

***Culture Shock* Mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka Tahun 2023 (Studi Fenomenologi Pada Mahasiswa Universitas Majalengka)**

Nurul Aidillah

Universitas Majalengka, Majalengka
nurulaidillah31@gmail.com

ABSTRACT

Merdeka Student Exchange (PMM) is one of the flagship programs of the Ministry of Education, Culture, Research and Technology (Kemendikbudristek) contained in the Merdeka Learning Campus Merdeka curriculum where students who take part in this program have the opportunity to study at other campuses in the country. Majalengka University students who take part in this program get the opportunity to experience learning at other universities, interact with different cultures, and adjust to a new environment. However, during the self-adjustment process, it is not uncommon for students to experience culture shock or culture shock such as feeling worried, confused, anxious, psychological pressure to the discomfort of being in a new environment. The purpose of this study is to determine the culture shock experienced by Majalengka University students when implementing the Merdeka Student Exchange program at their destination university. This research uses a qualitative approach with a phenomenological study method. The data collection technique was carried out by means of observation and in-depth interviews with three Majalengka University students who participated in the PMM program in 2023. The results showed that the form of culture shock that occurs starts from differences in language, communication styles, food, to learning styles on the destination campus that are different from the original campus. Self-adjustment efforts, until the results of adjustment efforts on each informant are quite different.

Keywords: *Adaptation; Culture shock; Exchange; Student;*

ABSTRAK

Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) merupakan salah satu program unggulan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi (Kemendikbudristek) yang terdapat dalam kurikulum Merdeka Belajar Kampus Merdeka dimana mahasiswa yang mengikuti program ini memiliki kesempatan untuk belajar di kampus lain di dalam negeri. Mahasiswa Universitas Majalengka yang mengikuti program ini mendapatkan kesempatan untuk merasakan pembelajaran di perguruan tinggi lain, berinteraksi dengan budaya yang berbeda, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Namun pada saat proses penyesuaian diri tidak jarang mahasiswa mengalami *culture shock* atau geger budaya seperti merasakan kekhawatiran, kebingungan, kecemasan, tekanan psikologis hingga ketidak nyamanan berada dilingkungan baru. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui *culture shock* yang dialami mahasiswa Universitas Majalengka saat melaksanakan program Pertukaran Mahasiswa Merdeka di Universitas tujuannya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi fenomenologi. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi dan wawancara mendalam terhadap tiga mahasiswa Universitas Majalengka yang mengikuti program PMM pada tahun 2023. Hasil penelitian menunjukkan bentuk *culture shock* yang terjadi mulai dari perbedaan bahasa, gaya komunikasi, makanan, hingga gaya belajar di kampus tujuan yang berbeda dengan kampus asal. Upaya penyesuaian diri, hingga hasil dari upaya penyesuaian pada masing-masing informan cukup beragam. Namun, meski mengalami *culture shock* pada akhirnya informan dapat menyesuaikan diri seiring berjalannya waktu.

Kata-kata Kunci: *Adaptasi; Culture shock; Mahasiswa; Pertukaran;*

PENDAHULUAN

Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) merupakan salah satu program unggulan Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi (Kemendikbudristek) yang terdapat dalam kurikulum Merdeka Belajar Kampus Merdeka dimana mahasiswa yang mengikuti program ini memiliki kesempatan untuk belajar di kampus lain di dalam negeri. Program ini dibuat sebagai bagian inisiatif Kemendikbudristek dalam rangka memberikan pengalaman belajar lintas budaya bagi mahasiswa di berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Dalam penyelenggaraannya Kemendikbudristek berkolaborasi dengan Lembaga Pengelola Dana Pendidikan (LPDP) yang perannya merupakan penunjang utama keuangan dalam program PMM. Tahun 2022 merupakan tahun pertama program ini dilaksanakan, tujuan hadirnya program PMM diantaranya untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam mengaplikasikan wawasan kebangsaan, mengeksplorasi dan mempelajari keberagaman budaya nusantara, mempererat persatuan mahasiswa dari berbagai daerah serta memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk belajar di kampus lain di Indonesia tanpa memandang asal kampus baik dengan latar belakang kampus negeri maupun swasta. Melalui program ini, mahasiswa juga diberikan kesempatan untuk berinteraksi langsung dengan masyarakat di daerah tujuan. Sehingga program ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mereka terhadap budaya lain serta membentuk karakter yang lebih inklusif.

Universitas Majalengka sebagai salah satu Perguruan Tinggi Swasta di Indonesia juga ikut serta dan menjadi bagian dalam program PMM khususnya sebagai kampus yang mengirimkan mahasiswanya untuk menjadi peserta dalam program PMM tahun 2023 (Angkatan 3). Mahasiswa Universitas Majalengka yang mengikuti program ini mendapatkan kesempatan untuk merasakan pembelajaran di perguruan tinggi lain, berinteraksi dengan budaya yang berbeda, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Namun dalam proses penyesuaian diri atau adaptasi ini, tidak jarang mahasiswa mengalami *culture shock* yaitu adanya reaksi emosional terhadap perbedaan budaya yang tidak terduga dan kesalahpahaman yang berbeda yang dapat menyebabkan perasaan tidak berdaya, mudah marah dan timbul rasa ketakutan akan diabaikan (Abbasian & Sharifi, 2013). Perbedaan dalam gaya komunikasi, kebiasaan sehari-hari hingga nilai-nilai yang dianut oleh masyarakat setempat juga menjadi penyebab adanya *culture shock* sehingga dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman secara psikis dan fisik yang disebabkan oleh kontak dengan budaya lain (Mulyana, 2006).

Program PMM dilaksanakan selama satu semester, sehingga selama ini pula mahasiswa akan belajar mengenali budaya baru ditempat mereka melaksanakan program ini. Hal ini menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa terutama bagi mereka yang baru pertama kali mendatangi daerah tempat pelaksanaan program PMM. Khususnya bagi mahasiswa Universitas Majalengka program ini tidak hanya dapat menambah wawasan dan pengalaman tetapi juga menjadi tantangan bagi mereka untuk mampu menyesuaikan diri di daerah baru yang akan mereka datangi. Salah satu elemen utama dalam program PMM adalah perpindahan klaster antar pulau sehingga budaya baru yang akan mahasiswa pelajari memiliki potensi budaya yang benar-benar berbeda jauh dengan budaya dari daerah asalnya. Namun perbedaan budaya ini bukan menjadi hambatan bagi para mahasiswa melainkan pengalaman dan tantangan baru untuk mengenal keberagaman di Tanah Air.

Fenomena *culture shock* ini menjadi aspek yang menarik untuk diteliti karena dapat berpengaruh terhadap psikologis, sosial dan akademik mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami *culture shock* umumnya akan mengalami perubahan emosi yang signifikan, seperti perasaan kehilangan, ketidak pastian hingga kecemasan yang berlebihan. Selain itu, ketidakmampuan untuk memahami budaya dan norma sosial yang berlaku di tempat baru dapat menghambat interaksi sosial dan dapat menimbulkan perasaan keterasingan atau merasa diasingkan. Dalam beberapa kasus, mahasiswa yang tidak mampu beradaptasi dengan baik berisiko mengalami dampak negatif, seperti kesulitan dalam memahami materi perkuliahan, menurunnya motivasi akademik hingga isolasi sosial. Selain itu, tingkat *culture shock* yang dialami mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti latar belakang budaya, kemampuan berkomunikasi serta dukungan sosial yang diterima selama program berlangsung. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana mahasiswa Universitas Majalengka dalam menghadapi *culture shock* selama mengikuti Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka tahun 2023.

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi adaptasi mulai dari kemampuan personal, kemampuan interaksi, hingga karakter setiap individu. Teori Cross-Cultural Adaptation yang dikembangkan oleh Young Yun Kim (2001) merupakan teori integratif yang menjelaskan proses mengenai bagaimana seseorang secara bertahap menyesuaikan diri secara psikologis dan sosial saat beralih dari satu budaya ke budaya lain. Kim melihat adaptasi sebagai proses aktif, dinamis, dan terus-menerus yang tidak hanya berkaitan dengan bertahan hidup, tetapi juga berkembang dan bertumbuh dalam konteks budaya

baru. Teori ini digunakan secara luas untuk meneliti pengalaman migran, imigran, mahasiswa internasional, ekspatriat, hingga mahasiswa yang mengikuti program pertukaran budaya. Meskipun mahasiswa pertukaran dalam negeri seperti dalam program PMM yang tidak melintasi batas negara dan hanya mempelajari tentang keragaman budaya antar wilayah di Indonesia namun tetap akan memunculkan tantangan budaya yang serupa dalam konteks lintas budaya

Kim dalam bukunya *Becoming Intercultural: An Integrative Theory and Cross Cultural Adaptation* (sebelumnya berjudul *Cross Cultural Adaptation: An Integrative Theory*) menyatakan bahwa sebagai makhluk sosial sudah seharusnya terjadi interaksi di antara masyarakat. Namun, kemampuan masing-masing individu untuk berkomunikasi sesuai dengan norma-norma dan nilai-nilai budaya lokal tergantung pada proses penyesuaian diri para pendatang (Gudykunts dan Kim, 2003). Untuk menjelaskan proses penyesuaian individu ketika berada dalam lingkungan budaya yang berbeda dari budaya asalnya. Teori ini berangkat dari pandangan bahwa adaptasi antarbudaya merupakan proses dinamis, jangka panjang, dan berorientasi pada pertumbuhan pribadi, yang tidak terjadi secara instan, tetapi melalui pengalaman berulang dari tekanan dan penyesuaian. Kim menggambarkan proses adaptasi ini melalui model Stress–Adaptation–Growth

Dengan memahami tantangan yang dihadapi serta strategi adaptasi yang digunakan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam terkait pengalaman mahasiswa dalam menghadapi keberagaman budaya di lingkungan pendidikan tinggi. Secara khusus, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk *culture shock* yang dialami mahasiswa Universitas Majalengka selama mengikuti Program PMM 2023, menganalisis faktor penyebabnya, serta memahami proses adaptasi lintas budaya yang mereka alami. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat memberikan rekomendasi bagi pihak penyelenggara program dalam memberikan bimbingan dan dukungan yang lebih efektif bagi mahasiswa peserta Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka. Secara

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian studi fenomenologi dan deskriptif. Metode kualitatif bertujuan untuk menemukan makna atas apa yang terjadi dalam masyarakat (Kristina, 2020). Untuk meminimalisir adanya asumsi

atau prasangka sehingga melalui studi fenomenologi dapat melihat fenomena melalui informan secara jelas. Fenomenologi dimaksudkan untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain secara holistik, dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa (Moleong, 2017). Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman mendalam mengenai persepsi dan interpretasi pengalaman mahasiswa Universitas Majalengka dalam menghadapi *culture shock* selama mengikuti Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka 2023.

Pengumpulan data dalam penelitian ini diperoleh dari tiga informan mahasiswa Universitas majalengka yang mengikuti Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka 2023 yang ditunjang dengan metode wawancara untuk menggali pengalaman mereka terkait *culture shock*. Subjek penelitian ini merupakan mahasiswa Universitas Majalengka yang mengikuti program Pertukaran Mahasiswa Merdeka di Universitas Malikussaleh Lhokseumawe, Universitas Udayana dan Univeristas Bengkulu. Adapun waktu dilaksanakannya penelitian ini adalah pada bulan Juni 2025. Untuk memahami apa yang dirasakan oleh informan kemudian teknik analisis data dilakukan meliputi pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1

Motivasi informan dalam mengikuti program PMM

Informan	Motivasi/faktor pendorong informan mengikuti PMM
NN	Menambah pengalaman, relasi, belajar di tempat baru
Y	Menambah pengalaman, explore pulau
YM	Menambah pengalaman, relasi, mencari suasana baru

Sumber : Olah data penelitian, 2025

Setiap mahasiswa yang mengikuti program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) memiliki alasan tersendiri dan berbeda-beda. Mulai dari keinginan mendapatkan pengalaman belajar di kampus lain, ingin belajar budaya baru, meningkatkan relasi di skala nasional hingga alasan ingin mengeksplere keberagaman Indonesia. Tentunya pada saat mahasiswa mengikuti program PMM setiap orangnya memiliki harapan dan

ekspektasi tersendiri. Para informan merasa tertarik dan penasaran terhadap tempat kampus tujuan mereka melaksanakan program tersebut.

Tiga mahasiswa yang mengikuti program pertukaran mahasiswa merdeka sebagai informan berasal antara lain NN, Y, dan YM. Namun, dalam penelitian ini, peneliti dan informan sepakat untuk tidak menyebutkan nama (identitas). Oleh sebab itu, peneliti hanya menulis identitas menggunakan inisial singkatan nama. Ketiga informan yang peneliti dapatkan berasal dari budaya yang berbeda, namun memiliki tujuan yang sama saat memutuskan untuk mengikuti program PMM yaitu untuk menambah pengalaman. NN melaksanakan program PMM di Universitas Malikussaleh Lhokseumawe, Aceh selama lima bulan. Y melaksanakan program PMM di Universitas Bengkulu, Sumatera Selatan selama lima bulan. YM melaksanakan program PMM di Universitas Udayanan, Bali selama lima bulan.

Kim dalam bukunya *Becoming Intercultural: An Integrative Theory and Cross Cultural Adaptation* (sebelumnya berjudul *Cross Cultural Adaptation: An Integrative Theory*) menyatakan bahwa sebagai makhluk sosial sudah seharusnya terjadi interaksi di antara masyarakat. Namun, kemampuan masing-masing individu untuk berkomunikasi sesuai dengan norma-norma dan nilai-nilai budaya lokal tergantung pada proses penyesuaian diri para pendatang (Gudykunts dan Kim, 2003). Kim menggambarkan proses adaptasi ini melalui model *Stress-Adaptation-Growth*.

Pada fase pertama yaitu stress dapat ditandai dengan tekanan yang muncul akibat perbedaan budaya, nilai, bahasa, serta pola interaksi. Dalam konteks ini, stress dapat muncul karena mereka harus menghadapi gaya hidup yang berbeda, bahasa lokal yang asing, serta perbedaan cara belajar atau berkomunikasi di lingkungan akademik dan sosial. Ketika seseorang pertama kali berada dalam lingkungan budaya yang berbeda, mereka cenderung mengalami tekanan psikologis akibat perbedaan nilai, bahasa, perilaku sosial, gaya komunikasi, bahkan makanan. Fase stress atau adanya tekanan psikologis dalam konteks ini sangat lumrah terjadi karena baru terjadi proses penyesuaian diri dari mahasiswa pendatang dengan lingkungan yang baru.

Informan pertama NN menyatakan bahwa di minggu pertama pelaksanaan program PMM setelah sampai di kampus tujuan ia merasakan kecemasan karena berada di tempat yang sangat jauh dari tempat asalnya, tidak ada kerabat atau keluarga yang ada di daerah tersebut sehingga membuatnya merasa khawatir dalam menjalani kesehariannya. Menjadi seorang perantau juga merupakan pengalaman pertamanya sehingga menjadi faktor

kekhawatiran atau kecemasannya meningkat. NN tinggal di asrama kos bersama dengan teman-teman PMM lainnya yang memiliki latar belakang budaya, bahasa dan kepribadian yang berbeda. Awal mula ia merasa bingung dengan apa yang terjadi selama seminggu pertama, seperti mempertanyakan apa yang teman-temannya lakukan, haruskah ia juga mengikuti teman lainnya hingga merasa terganggu privasinya karena ia tinggal bersama beberapa teman PMM lainnya dalam satu kamar.

“...Satu asrama kos itu hampir anak PMM semua, beda karakteristik, beda sifat dan tingkah laku dan bener bener nyatu disitu. Sempet beberapa kali mikir kaya ini apasih emang harus seberisik itu Cuma karena bahas sesuatu? Aku tuh sering banget memaklumi orang lain. Kebanyakannya di minggu pertama aku ngurung diri di kamar...” informan NN.

Pada tahap ini informan NN sudah mulai merasakan adanya tekanan psikologis di minggu pertama. Hal ini lumrah terjadi ketika seseorang berada di lingkungan yang baru, bertemu orang baru dengan gaya dan komunikasi yang berbeda. Mempelajari budaya tertentu sangat penting karena akan terlibat komunikasi sebagai proses persiapan komunikasi antarbudaya. Dan ketika pengetahuan serta persiapan itu belum dimiliki individu, maka potensi terkena gejala *culture shock* menjadi lebih besar (Devito,2015).

Sementara itu Y selaku informan kedua mulai merasakan adanya tekanan psikologis atau ada pada fase stress ini saat menginjak minggu kedua setelah sampai di tempat pelaksanaan program PMM. Pada minggu pertama ia merasa senang dan bersemangat karena bisa berada di tempat yang baru pertama kali didatangi. Kekhawatiran juga minim dirasakan karena Y merasa program yang akan dilaksanakan akan berjalan sesuai dengan harapan dan berniat menjalani hari-hari sama seperti di tempat tinggal asalnya. Y juga mengungkapkan bahwa ia sangat senang karena ini adalah pengalaman barunya selama menjadi mahasiswa.

Namun pada minggu kedua Y mulai merasakan adanya kesulitan dalam berinteraksi seperti bahasa yang digunakan dan cara komunikasi yang dilakukan oleh masyarakat setempat atau teman PMM lainnya yang memiliki latar belakang budaya berbeda. Sehingga Y beberapa kali sering meminta pengulangan ucapan karena kurang mengerti apa yang dibicarakan.

“...Terus, aksen atau logat bahasanya juga sempat bikin aku bingung, kadang aku harus minta diulang biar ngerti...” Informan Y.

YM selaku informan ketiga memiliki pengalaman yang hampir sama dengan Y yakni mulai mengalami tekanan pada minggu kedua, namun tidak secara signifikan. Jauh sebelum pelaksanaan PMM, YM mencari berbagai informasi tentang lingkungan yang akan ia datangi. Hal tersebut dapat dikatakan bahwa YM memiliki persiapan yang cukup berbeda dengan mahasiswa PMM lainnya sehingga ia sudah tahu setidaknya sedikit tentang lingkungan yang akan ia datangi. Namun kekhawatiran dan kecemasan tetap tidak terhindarkan namun hanya fase tersebut tidak signifikan memengaruhi psikologis YM. Sehingga pada minggu kedua ia mulai merasakan adanya ketidaksesuaian harapan ia saat berinteraksi di lingkungan barunya tersebut.

Pemahaman baru yang tercipta terjadi ketika seseorang sedang berada di perantauan akan terbentuk interaksi atau hubungan yang dilakukan dengan orang lain khususnya dengan masyarakat setempat. Hasil wawancara terhadap ketiga informan menunjukkan bahwa mereka secara serentak mengalami *culture shock* ketika di awal mereka memasuki lingkungan tempat dilaksanakan PMM (minggu pertama dan kedua). Hal tersebut merupakan tahap krisis dimana para informan merasakan kekecewaan dan ketidakpuasan akibat ekspektasi di awal tidak sesuai dengan apa yang mereka alami (Fadilla, 2020).

Pada fase stress ini ketiga informan mengungkapkan bentuk *culture shock* mereka yaitu berada pada lingkungan baru. Bentuk *culture shock* pada perbedaan lingkungan dirasakan oleh hampir seluruh informan terutama pada bahasa. Perbedaan bahasa tersebut merupakan pemicu paling utama bagi mahasiswa PMM dalam konteks pengalaman *culture shock*. Para informan mengakui kesulitan dalam konteks bahasa dimana lingkungan tempat melaksanakan PMM menggunakan bahasa ibu, hingga menghambat proses komunikasi hingga pada saat pelaksanaan belajar.

Bahasa merupakan bagian penting dalam proses komunikasi. Untuk mampu melakukan interaksi yang baik antara mahasiswa dengan mahasiswa PMM lain atau bahkan dengan masyarakat lokal mereka harus mampu menyampaikan pesan dan berkomunikasi dengan bahasa yang dipahami oleh kedua belah pihak. Oleh karena itu faktor bahasa menjadi penentu utamanya. Bahasa juga dapat dimaknai sebagai suatu kesepakatan yang terjadi diantara orang-orang yang berada dalam budaya tertentu. Ketika mahasiswa datang, maka mahasiswa harus memahami apa saja yang menjadi

konsensus dalam berinteraksi, khususnya dalam konteks penggunaan bahasa. Interaksi yang terjadi bukan hanya dalam penggunaan bahasa daerah tetapi juga dari cara pengucapan, intonasi, nada, kecepatan mengucapkan kata, ekspresi, bahasa tubuh, dan lain sebagainya yang menjadi bagian dari bahasa atau komunikasi nonverbal. Bahasa nonverbal tidak bisa dipisahkan dengan bahasa verbal, keduanya saling melengkapi dalam sebuah komunikasi (Kusumawati, 2016).

Pada saat kedatangannya informan NN mengungkapkan adanya ketidakpahaman ketika mendengar masyarakat lokal berbicara menggunakan bahasa Aceh. Tentu mendengar bahasa tersebut adalah kali pertama ia mendengarnya secara langsung dan merupakan bahasa yang tidak ia pahami. Bahasa, logat dan cara berbicaranya membuat NN merasa kebingungan saat mendengarnya namun di sisi lain ia juga tertarik dan timbul keinginan tahanan tentang apa yang mereka sampaikan. Kebingungan dalam konteks bahasa juga dirasakan oleh informan Y dan YM. Keduanya mengungkapkan bahwa awal mula memang bahasa dari masyarakat setempat terdengar aneh dan tidak dipahami, namun seiring berjalannya waktu akhirnya bahasa di daerah tersebut dapat diterima.

Selain bahasa, perbedaan makanan dan cuaca juga memengaruhi mahasiswa dalam beradaptasi di lingkungan baru. Cita rasa kemudian komposisi dari setiap makanan memiliki karakteristik yang berbeda-beda. Perbedaan cita rasa makanan yang kuat dapat memengaruhi masalah pencernaan hingga kehilangan nafsu makan. Perbedaan cuaca biasanya terjadi secara signifikan di beberapa daerah tertentu. Ketika mahasiswa yang berasal dari daerah dengan suhu dingin kemudian harus tinggal di daerah dengan suhu panas maka mahasiswa tersebut memiliki tantangan dalam penyesuaian cuaca, tidak jarang bahkan pengaruh cuaca menyebabkan mahasiswa jatuh sakit ketika baru tinggal di daerah tersebut.

Perbedaan cara belajar antara kampus asal dengan kampus pelaksanaan program PMM juga menjadi tantangan yang dialami mahasiswa. Setiap kampus biasanya memiliki peraturannya masing-masing dan belum tentu kampus lain memiliki aturan yang sama terutama kampus yang berada pada lokasi yang jauh. Dalam konteks interaksi sosial dengan mahasiswa lokal dari kampus yang dituju terjadi proses komunikasi yang menghasilkan berbagai dinamika pengalaman *culture shock* bagi masing-masing informan. Seperti kesulitan dalam mencari informasi mengenai perkuliahan, gaya belajar yang berbeda hingga pengetahuan tentang daerah tersebut.

Secara keseluruhan, reaksi dari *culture shock* yang dialami informan cukup beragam, seperti dalam konteks psikologi maupun fisik. Hal umum yang dirasakan oleh informan pada fase *culture shock* yaitu rasa sedih hingga menimbulkan kebingungan, cemas, tidak nyaman, hingga rasa ingin kembali ke tempat asal.

Pada fase kedua yaitu fase adaptasi biasanya mahasiswa sudah mulai bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan setempat. Setelah mengalami stress, seseorang akan mulai melakukan upaya adaptasi atau penyesuaian diri dengan belajar memahami nilai-nilai lokal, menyesuaikan perilaku dan cara berkomunikasi, serta membangun hubungan sosial. Proses ini mencakup perubahan baik secara kognitif maupun emosional, yang memungkinkan seseorang berfungsi lebih efektif dalam budaya baru. Mereka mencoba memahami norma dan nilai lokal, menyesuaikan cara berinteraksi, serta membentuk jaringan sosial baru. Kim (2001) menekankan bahwa kompetensi komunikasi antarbudaya sangat penting dalam tahap ini. Semakin terbuka, fleksibel, dan aktif individu berkomunikasi dengan masyarakat lokal, semakin besar kemampuannya untuk beradaptasi.

Pada fase ini, informan sudah mulai mengenali terkait budaya barunya sehingga secara bertahap mereka mulai melakukan penyesuaian terhadap lingkungannya dengan pendekatan masing-masing. Tujuannya adalah untuk mengatasi permasalahan *culture shock*, mendapatkan kenyamanan, dan mencapai komunikasi yang efektif dengan orang-orang sekitar. Upaya penyesuaian diri ini meningkatkan kesadaran mahasiswa untuk belajar memahami budaya baru di lingkungan yang baru.

Informan NN mengungkapkan setelah melalui dinamika kebingungan hingga tekanan psikologis akhirnya mulai memberanikan diri untuk berbaur baik dengan mahasiswa PMM atau mahasiswa lokal. Dalam lingkungan asrama tempat tinggal NN mulai memberanikan untuk memulai obrolan begitupun dengan masyarakat lokal disekitarnya. Dalam kampus pun informan juga memutuskan untuk membuka diri dan berbaur dengan mahasiswa lokal. Hal ini tentu memberikan dampak positif bagi informan maupun lingkungan sekitarnya karena sudah mulai saling memahami satu sama lain. Peningkatan kemampuan dalam bahasa lokal juga cukup meningkat hingga informan mulai memahami sedikit demi sedikit mengenai bahasa di daerah tersebut. Upaya untuk belajar memahami bahasa dan budaya lokal merupakan langkah yang baik bagi mahasiswa sebagai pendatang yang mengalami *culture shock* agar bisa beradaptasi

dengan orang-orang di lingkungan barunya (Samovar, dkk, 2012). Oleh karena itu, ketika informan meningkatkan kemampuan bahasa lokal, mereka akhirnya dapat mulai beradaptasi dan berkomunikasi dengan orang-orang sekitarnya dengan lebih baik.

Terdapat beberapa faktor penting yang memengaruhi adaptasi diantaranya kemampuan komunikasi personal. Komunikasi personal terjadi ketika seseorang dapat merasakan sesuatu yang terjadi disekitarnya kemudian memberikan reaksi atau makna terhadap hal tersebut. Kemampuan komunikasi individu sangat menentukan keberhasilan adaptasi setiap individu. Kompetensi kemampuan komunikasi mencakup keterampilan seperti kemampuan mendengarkan, berbicara, empati, dan sensitivitas terhadap norma budaya. Individu yang mampu menjalin interaksi sosial dengan efektif dan terbuka akan lebih cepat beradaptasi dengan lingkungan barunya. Dalam tahap ini terjadi proses penyesuaian dengan menggunakan kompetensi komunikasi pribadi yang diturunkan menjadi tiga bagian yaitu kognitif, afektif, dan operasional. Hal ini terjadi di dalam diri pribadi individu. Pengalaman informan dalam tahap penyesuaian diri salah satunya dimulai dari kemampuan personal dalam dirinya. Saat terjadinya interaksi sosial informan mulai belajar untuk menyampaikan dan mendengarkan pesan dengan baik. Adanya kemampuan tersebut memudahkan tahap adaptasi mereka.

Tabel 2
Tahap waktu penyesuaian diri

Informan	Tahap waktu penyesuaian diri
NN	Pada bulan pertama sudah mulai bisa adaptasi hingga memasuki bulan kedua
Y	Sudah beradaptasi pada minggu ketiga
YM	Sudah beradaptasi pada bulan pertama

Sumber : Olah data penelitian, 2025

Waktu yang dibutuhkan informan dalam tahap penyesuaian diri cukup beragam. Ketiga informan mulai bisa menyesuaikan diri rata-rata pada bulan pertama hingga menuju bulan kedua, walaupun masih dalam tahap proses namun pada akhirnya mereka bisa mulai merasakan kenyamanan dilingkungan baru tersebut. Walaupun masih ada hal-hal yang membuat mereka masih belum nyaman, namun sebagian besar gejala *culture shock* sudah mereda. Pada tahap penyesuaian ini, kecemasan dan perasaan negatif yang

sebelumnya dirasakan mulai menghilang dan beralih pada rasa nyaman. Dari upaya penyesuaiannya, informan kini mampu berbaur dan berkomunikasi dengan lebih baik dengan para masyarakat atau mahasiswa lokal, menjalin hubungan interpersonal yang lebih dekat, hingga menyukai makanan khas budaya lokal. Beberapa informan juga merasakan ada perubahan pada kebiasaan dan cara mereka berbicara dengan logal bahasa lokal.

Pada tahap terakhir yaitu *Growth* atau pertumbuhan mahasiswa sudah mulai merasakan perkembangan yang signifikan dari penyesuaian diri mereka di lingkungan tersebut. Individu yang berhasil melewati fase ini akan memiliki kompetensi antarbudaya yang lebih tinggi, menjadi lebih fleksibel, terbuka, dan toleran terhadap perbedaan budaya. Melalui proses adaptasi yang berulang, seseorang akan menjadi lebih toleran, dewasa secara emosional, serta memperoleh identitas yang lebih terbuka secara budaya. Butuh waktu yang cukup lama untuk informan bisa mencapai tahap pertumbuhan ini.

Informan Y mengungkapkan setelah fase adaptasi atau penyesuaian diri tercapai banyak sekali perkembangan yang dialami dirinya. Mulai dari meningkatnya kemampuan komunikasi, menghargai perbedaan pendapat, belajar dengan baik mengenai budaya orang lain yang memiliki latar belakang budaya yang berbeda. Setiap individu membawa latar belakang yang berbeda saat memasuki budaya baru. Faktor seperti kepribadian, kesiapan mental, motivasi, serta pengalaman sebelumnya memengaruhi seberapa mudah atau sulit seseorang dalam menyesuaikan diri.

Tidak hanya meningkatkan kemampuan dalam berkomunikasi namun informan juga memiliki banyak teman dengan latar belakang budaya yang berbeda. Hal tersebut disebabkan adanya penyesuaian diri, saling menghargai, saling memahami antara kedua belah pihak. Tentu hal ini menjadi positif karena meningkatnya relasi pertemanan dalam lingkup nasional.

“...setelah bisa mulai beradaptasi ga nyangka jadi bisa punya teman dengan latar belakang budaya yang berbeda...” Informan Y.

Ketiga informan mengungkapkan bahwa penyesuaian diri mereka berhasil setelah beberapa waktu berlalu dan diiringi dengan kemauan belajar dari dalam dirinya masing-masing. Pada beberapa bulan terakhir informan mulai terbiasa dengan lingkungan dan budaya barunya. Kemampuan masing-masing individu untuk berkomunikasi sesuai

dengan norma-norma dan nilai-nilai budaya lokal tergantung pada proses penyesuaian diri para pendatang (Gudykunts dan Kim, 2003). Secara keseluruhan berdasarkan teori *cross culture adaptation* oleh Kim telah menjelaskan fenomena alur *culture shock* dalam konteks komunikasi lintas budaya mulai dari stress-adaptation-growth.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bentuk *culture shock* yang terjadi, upaya penyesuaian diri, hingga hasil dari upaya penyesuaian pada masing-masing informan yang beragam. Hal tersebut dapat menjelaskan bahwa kompetensi komunikasi antarbudaya antara satu individu dan individu lainnya berbeda-beda. Dalam hal ini, pengalaman *culture shock* yang dirasakan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti kemampuan berkomunikasi, kemampuan sosialisasi, karakter individu dan pengalaman lintas budaya. Namun, meski mengalami *culture shock* pada akhirnya informan dapat menyesuaikan diri seiring berjalannya waktu sesuai dengan hasil analisis wawancara.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian bagi pihak penyelenggara Program PMM serta Perguruan Tinggi pengirim agar dapat memberikan pembekalan yang lebih intensif terkait kesiapan mental dan keterampilan komunikasi antarbudaya sebelum mahasiswa diberangkatkan. Selain itu, diperlukan adanya sistem pendampingan selama program berlangsung agar mahasiswa memiliki tempat untuk berbagi dan mendapat dukungan ketika menghadapi tantangan budaya. Penelitian lanjutan dengan konteks yang sama juga bisa dilakukan dengan menggali lebih dalam terkait fenomena yang terjadi dengan jumlah informan yang lebih beragam atau membandingkan pengalaman antar universitas untuk mendapatkan perspektif yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasian, R., & Sharifi, M. (2013). The Relationship between Culture Shock and Sociocultural Adaptation among Iranian Students in Malaysia. *International Journal of Psychological Studies*, 5(2), 87–95.
- Andriansyah, M. R., Hariyati, F., & Corliana, T. (2025) Dinamika Komunikasi Antar Budaya Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka Batch 03. https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/interaksi/article/download/22462/pdf?utm_source=chatgpt.com

- Ardila, I. (2023) Adaptasi Mahasiswa Pertukaran Dalam Menghadapi Culture Shock (Studi Fenomenologi Mahasiswa Pmm Di Universitas Malikussaleh). <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JPSU/article/download/67773/27200>
- Chafsoh, A. M. 2020. Munculnya culture shock pada mahasiswa baru dalam perkuliahan daring selama pandemi COVID-19.
- DeVito, J. A. 2015. *Human Communication: The basic course (Thirteenth)*.
- Fadillah, P. B. A. 2020. Adaptasi Antarbudaya Mahasiswa Asal Aceh di Universitas Pertamina dalam Menghadapi Gelar Budaya.
- Kristina, A. (2020). Belajar Mudah Metodologi Penelitian Kualitatif. Rumah Media.
- Kusumawati, T. I. (2016). Komunikasi Verbal Dan Nonverbal. Jurnal Pendidikan Dan Konseling, 6(2). <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad/article/view/6618/2912>
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif* (edisi revisi). Remaja Rosdakarya.
- Mufidah, V. N.& Fadilah, N. N. (2022) Adaptasi dan Culture Shock: Studi Kasus pada Peserta Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka. <file:///C:/Users/User22/Downloads/naeni092020,+Journal+manager,+05+Vika+Nurul+Mufidah+dkk.pdf>
- Mulyana, D. (2006). *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar*. PT Remaja Rosdakarya.
- Nizam. (2020). MBKM Guidebook. Buku Panduan Merdeka Belajar-Kampus Merdeka, 1, 1–42.