengalami fase honeymoon saat menetap pada lingkungan baru.

Informan juga mengalami perasaan tidak nyaman. Informan mengalami masalah terkait dengan bahasa, selain itu informan juga mengalami rasa rindu dengan keluarga di kampung halaman. Dan merasakan adanya perbedaan-perbedaan yang terjadi dengan lingkungan sekitarnya sehingga perbedaan tersebut memberikan dampak bagi aktivitas sehari-harinya. Berdasarkan hasil wawancara yang diungkapkan oleh Herman Aruan (wawancara 18 November 2022) sebagai berikut: *“Merasa aneh dan sendiri, apalagi di Bandung tidak ada keluarga jadi harus melakukan segala sesuatu dengan sendirinya”*

Proses penyesuaian diri individu terhadap budaya baru sangat berpengaruh terhadap penerimaan serta penolakan mental individu dalam mengatasi perbedaan budaya. Hal ini menjadi faktor komunikasi dalam penyesuaian diri individu terhadap kehidupan sosialnya, khususnya dengan mahasiswa yang berasal dari Nusa Tenggara Timur. Seperti halnya yang dirasakan oleh Yusliana Dondan (wawancara 18 November 2022) yang mengatakan: *“Terkadang bingung juga dan tidak paham dengan bahasanya orang disini jadi biasa saya diam saja kak kalau kumpul dengan teman-teman dan menggunakan Bahasa Bandung”*

Perbedaan bahasa juga membuat mahasiswa asal Sumatera Utara mengalami kesulitan sebab terbiasa dengan menggunakan bahasa asal daerahnya dalam komunikasi sehari-hari sedangkan terdapat perbedaan bahasa di Bandung. Sebagaimana yang disampaikan oleh Erswendo Rumapea (19 November 2022) yang mengatakan: *“Susah juga berinteraksi dengan orang disini karena biasa tidak paham dengan bahasanya”*

Selain perbedaan bahasa yang dirasakan individu saat baru saja menempati lingkungan baru, banyak sekali perbedaan-perbedaan yang dirasakan sangat berbeda saat berada di kampung halaman dan saat berada di lingkungan yang baru saja ditempatinya seperti halnya perbedaan yang dirasakan mahasiswa asal baru, informan Grace Manurung (wawancara 19 November 2022) yang mengatakan: *“...kesulitan dalam mengatur keuangan karena waktu masih di kampung semua kebutuhan makanan dan keperluan lainnya itu orangtua yang atur tapi sekarang tinggalnya jauh dari orangtua, jadi kebutuhan makan, kuliah dan sebagainya itu dipikir sendiri dan juga kalau di Bandung itu serba beli”*

Perbedaan cara berpakaian juga seringkali dapat terjadi apabila seseorang berpindah ke lingkungan baru. Seperti halnya yang dirasakan oleh informan yang sama dengan sebelumnya yaitu Grace Manurung (wawancara 19 November 2022) yang mengatakan: *“.....adanya perbedaan cara berpakaian kalau dikampung itu pakai celana jeans terus dan baju kaos pendek tapi disini diharuskan memakai celana panjang dan kemeja lengan panjang apalagi kalau ke kampus”*

Pengaruh gear kultur ini sebenarnya merupakan hal wajar dialami oleh individu ketika sedang berada didalam daerah dengan lingkungan baru yang secara budaya berbeda dari lingkungan asalnya. Aspek-aspek yang terdiri dari ketegangan, perasaan kehilangan, sedih, tidak menyukai perbedaan, gelisah, perasaan tidak berdaya jauh dari daerah asal, adanya kebingungan terhadap peran, perasaan dan tidak mudah membaaur atau berinteraksi hingga penolakan terhadap hubungan sosial orang-orang yang ada di lingkungan baru, dapat mengakibatkan individu merasa tertekan. Mahasiswa PMM 2 ITB yang mengalami gear kultur akan merasakan tahap kecemasan kecemasan terhadap sesuatu yang baru, hal ini terkait dengan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan yang tidak familiar, hanya saja tingkat gangguan yang dialami oleh individu tersebut berbeda antara satu individu dengan individu yang lain, tergantung seberapa jauh penyebab gear budaya dapat mempengaruhi diri individu tersebut.

Berdasarkan hasil wawancara diatas dapat diartikan bahwa setiap informan mengalami pengaruh gear kultur dalam kurung waktu yang tidak bisa ditentukan karena melewati fase culture shock tergantung bagaimana cara individu menghadapinya. Gear kultur dapat diatasi dengan cepat apabila seseorang mudah

beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya, namun sebaliknya individu bisa saja mengalami gegar kultur dalam kurung waktu cukup lama apabila terhambat dalam proses penyesuaian dirinya terhadap lingkungan sekitar.

Penanggulangan Gegar Kultur PMM 2 ITB Terhadap Interaksi Lingkungan dan Budaya Masyarakat Setempat

Hasil penelitian yang diperoleh mengenai fenomena gegar kultur terhadap mahasiswa PMM menunjukkan bahwa ada beberapa pendapat yang diberikan oleh mahasiswa PMM 2 ITB terkait dengan cara penanggulangan Gegar Kultur yang terjadi yaitu:

1. Sebelum berangkat ke daerah baru yang akan dimasukinya sebaiknya terlebih dahulu mencari informasi pada sumber yang terpercaya tentang keadaan, situasi sosial dan budaya yang ada di daerah tersebut. Hal ini akan membantu individu untuk lebih familiar dengan daerah yang akan dimasukinya dan memunculkan gambaran akan lingkungan barunya
2. Memiliki tujuan merantau yang jelas. Selalu menjaga prioritas utama, berjuang dan berdoa akan membantu individu mengatasi culture shock. Tingkat keberhasilan akademik sangat bergantung dengan konsentrasi, usaha serta kesungguhan dari masing-masing individu dalam memegang teguh tujuan awal merantau.
3. Kesiapan diri merupakan salah satu syarat yang harus terpenuhi sebelum individu memutuskan untuk memulai hidup di daerah rantauan, terlebih jika seorang individu memang belum pernah mengenal secara nyata bagaimana kondisi sosial budaya yang ada di daerah rantauan tersebut. Kesiapan diri sangat diperlukan sebagai bekal yang menentukan keberhasilan penyesuaian diri yang baik dalam menghadapi banyak hal perbedaan ketika mulai hidup dalam suatu daerah baru dengan budaya.
4. Memiliki kepekaan budaya, kepekaan ini dapat diasah melalui kemauan untuk berpikir dalam pola pikir individu. Kepekaan budaya ini merupakan modal yang amat besar dalam membangun toleransi dan rasa saling pengertian ditengah-tengah situasi perbedaan budaya yang ada
5. Menghargai budaya yang ada di tempat rantauan, bersikap terbuka dengan menerima lingkungan sosial budaya yang baru disekitarnya, menciptakan interaksi yang efektif dan meluaskan jaringan pertemanan yang baru baik di lingkungan perkuliahan maupun lingkungan tempat tinggal akan membantu menumbuhkan perasaan nyaman pada diri individu sehingga dapat meminimalisir kecemasan yang berkelanjutan yang disebabkan oleh efek culture shock

Adaptasi Sosial Budaya PMM 2 ITB Terhadap Interaksi Lingkungan dan Budaya Masyarakat Setempat

Apabila krisis diri mulai teratasi dengan baik, maka individu akan bersedia untuk belajar budaya baru, memahami berbagai perbedaan norma dan nilai-nilai antara budaya asli yang melekat pada dirinya dengan budaya baru yang saat ini dimasukinya yaitu adaptasi. Hingga akhirnya ia mulai menemukan arah untuk perilakunya dan bisa memandang peristiwa-peristiwa di tempat barunya dengan rasa humor karena individu mulai mengerti dari budaya barunya yang mencakup nilai-nilai, pola komunikasi, kenyakinan, perilaku dan lain sebagainya. Dimana individu telah mulai menemukan rasa makanan yang lebih cocok dengan lidah dan perutnya, serta mengatasi iklim yang berbeda, timbul perasaan puas, mandiri, menikmati pada diri individu yang bersangkutan sehingga ia mulai nyaman dan dapat berfungsi dengan baik secara efektif di lingkungan barunya tersebut inilah fase penyesuaian fase terakhir culture shock.

Setiap individu PMM 2 ITB tersebut akan tiba pada titik dimana ia menyadari bahwa budaya barunya tidak lebih baik atau lebih buruk antara satu dengan yang lainnya, karena sekarang muncul pemikiran jika pada setiap budaya memiliki ciri berbeda yang berbeda pula dalam menangani setiap masalah dalam kehidupannya. Individu juga dapat menyadari bahwa budaya barunya memiliki banyak hal baik maupun hal buruk yang dapat

berpotensi untuk mempengaruhi diri individu selama ia berada di tempat baru tersebut, agar ia tahu harus bagaimana menyikapinya dengan tepat sebagai pengalaman hidupnya. Pada masa ini akan terjadi proses integrasi dari hal-hal baru yang telah dipelajarinya dari budaya baru dengan hal-hal lama yang selama ini dia miliki sehingga muncul perasaan menentukan, memiliki dan menetapkan sebagai tahap dalam proses pencarian jati diri dalam diri individu. Ini memungkinkan munculnya definisi baru mengenai dirinya sendiri. Biasanya pada saat seperti ini individu telah matang dalam pengalaman lintas budayanya dan memiliki kemampuan untuk hidup dalam budaya barunya yang berbeda dengan budaya asalnya inilah dampak positif dari *culture shock* (Anwar, 2022a).

Dengan beradaptasi atau menyesuaikan diri dengan budaya di Bandung, mahasiswa PMM 2 ITB akan dapat merasa nyaman tinggal di Bandung dan permasalahan *culture shock* yang terjadi terselesaikan. Sehingga untuk terjalinnya komunikasi yang efektif dan lancar kita harus menerima serta menyesuaikan diri dengan budaya tempat dimana seorang individu kini berada. Sikap menghargai dan menerima segala keanekaan/keheterogenan budaya yang ada akan mempermudah usaha dalam beradaptasi dengan budaya yang baru. Hal ini akan memperlancar komunikasi yang terjadi diantara individu pendatang dan individu tuan rumah menjadi lebih nyaman (Vardhani & Tyas, 2018).

Mahasiswa PMM 2 ITB yang sebelum merantau selalu terbiasa menjalankan dan mengembangkan budayanya dalam kehidupan sehari-hari di daerah asalnya masing-masing, saling berinteraksi satu sama lain setiap harinya dengan orang-orang yang mayoritas memiliki kebudayaan sama dan hidup bersama dalam satu daerah dalam kurun waktu yang lama. Maka keseluruhan cara hidup tersebut termasuk nilai-nilai, kepercayaan, standar estetika, ekspresi, linguistik/bahasa, pola berpikir, nilai norma, tata perilaku, gaya komunikasi yang kesemuanya terjalin secara terus menerus mengiringi kelangsungan hidup masyarakat dalam kelompok lingkungan fisik beserta lingkungan sosial suatu kebudayaannya, hingga tanpa disadari kemudian membentuk karakter dan menjadi ciri khas yang melekat pada diri masing-masing individu sejak ia lahir. Akibatnya mahasiswa PMM 2 ITB tersebut masih terpelihara dan terbiasa dengan kebudayaan mereka sendiri.

Bertemu dengan seseorang yang berasal dari kebudayaan lain baik secara kebetulan atau disengaja secara langsung akan menghadapkan pada suatu kenyataan perbedaan seperti bahasa, tingkah laku atau gerakan tubuh, ekspresi mimik wajah, yang kesemuanya sangat berbeda dengan bahasa yang selama ini familiar untuk didengar, tingkah laku atau gerakan tubuh serta ekspresi mimik wajah yang selama ini dikenal atau dilakukan. Mahasiswa PMM 2 ITB yang telah melalui masa *culture shock* melalui proses waktu akan menemukan dirinya dalam keadaan dapat menilai serta mampu membedakan hal yang positif dan negatif secara seimbang. Mereka mulai sadar bahwa sebagai mahasiswa perantau yang memasuki Bandung dengan suatu situasi baru yang menghadapkannya pada kenyataan segala perbedaan yang ada diantaranya dengan lingkungan barunya, selain menjadi mahasiswa ia juga harus menyesuaikan diri dengan budaya masyarakat setempat.

Proses adaptasi secara alami akan dialami oleh setiap mahasiswa etnik pendatang sebagai seorang individu perantau. Dengan memasuki suatu kebudayaan baru yang tidak familiar, meski pada awalnya terasa tidak menyenangkan, muncul ketidakpuasan, ketidaksabaran, ketidaknyamanan, kegelisahan, bahkan kesulitan untuk berkomunikasi akibat segalanya yang terasa asing. Untuk mengatasi rasa ini ada beberapa cara yang ditempuh. Hingga timbul cara melawan yaitu dengan mengejek, memandang rendah dan bertindak secara etnosentrik, namun kesemuanya ini akan mereda seiring berjalannya waktu oleh hakekat kebutuhan utama manusia sebagai makhluk sosial yang tidak akan terlepas dari interaksi sosial setiap harinya dan semakin mendesak individu perantau mengadakan penyaringan serta pelenturan untuk menyesuaikan bahkan mulai menerima sebagian budaya dari etnik budaya setempat melalui proses adaptasi yang pastinya membutuhkan

waktu melalui proses belajar (Harunasari & Halim, 2021).

Adaptasi budaya akan berlangsung baik jika mahasiswa perantau tersebut memiliki kepekaan kultural. Kepekaan ini dapat diasah melalui kemauan untuk berpikir dalam pola pikir mereka. Kepekaan budaya ini merupakan modal yang amat besar dalam membangun toleransi, rasa pengertian yang akan tercipta antara perantau dengan budaya masyarakat setempat. Singkatnya culture shock yang terjadi pada setiap individu perantauan berbeda-beda mengenai sejauh mana culture shock mempengaruhi hidupnya (Mufidah & Fadilah, 2022).

Dalam penelitian ini peneliti menyatakan bahwa individu akan mengalami culture shock saat satu minggu pertama kedatangannya dan akan teratasi sampai satu tahun pertama. Mahasiswa PMM 2 ITB memiliki peluang mengalami tahap culture shock yaitu tahap optimistik hingga tahap crisis culture dan mahasiswa PMM 2 ITB yang sudah lebih lama tinggal di Bandung telah melalui tahap yang lebih jauh baik tahap recovery hingga tahap penyesuaian integration. Sehingga dapat disimpulkan bahwa jalan keluar dari culture shock yang baiknya dilakukan oleh mahasiswa PMM 2 ITB yaitu beradaptasi dengan menerima dan memahami budaya di Bandung. Dengan beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan budaya di Bandung mahasiswa pendatang atau perantau dapat menciptakan perasaan lebih nyaman tinggal di Bandung dan permasalahan ketegangan akibat perbedaan budaya yang terjadi terselesaikan. Selain itu, terjalinnya suatu komunikasi yang efektif dan lancar hanya akan terjadi jika individu mau menerima dan menyesuaikan diri dengan budaya tempat kita berada. Menghargai dan menerima segala keanekaan/ keheterogenan budaya yang ada mempermudah usaha dalam beradaptasi dengan budaya yang baru dan akan menghasilkan suatu komunikasi yang berlangsung secara nyaman ditengah perbedaan budaya.

SIMPULAN

Dalam penelitian ini peneliti menyatakan bahwa individu akan mengalami culture shock saat satu minggu pertama kedatangannya dan akan teratasi sampai satu tahun pertama. Mahasiswa PMM 2 ITB memiliki peluang mengalami tahap culture shock yaitu tahap optimistik hingga tahap crisis culture dan mahasiswa PMM 2 ITB yang sudah lebih lama tinggal di Bandung telah melalui tahap yang lebih jauh baik tahap recovery hingga tahap penyesuaian integration. Sehingga dapat disimpulkan bahwa jalan keluar dari culture shock yang baiknya dilakukan oleh mahasiswa PMM 2 ITB yaitu beradaptasi dengan menerima dan memahami budaya di Bandung. Dengan beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan budaya di Bandung mahasiswa pendatang atau perantau dapat menciptakan perasaan lebih nyaman tinggal di Bandung dan permasalahan ketegangan akibat perbedaan budaya yang terjadi terselesaikan. Selain itu, terjalinnya suatu komunikasi yang efektif dan lancar hanya akan terjadi jika individu mau menerima dan menyesuaikan diri dengan budaya tempat kita berada. Menghargai dan menerima segala keanekaan/ keheterogenan budaya yang ada mempermudah usaha dalam beradaptasi dengan budaya yang baru dan akan menghasilkan suatu komunikasi yang berlangsung secara nyaman ditengah perbedaan budaya.

REFERENCES

- aldino, K. M. R., & Fitriani, D. R. (2020). Gegar Budaya Dan Kecemasan: Studi Empiris Pada Mahasiswa Bengkulu Dan Maluku Di Universitas Gunadarma Dalam Beradaptasi Di Lingkungan Baru. *Kanal: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8(2), 88–96. <https://doi.org/10.21070/Kanal.V8i2.267>
- Anwar, R. N. (2022a). Motivasi Mahasiswa Untuk Mengikuti Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (Jpdk)*, 4(4), 1106–1111. <https://doi.org/10.31004/Jpdk.V4i4.5393>

- Anwar, R. N. (2022b). Peran Mata Kuliah Modul Nusantara Dalam Peningkatan Sikap Toleransi Mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka. *Jurnal Pendidikan Dan Kewirausahaan*, 10(2), 646–655. <https://doi.org/10.47668/Pkwu.V10i2.471>
- Bisri, K., Nikmah, F., Nofiyanto, P., & Nurfadila, A. (2022). Culture Shock Dan Adaptasi Mahasiswa Asing Studi Pada Mahasiswa Thailand Jurusan Pai Uin Walisongo Semarang. *Proceeding Annual Conference On Islamic Education*, 2(1).
- Choiriyati, W. (2019). Etika Media Dalam Kultur New Technology (Mengkaji Etika Internet Versus Undang-Undang Informasi Dan Transaksi Elektronik). *Jurnal Masyarakat Dan Budaya*, 247–262. <https://doi.org/10.14203/Jmb.V21i2.763>
- Faizin, F. (2018). Literasi Budaya Lokal Untuk Meminimalisir Gegar Budaya Pemelajar Bipa. *Prosiding Seminar Nasional Bahasa Dan Sastra Indonesia (Senasbasa)*, 2(2). <https://doi.org/10.22219/V2i2.2227>
- Harunasari, S. Y., & Halim, N. (2021). Gegar Bahasa Pada Program Pertukaran Mahasiswa Indonesia Di Jepang: Sebuah Studi Kasus. *Diglosia: Jurnal Kajian Bahasa, Sastra, Dan Pengajarannya*, 4(4), 401–412. <https://doi.org/10.30872/Diglosia.V4i4.212>
- Insani, N. N., Fitriyani, S., & Iswandi, D. (2021). Persepsi Mahasiswa Tentang Program Merdeka Belajar – Kampus Merdeka Pertukaran Pelajar. *Mukadimah: Jurnal Pendidikan, Sejarah, Dan Ilmu-Ilmu Sosial*, 5(2), 245–251. <https://doi.org/10.30743/Mkd.V5i2.4353>
- Liliweri, A., Nara, M. Y., & Swan, M. V. D. P. (2022). Gegar Budaya Di Era New Normal. *Jurnal Communio : Jurnal Jurusan Ilmu Komunikasi*, 11(2), 193–205. <https://doi.org/10.35508/Jikom.V11i2.6647>
- Maizan, S. H., Bashori, K., & Hayati, E. N. (2020). Analytical Theory : Gegar Budaya (Culture Shock). *Psycho Idea*, 18(2), 147. <https://doi.org/10.30595/Psychoidea.V18i2.6566>
- Maulani, S. (2022). Gegar Budaya Dan Strategi Adaptasi Budaya Mahasiswa Perantauan Minang Di Jakarta. *Konvergensi: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 3(2), 377–391.
- Mufidah, V. N., & Fadilah, N. N. (2022). Penyesuaian Diri Terhadap Fenomena Culture Shock Mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka. *Muqoddima Jurnal Pemikiran Dan Riset Sosiologi*, 3(1), 61–70. <https://doi.org/10.47776/10.47776/Mjprs.003.01.05>
- Muti'ah, L. L. (2021). *Penyesuaian Diri Mahasiswa Asal Madura Dalam Menghadapi Gegar Budaya Di Ponorogo (Studi Deskriptif Pada Mahasiswa lain Ponorogo)*. lain Ponorogo. <http://etheses.lainponorogo.ac.id/id/eprint/17127>
- Pratimi, S., & Satyawan, A. (2022). *Pola Komunikasi Dan Interaksi Dalam Menghadapi Gegar Budaya Pada Adaptasi Mahasiswa Asing Di Universitas Sebelas Maret Surakarta*.
- Pratiwi, E., & Susanto, Y. O. (2020). Penyesuaian Diri Terhadap Gegar Budaya Di Lingkungan Kerja. *Wacana: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 19(2), 249–262. <https://doi.org/10.32509/V19i2.1112>
- Rafia, A. (2019). *Interaksi Komunikatif Pengasuh Dalam Mengatasi Gegar Budaya Para Santri (Studi Etnografi Komunikasi Di Pondok Pesantren As Salam Tangerang)*. Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. <http://repository.ubharajaya.ac.id/id/eprint/1992>
- Sary, K. A. (2018). *Proses Adaptasi Mahasiswa Perantauan Dalam Menghadapi Gegar Budaya*.
- Siregar, R. S. (2022). *Fenomena Gegar Budaya Dan Adaptasi Budaya Mahasiswa Sumatera Utara Di Yogyakarta*. <https://dspace.uji.ac.id/handle/123456789/40181>
- Thaumaet, Y. A., & Soebijantoro, S. (2019). Akulturasi Budaya Mahasiswa Dalam Pergaulan Sosial Di Kampus (Studi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Sejarah Universitas PGRI Madiun). *Agastya: Jurnal Sejarah Dan Pembelajarannya*, 9(1), 113. <https://doi.org/10.25273/Ajsp.V9i1.3641>

- Vardhani, N. K., & Tyas, A. S. P. (2018). Strategi Komunikasi Dalam Interaksi Dengan Mahasiswa Pertukaran Asing. *Jurnal Gama Societa*, 2(1), 9–16.
- Wulandari, D. R. (2020). Proses Dan Peran Komunikasi Dalam Mengatasi Culture Shock (Studi Kasus Pada Mahasiswa Universitas Tadulako). *Jurnal Audience*, 3(2), 187–206. <https://doi.org/10.33633/Ja.V3i2.4149>
- Yani, W. O. N. (2020). Perilaku Komunikasi Gegar Budaya Pada Mahasiswa Asal Indonesia Yang Studi Di Jerman. *Dialektika*, 7(1), 117–130. <https://doi.org/10.32816/Dialektika.V7i1.1429>