

BAB IV

SIMPULAN

Culture shock merupakan sebuah fenomena psikologis bernuansa negatif yang dirasakan seseorang ketika dihadapkan dengan perbedaan budaya. Fenomena *culture shock* juga dialami oleh pelajar Indonesia yang bersekolah di *Japanese Communication International School*. Para pelajar Indonesia yang tidak familiar dengan kebudayaan Jepang mengalami dan merasa banyak bentuk serta dampak dari *culture shock*. *Culture shock* yang dialami oleh para pelajar Indonesia disebabkan oleh tiga faktor utama, yakni faktor intrapersonal, variasi budaya, dan manifestasi sosial politik. Kemampuan intrapersonal seperti keterampilan dalam berkomunikasi, kemandirian, serta efikasi diri memainkan peran penting dalam terjadinya *culture shock* dalam kehidupan pelajar tersebut. Perbedaan yang signifikan dalam segi variasi budaya serta manifestasi sosial politik pun menjadi faktor-faktor yang menyulitkan proses adaptasi para pelajar hingga akhirnya mengalami *culture shock*.

Dampak-dampak yang disebabkan oleh *culture shock* meliputi beberapa aspek yakni aspek afektif, perilaku, dan kognitif. Dampak *culture shock* yang dirasakan para pelajar Indonesia pada aspek afektif membuat mereka merasa perasaan sedih serta cemas karena berada jauh dari keluarga (*homesick*). Selain itu, dampak *culture shock* juga dirasakan dalam aspek perilaku di mana para pelajar Indonesia masih kesulitan untuk mengikuti norma serta peraturan yang berlaku. Aspek ini juga dapat menyulitkan seseorang ketika berinteraksi dengan orang lain karena perbedaan gestur serta tindakan. Terlebih lagi, dampak *culture shock* juga dirasakan para pelajar Indonesia dalam aspek kognitif yang menyebabkan para pelajar Indonesia merasa kesulitan untuk memahami serta menafsirkan pengalaman sosial yang baru. Dampak-dampak *culture shock* yang dirasakan oleh para pelajar Indonesia pada umumnya tidak menimbulkan hambatan yang terlalu signifikan terhadap kehidupan mereka sehari-harinya. Namun apabila dampak-dampak tersebut dibiarkan tanpa adanya tindakan untuk menanggulangi, tentunya dapat mempengaruhi kondisi mental para pelajar dan akhirnya menyulitkan mereka

dalam beraktivitas.

Untuk mengatasi dampak-dampak dari *culture shock*, para pelajar Indonesia melakukan berbagai cara dengan berbagai pendekatan yang dapat membantu mereka lebih menyesuaikan diri di lingkungan barunya. Cara yang dilakukan oleh para pelajar Indonesia meliputi dua pendekatan yakni pendekatan kognitif yang dapat mengurangi kesalahpahaman serta beban pikiran yang muncul saat proses adaptasi. Pendekatan lainnya yakni pendekatan perilaku yang dapat membantu mereka untuk menyesuaikan tingkah laku dengan masyarakat setempat. Dengan menerapkan kedua pendekatan ini dalam upaya-upaya mengatasi *culture shock*, para pelajar Indonesia dapat menjalani kehidupan sehari-hari mereka di sekolah dan di luar sekolah dengan lebih baik.

