

**Adaptasi Komunikasi Antar Budaya Mahasiswa Rantau Itera dalam
Menghadapi Geger Budaya di Lampung**

Nadila Putri Effendi¹, Purwanto², Anna Gustina³

^{1,2,3}Universitas Lampung

nadilaputriefendi0510@gmail.com¹, purwanto.putra@fisip.unila.ac.id²

anna.gustina@fisip.unila.ac.id³

ABSTRACT

The inter-regional mobility of students, particularly towards higher education institutions such as the Institut Teknologi Sumatera (ITERA), presents significant socio-cultural adaptation challenges. This research aims to analyze the intercultural communication adaptation of ITERA's out-of-region students in navigating culture shock in Lampung. Students from diverse regions across Indonesia face substantial challenges in adjusting to a novel socio-cultural environment. Employing a qualitative research design with a case study approach, this study involved in-depth interviews with out-of-region students and participatory observation. The findings reveal that these students undergo various stages of culture shock, ranging from denial to integration. This adaptation process is significantly influenced by intercultural communication competence, which encompasses understanding and respecting differences in values, norms, and symbols. Internal factors, such as individual motivation and ability, as well as external factors, including environmental support and interaction with the local community, play a crucial role in facilitating adaptation. This research also identifies effective adaptation strategies, such as building social networks, acquiring local language skills, and participating in cultural activities. The implications of this study underscore the importance of developing orientation and support programs for out-of-region students, and promoting awareness of the significance of intercultural communication within the academic environment.

Keywords : Adaptation, Communication, Culture Shock.

ABSTRAK

Mobilitas mahasiswa lintas daerah, khususnya ke perguruan tinggi seperti Institut Teknologi Sumatera (ITERA), menghadirkan tantangan adaptasi sosio-kultural yang signifikan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis adaptasi komunikasi antar budaya mahasiswa rantau ITERA dalam menghadapi geger budaya di Lampung. Mahasiswa rantau, yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia, menghadapi tantangan signifikan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosio-kultural baru. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan studi kasus, melibatkan wawancara mendalam dengan mahasiswa rantau dan observasi partisipatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa rantau mengalami berbagai tahapan geger budaya, mulai dari penyangkalan hingga integrasi. Proses adaptasi ini sangat dipengaruhi oleh kemampuan komunikasi antar budaya, yang melibatkan pemahaman dan penghargaan terhadap perbedaan nilai, norma, dan simbol. Faktor-faktor internal seperti motivasi dan kemampuan individu, serta faktor eksternal seperti dukungan lingkungan dan interaksi dengan masyarakat lokal, memainkan peran penting dalam memfasilitasi adaptasi. Penelitian ini juga mengidentifikasi strategi adaptasi yang efektif, seperti membangun jaringan sosial, mempelajari bahasa lokal, dan berpartisipasi dalam kegiatan budaya. Implikasi dari penelitian ini adalah pentingnya pengembangan program orientasi dan dukungan bagi mahasiswa rantau, serta peningkatan kesadaran akan pentingnya komunikasi antar budaya dalam lingkungan akademik.

Kata kunci : Adaptasi, Komunikasi, Geger Budaya.

PENDAHULUAN

Teknologi informasi yang canggih dengan perkembangan globalisasi mempengaruhi interaksi sosial antarbudaya, termasuk di Indonesia. Salah satu provinsi di Indonesia yaitu Lampung, menjadi tempat dengan jumlah pendatang terbanyak di Indonesia dengan beragam suku dan budaya. Sebanyak 776.256 pendatang sejak tahun 2020 hingga 2021 yang didominasi oleh mahasiswa. Institut Teknologi Sumatera (ITERA) yang terletak di Desa Wayhuwi merupakan universitas dengan mahasiswa pendatang yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia. Hal ini juga yang mengakibatkan mahasiswa harus menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan budaya masyarakat lokal yang berbeda dari budaya asal mereka sehingga akan mengalami gegar budaya atau *culture shock* (Hadawiah, 2019)

Gegar budaya sering kali muncul ketika individu terpapar dengan nilai, norma, dan praktik budaya yang baru. Dalam konteks ini, mahasiswa rantau perlu mengembangkan kemampuan komunikasi antarbudaya yang efektif untuk berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan sosial di Lampung. Adaptasi ini tidak hanya penting untuk kelancaran proses belajar, tetapi juga untuk membangun hubungan sosial yang harmonis (Maizan et al., n.d.)

Gegar budaya terjadi karena adanya perbedaan nilai dan norma dari budaya satu dan budaya lainnya. Mahasiswa rantau harus meningkatkan kemampuan berkomunikasi antarbudaya untuk berinteraksi dan beradaptasi dengan masyarakat lokal di Lampung. Hal ini diperlukan untuk membentuk hubungan sosial yang harmonis (Bidang et al., 2018). Gegar budaya yang jarang disadari adalah gegar budaya dalam berbahasa yang sangat penting untuk berkomunikasi dengan masyarakat lokal, seperti adanya perbedaan penuturan kata, perbedaan intonasi, dan perbedaan pelafalan sehingga setiap orang memiliki perbedaan yang akan menimbulkan konflik dengan keadaan tersebut

Komunikasi yang dapat dilakukan sangat beragam, salah satunya verbal dan nonverbal. Komunikasi verbal menggunakan susunan kata atau ucapan sebagai bahasa komunikasi, sedangkan komunikasi nonverbal menggunakan ekspresi, simbol, dan gerak tubuh untuk berkomunikasi. Komunikasi merupakan cara menyampaikan pesan sebagai media yang menghubungkan manusia satu dengan lainnya. Pesan tersebut dapat disampaikan melalui perilaku seperti tersenyum, melambaikan tangan, berjabat tangan, tertawa, bersedih, berbicara, dan gerak tubuh lainnya (Ambarwati & Indriastuti, 2022)

Gerak dan perilaku tersebut digunakan sebagai bahasa komunikasi yang diartikan dalam sebuah pesan. Hubungan keterlibatan perilaku dapat berfungsi sebagai pesan. Perilaku dapat disadari atau tidak disadari dan dari pesan perilaku ini kita sering berperilaku tanpa sengaja. Perilaku yang tidak disengaja dapat menjadi pesan bila mengandung makna yang dapat dipahami. Komunikasi yang harmonis ialah komunikasi yang dapat dipahami antara pengirim maupun penerima pesan. Tetapi, tidak semua pesan dapat tersampaikan dan dipahami dengan baik. Komunikasi yang tidak baik dapat memunculkan permasalahan atau kesalahpahaman. Budaya menjadi bagian dari perilaku komunikasi yang mana juga dapat memicu kesalahpahaman karena adanya perbedaan antarbudaya (Meilani et al., 2024)

Perbedaan budaya terjadi karena gerak sosial geografis yang terdapat di Indonesia memungkinkan terjadi kontak budaya diantara mahasiswa perantau di ITERA. Pada tahap awal di tempat perantauan akan mengalami banyak permasalahan dan ketidaknyamanan terhadap budaya barunya yang akan berpengaruh pada fisik dan emosional sebagai respon ketika menghadapi lingkungan baru yang memiliki kondisi budaya yang berbeda. Budaya baru tersebut akan menyebabkan tekanan agar dapat menerima dan memahami nilai-nilai budaya yang tidak mudah dan membutuhkan waktu yang cukup lama (Manery et al., 2023)

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana mahasiswa Rantau ITERA beradaptasi melalui komunikasi antarbudaya dalam menghadapi gegar budaya. Dengan memahami strategi komunikasi yang mereka gunakan, diharapkan dapat memberikan wawasan tentang pentingnya keterampilan ini dalam meningkatkan integrasi sosial dan akademis mahasiswa di lingkungan yang beragam. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi pada pengembangan program orientasi dan dukungan bagi mahasiswa baru, serta memberikan rekomendasi bagi institusi pendidikan dalam memfasilitasi proses adaptasi budaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode etnografi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam yang dilakukan secara etnografis dalam komunikasi. Etnografi adalah metode penelitian yang bertujuan untuk memahami interaksi manusia dalam kehidupan sehari-hari. Metode ini menghasilkan gambaran tertulis mengenai organisasi sosial, aktivitas, simbol, sumber daya, dan pemahaman kelompok manusia. Penelitian komunikasi etnografi meliputi beberapa tahapan, yaitu pemilihan proyek, perumusan pertanyaan, pengumpulan data, pencatatan data, analisis data, dan penulisan laporan etnografi.

Penelitian ini menggunakan wawancara daring (online) sebagai metode pengumpulan data. Wawancara adalah percakapan terstruktur antara pewawancara dan narasumber untuk mendapatkan informasi tertentu. Dalam penelitian ini, wawancara dilakukan dengan pertanyaan yang telah disusun secara sistematis. Narasumber yang dipilih adalah mahasiswa Institut Teknologi Sumatera (ITERA) yang berasal dari luar daerah Lampung dan tidak menggunakan bahasa Lampung dalam percakapan sehari-hari. Hal ini bertujuan untuk membandingkan pengalaman adaptasi budaya dari 5 narasumber yang berbeda sehingga dapat membandingkan hasil wawancara dari 5 Narasumber berikut :

Tabel 1. Daftar nama informan

No.	Nama Mahasiswa	Asal Daerah	Angkatan
1	FN	Jawa Tengah	2020
2	DM	Bandung	2021
3	AW	Kalimantan Tengah	2020
4	WP	Sumatera Barat	2022
5	NJ	Jakarta	2020

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Penyebab terjadinya *Culture Shock* Pada Mahasiswa Perantauan di ITERA

Institut Teknologi Sumatera (ITERA) didirikan pada tanggal 2 Mei 2013, berdasarkan Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2013. ITERA menyelenggarakan program pendidikan tinggi pada jenjang sarjana (S1) dan pascasarjana (S2) yang mencakup berbagai disiplin ilmu teknologi dan sains terapan. Kurikulum yang ditawarkan meliputi beragam bidang keilmuan, termasuk teknik elektro, teknik sipil, teknik mesin, teknik industri, dan disiplin ilmu teknik lainnya. Populasi mahasiswa ITERA mencakup spektrum geografis yang luas, tidak terbatas pada wilayah Lampung, melainkan juga melibatkan mahasiswa dari berbagai daerah di Indonesia. Fenomena migrasi mahasiswa ke luar daerah asal untuk menempuh pendidikan tinggi merupakan hal yang umum. Mahasiswa yang berasal dari luar daerah tempat perguruan tinggi tersebut berada, dapat disebut sebagai mahasiswa migran. Faktor utama yang mendorong migrasi mahasiswa adalah motif peningkatan kualitas pendidikan. Faktor-faktor lain yang memicu migrasi mahasiswa meliputi keterbatasan fasilitas pada institusi pendidikan di daerah asal, keinginan untuk mengakuisisi keterampilan baru di lingkungan yang berbeda, dan lain sebagainya.

Manusia sebagai makhluk sosial, memiliki kebutuhan inheren untuk berinteraksi dan berkomunikasi dengan sesamanya guna membangun hubungan yang harmonis. Bagi mahasiswa asing yang menjalani kehidupan perantauan, komunikasi lintas budaya menjadi aspek krusial dalam proses adaptasi mereka. Namun, perbedaan linguistik seringkali menghadirkan tantangan signifikan dalam interaksi verbal, yang pada gilirannya dapat menghambat efektivitas komunikasi. Fenomena gegar budaya (*culture shock*), sebagaimana didefinisikan oleh Kalervo Oberg dalam (Intan, 2019)., merupakan kondisi psikologis yang ditandai oleh kecemasan dan disorientasi yang dialami individu ketika berhadapan dengan lingkungan sosial budaya yang asing. Kondisi ini dipicu oleh hilangnya familiaritas terhadap tanda dan simbol interaksi sosial yang sebelumnya dikenal, terutama ketika individu tersebut menetap dalam jangka waktu yang relatif lama di luar lingkungan budaya asalnya.

Individu dituntut untuk mengembangkan kemampuan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial yang baru. Proses ini seringkali melibatkan pemahaman mendalam terhadap norma dan praktik budaya setempat. Respons individu terhadap tuntutan adaptasi ini tidak selalu bersifat instan, mengingat adanya variasi signifikan dalam aspek linguistik, adat istiadat, dan pola interaksi sosial. Oleh karena itu, diperlukan proses pembelajaran yang berkelanjutan agar individu yang mengalami perantauan dapat menginternalisasi dan mengaplikasikan pengetahuan baru tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Fenomena gegar budaya (*culture shock*) muncul sebagai konsekuensi dari tantangan adaptasi ini, yang dapat memicu serangkaian reaksi psikologis dan emosional yang berpotensi mengganggu kesejahteraan individu. Manifestasi gegar budaya dapat bervariasi, mulai dari perasaan tidak nyaman dan kelelahan hingga kondisi putus asa.

Berdasarkan hasil dari wawancara dengan lima orang informan mahasiswa perantau di ITERA maka peneliti menemukan penyebab *culture shock* serta gejala dan reaksi *culture shock* pada mahasiswa perantauan yaitu sebagai berikut:

a) Penyebab Internal

Kemampuan intrapsikis individu dalam beradaptasi dengan lingkungan baru, yang dikendalikan oleh pusat kendali internal, memainkan peran penting dalam proses penyesuaian diri (Dayakisni & Yuniardi, 2008). Hasil wawancara menunjukkan bahwa faktor-faktor intrapersonal, seperti keterampilan komunikasi, pengalaman lintas budaya, kemampuan bersosialisasi, dan karakteristik individu (toleransi dan kemandirian), secara signifikan memengaruhi intensitas gegar budaya. Individu yang belum memiliki pengalaman lintas budaya dan kurang informasi faktual tentang lingkungan baru cenderung lebih rentan mengalami gegar budaya. Hal ini disebabkan oleh kurangnya kesiapan dalam mengembangkan strategi adaptasi lintas budaya, yang dapat memicu ketidaknyamanan emosional yang luas dan kompleks.

b) Penyebab Eksternal

Variasi sosiokultural merupakan indikator perbedaan budaya yang memainkan peran krusial dalam menentukan tingkat kesulitan transisi individu dari lingkungan budaya asal ke lingkungan baru (Dayakisni & Yuniardi, 2008). Semakin mencolok perbedaan antara kedua budaya tersebut, yang mencakup aspek-aspek seperti norma sosial, adat istiadat, bahasa, dan bahkan kondisi geografis, semakin cepat pula individu mengalami gegar budaya. Perbedaan linguistik, khususnya, sering menjadi penghalang utama dalam proses adaptasi, mengingat bahasa merupakan cerminan budaya dan alat komunikasi esensial. Selain itu, adat istiadat dan norma sosial yang berbeda menuntut individu untuk melakukan penyesuaian diri, yang seringkali menimbulkan tantangan tersendiri. Faktor geografis, seperti iklim dan kondisi lingkungan fisik, juga dapat berkontribusi pada gegar budaya melalui pengaruhnya terhadap kesehatan dan kesejahteraan fisik individu. Oleh karena itu, pemahaman yang komprehensif terhadap variasi sosiokultural sangat penting dalam memitigasi dampak negatif gegar budaya dan memfasilitasi adaptasi yang sukses.

2. Peran Komunikasi Budaya dan Proses Adaptasi Mahasiswa Rantau

Komunikasi antarbudaya menjadi esensial, yaitu proses pertukaran informasi, nilai, dan simbol antara individu dengan latar belakang budaya yang berbeda. Kompleksitas komunikasi ini menuntut pemahaman dan penghargaan terhadap perbedaan budaya yang memengaruhi interpretasi pesan. Model Pengembangan Sensitivitas Antarbudaya (Developmental Model of Intercultural Sensitivity) oleh (Bennet, 2013) melalui enam tahapan yang mencerminkan perubahan dalam cara individu berinteraksi dengan budaya yang berbeda mengembangkan komunikasi antarbudaya. Tahap-tahap ini mencakup pergeseran dari pandangan etnosentrisme menuju pandangan yang lebih relatif dan dapat menghargai perbedaan budaya. Berikut adalah penjelasan detail tentang enam tahap tersebut:

A. Denial (Penolakan):

Pada tahap ini, individu tidak menyadari adanya perbedaan budaya. Mereka mungkin menganggap budaya mereka sebagai standar universal dan tidak mengakui keberagaman budaya lainnya. Reaksi terhadap perbedaan mungkin berupa ketidakpedulian atau ketidaknyamanan.

B. Defense (Bela Diri):

Pada tahap ini, individu mulai menyadari adanya perbedaan budaya, tetapi merespon dengan sikap defensif. Mereka mungkin merasa superior terhadap budaya mereka sendiri dan cenderung membela nilainya. Reaksi bisa berupa penolakan atau kecenderungan untuk menjaga jarak dari budaya lain.

C. Minimization (Minimalisasi):

Pada tahap ini, individu mulai mengurangi arti perbedaan budaya. Mereka mungkin menganggap bahwa perbedaan tersebut sebenarnya tidak begitu penting dan bersikap bahwa kita semua sama di bawah kulit. Hal ini dapat mencerminkan upaya untuk mengurangi ketidaknyamanan yang timbul akibat perbedaan.

D. Acceptance (Penerimaan):

Pada tahap ini, individu mulai menerima dan menghargai perbedaan budaya. Mereka mengembangkan kesadaran bahwa perbedaan budaya dapat memberikan nilai tambah dan memperkaya pengalaman. Individu pada tahap ini cenderung lebih terbuka untuk belajar tentang budaya lain.

E. Adaptation (Adaptasi)

Pada tahap ini, individu aktif mencari cara untuk beradaptasi dengan budaya yang berbeda. Mereka mencoba untuk memahami dan menginternalisasi norma-norma budaya lain serta mengubah perilaku mereka agar sesuai dengan konteks budaya tersebut.

F. Integration (Integrasi)

Pada tahap terakhir, individu mencapai integrasi budaya, di mana mereka dapat berfungsi secara efektif di dalam dan di antara berbagai budaya. Mereka memiliki fleksibilitas dalam mengelola perbedaan budaya dan dapat berinteraksi dengan orang-orang dari latar belakang budaya yang berbeda dengan keterbukaan dan kepercayaan diri. Penting untuk diingat bahwa tidak semua individu melewati semua tahap ini, dan beberapa orang mungkin mengalami tahap-tahap yang berbeda dalam konteks yang berbeda pula. Teori ini memberikan pandangan dinamis tentang bagaimana individu dapat mengembangkan kesadaran dan keterampilan untuk berinteraksi secara efektif dalam lingkungan multikultural.

3. Adaptasi Mahasiswa Rantau ITERA dalam Menghadapi Gejar Budaya

Tabel 2. Hasil wawancara dengan informan

Nama Informan	Denial	Defense	Minimization	Acceptance	Integration
FN	Saya tidak bisa menerima ketika ada	Di Daerah asal saya dianggap kasar tetapi	Hampir semua teman saya disini lama-lama	Jadi terbiasa, awalnya sangat	Sekarang sudah mulai terbawa dengan lawan bicara, kalau

	orang yang berbicara dengan nada tinggi ke saya	disini dianggap sebagai sesuatu yang normal	melakukan hal yang serupa, berbicara dengan nada tinggi dan suara yang besar	terganggu tetapi lama-lama sudah sering terdengar.	dia pakai bahasa lampung, saya juga ikut terbawa bahasa dan cara bicaranya
DM	Kaget pas tau beberapa bahasa disini dan di asal saya itu sama tetapi maknanya berbeda di tempat saya kasar disini kata bercanda	Agak terganggu pas mendengarnya karena arti dari kata itu yang selama ini saya tau tidak pantas untuk diucapkan	Jadi sering mendengar kata itu dan jadi lupa saja sama makna yang sebenarnya	Coba memaklumi saja karena seperti saya, merekapun hanya tau satu arti darikata tersebut.	Saya tidak terganggu lagi walaupun tetap mencoba untuk tidak menggunakan kata tersbeut karena tidak mau terbawa ketika saya sedang berada di daerah asal saya
AW	Awalnya bingung karena kalau di tempat saya terbiasa meggunakan imbuhan "kah" ketika bertanya atau berbicara, tetapi disini menggunakan istilah "geh" asing ditelinga	Lebih enak mendengar "kah" karena sudah bertahun-tahun terbiasa dan bahasa ibu juga	Karena teman saya banyak orng asli sini jadi harus terbiasa	Sudah tahun ketiga disini jadi sudah biasa aja malah kalau pulang kampung asing lagi mendengar bahasa disana jadi punya dua bahasa	Tergantung siapa lawan bicara, kalau lagi bicara sama teman disini akan langsung menggunakan bahasa disini.
WP	Sudah sempat mendengar juga kalau sumatera itu	Awalnya sulit juga menyesuaikan diri dan saya tidak	Jadi belajar lebih sering pakai bahasa Indonesia, tapi malah kaku	Karena banyak teman asli daerah sini jadi mulai	Sekarang sudahcukup pandai berbahasa lampung walaupun

	beberapa daerah terkenal dengan suara lantangnya, kalo di tempat saya masih sumatera tapi cara bicaranya berbeda	terlalu pintar berbahasa Indonesia jadi sering terbawa bahasa daerah saya campur-campur		membiasakan diri untuk berbahasa lampung.	masih yang general, beberapa kata saya masih tanya apa artinya.
NJ	Ada kesamaan sih sama-sama pakai lu ya tapi bahasa Jakarta kan sama bahasa Indonesia ga terlalu jauh berbeda tetapi disini ada yang asing ditelinga	Awalnya banyak tidak paham karena dari cara bergaul juga berbeda lingkungan dan budayanya	Pasti kaget dan sulit juga untuk menemuka teman	Tapi setelah 1 tahun disini mulai bertemu teman-teman yang sesama perantauan juga pergaulan makin luas	Mulai banyak teman asli lampung karens sudah terbiasa dan satu frekuensi.

Gegar budaya (*culture shock*) dapat menimbulkan berbagai permasalahan bagi individu yang berpindah ke lingkungan budaya baru. Namun, seiring waktu, manusia sebagai makhluk sosial akan beradaptasi. Proses integrasi budaya baru ini ditandai dengan peningkatan toleransi, pemahaman bahasa lokal, dan kemampuan untuk menegosiasikan kebutuhan. Pada akhirnya, individu akan mencapai kemandirian, memahami perbedaan budaya, dan menemukan makna dalam lingkungan baru. Adaptasi terjadi ketika individu berhasil mengatasi krisis diri, belajar tentang budaya baru, dan memandang perbedaan budaya dengan humor.

Individu berhasil mencapai adaptasi fisiologis terhadap lingkungan baru, yang ditandai dengan preferensi makanan dan aklimatisasi, mereka mengalami peningkatan kesejahteraan psikologis. Kondisi ini memfasilitasi fungsi adaptif dan integrasi sosial yang efektif di lingkungan baru tersebut. Individu mengembangkan pemahaman bahwa setiap budaya memiliki karakteristik unik dan strategi adaptif yang relevan dalam menghadapi tantangan kehidupan yang berbeda.

Adaptasi lintas budaya melibatkan proses integrasi elemen budaya baru dan lama, yang berujung pada pembentukan identitas diri yang baru. Individu mengembangkan pemahaman nuanced tentang budaya baru, mengakui adanya aspek positif dan negatif. Proses ini memfasilitasi kematangan individu dan kemampuan untuk berfungsi efektif dalam lingkungan budaya yang berbeda, yang merupakan dampak positif dari gegar budaya.

Menurut Rahmah *et al.* (2024), gegar budaya (*culture shock*) pada individu yang merantau dapat memicu serangkaian gangguan emosional yang signifikan. Perasaan terasing, kesepian, dan ketidaknyamanan emosional yang mendalam seringkali muncul sebagai respons terhadap perbedaan sosio-kultural yang mencolok antara lingkungan asal dan lingkungan baru. Proses adaptasi lintas budaya menuntut individu untuk mengembangkan kemampuan penyesuaian diri yang kompleks, yang melibatkan pemahaman dan penerimaan terhadap norma, nilai, dan praktik budaya yang berbeda. Tantangan ini seringkali diperparah oleh perbedaan bahasa, adat istiadat, dan pola interaksi sosial yang asing. Oleh karena itu, adaptasi lintas budaya bukanlah proses yang instan, melainkan sebuah perjalanan bertahap yang memerlukan kesabaran, fleksibilitas, dan keterbukaan terhadap pengalaman baru. Individu perlu mengembangkan strategi adaptasi yang efektif, seperti membangun jaringan sosial yang mendukung, mempelajari bahasa lokal, dan mencari informasi tentang budaya tuan rumah. Selain itu, penting bagi individu untuk menjaga keseimbangan emosional dan mencari dukungan psikologis jika diperlukan. Dengan demikian, adaptasi lintas budaya dapat menjadi pengalaman yang transformatif, yang memperkaya wawasan dan memperluas perspektif individu.

Integrasi sosio-kultural yang harmonis antara mahasiswa migran dan masyarakat lokal merupakan prasyarat penting bagi terciptanya lingkungan yang kondusif. Interaksi antarbudaya yang terjalin melalui kerjasama dan pertukaran antar individu dari latar belakang budaya yang berbeda, memfasilitasi proses adaptasi dan integrasi mahasiswa migran. Melalui partisipasi aktif dalam lingkungan kampus, organisasi, dan komunitas lokal, mahasiswa migran dapat mengamati dan menginternalisasi dinamika adaptasi dan interaksi lintas budaya. Hal ini sesuai dengan teori akulturasi yang dikemukakan oleh (Liliweri, 2019)

Adaptasi individu terhadap lingkungan baru melibatkan proses akulturasi nilai, norma, dan budaya yang berlaku. Meskipun individu mengalami tantangan seperti kecemasan dan stres akibat perbedaan budaya, motivasi untuk mencapai keamanan dan peluang pengembangan diri mendorong mereka untuk mengatasi hambatan tersebut. Strategi adaptasi yang umum dilakukan adalah interaksi sosial dan pembelajaran bahasa lokal. Hal ini sejalan dengan teori akulturasi Robert Dubin (1996) dalam Liliweri, (2011), yang menyatakan bahwa individu mengembangkan sikap akomodatif terhadap budaya dominan.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mendapatkan empat prinsip yang mendukung efektivitas komunikasi antarbudaya. Adaptasi lintas budaya yang efektif memerlukan beberapa prinsip utama. Pertama, keterbukaan, yaitu kemampuan individu untuk menerima perbedaan budaya dan memiliki kemauan untuk mempelajarinya, serta menghindari sikap eksklusif terhadap lingkungan baru. Kedua, sikap positif, yang

memfasilitasi adaptasi dengan menciptakan suasana yang nyaman dan menghindari prasangka negatif terhadap masyarakat lokal. Ketiga, respons yang baik, yaitu interaksi timbal balik yang positif antara individu dan masyarakat lokal, di mana kedua belah pihak saling menghargai perbedaan budaya. Keempat, partisipasi aktif, yang melibatkan individu dalam kegiatan komunitas lokal untuk mempercepat proses integrasi.

Mahasiswa tingkat lanjut yang telah menjalani periode adaptasi lebih dari satu tahun di lingkungan perantauan menunjukkan transformasi signifikan dalam respons mereka terhadap perbedaan budaya. Perubahan ini mencerminkan keberhasilan mereka dalam menyesuaikan diri secara psikologis dan sosiologis, mengubah pengalaman gegar budaya (*culture shock*) awal menjadi pengalaman lintas budaya yang kaya. Gegar budaya, yang umumnya dialami pada bulan-bulan pertama kedatangan, merupakan fase awal yang tidak terhindarkan. Namun, seiring berjalannya waktu, kebutuhan dan tuntutan lingkungan memaksa individu untuk merekonstruksi perspektif mereka. Durasi gegar budaya sangat bervariasi, dipengaruhi oleh kemampuan individu dalam menghargai dan merangkul keragaman budaya. Adaptasi yang sukses memerlukan komitmen untuk memahami dan menghormati norma dan nilai lokal, yang diwujudkan dalam pepatah "di mana bumi dipijak, di situ langit dijunjung." Untuk mencapai integrasi yang lancar, penting bagi mahasiswa migran untuk mengembangkan sikap akomodatif dan pemahaman lintas budaya, terutama mengingat sifat sementara keberadaan mereka di lingkungan tersebut.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian terhadap lima mahasiswa migran ITERA menunjukkan bahwa mereka mengalami gegar budaya (*culture shock*), yang dapat dianalisis melalui enam tahapan adaptasi lintas budaya: penyangkalan (*denial*), pertahanan (*defense*), minimalisasi (*minimization*), penerimaan (*acceptance*), adaptasi (*adaptation*), dan integrasi (*integration*). Proses adaptasi ini sangat bergantung pada komunikasi antarbudaya, yaitu pertukaran informasi, nilai, norma, dan simbol antara individu dengan latar belakang budaya yang berbeda. Kompleksitas komunikasi antarbudaya memerlukan pemahaman dan penghargaan terhadap perbedaan budaya untuk menghindari misinterpretasi pesan. Pola komunikasi budaya dipengaruhi oleh faktor internal, seperti motivasi individu untuk berinteraksi sosial, dan faktor eksternal, seperti pengaruh lingkungan sosial. Kegagalan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru dapat memicu gangguan psikologis seperti kecemasan, ruminasi, kerinduan akan kampung halaman, dan kesulitan dalam berinteraksi sosial di lingkungan kampus dan tempat tinggal.

Integrasi sosio-kultural yang efektif bagi mahasiswa migran memerlukan intensifikasi interaksi dengan komunitas lokal, yang memfasilitasi proses adaptasi yang lebih optimal. Lingkungan yang kondusif untuk pertukaran budaya, melalui penyelenggaraan program lintas budaya, memainkan peran krusial dalam mempromosikan pemahaman dan penerimaan terhadap heterogenitas budaya. Partisipasi aktif dalam organisasi kemahasiswaan juga mempercepat proses integrasi melalui interaksi sosial yang lebih luas. Pengembangan sistem pendidikan yang menekankan toleransi budaya sangat penting dalam membina pola pikir yang akomodatif terhadap perubahan dan keragaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, M., & Indriastuti, Y. (2022). Komunikasi Antarbudaya Mahasiswa Rantau Dalam Menghadapi Culture Shock Di Madura. *Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Bisnis*, 8(1), 9–24. <https://doi.org/10.36914/jikb.v8i1.777>
- Bennet, M. (2013). *Basic Concept of Intercultural Sensitivity*. Hachette.
- Dayakisni, T., & Yuniardi, S. (2008). *Psikologi Lintas Budaya*. UPT Penerbitan UMM.
- Hadawiah. (2019). Fenomena (Gegar Budaya) Pada Mahasiswa Perantauan Di Universitas Muslim Indonesia. *Al-Munzir*, 12(1).
- Intan, T. (2019). Gegar Budaya Dan Pergulatan Identitas Dalam Novel Une Année Chez Les Français Karya Fouad Laroui. In 163. *Jurnal Ilmu Budaya*. 7(2).
- Liliweri, A. (2011). *Gatra-gatra Komunikasi Antarbudaya*. Pustaka Pelajar.
- Liliweri, A. (2019). *Pengantar Studi Kebudayaan*. Nusamedia.
- Maizan, S. H., Bashori, K., & Hayati, E. N. (2020). Analytical Theory : Gegar Budaya (Culture Shock) Analytical Theory: Cultural Extension (Culture Shock). 1(2), 1693–1076.
- Manery, D. E., Saija, A. F., Angkejaya, O. W., & Bension, J. B. (2023). Hubungan Culture Shock Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Semester Pertama Tahun 2020 Dan 2021 Di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. *Molucca Medica*, 16(1), 39–50. <https://doi.org/10.30598/molmed.2023.v16.i1.39>
- Mayasari, I., & Sumadyo, B. (2018). *Culture Shock (Gegar Budaya)* (2nd ed., Vol. 1). Lentera.
- Meilani, A., Widiyanarti, T., Faiz, M. A., Prasetyo, F. D., Azzahra, A., & Zulfa, F. I. (2024). Etika Komunikasi Antar Budaya: Memahami Perbedaan dan Menghindari Kesalahpahaman. *Indonesian Culture and Religion Issues*, 1(4), 13. <https://doi.org/10.47134/diksima.v1i4.108>
- Rahmah, A., Widiyanarti, T., Ahadiyyah, A., Fauzan, A., Chaniago, A. N., Ayala, E. R., & Azahra, K. A. (2024). Adaptasi dalam Komunikasi Antarbudaya: Membangun Jembatan antara Tradisi dan Modernitas. *Indonesian Culture and Religion Issues*, 1(4), 14. <https://doi.org/10.47134/diksima.v1i4.96>