E-ISSN: 2964-6723

JIM: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
Homepage: https://jurnal.alungcipta.com/index.php/JIM
Vol. 5 No. 2, Juni 2026
Doi:



STRATEGI ADAPTASI CULTURE SHOCK MAHASISWA PERANTAU NTT DI HIPMA JAKARTA

Serlina Kewa Ola[1], RR. Roosita Cindrakasih[2], Syarif Fitri[3]
Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Komunikasi dan Bahasa,Universitas Bina Sarana Informatika
Email : Sherlylamalouk@gmail.com

Abstrak

Perbedaan budaya merupakan salah masalah sosial yang sering terjadi di lingkungan sekitar tempat kita tinggal. Ketika seseorang berpindah tempat ke lingkungan baru, pasti mengalami culture shock (Gegar Budaya). Hal ini juga terjadi pada mahasiswa NTT yang saat ini sedang melanjutkan pendidikan di Jakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bagaimana strategi adaptasi mahasiswa NTT dalam menghadapi culture shock di Jakarta. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan metode kualitatif dan menggunakan teori akomodasi komunikasi dalam mengidentifikasikan strategi adaptasi yang di gunakan mahasiswa NTT di perantau. Hasil dari penelitian menunjukan bahwa teori-teori adaptasi melalui empat fase yaitu: Honeymoon, Frustration, Readjustment, dan Resolusi. Dan strategi yang digunakan dijelaskan dengan teori Anxiety/Uncertainity Management Theory.

Kata kunci: Culture Shock, Strategi Adaptasi, Teori-Teori Adaptasi.

ABSTRACT

Cultural differences are one of the social issues often encountered in the surrounding environment where we live. When someone moves to a new environment, they are bound to experience culture shock. This also happens to NTT (East Nusa Tenggara) students who are currently continuing their education in Jakarta. This study aims to describe the adaptation strategies of NTT students in facing culture shock in Jakarta. In this study, the researcher uses qualitative methods and employs Communication Accommodation Theory to identify the adaptation strategies used by NTT students abroad. The results of the study indicate that adaptation theories go through four phases: Honeymoon, Frustration, Readjustment, and Resolution. The strategies used are explained using Anxiety/Uncertainty Management Theory.

Keywords*: Culture Shock, Adaptation Strategies, Adaptation Theories.*

Copyright © 2022, Template JIM: Jurnal Ilmiah Multidisiplin

Pendahuluan

Culture shock terjadi ketika seseorang merasa tertekan dan terkejut saat berhadapan langsung dengan lingkungan dan budaya baru. Fenomena ini terjadi ketika budaya tempat asal seseorang tidak sama dengan budaya tempat yang didatangi. Orang-orang yang mengalami culture shock sering merasa cemas, frustasi, gelisah, hingga tidak percaya diri karena mereka sudah terbiasa dengan budaya dari tempat asalnya. HIPMA Jakarta, sebuah organisasi daerah yang berlokasi di Jakarta, menjadi wadah bagi anak-anak Timur dari berbagai daerah di NTT dan juga mengalami fenomena culture shock, terutama pada anggota baru dan mahasiswa yang baru pertama kali datang dari NTT.

Fenomena culture shock sering terjadi pada HIPMA Jakarta karena adanya perbedaan struktur organisasi yang membuat mahasiswa NTT yang baru bergabung kaget dan kebingungan. Mereka harus beradaptasi dengan struktur organisasi yang berbeda dari organisasi lain, seperti di kampus atau organisasi yang mereka ikuti sebelumnya. Proses adaptasi ini membutuhkan waktu agar mereka bisa menyesuaikan diri dengan peraturan dan struktur organisasi HIPMA Jakarta.

Gaya interaksi dan komunikasi yang berbeda dalam HIPMA Jakarta juga menjadi sumber culture shock. Dalam organisasi ini, tidak dikenal adanya senioritas; anggota baru tidak menyebut yang lebih lama bergabung dengan kata 'senior' tetapi menggunakan panggilan 'kakak' atau langsung dengan nama. Hal ini berbeda dengan organisasi lain yang biasanya mewajibkan penghormatan kepada yang lebih lama bergabung dengan sebutan 'senior'. Perbedaan ini membuat anggota baru merasa kaget dan perlu waktu untuk beradaptasi dengan gaya komunikasi yang lebih akrab dan tidak terlalu formal.

Perbedaan bahasa dan logat dalam lingkup HIPMA Jakarta juga mempengaruhi interaksi dan komunikasi. Mahasiswa yang berasal dari berbagai daerah di NTT memiliki logat dan dialek yang berbeda, sehingga seringkali mereka kesulitan berkomunikasi dan berinteraksi. Mereka mungkin merasa malu untuk mulai berkomunikasi karena takut salah. Selain itu, mahasiswa yang merantau harus hidup mandiri dan memiliki keterampilan hidup baru, jauh dari orang tua dan keluarga.

Menjadi mahasiswa di Jakarta merupakan impian bagi banyak masyarakat NTT karena kualitas pendidikan yang dianggap lebih tinggi. Namun, proses adaptasi dengan budaya baru di Jakarta tidaklah mudah. Mahasiswa NTT harus belajar beradaptasi dengan perbedaan budaya yang signifikan antara NTT dan Jakarta. Mereka harus menyesuaikan diri dengan

Copyright © 2022, Template JIM: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
ISSN: 2964-6723 (Online)

lingkungan baru yang memiliki latar belakang berbeda, yang seringkali membuat mereka merasa asing dan memerlukan waktu untuk beradaptasi.

Adaptasi adalah bentuk penyesuaian diri dari budaya asal ke tempat baru dengan menerima budaya baru di lingkungan sekitar. Orang-orang yang memilih berpindah tempat harus siap dengan kesadaran tinggi terhadap harapan dan tuntutan dari lingkungannya, sehingga siap untuk mengubah pola pikir dan tingkah laku. Proses adaptasi melibatkan respon mental dan kemampuan individu untuk beradaptasi di lingkungan baru. Proses ini sering kali tidak mulus dan banyak tantangan yang membuat individu merasa terganggu dan tertekan.

Masalah adaptasi yang dirasakan oleh mahasiswa NTT di Jakarta antara lain adalah ketidaknyamanan dengan lingkungan baru dan munculnya rasa takut untuk mengenal lebih dekat lingkungan baru. Perbedaan antara dunia perkuliahan dan masa sekolah membuat mahasiswa merasa stres dan bisa mengalami depresi. Selain itu, masalah kesehatan mental juga sering kali menjadi penghambat adaptasi, dimana kecemasan sering kali muncul ketika jauh dari rumah. Kurangnya interaksi sosial dengan orang baru juga membuat adaptasi semakin sulit.

Menjadi mahasiswa di luar NTT atau perguruan tinggi memerlukan biaya yang lumayan besar dan biaya hidup yang lebih tinggi dibandingkan di NTT. Hal ini menuntut mahasiswa NTT untuk mampu beradaptasi dan mengelola keuangan dengan baik. Hidup di kota besar dengan keadaan serba canggih dan modern bisa membuat mahasiswa perantau merasa gagal. Penelitian ini menarik karena perbedaan budaya sering kali menjadi hambatan bagi mahasiswa perantau, yang bisa membuat banyak dari mereka gagal menyelesaikan pendidikan. Berdasarkan latar belakang ini, penelitian dilakukan pada HIPMA Jakarta untuk memahami tahapan culture shock dan upaya yang dilakukan mahasiswa NTT untuk mengatasinya.

Kajian Pustaka

Strategi adaptasi menurut Shoelhi adaptasi merupakan suatu proses interaksi yang saling mengerti satu sama lain sehingga dapat mengangkat kecocokan sosial sehingga kebutuhan dalam lingkungan dan budaya baru dapat tercapai, (Shoelhi, 2015,152). Adaptasi adalah suatu masalah pembelajaran, pengembangan representasi, dan image yang tercipta karena adanya perbedaan latar belakang baik secara individu, kelompok, maupun organisasi atau masyarakat. Ketika berada di suatu tempat atau lingkungan baru, para pendatang harus bisa berkomunikasi dan menjalin hubungan dengan lingkungannya. Menurut Siti Mufidah dalam sebuah web yang diakses pada tanggal 8 Mei 2024, proses adaptasi mahasiswa memerlukan beberapa

Copyright © 2022, Template JIM: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
ISSN: 2964-6723 (Online)

strategi untuk menyesuaikan di lingkungan tempat tinggal baru, antara lain: membuka diri dan bersikap terbuka terhadap budaya baru, mencari informasi tentang budaya baru, membangun interaksi dengan orang di lingkungan baru, mempertahankan identitas dan nilai norma budaya asal, berusaha menerima keadaan dalam bentuk apapun selama masa penyesuaian, dan saling menghargai satu sama lain dengan orang yang budayanya berbeda.

Menurut Lundstedt (Mulyana, 2014) gegar budaya merupakan bagian dari suatu ketidakmampuan menyesuaikan diri yang merupakan reaksi terhadap upaya sementara yang gagal dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan dan budaya baru. Gegar budaya (culture shock) adalah kondisi yang sering dialami oleh individu yang tiba-tiba berpindah dari suatu tempat ke tempat baru dan disebabkan oleh perubahan tanda dan lambang dalam pergaulan sosial. Fenomena ini menimbulkan berbagai perasaan seperti cemas, gelisah, ragu, dan hilangnya rasa percaya diri, dengan pengaruh yang berbeda-beda pada setiap individu. Beberapa orang mungkin tidak dapat menyesuaikan diri, sementara yang lain mampu beradaptasi dengan lingkungan barunya. Kurangnya pengetahuan dan pandangan negatif terhadap budaya baru juga turut mempengaruhi terjadinya gegar budaya. Faktor-faktor yang menyebabkan individu mengalami culture shock meliputi perasaan sedih, frustrasi, kecemasan, perubahan temperamen, kehilangan kemampuan berinteraksi dan belajar hal baru, homesick, hilangnya kepercayaan diri, perubahan cuaca yang drastis, perasaan asing, dan anggapan bahwa budaya asal lebih baik. Culture shock terjadi karena kecemasan yang disebabkan oleh hilangnya tanda dan lambang dalam interaksi sosial. Ketika seseorang berpindah dari tempat asalnya ke tempat baru, mereka sering kali merasa kaget dengan budaya baru. Pengalaman ini, meskipun umum terjadi, memiliki dampak yang berbeda pada setiap individu, tergantung pada faktor-faktor lingkungan yang mempengaruhi mereka.

Gegar budaya dan Strategi Adaptasi Budaya Mahasiswa Perantauan Minang di Jakarta (2022). Penelitian yang dilakukan oleh Safira Maulani S.I.Kom, yang di latar belakangi oleh banyaknya para perantau yang gagal beradaptasi dengan budaya baru, sehingga peneliti ingin mengetahui bagaimana cara beradaptasi dan menyesuaikan diri saat berada di perantauan. Hasil dari penelitian ini adalah dapat menunjukan pengalaman gegar budaya yang terjadi secara langsung dan tidak langsung.

Adaptasi dan Culture Shock: Komunikasi Mahasiswa Program Mahasiswa Merdeka (PMM) DI Universitas Djuanda (2023). Penelitian yang dilakukan oleh Silvia Hendrika Putri, untuk mengetahui bagaimana

Copyright © 2022, Template JIM: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
ISSN: 2964-6723 (Online)

program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) yang ada di Universitas Djuanda dapat menerapkan komunikasi antar budaya saat menghadapai culture shock terhadap lingkungan barunya.

Hasil dari penelitian ini adalah adanya keterkaitan antara keharusan melakukan komunikasi adaptasi dengan persoalan culture shock yang dihadapi oleh para informan. Cara mahasiswa perantauan ini menyesuaikan diri dengan memahami diri, dan menghargai budaya lain

Komunikasi Antar Budaya Mahasiswa Rantau Dalam Menghadapi Culture Shock di Madura (2022). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana gambaran yang terjadi yang membentuk komunikasi antar budaya mahasiswa rantau yang mengalami culture shock saat melanjutkan Pendidikan di madura.

Hasil dari penelitian ini adalah mahasiswa madura yang menghadapi culture shock, dengan melakukan beberapa bentuk komunikasi antarbudaya seperti cara berkomunikasi secara verbal maupun nonverbal, akulturasi, toleransi dan pluralisme dan komunikasi sosial antar budaya dan budaya sejenis yang diterapkan di lingkungan baru.

Fenomena Culture Shock Mahasiswa Perantau di Kabupaten Bekasi (2024). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui fenomena culture shock mahasiswa perantauan di Kabupaten Bekasi. Hasil dari penelitian ini adalah kondisi mahasiswa perantau di kabupaten Bekasi mengalami 5 fase adaptasi. Mahasiswa ini juga mengalami culture shock karena perbedaan kondisi sosial budaya. Akan tetapi mereka memilih bertahan sehingga mereka mampu beradaptasi dengan lingkungan barunya. Beberpa faktor yang mempengaruhi budaya yaitu ada bahasa, makanan, keamanan, dan pergaulan.

Culture Shock Dalam Interaksi Komunikasi Antar Budaya Suku Jawa dan Suku Batak di Medan (2023). Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui komunikasi yang terjalin antara suku jawa dan suku batak di kota Medan. Hasil dari penelitian ini adalah suku jawa mengalami culture shock tergolong sedang dan tidak berpengaruh yang signifikan terhadap komunikasi antar budaya, hal ini dipengaruhi suku jawa yang dengan cepat bisa beradaptasi dan menyesuaikan diri mengenai pola interaksi di kota Medan. Adanya pengaruh motivasi diri dan dorongan interaksi yang mempengaruhi proses komunikasi. Penelitian ini juga mennemukan beberapa uapaya untuk bisa mengatasi culture shock agar bisa beradaptasi di lingkungan baru.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang sudah dijabarkan di atas maka peneliti menarik kesimpulan sebagai berikut manusia sebagai makhluk sosial tidak pernah luput

Copyright © 2022, Template JIM: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
ISSN: 2964-6723 (Online)

dari masalah sosial, salah satunya adalah mengenai tentang budaya baru. Banyak masyarakat yang ingin berpindah tempat untuk meneruskan hidupnya. Hal yang sering terjadi saat berada di tempat baru adalah mengalami gegar budaya (culture shock). Dimana individu merasa kaget atau shock saat mengetahui tempat tinggal barunya berbeda dengan tempat dia berasal. Namun, hal ini dapat diatasi dengan berbagai cara, salah satunya mulai membuka diri, belajar berinteraksi dengan orang lingkungan sekitar, belajar memahami budaya lain dan bisa memahami diri sendiri.

Dalam penelitian ini peneliti membahas bagaimana pengalaman mahasiswa NTT dalam proses menghadapi culture shock dan strategi yang digunakan dalam organisasi HIPMA Jakarta. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa perantau NTT dan objeknya adalah culture shock strategi adaptasi.

Metode Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, dengan lokasi penelitian di Himpunan Pemuda dan Mahasiswa Adonara (HIPMA) Jakarta. Penelitian ini dilakukan selama tiga bulan, dari April hingga Juni 2024, karena peneliti merupakan anggota organisasi tersebut sehingga mempermudah pengambilan data. Fokus penelitian adalah strategi adaptasi terhadap culture shock pada anggota HIPMA Jakarta. Definisi konseptual meliputi strategi adaptasi, yaitu cara individu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, dan culture shock, yaitu fenomena yang terjadi ketika seseorang berpindah tempat dan menghadapi budaya baru. Dalam penelitian kualitatif ini, peneliti membutuhkan informan yang relevan, yaitu mahasiswa NTT yang aktif di HIPMA Jakarta. Informan dipilih berdasarkan pengalaman mereka dalam beradaptasi dengan lingkungan baru. Teknik pengumpulan data meliputi wawancara, observasi, dan dokumentasi. Wawancara tidak terstruktur digunakan untuk mendapatkan informasi yang akurat dalam suasana santai, sementara observasi dilakukan untuk mengumpulkan data langsung di lapangan. Dokumentasi digunakan untuk mendukung validitas data yang diperoleh. Analisis data kualitatif model Miles dan Huberman dilakukan melalui tiga tahap: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan serta verifikasi. Proses ini membantu peneliti untuk merangkum, mengelompokkan, dan menampilkan data sehingga dapat menarik kesimpulan yang menggambarkan adaptasi mahasiswa perantau NTT selama berada di Jakarta.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Adaptasi Terhadap Lingkungan Baru di Kota Jakarta

Copyright © 2022, Template JIM: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
ISSN: 2964-6723 (Online)

Satu hal yang menjadi kebiasaan orang-orang sebelum merantau adanya rasa penasaran dan keingintahuan mereka dalam mencari informasi. Setelah mulai mengetahui keadaan seperti apa, mahasiswa NTT memberanikan diri untuk merantau.

Dalam proses adaptasi yang dilakukan mahasiswa NTT tentu banyak mengalami masalah, namun ada sisi baiknya mereka jadikan sebuah pengalaman yang menarik dan tentu menantang dalam setiap beradaptasi.

Dalam proses awal beradaptasi, mahasiswa perantau NTT merasa senang dan gembira karena bisa menemukan hal-hal baru, dimana mereka mengalami pengenalan dengan lingkungan sosial di Jakarta. Mahasiswa perantau NTT kadang merasa kagum dan kadang terkejut dengan keadaan yang ada di Jakarta dengan beberapa perebdaan seperti budaya, cuaca dan kepadatan penduduk, serta adanya polusi yang sangat jauh berbanding terbalik dengan apa yang mereka rasakan di NTT.

Namun, setelah mereka sudah mengenal dengan lingkungan baru mereka, mahasiswa NTT mulai membuka diri untuk belajar beradaptasi dan melakukan penyesuaian. Biasanya mereka menyesuaikan diri dengan gaya hidup sehari-hari, gaya bahasa. Gaya bahasa yang digunakan cenderung berbanding terbalik, NTT dengan ciri khas bahasa dan tutur katanya dengan nada tinggi sedangkan rata-rata yang terjadi di Jakarta, nadanya halus, lembut dan enak di dengar, hal ini membuat mereka sulit dan merasa canggung dalam melakukan interaksi dengan orang asing atau orang-orang yang ada di Jakarta. Dalam suatu ruang lingkungan yang baru pasti banyak orang berbeda baik orang yang memang asli tinggal di Jakarta maupun orang-orang pendatang yang memang mungkin sudah dari kecil tinggal di Jakarta, mahasiswa perantau NTT berbaur dengan lingkungan, sosial dimana mereka pasti memilih teman atau orang yang mereka anggap membawa dampak positif sehingga mereka mudah untuk melakukan penyesuain.

Organisasi merupakan salah bentuk wadah atau tempat yang bersifat edukasi, di mana orang-orang yang berkumpul dari berbagai daerah, salah satu cara yang dilakukan oleh mahasiswa NTT adalah mencari tahu komunitas atau organisasi yang mungkin masih berasal dari daerah NTT yang di bentuk di Jakarta. Dalam memahami budaya baru, mahasiswa NTT bergabung dalam organisasi sehingga mereka bisa mengenal orang-orang dari budaya lainnya. Dari organisasi mahasiswa NTT mulai belajar banyak tentang kehidupan di Jakarta dimana setiap orang yang ditemui dengan latar belakang yang berbeda, dari kehidupan sosial dan latar belakang yang membuat

Copyright © 2022, Template JIM: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
ISSN: 2964-6723 (Online)

mereka belajar dan lebih gampang membaur serta beradaptasi.

Mahasiswa NTT sudah mulai membuka diri dan melakukan penyesuaian di lingkungan baru dan mulai menerima budaya baru dalam kehidupannya. Mahasiswa perantau NTT sudah mulai memahami budaya baru dilingkungan sekitar dia tinggal, sudah bisa membuka wawasan dalam diri sendiri sehingga memahami lebih dalam tentang norma-norma budaya dan merasa lebih dekat dengan lingkungan baru mereka.

Proses Adaptasi Mahasiswa NTT Menghadapi Culture Shock

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif untuk menjelaskan proses adaptasi mahasiswa perantau NTT dalam menghadapi culture shock dengan menggunakan teori Akomodasi Komunikasi, yang meliputi empat tahap: Honeymoon, Frustration, Readjustment, dan Resolution. Fase Honeymoon adalah tahap di mana individu merasa senang dan tertarik dengan lingkungan baru. Key informan Rosita menjelaskan bahwa ia merasa gembira ketika pertama kali menginjakkan kaki di Jakarta dan termotivasi untuk menempuh pendidikan di ibu kota. Namun, ia juga merasa minder saat harus beradaptasi dengan lingkungan baru. Informan lain, Bernadino, merasakan hal yang sama, merasa senang dan antusias melihat fasilitas di Jakarta meskipun awalnya sedih berpisah dengan keluarga. Kopa, mahasiswa rantau lainnya, juga merasakan kesedihan saat harus meninggalkan kampung halaman namun tetap senang dengan kesempatan baru di Jakarta.

Fase Frustration merupakan tahap di mana individu mulai merasakan masalah dalam beradaptasi, seperti rasa cemas, takut, dan frustasi karena perbedaan budaya. Rosita menyebutkan bahwa ia merasa minder karena perbedaan warna kulit dan logat yang membuatnya tidak percaya diri. Bernadino mengalami masalah kesehatan karena perbedaan cuaca dan polusi di Jakarta yang berbeda dengan kampung halamannya. Namun, Kopa menyatakan bahwa ia tidak mengalami masalah besar dalam beradaptasi karena mampu menyesuaikan diri dengan cepat.

Fase Readjustment adalah tahap di mana individu mulai mengenal dan menerima budaya baru, serta berani berbaur dengan orang-orang di lingkungan baru. Bernadino menyatakan bahwa ia mulai membuka diri dan membaur dengan budaya Jakarta setelah bertemu teman-teman baru. Rosita juga menyebutkan bahwa bergabung dengan organisasi HIPMA Jakarta membantunya belajar berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan baru. Dukungan sosial dari sesama mahasiswa perantau juga membantu mereka dalam proses adaptasi.

Copyright © 2022, Template JIM: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
ISSN: 2964-6723 (Online)

Fase Resolution adalah tahap di mana individu sudah bisa beradaptasi dengan baik dan merasa nyaman dengan lingkungan barunya. Rosita menyatakan bahwa ia merasa nyaman dan telah belajar banyak hal baru yang mendewasakannya di Jakarta, termasuk mengatur keuangan dan memahami berbagai budaya. Bernadino merasa terbiasa dengan budaya baru dan mampu mengadopsi sikap-sikap yang sesuai. Kopa merasa lingkungan barunya seperti rumah sendiri dan sudah akrab dengan orang-orang di sekitarnya.

Melalui wawancara dengan para informan, peneliti menemukan bahwa proses adaptasi mahasiswa perantau NTT melibatkan berbagai tantangan dan strategi yang berbeda-beda. Dengan dukungan sosial dan kemampuan untuk membuka diri, mereka mampu mengatasi culture shock dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru di Jakarta. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun menghadapi berbagai masalah, dengan pendekatan yang tepat, mahasiswa perantau NTT dapat berhasil beradaptasi dan meraih tujuan pendidikan mereka di Jakarta.

Strategi Adaptasi dalam Mengatasi Culture Shock oleh Mahasiswa Perantau

Penelitian ini menemukan bahwa strategi adaptasi yang dilakukan oleh mahasiswa perantau NTT di Jakarta dapat dirumuskan dalam konsep *Anxiety/Uncertainty Management Theory* yang dikembangkan oleh William B. Gudykunts (Mukarom, 2020). Proses adaptasi melibatkan konsep diri yang berbeda untuk setiap individu dalam menghadapi perubahan budaya dan lingkungan baru. Salah satu cara untuk mengurangi kecemasan adalah dengan berinteraksi dengan orang lain, yang dapat memberikan peluang positif dan bekal untuk beradaptasi.

Key informan Rosita dalam wawancaranya pada 21 Mei 2024 menjelaskan, “Saya meyakinkan diri untuk tetap berkembang dengan lingkungan positif sehingga membuat saya belajar dan berusaha berbaur dengan orang lain.” Informan Bernadino pada 23 Mei. 2024 menekankan pentingnya dukungan sosial dari keluarga, "Faktor-faktor yang sangat berpengaruh dalam diri saya adalah dukungan dari keluarga, karena pas waktu awal-awal saya merantau saya tiap hari selalu di telpon atau video call dengan orang tua saya." Sementara itu, informan Kopa pada 5 Juni 2024 mengungkapkan bahwa dukungan dari orang-orang terdekat sangat membantunya, "Kalau dari pihak keluarga, kerabat dekat dan teman-teman antusias memberikan support dan dukungan lebih."

Motivasi untuk berinteraksi dengan orang lain juga merupakan strategi penting. Rosita mengatakan, "Motivasi saya sendiri adalah karena saya datang dengan tujuan

Copyright © 2022, Template JIM: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
ISSN: 2964-6723 (Online)

menempuh pendidikan maka saya harus membuat perubahan dalam diri saya." Bernadino menambahkan, "Saya belajar memotivasi diri sendiri agar bisa berinteraksi dengan orang lain." Informan Kopa juga merasa bahwa interaksi dengan orang lain tidak membawa dampak buruk, "Lolos di UIN Jakarta itu menjadi kesempatan terbaik buat saya di mana saya bisa berproses, belajar, dan bertumbuh."

Strategi berinteraksi dengan orang asing juga penting dalam mengurangi kecemasan. Rosita menyebutkan, "Strategi yang sering saya gunakan adalah memberi sapa dan senyuman terlebih dahulu untuk berinteraksi." Bernadino menekankan pentingnya humor, "Saya berusaha agar tidak baper dan selalu berpikir ini cuma iseng." Kopa menekankan adaptasi perilaku, "Setiap hari itu harus menyesuaikan dan banyak berinteraksi dengan orang lain."

Pengelolaan ketidaknyamanan dan rasa canggung juga penting. Rosita belajar mengenal budaya baru dari percakapan orang sekitar, "Saya belajar mengenal budaya mereka dari pembicara yang sering terjadi." Bernadino mencermati dan mempraktikkan gaya bahasa yang digunakan oleh orang di sekitarnya, "Saya lebih suka mendengarkan dan mencermati gaya bahasa yang mereka gunakan."

Membangun jaringan sosial juga membantu mengatasi perbedaan budaya. Rosita mengikuti kegiatan sosial untuk membantu berkomunikasi dan diterima di lingkungan baru, "Saya sering mengikuti kegiatan sosial di lingkungan tempat saya beradaptasi." Bernadino merasa dukungan dari teman kampus sangat membantu, "Saya selalu mendapatkan dukungan dari teman-teman kampus saat saya kesulitan mengerjakan tugas." Kopa merasa hubungan dengan orang asing mempercepat proses adaptasinya, "Kalau hubungan positif dengan orang asing dapat mempercepat proses adaptasi."

Informan Kopa juga menekankan pentingnya tetap berinteraksi meski ada kendala, "Saat membangun koneksi dengan orang lain atau orang asing di lingkungan baru, saya juga membangun jaringan sosial sehingga merasa tidak kesulitan saat berinteraksi." Jaringan sosial yang dibangun dengan baik dapat sangat membantu dalam proses adaptasi, sebagaimana Kopa menyatakan, "Sejauh ini jaringan sosial yang saya bangun dengan orang asing di sekitar saya sudah sangat membantu.".

Kesimpulan

menyusun data, peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa perantau NTT di HIPMA Jakarta mengalami culture shock selama di perantauan, melalui empat fase. Fase pertama adalah fase Honeymoon, di mana mahasiswa merasa senang dengan hal-hal baru, meskipun beberapa merasa

Copyright © 2022, Template JIM: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
ISSN: 2964-6723 (Online)

sedih karena meninggalkan keluarga dan teman-teman di kampung halaman. Selanjutnya, fase Frustration ditandai dengan mahasiswa yang mulai menghadapi masalah di lingkungan baru, seperti kekecewaan, frustasi, dan ketidaknyamanan terkait cuaca dan kesehatan. Fase Readjustment terjadi ketika mahasiswa mulai berbaur dengan orang asing, menerima budaya baru, dan membuka diri untuk bersosialisasi. Fase terakhir, fase Resolution, adalah ketika mahasiswa mulai merasa percaya diri berinteraksi dengan orang asing dan terbiasa dengan hal-hal yang awalnya membuat mereka tidak nyaman.

Strategi adaptasi yang digunakan oleh mahasiswa perantau dalam menghadapi culture shock meliputi beberapa cara. Pertama, mempertahankan konsep diri dan tujuan agar bisa berinteraksi dengan orang lain. Kedua, memiliki motivasi untuk berinteraksi, yang membantu mereka terbiasa dengan lingkungan budaya baru. Reaksi terhadap orang asing membantu mereka mendapatkan informasi dan mengenal lingkungan baru. Mahasiswa juga mengikuti kegiatan sosial dan organisasi untuk berbaur dan membangun jaringan sosial. Membangun koneksi dengan orang lain di HIPMA Jakarta memberikan dukungan yang berdampak positif, membantu mereka beradaptasi dan mengatasi culture shock dengan lebih efektif.

DAFTAR PUSTAKA

Penulisan naskah dan sitasi yang diacu dalam naskah ini disarankan menggunakan aplikasi referensi (reference manager) seperti Mendeley, Zotero, Reffwork, Endnote dan lain-lain, dan mengunakan APA Style [Times New Roman, 11, normal].

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

Budiarti, R., & Yuliani, F. (2020). STRATEGI ADAPTASI CULTURE SHOCK DALAM KOMUNIKASI ANTAR BUDAYA MAHASISWA PAPUA UNIVERSITAS BENGKULU (Studi Pada Mahasiswa Papua di Universitas Bengkulu). Jurnal Sarjana Ilmu Komunikasi, 1(2), 20–25. https://doi.org/10.36085/j-sikom.v1i2.1105

Budyatna, Muhammad, M. . (n.d.). TEORI-TEORI MENGENAI KOMUNIKASI ANTAR PRIBADI.pdf (edisi pert). PRENADAMEDIA GROUP.

Drs.Ardinal, H. m. S. (Ed.). (n.d.). PRADIGMA DAN MODEL KOMUNIKASI.pdf (cetakan ke). PT Bumi Aksara.

Fauzi, A., & dkk. (2022). Metodologi Penelitian. In Suparyanto dan Rosad (2015.

Hendrika Putri, S., Fadilah, J., Fitriani Rachman, N., & Febriadha, M. (2023). Adaptasi Dan Culture Shock: Komunikasi Mahasiswa Program Mahasiswa Merdeka (Pmm) Di Universitas Djuanda. SPICES: Social Political Sciences Journal, 1(1), 34–49.

Copyright © 2022, Template JIM: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
ISSN: 2964-6723 (Online)

https://ojs.unikom.ac.id/index.php/spices

Maulani, S., & Wahyutama. (2022). Gegar Budaya Dan Strategi Adaptasi Budaya Mahasiswa Perantauan Minang Di Jakarta. Konvergensi: jurnal ilmiah ilmu komunikasi, 3(2), 377–391.

Mukarom, Z. (2020). TEORI-TEORI KOMUNIKASI (cetakan pe). Jurusan Manajemen Dakwah Fakultas DAKWAH dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

Mulyana, D. (2014). Pengantar Ilmu Komunikasi.pdf (hal. 53).

Sakti, G. S. Y. (2023). Fenomena Culture Shock pada Mahasiswa Perantauan di Wilayah Kabupaten Bekasi. Repo.Usni.Ac.Id, 7(1), 174–184.

sinta kurnia. (2022). Poses adaptadi sosial mahasiswa rantau terhadap budaya baru dalam lingkungan sosial kampus (Studi Kasus Mahasiswa Sosiologi FISIP UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). Skripsi Sosiologi.

Situmorang, I. H. (2019). Budaya Pada Mahasiswa Asal Papua Di Universitas Negeri Medan Skripsi Oleh : Iyen Heriani Situmorang Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Medan Area Medan. Communication Science.

Suryandri, N. (2019). KOMUNIKASI ANTAR BUDAYA Tinjauan Konsep dan Praktis (cetakan pe). CV.Putra Media Nusantara.

Utami, L. S. S. (2015). The Theories of Intercultural Adaptation. Jurnal Komunikasi, 7(2), 180–197.

Wardah, & Sahbani, U. D. (2020). Adaptasi Mahasiswa Terhadap Culture Shock. Jurnal Komunikasi dan Organisasi (J-KO), 2(2), 120–124..

Copyright © 2022, Template JIM: Jurnal Ilmiah Multidisiplin
ISSN: 2964-6723 (Online)