

BAB II

GEJALA-GEJALA TERJADINYA *CULTURE SHOCK* TERHADAP PELAJAR

Proses pembelajaran di masa globalisasi seperti saat ini dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja. Dahulu, proses belajar harus selalu dilakukan secara langsung tatap muka di daerah masing-masing tempat suatu individu lahir dan tumbuh. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan akses transportasi ke daerah lainnya. Selain itu, keterbatasan sarana komunikasi juga menjadi penyebab minimnya individu yang belajar ke luar daerah. Akan tetapi, saat ini pembelajaran dapat dilakukan dengan mudah dan menjangkau semua daerah sebab sarana komunikasi dan transportasi telah berkembang dengan pesat. Pesatnya perkembangan ini juga dibarengi dengan semakin banyaknya pelajar yang merantau untuk mengenyam pendidikan ke luar daerah tempat tinggal mereka.

Kesempatan untuk mengenyam pendidikan ke luar daerah merupakan sebuah peluang yang baik untuk para pelajar. Pengalaman yang baru hingga ilmu yang tidak bisa mereka peroleh dari tempat asalnya merupakan pertimbangan utama para pelajar untuk berlomba-lomba demi mendapatkan kesempatan belajar di daerah lain. Kualitas pendidikan dan fasilitas penunjang yang mungkin lebih mumpuni juga merupakan alasan mengapa banyak sekali pelajar yang ingin untuk menempuh jenjang pendidikan di daerah lain.

Banyaknya pelajar yang ingin melanjutkan pendidikan ke luar daerah salah satunya dikarenakan tidak adanya ketersediaan jurusan yang diinginkan serta minimnya universitas di daerah tersebut. Pelajar yang ingin mengenyam pendidikan sesuai dengan minat maupun bakatnya masing-masing seringkali merasa kesulitan untuk mencari jurusan yang diminati beserta dengan lembaga pendidikan seperti universitas yang mumpuni. Hal ini menyebabkan banyak pelajar akhirnya pergi ke luar daerah dan mencari kesempatan belajar yang sesuai dengan minat mereka masing-masing.

Beberapa universitas juga mempersiapkan kuota tersendiri untuk pelajar yang berasal dari daerah lain. Tujuannya supaya para pelajar tersebut selain dapat memperoleh pendidikan dengan fasilitas yang terbaik, juga agar para pelajar tersebut dapat membangun atau bermanfaat bagi daerah tempat tinggalnya semula kembalinya ke daerah masing-masing usai menempuh pendidikan. Hal ini tidak terbatas pada daerah-daerah di dalam negeri saja, melainkan juga daerah-daerah di luar negeri bahkan banyak orang yang semakin hari semakin banyak menaruh minatnya untuk dapat belajar di luar negeri. Universitas di luar negeri pun banyak yang menawarkan berbagai macam beasiswa untuk para pelajar asing. Salah satu negara yang banyak menerima pelajar asing dan memberikan beasiswa di antaranya adalah Jepang.

Jepang merupakan salah satu negara yang dapat dikatakan menyediakan kuota yang cukup banyak untuk menampung para pelajar dari negara lainnya, termasuk para pelajar dari Indonesia. Berkat strategi *Cool Japan* yang dapat dikatakan sukses dalam menarik minat warga asing untuk datang ke Jepang (METI, 2012:10), banyak orang yang mulai melirik negara ini untuk dijadikan sebagai tempat tujuan guna memperoleh pendidikan terbaik. Selain karena *soft power* yang dilancarkan Jepang sejak kekalahannya pada Perang Dunia II, Jepang dikenal sebagai salah satu negara maju di Asia. Negara ini banyak menghasilkan berbagai prestasi baik di dalam negeri, maupun internasional melalui kedisiplinan dan etos kerja yang tinggi masyarakatnya.

Negara yang diberi julukan sebagai Negara Matahari Terbit ini memiliki ribuan ilmuwan dengan segudang inovasi yang terus dikembangkan setiap waktu. Sistem pendidikan di Jepang termasuk yang terbaik di dunia. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh *Ceoworld Magazine* pada tahun 2020, sistem pendidikan Jepang menempati peringkat ke 11 dari 93 negara di dunia. Dalam daftar tersebut, Jepang merupakan negara Asia yang memiliki peringkat yang paling tinggi dibandingkan dengan negara-negara Asia lainnya. Di bawahnya, Taiwan dan Singapura menyusul dan berturut-turut menempati posisi ke 14 dan 15. Hal ini membuktikan bahwa Jepang memang merupakan negara yang tepat untuk dijadikan sebagai destinasi dalam menempuh pendidikan (www.ceoworld.biz).

Pada tahun 2019, terdapat sebanyak 13.070 pelajar asing yang mengenyam pendidikan di berbagai universitas di Jepang (*Study International Staff. "Japan targets more international students at its national universities". 05 November 2020, (www.studyinternational.com)*). Pada tahun 2022, pemerintah Jepang mengharapkan akan ada lebih banyak lagi pelajar asing yang belajar di Jepang. Karena banyaknya peminat serta kuota yang disediakan, banyak pelajar asing yang memutuskan belajar di negara ini. Namun, Jepang merupakan salah satu negara yang memiliki banyak bentuk kebudayaan yang sangat khas. Lingkungan sosial budaya adalah salah satu faktor yang memberikan pengaruh pada proses dan hasil pembelajaran. Dengan demikian, pemilihan Jepang yang merupakan negara maju serta memiliki etos kerja yang tinggi sebagai tempat menimba ilmu dianggap akan mampu menghasilkan lulusan dengan kualitas yang sama karena adanya paparan kebudayaan tersebut. Akan tetapi, perbedaan budaya tidak hanya memberikan dampak yang positif pada para pelajar, salah satu contohnya seperti pelajar lebih tepat waktu dan juga lebih disiplin ketika berada di tempat yang baru. Ada juga beberapa dampak negatif yang dirasakan oleh para pelajar perantauan di antaranya yakni *culture shock*.

Culture shock yakni sebuah istilah dalam Bahasa Inggris yang dicetuskan pertama kali oleh Oberg (Ward., Bochner & Furnham, 2001:267) pada sekitar tahun 1960. Lebih lanjut, dalam bukunya mereka juga memberikan penjelasan bahwa yang disebut dengan *culture shock* ini adalah keadaan psikologi yang pasif seorang individu ketika dihadapkan pada perbedaan lingkungan budaya. Ini merupakan proses yang akan berlangsung secara berkelanjutan serta selalu dihubungkan dengan budaya yang berubah. Mereka juga menguraikan bahwa berbagai gejala *culture shock* juga dipicu oleh rasa cemas yang muncul dan disebabkan oleh rasa kehilangan lambang hubungan sosial ataupun interaksi sosial dengan masyarakat dari daerah asal mereka.

Dalam Bahasa Indonesia, *culture shock* diterjemahkan menjadi *culture shock*. Siapapun yang sebelumnya telah lama menetap di suatu daerah untuk suatu alasan tertentu kemudian berpindah ke daerah lainnya yang mempunyai perbedaan budaya dengan tempat tinggal sebelumnya bisa mengalami hal ini sebagaimana

yang dikatakan oleh Dayakisni dan Yuniardi (dalam Rahma, 2017:03). Usaha yang dapat dilakukan guna menanggulangi masalah *culture shock* ini di antaranya yakni pengadaptasian diri dengan lingkungan sosial maupun kebudayaan yang baru. Tingkat kesulitan serta durasi waktu yang dibutuhkan untuk setiap individu dalam melakukan adaptasi dapat berbeda-beda tergantung pada individunya. Pada awalnya, sebagian besar individu akan merasa ketidaknyamanan ketika baru pertama kali mengalami dan beradaptasi dengan budaya baru di tempat tinggalnya yang baru. Namun seiring dengan berjalannya waktu, individu tersebut akan dapat menemukan kebiasaan baru agar bisa beradaptasi dengan lingkungan sosial di sekitarnya.

Sebagian besar individu menetap dan tinggal di suatu lingkungan sosial tempatnya berkembang dan tumbuh. Lingkungan sosial yang menjadi tempat individu lahir, bermain, menempuh pendidikan, maupun bekerja seringkali memiliki pengaruh yang besar pada individu tersebut. Hasilnya, individu-individu yang menetap dalam jangka waktu yang lama di suatu daerah secara bersama-sama cenderung memiliki agama, kepercayaan, dialek, bahasa, maupun etnik yang sama. Hal ini merupakan salah satu penyebab munculnya banyak kebudayaan yang berbeda dari daerah-daerah yang berbeda pula bahkan meskipun berada di suatu daerah yang sama, suatu kelompok masyarakat dapat memiliki kebudayaan yang berbeda dari kelompok lain yang tinggal berdekatan.

Perbedaan budaya yang terdapat di masing-masing daerah memicu munculnya ketidaknyamanan dari individu yang datang ke daerah lain. Dalam hal ini, kedatangan pelajar ke suatu daerah untuk menempuh pendidikan memunculkan *culture shock*. *Culture shock* didefinisikan oleh Maulidia (2014:23) sebagai ketidaknyamanan tubuh maupun kondisi mental yang disebabkan oleh individu yang melakukan kontak dengan budaya lainnya. Lingkungan sosial dan budaya suatu kelompok masyarakat dapat mengikat tindakan individu sehingga individu tunduk pada berbagai adat istiadat serta norma hukum, sosial, dan susila yang ditetapkan. Contohnya ketika seseorang diharuskan menaati peraturan yang berlaku atau mengikuti suatu acara yang memang diselenggarakan di hari-hari tertentu dapat menjadi ketidaknyamanan seseorang dan merasa terpaksa karena bukan

bagian dari kebiasaannya di tempat asal. Tekanan berbeda yang dirasakan karena perbedaan norma serta adat istiadat ini dapat memengaruhi para pelajar di daerahnya menuntut ilmu.

Tekanan yang diterima oleh para pelajar di tempatnya menuntut ilmu merupakan hal yang tidak dapat dianggap remeh. Adaptasi merupakan proses yang tidak selalu berjalan dengan lancar. Kebudayaan yang baru pada umumnya dapat mengakibatkan munculnya rasa tertekan bahkan merasa stres dan frustrasi karena menerima dan memahami nilai-nilai budaya lain adalah hal yang sulit. Apabila nilai-nilai budaya di daerah tempat menuntut ilmu sangat berbeda dengan nilai-nilai budaya di tempat asal, maka proses adaptasi akan menjadi semakin sulit.

Beberapa gejala yang dapat dilihat dari *culture shock* di antaranya yakni kehilangan identitas, kebingungan akan peranannya di tempat yang baru, sakit kepala, serta perubahan dalam hubungan sosio-kultural (Oberg, 1960:177–182). Selain yang telah disebutkan, beberapa gejala lain yang dirasakan oleh individu yang mengalami *culture shock* yakni menghindari keramaian, tidak menunjukkan minat pada hal apapun kecuali hal-hal yang berkaitan dengan kampung halaman mereka, mengisolasi diri dari lingkungan sosial, sering mengeluhkan rasa lelah, menghabiskan lebih banyak waktu untuk tidur daripada biasanya dan sebagainya. Gejala-gejala tersebut dapat dikatakan merupakan tanda-tanda dari terjadinya depresi pada seorang individu.

Dalam bukunya, Oberg juga menjelaskan bahwa keberadaan anggota keluarga ataupun sanak saudara dari daerah tempat asal dapat berfungsi sebagai bentuk dukungan sosial bagi seorang individu yang datang ke daerah lain. Selain keluarga, adanya teman-teman yang memiliki latar belakang kebudayaan yang sama juga dapat membantu menekan munculnya rasa kehilangan dan berbagai gejala *culture shock* lainnya. Sebuah hal yang terasa familiar oleh seorang individu yang mengalami *culture shock* merupakan salah satu elemen yang penting ketika menjalani kehidupan sehari-hari. Beberapa hal familiar dalam kehidupan seseorang di antaranya yakni kosa kata daerah asal, gerakan, ekspresi wajah, adat istiadat, ataupun norma yang dipelajari ketika mereka tengah dalam masa tumbuh dan berkembang.

“外国の文化を扱っていると、心を開いていても、最初は間違いなく不快に感じるでしょう”（カレルヴォ・オバーグ 1954）

“Ketika seseorang berhadapan dengan budaya yang asing, dia pasti akan tetap merasakan ketidaknyamanan di awal meskipun orang tersebut berpikiran terbuka.” –Kalervo Oberg (1954)

Ketika memasuki sebuah daerah yang benar-benar baru dengan kebudayaan yang juga baru, hal-hal yang nampak familiar tersebut akan hilang. Dengan kehilangan hal-hal yang familiar tersebut, maka hal ini memicu munculnya rasa ketidaknyamanan dan kekhawatiran. Salah satu fase dari terjadinya *culture shock* pada seorang individu sebagai rasa frustrasi tersebut yakni tidak adanya rasa penerimaan pada lingkungan sosial yang baru.

2.1 Faktor-faktor Penyebab Terjadinya *Culture shock*

Parrillo (dalam Intan 2019: 165) menyatakan ada beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya *culture shock* yaitu :

- 1) Faktor Intrapersonal di antaranya keterampilan komunikasi, pengalaman dalam *setting* lintas budaya, keterampilan komunikasi, kemandirian, toleransi dan efikasi diri. Karakteristik fisik seperti penampilan, umur, kesehatan, kemampuan sosialisasi juga mempengaruhi.
- 2) Variasi Budaya. Variasi budaya mempengaruhi transisi dari satu budaya ke budaya lain. *Culture shock* terjadi lebih cepat jika budaya tersebut semakin berbeda, hal ini meliputi sosial, perilaku, adat istiadat, agama, pendidikan, norma dalam masyarakat dan bahasa.
- 3) Manifestasi Sosial Politik. Manifestasi sosial politik juga mempengaruhi *culture shock*. Sikap dari masyarakat setempat dapat menimbulkan prasangka, *stereotype* dan intimidasi.

Ketiga faktor di atas memiliki peranannya masing-masing dalam menyebabkan terjadinya *culture shock*. Faktor intrapersonal yang berhubungan dengan keterampilan seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain, tentunya dapat mempengaruhi penyesuaian seseorang terhadap budaya yang baru. Seorang

pendatang baru yang memiliki kendala dalam keterampilan intrapersonalnya tentunya akan mengalami kesulitan dalam beradaptasi di lingkungan baru. Variasi budaya sebagai faktor kedua yang mempengaruhi *culture shock* juga memiliki peran yang tidak kalah penting dalam kemampuan seseorang untuk beradaptasi dalam lingkungan barunya. Perbedaan budaya yang signifikan akan mempersulit proses adaptasi pendatang baru dan berpotensi untuk mengakibatkan *culture shock*. Selanjutnya, manifestasi sosial politik yang merupakan faktor yang sering ditemui atau dialami oleh penderita *culture shock*. Pandangan masyarakat setempat terhadap pendatang baru dengan latar belakang yang berbeda dari apa yang biasanya ada di lingkungan mereka seringkali menciptakan prasangka-prasangka maupun *stereotype* yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman dalam diri si pendatang baru. Hal ini tentunya berperan penting dalam tumbuhnya gejala-gejala *culture shock* yang akan dialami oleh si pendatang baru.

2.2 Fase *Culture shock*

Terdapat beberapa fase dan gejala yang dialami oleh seorang individu yang mengalami *culture shock* setelah individu mengalami gejala faktor penyebab *culture shock*. Ada beberapa penelitian yang menyebutkan berbagai fase dari *culture shock* yang pada umumnya dialami oleh banyak orang. Akan tetapi, pada kenyataannya setiap individu memiliki fase atau tahapan yang berbeda dan memiliki tingkatan yang bervariasi. Banyak dari fase tersebut didefinisikan dari banyak sumber referensi dan hanya memiliki perbedaan dalam hal penyebutannya saja. Menurut Oberg (1960:141), berikut ini merupakan empat fase awal dari terjadinya *culture shock* pada seorang individu:

1. Fase Bulan Madu (*The Honeymoon Stage*)

Menurut Oberg, fase pertama *culture shock* dapat dianalogikan seperti pengalaman sedang berbulan madu. Beberapa cirinya adalah kegembiraan dan rasa antusias yang tinggi karena dikelilingi oleh hal-hal baru. Pada fase ini, pendatang baru biasanya merasa terpana dengan keadaan yang baru dilihat di luar daerah asalnya. Pendatang baru juga merasa ketakjuban ketika bertemu dengan orang-orang baru yang

menyambut dengan hangat dan dengan tangan terbuka, serta perasaan meluap seperti tinggal di sebuah penginapan wisata. Individu yang datang ke sebuah negara untuk pertama kalinya dengan pandangan yang positif biasanya merupakan mereka yang datang ke negara tersebut secara sukarela, bukan dengan paksaan.

2. Fase Krisis (*The Crisis Stage*)

Oberg (1960:143) juga menyebut individu yang berada dalam fase ini menunjukkan sikap perilaku agresif pada negara yang dikunjunginya serta mulai menumbuhkan berbagai stereotip. Setelah efek positif dari lingkungan baru mulai menguap dan digantikan dengan masalah kehidupan sehari-hari yang harus dihadapi, individu akan mulai menghadapi situasi-situasi yang solusi untuk mengatasinya tidak mereka ketahui lalu perlahan-lahan mulai merasa lelah. Sebuah masalah mungkin terjadi yang akan berakibat pada meningkatnya permasalahan dan pengalaman-pengalaman negatif. Para imigran, pelajar internasional, serta pendatang baru lainnya mungkin akan merasa kebingungan serta keputusasaan untuk menghadapi keseharian yang tidak terkontrol serta memiliki keinginan untuk kembali ke kampung halamannya.

3. Fase Mengembangkan Perilaku Positif (*The Stage of Development of A Positive Attitude*)

Pada fase ini, individu telah berada di lingkungan yang baru dalam waktu yang sudah cukup lama. Mereka perlahan mulai menyadari hal yang harus dilakukan untuk dapat bertahan sambil menerima perbedaan-perbedaan yang ada dan menghadapinya dengan lebih santai. Pengalaman-pengalaman yang sebelumnya terasa mengganggu serta membuat munculnya perasaan depresi pada diri mereka mulai dilihat dengan perspektif yang berbeda. Hal-hal baru yang sebelumnya tidak disukai masih dikritisi. Akan tetapi, mereka lebih santai dalam menanggapi perbedaan-perbedaan yang ada pada lingkungan yang baru. Pada tahap ini, berbagai individu juga mengalami miskomunikasi dan

perbedaan di antara mereka serta menyadari bahwa mereka tidak dapat mengharapkan orang-orang di lingkungan mereka yang baru untuk bertindak seperti yang diharapkannya. Masalah awal dengan lingkungan yang baru masih tetap ada, tetapi individu-individu dari negara lain mulai menyesuaikan diri dan menghadapi setiap tantangan sembari beradaptasi dengan kebudayaan yang baru.

4. Fase Penyesuaian Diri (*The Stage of Adjustment*)

Pada fase ini, pendatang baru secara umum akan menerima kebudayaan baru dan mulai menjalani kehidupan dengan cara yang berbeda. Setelah beberapa lama, para pendatang baru akan menyadari bahwa mereka tidak dapat mengubah apapun yang ada pada kebudayaan di lingkungan mereka yang baru sebab setiap negara memiliki kebudayaan yang berbeda-beda. Mereka juga mulai mengerti dan menerima kebudayaan di tempat baru dan menyadari bahwa mereka memang sedang tinggal di lingkungan yang baru sehingga mau tidak mau mereka memang dituntut untuk dapat menyesuaikan diri. Seringkali, mereka masih memegang teguh nilai-nilai atau prinsip mereka sendiri. Proses asimilasi (pembauran) sepenuhnya tentu hampir tidak mungkin, sehingga mereka merespon *culture shock* dengan konstruktif serta mulai menumbuhkan identitas ganda. Identitas ganda ini memungkinkan mereka untuk dapat menyesuaikan diri dan beraktivitas seperti biasanya di lingkungan yang baru sebaik ketika mereka melakukannya di lingkungan yang sebelumnya.

Fase-fase tersebut dideskripsikan oleh Oberg dengan jelas mengenai hal-hal yang akan terjadi pada para individu yang menjadi pendatang baru di sebuah daerah. Akan tetapi, fase-fase yang telah disebutkan di atas mungkin berbeda-beda tergantung pada latar belakang kehidupan, perkembangan, serta kepribadian tiap individu. Beberapa gejala yang sering muncul biasanya berhubungan dengan *culture shock* juga dapat terlihat dari perbedaan hubungan dari para individu tersebut.

2.3 Gejala *Culture Shock*

Selain fase-fase, *culture shock* juga memiliki beberapa gejala yang dapat dilihat atau dirasakan. Menilik karakteristik dari setiap fasenya, *culture shock* seringkali disertai dengan gejala dan rasa yang berbeda-beda. Gejala yang paling umum dialami oleh individu yang mengalami *culture shock* yakni rasa keputusasaan. Perasaan itu muncul akibat ketidakmampuan seorang individu untuk menghadapi lingkungannya yang baru dengan baik. Hal ini disebabkan oleh segala hal yang masih terasa asing terutama mengenai budaya sebagaimana dikemukakan oleh Taft (dalam Brown 2016:4) . Untuk dapat memahami peran-peran dan harapan-harapan tertentu di sebuah kebudayaan, individu yang merupakan pendatang baru di sebuah negara perlu untuk mengidentifikasi mana yang sesuai dan tidak sesuai dengan kebudayaan di tempat barunya. Individu tersebut juga perlu mencari informasi terkait praktik-praktik kebudayaan yang berbeda.

Gejala lainnya adalah tekanan dari dalam diri karena usaha yang dikeluarkan guna beradaptasi dengan lingkungan baru. Ini juga disebut dengan *cultural fatigue* atau diterjemahkan menjadi kelelahan budaya. Bentuk dari *cultural fatigue* di antaranya yaitu ketidakpuasan, kesensitifan, dan insomnia. Pikiran yang membludak juga merupakan cerminan dari kelelahan fisik yang dapat mengakibatkan terhambatnya proses belajar dan dapat juga menyebabkan penghindaran untuk mempelajari bahasa baru.

Banyak imigran serta para pendatang baru ke sebuah negara yang harus mengeluarkan banyak usaha agar dapat mendengar dan berkomunikasi dengan orang-orang atau penduduk asli negara tersebut. Situasi ini dapat menjadi sangat melelahkan dan membuat frustrasi yang kemudian menyebabkan meningkatnya kebutuhan tubuh individu untuk tidur lebih lama. Para individu yang kesulitan dalam memahami bahasa baru serta berkomunikasi dengan penduduk asli juga membutuhkan waktu yang lebih lama untuk memproses informasi serta harus sering bertanya guna memastikan bahwa apa yang didengarnya sesuai dengan maksud yang ingin disampaikan oleh lawan bicara. Akibatnya, hal ini dapat menyebabkan kelelahan.

Selain itu, rasa depresi dan kehilangan berasal dari perasaan terikat dengan kampung halaman individu tersebut. Hal ini juga merupakan akibat dari kebutuhan individu tersebut akan hubungan pertemanan maupun persaudaraan, pekerjaan, makanan, hiburan, rangsangan budaya, dan status sosial. Misalnya, pendatang baru yang merupakan imigran biasanya lebih cenderung untuk menginginkan tinggal bersama dengan imigran lain yang berasal dari daerah yang sama, memakan makanan yang sama, serta saling berbagi mengenai tradisi dan kebudayaan dari daerah asal. Apabila seseorang merasa depresi, individu tersebut terkadang merasa terkurung dan tidak dapat keluar dari situasi tersebut tanpa bantuan dari orang lain walaupun jika di saat yang bersamaan sebenarnya mereka tidak ingin berinteraksi dengan orang lain. Perasaan terikat dengan kampung halaman juga dapat menyebabkan munculnya rasa tidak berselera terhadap makanan.

Terkadang, rasa keterikatan terhadap kebudayaan asal seorang individu berakibat pada penolakan dari orang-orang yang berasal dari lingkungan baru di negara yang didatangi. Ini merupakan proses aksi-reaksi yang disebabkan oleh ketidakmauan seorang individu untuk menjadi terikat dengan lingkungan yang baru. Orang asing biasanya merasa khawatir akan dimanfaatkan, dicurangi, dirampok, maupun dilukai oleh orang-orang di lingkungan yang didatanginya (Oberg, 1960:177-182). Ketakutan ini bergantung pada negara dan kebudayaan mana yang dimasuki oleh seorang pendatang baru. Misalnya, para individu yang datang ke negara-negara berkembang seringkali merasa terancam dengan orang-orang asli negara tersebut yang biasanya miskin dan mungkin mencoba untuk mendapatkan uang dari mereka. Para pelancong yang seringkali mudah dikenali dan tidak terlalu familiar dengan mata uang asing, telah banyak mengalami penipuan ketika membeli oleh-oleh maupun makanan. Para individu yang datang ke negara yang kondisi ekonomi serta perkembangannya tidak jauh berbeda dari tempat asalnya biasanya tidak memiliki ketakutan seperti yang dirasakan oleh pendatang baru dari negara yang jauh lebih maju. Walaupun demikian, biasanya mereka masih merasa sedikit kekhawatiran akan dicurangi secara finansial karena mereka tidak familiar dengan sistem dan memiliki pengalaman berbeda di negara asalnya. Pada umumnya, para individu akan merasa tidak yakin apakah mereka dapat mempercayai orang-orang

asli negara yang dikunjungi karena mendengar banyak cerita tentang orang lain mengenai berbagai kecurangan dan penipuan yang mereka alami.

Gejala yang paling umum dari *culture shock* adalah kebingungan individu mengenai perannya dan peran yang diharapkan disandangnya. Tidak hanya itu, ia juga akan merasa kebingungan akan prinsip-prinsip hidup serta identitas dirinya. Akibatnya, individu tersebut dalam merasa masalah-masalah nerotik seperti fobia, gejala psikosomatik, bahkan depresi. Tingkatan dari gejala-gejala ini bervariasi dan biasanya tidak sesering atau separah yang diasumsikan. Oberg juga menyebutkan bahwa pendatang baru juga seringkali lebih memberikan perhatian pada nyeri yang tidak seberapa serta lebih sering jatuh sakit.

Ketidaksiuaian antara kebudayaan yang biasanya disertai dengan perasaan terkejut, ketidaknyamanan, kecemasan dan sebagainya juga disebut dengan *moral anxiety* atau kecemasan moral. Hal ini diakui sebagai salah satu bentuk penyimpangan terhadap prinsip-prinsip mereka yang juga menyebabkan munculnya *culture shock*. Orang-orang yang datang dari berbagai negara memiliki prinsip atau nilai serta sistem kepercayaan yang berbeda-beda. Pada kebudayaan yang baru, mereka seringkali tidak dapat menemukan kelompok individu yang bisa berbagi kesamaan nilai dan kepercayaan dengan mereka. Selain itu, mereka juga kesulitan dalam mencari dukungan serta motivasi. Untuk itu, mereka mungkin saja merasa terkucilkan dan menginterpretasikan tindakan-tindakan orang asing di lingkungan yang baru sebagai orang-orang yang tidak menghargai kebudayaan mereka sendiri. Namun, seringkali anggapan ini hanyalah hasil dari misinterpretasi semata.

Semua gejala yang telah disebutkan menyebabkan semakin kuatnya keinginan individu untuk kembali ke kampung halamannya dan bertemu kembali dengan hal-hal yang familiar dengannya serta menemukan kembali zona nyamannya. Tingkatan dari gejala yang dirasakan oleh para pendatang baru di sebuah negara dapat bervariasi tergantung pada karakteristik psikologis mereka di antaranya seperti kepercayaan diri serta penghargaan terhadap diri sendiri.

2.4 Aspek-aspek *Culture Shock*

Aspek-aspek *culture shock* ini diambil dari penjelasan mengenai gejala *culture shock* yang dijelaskan Oberg (1960:142). Terdapat enam ciri umum dari penderita *culture shock* yaitu:

- 1) Ketegangan karena adanya usaha untuk beradaptasi secara psikis. Pada *culture shock* perlu adanya cara untuk beradaptasi terhadap situasi yang baru. Dalam proses menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, orang harus beradaptasi secara fisik dan juga psikologis. Secara fisik, individu akan jauh lebih mudah beradaptasi apabila individu menikmati lingkungan sekitar, sebagai contoh seperti dengan makanan, lingkungan sekitar dan iklim (Akbar 2019:10). Secara psikologis, individu akan lebih sulit untuk beradaptasi. Ketika individu hidup di lingkungan bahkan budaya yang baru, beberapa individu terkadang kesulitan untuk beradaptasi secara psikologis karena masing-masing individu sudah terbiasa dengan budaya dari tempat asalnya.
- 2) Perasaan kehilangan dan kekurangan keluarga, teman, status dan kepemilikan. Para individu biasanya merasa bahwa keberadaannya dalam suatu lingkungan budaya yang berbeda, akan mendapatkan respon negatif, dan akan berpotensi untuk memunculkan rasa tidak berdaya dan stress di dalam dirinya. Perasaan kehilangan yang muncul biasanya disebabkan oleh terpisahnya seseorang dengan teman-teman di lingkungan asalnya. Individu tersebut juga akan mengalami perasaan kehilangan secara dukungan moral yang sebelumnya dapat diperoleh dari pertemanan.
- 3) Penolakan terhadap dan dari orang-orang di lingkungan baru. Individu yang menemui situasi dan lingkungan baru biasanya dituntut untuk dapat beradaptasi dengan cara berkomunikasi dalam kebudayaan tersebut. Apabila individu tidak mampu berkomunikasi dengan baik, maka akan muncul kesalahpahaman dalam memaknai informasi yang disampaikan. Jika terjadi kesalahpahaman dalam berkomunikasi, maka akan timbul penolakan.
- 4) Adanya kebingungan mengenai peran, harapan terhadap peran tersebut, nilai yang dianut, perasaan dan identitas diri. (Mulyana & Rakhmat,

2009:16) mengatakan bahwa setiap budaya juga memiliki harapan yang berbeda untuk setiap anggotanya. Perbedaan-perbedaan yang ada tersebut, akhirnya berdampak pada kebingungan yang dialami oleh orang yang masuk ke lingkungan budaya yang baru di mana orang tersebut harus berperilaku sesuai dengan budaya yang ada di lingkungannya yang baru padahal orang tersebut sudah terbiasa hidup dengan budayanya yang lama. Budaya yang baru tentunya akan mempengaruhi kinerja orang tersebut untuk dapat menjalankan perannya dengan baik.

- 5) Tidak menyukai adanya perbedaan bahasa, kebiasaan, nilai atau norma, sopan santun di daerah asal dengan di daerah baru. Pada saat seseorang menyadari bahwa dirinya berada dalam lingkungan budaya yang berbeda, akan mulai muncul respon respon negatif dalam diri orang tersebut. Seseorang dapat merasa tidak sesuai dengan budaya maupun kebiasaan yang mereka temukan di lingkungan yang baru. Apabila orang tersebut menyikapi perbedaan sebagai sesuatu yang tidak ia sukai, maka hal ini juga akan berpotensi untuk memunculkan perasaan marah dan benci karena merasa budaya yang ada di lingkungannya yang baru tidak sesuai dengan kebudayaan miliknya
- 6) Perasaan tidak berdaya yang disebabkan oleh ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Setiap budaya memiliki cara bahkan aturannya masing-masing dan berbeda satu sama lain. Hal tersebut mempengaruhi cara orang dalam bertindak, berkomunikasi dan merespon hal-hal yang dialami dalam hidup. Apabila seseorang kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang asing, orang tersebut akan semakin merasa “jauh” dengan lingkungan barunya dan rasa tidak berdaya pun akan muncul.

Dari keenam gejala di atas, dapat diperoleh 3 buah aspek *culture shock* yang berkaitan dengan gejala-gejala yang dialami oleh penderitanya.

- Aspek afektif *culture shock* mengacu pada kecemasan, kebingungan, dan disorientasi dalam menghadapi budaya baru. Oberg (1960:144) percaya bahwa *culture shock* menghasilkan hilangnya identitas dan kebingungan

dari beban psikologis yang diberikan untuk menyesuaikan diri dengan budaya baru.

- Aspek perilaku mengacu pada kebingungan atas perilaku orang-orang dalam budaya di luar daerah. Aspek ini meliputi perasaan tidak mengerti mengapa orang berperilaku seperti mereka dalam situasi tertentu dan tidak yakin bagaimana harus bertindak dengan tepat.
- Aspek kognitif mengacu pada ketidakmampuan kita untuk menafsirkan lingkungan baru kita, atau memahami pengalaman sosial yang baru dan asing.

Dari ketiga aspek di atas, dapat disimpulkan bahwa *culture shock* umumnya dapat berdampak pada kondisi mental (psikis) dan fisik seseorang. Hal ini juga dapat terlihat dari gejala-gejala yang dialami orang tersebut. Apabila seseorang merasa bahwa dirinya sulit untuk menyesuaikan diri terhadap suatu budaya baru yang dihadapinya hingga terjadi ketegangan maupun keresahan dalam kehidupannya, maka orang tersebut mengalami *culture shock* dalam aspek afektif. Selanjutnya, apabila seseorang merasa bingung dalam melihat suatu perilaku masyarakat dalam situasi tertentu dan merasa bahwa dirinya tidak dapat mengikuti perilaku tersebut, maka orang tersebut mengalami *culture shock* dalam aspek perilaku. Terakhir, apabila seseorang merasa kesulitan dalam memahami sebuah pengalaman sosial seperti proses berinteraksi dengan orang lain di lingkungan barunya, maka orang tersebut mengalami *culture shock* dalam aspek kognitif.

2.5 Cara untuk Mengatasi *Culture Shock*

Menurut Winkelman (1994:122), untuk dapat mengatasi *culture shock*, ada beberapa hal yang dapat dilakukan dengan melakukan pendekatan perilaku dan kognitif karena *culture shock* disebabkan oleh:

- a. Sebuah beban kognitif karena kebudayaan yang baru memaksa pendatang baru untuk secara sadar berpikir mengenai hal-hal yang secara tidak sadar dilakukan oleh penduduk asli.

- b. Ketidaksesuaian perilaku karena pendatang baru tidak dapat mengetahui secara langsung mana tindakan yang patut dan tidak patut dilakukan di berbagai situasi yang berbeda.

Individu-individu yang pergi ke luar negeri perlu menyadari adanya *culture shock* dan harus memiliki orientasi kognitif yang dapat membantu adaptasi secara efektif dan mengembangkan kemampuan menyesuaikan tingkah laku. Fungsinya yakni untuk menghilangkan dampak atau mengatasi *culture shock*. Agar dapat melakukan penyesuaian dengan baik, Winkelman (1994:123) mengajukan beberapa strategi yang dapat membantu menghindari masalah-masalah yang rumit. Ia merekomendasikan kepada mereka yang memasuki kebudayaan baru untuk mempersiapkan diri dengan perubahan sebelum berangkat. Selain itu, para pendatang baru juga perlu mengetahui sumber-sumber yang dapat membantu mereka untuk mengatasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Tidak hanya itu, latihan lintas budaya juga bisa menjadi hal yang sangat bermanfaat untuk membantu mereka dalam mempelajari kemampuan-kemampuan baru serta mendapatkan pengetahuan budaya untuk mengurangi kesalahpahaman. Belajar untuk mengidentifikasi mana tingkah laku yang patut dan tidak patut dilakukan di negara lain juga merupakan hal yang akan sangat membantu ketika berada di lingkungan baru tersebut.

Para pendatang baru harus memahami bahwa konflik nilai atau prinsip akan mereka hadapi nantinya dan mereka harus dapat menyesuaikan diri dengan cara mengubah tingkah laku mereka dengan mengidentifikasi keuntungan-keuntungan yang dapat diperoleh dengan tinggal di sebuah negara yang baru. Para pendatang baru juga sebaiknya mengurangi komplain mengenai perasaan tidak nyaman yang dirasakan sebagai kaum minoritas di negara lain. Pengelolaan stres juga merupakan hal yang krusial untuk membantu individu-individu dalam mengatasi perbedaan-perbedaan lintas budaya. Ketika penyesuaian dengan lingkungan secara umum telah dilakukan dengan baik, maka individu pendatang baru dapat merasa

hubungan pertemanan yang memuaskan. Meski begitu, lingkungan alam luar negeri juga harus dipertimbangkan.

Dari penulisan di atas dapat disimpulkan bahwa beberapa faktor yang mempengaruhi *culture shock* adalah kebiasaan yang dilakukan secara terus-menerus dan menjadikannya suatu budaya yang dilakukan masyarakat setempat. Hal ini juga mempengaruhi perilaku seseorang yang harus beradaptasi di lingkungan yang baru dan mengikuti aturan-aturan berlaku di tempat tersebut. Gejala-gejala yang muncul apabila seseorang mengalami *culture shock* cenderung berkaitan dengan bagaimana orang tersebut menyikapi perbedaan yang harus ia lalui. Berkaitan dengan hal tersebut, aspek-aspek *culture shock* juga dapat dilihat dari bagaimana *culture shock* itu sendiri mempengaruhi para individu yaitu afektif, perilaku, dan kognitif. Adapun cara mengatasi *culture shock* yang dapat diterapkan oleh para pendatang baru di tempat asing yakni dengan mencari tahu keuntungan yang dapat diperoleh dari lingkungan atau tempat tinggal barunya. Salah satu contoh keuntungan dari menetap di tempat yang baru adalah dapat menambah wawasan baru yang dapat diterapkan di tempat asal. Para pendatang baru juga hendaknya mengurangi keluhan atau mengeluh tentang perasaan tidak nyaman yang mereka alami, hal ini terkait dengan pengelolaan stres dalam penyesuaian diri untuk hidup di lingkungan yang baru. Dengan penguasaan pikiran atau mental yang kuat dan dilatih terus-menerus, tentu dampak dari *culture shock* dapat berkurang sehingga kehidupan di lingkungan yang baru akan menjadi lebih tenang dan tujuan utama seseorang untuk pergi ke daerah lain pun dapat dijalankan dengan lebih baik.