

Gegar Budaya pada Mahasiswa Perantauan terhadap Lingkungan Sekitar

Melyana Putricia Dewi¹, Yugih Setyanto^{2*}

¹Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: melyana.915210151@stu.untar.ac.id

²Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Tarumanagara, Jakarta*
Email: yugihs@fikom.untar.ac.id

Masuk tanggal : 20-12-2024, revisi tanggal : 25-01-2025, diterima untuk diterbitkan tanggal : 21-02-2025

Abstract

Culture shock is a psychological phenomenon that a person experiences when they are in a cultural environment that is different from their place of origin. Various symptoms such as confusion, anxiety, and feelings of alienation are the result of differences in values, norms, and social interaction patterns that are not the same as those usually encountered in their place of origin. This research was conducted to analyze the factors that cause culture shock and the strategies used by new students at Tarumanagara University. The theories used in this research are communication theory, culture shock theory, intercultural communication theory, cultural theory, adaptation theory, student theory, and migration theory. The research method used is a qualitative research method with a phenomenological approach with primary and secondary data sources in the form of interviews, observation and documentation. Interviews were conducted with migrant students at the Tarumanagara University Campus. The results of this research show that the cultural shock experienced by the interviewees took various forms, such as language differences, different patterns of communication or interaction styles and the role of peers in the adaptation process. This research concludes that social support, either from fellow students or organizations, plays an important role in helping the adaptation process.

Keywords: cultural adaptation, culture shock, migrants, students

Abstrak

Gegar budaya adalah fenomena psikologis yang dialami seseorang ketika berada di lingkungan budaya yang berbeda dari tempat asalnya. Berbagai gejala seperti kebingungan, kecemasan, dan perasaan terasing adalah hasil dari perbedaan nilai, norma, dan pola interaksi sosial yang tidak sama dengan yang biasa dihadapi di tempat asal. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya gegar budaya dan strategi yang digunakan pada mahasiswa baru Universitas Tarumanagara. Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori komunikasi, teori *culture shock*, teori komunikasi antar budaya, teori budaya, teori adaptasi, teori mahasiswa, dan teori perantauan. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dengan sumber data primer dan sekunder berupa wawancara, observasi dan dokumentasi. Wawancara dilakukan dengan mahasiswa perantau yang berada di Kampus Universitas Tarumanagara. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa gegar budaya yang dialami narasumber dalam berbagai bentuk, seperti perbedaan bahasa, pola gaya komunikasi atau berinteraksi yang berbeda dan peran teman sebaya dalam proses beradaptasi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa dukungan sosial, baik dari sesama mahasiswa atau organisasi merupakan peran yang penting dalam membantu proses adaptasi.

Kata Kunci: adaptasi budaya, gegar budaya, mahasiswa, perantauan

1. Pendahuluan

Fenomena ini sering disebut shock budaya, atau cegar budaya, dalam bahasa Indonesia. Seseorang mengalami shock budaya selama proses menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. gegar budaya, juga dikenal sebagai gegar budaya, adalah fenomena psikologis yang dialami seseorang ketika berada di lingkungan budaya yang berbeda dari tempat asalnya. Ini adalah reaksi emosional yang disebabkan oleh kehilangan kekuatan dari budaya lama karena kesalahpahaman terhadap pengalaman baru. Perbedaan nilai, norma, dan pola interaksi sosial yang tidak sama dengan yang biasa dihadapi di tempat pertama menyebabkan gejala seperti kebingungan, kecemasan, dan perasaan terasing. Febrianty et al. (2022) menjelaskan bahwa *culture shock* tidak hanya mencakup perasaan terasing, tetapi juga dapat memengaruhi kehidupan sosial, termasuk pola komunikasi dan kemampuan individu untuk beradaptasi dengan norma budaya baru.

Mahasiswa sering mengalami gegar budaya, saat memasuki lingkungan yang berbeda dari budaya atau kebiasaan yang mereka kenal sebelumnya. Universitas Tarumanagara, sebuah institusi pendidikan swasta yang terletak di Jakarta, menghadapi masalah ini dengan banyak mahasiswa baru dari berbagai latar belakang. Mereka bertemu dengan orang-orang dari berbagai budaya dan sosial dari tempat asal mereka di lingkungan baru mereka. Perubahan ini mungkin membuat beberapa mahasiswa yang belum terbiasa dengan kehidupan kota besar seperti Jakarta bingung, cemas, atau bahkan frustrasi.

Selain itu, perbedaan bahasa dan cara komunikasi yang berbeda dapat menyebabkan gegar budaya, di Universitas Tarumanagara yang berada di Jakarta. Mahasiswa, terutama yang berasal dari luar pulau Jawa, mungkin kurang familiar dengan bahasa yang digunakan setiap hari di Jakarta. Hal ini dapat memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan teman-teman dan guru mereka, yang kadang-kadang menggunakan istilah-istilah khas Jakarta.

Selain itu, norma dan nilai yang berbeda antara budaya asli mahasiswa dan budaya kota Jakarta sering menyebabkan kesulitan menyesuaikan diri. Sebaliknya, gaya hidup mahasiswa Universitas Tarumanagara sangat dinamis dan banyak kegiatan organisasi. Kehidupan sosial kampus terdiri dari aktivitas seperti mengunjungi kafe, bergabung dengan organisasi kampus, dan berpartisipasi dalam kegiatan Unit Kegiatan Mahasiswa.

Secara umum, gegar budaya, di Universitas Tarumanagara adalah hal yang wajar terjadi, terutama bagi mahasiswa baru yang berasal dari berbagai budaya. Pengalaman ini dapat menjadi proses pembelajaran yang berharga, meskipun sulit. Mahasiswa diharapkan dapat mengatasi s gegar budaya, dan beradaptasi dengan kehidupan kampus di Universitas Tarumanagara dengan bantuan lingkungan kampus yang inklusif dan bimbingan dari guru dan senior. Sangat penting untuk memahami fenomena gegar budaya pada mahasiswa perantauan karena dampaknya yang signifikan terhadap kesuksesan akademik dan kesejahteraan psikologis mereka.

Sangat penting untuk memahami fenomena gegar budaya pada mahasiswa perantauan karena dampaknya yang signifikan terhadap kesuksesan akademik dan kesejahteraan psikologis mereka. Adaptasi budaya yang baik akan membantu siswa berkembang secara akademis, menurut Furnham dan Bochner dalam Nasution & Safuwani (2023). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mempelajari fenomena shock budaya yang dialami oleh siswa yang baru tiba. Penelitian ini berkonsentrasi pada proses adaptasi dan taktik yang mereka gunakan untuk mengatasi perbedaan budaya.

Penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam membangun program pendampingan dan orientasi yang lebih baik untuk mahasiswa perantauan.

2. Metode Penelitian

Penelitian kualitatif merupakan pendekatan penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena sosial atau budaya dari sudut pandang individu yang terlibat dalam fenomena tersebut. Pendekatan ini berfokus pada eksplorasi mendalam terhadap pengalaman, makna, dan interpretasi individu mengenai situasi yang mereka alami. Dalam penelitian kualitatif, peneliti berusaha untuk menangkap kompleksitas realitas sosial dan budaya, serta memahami konteks yang melatarbelakangi tindakan dan pemikiran individu. Oleh karena itu, penelitian kualitatif lebih menekankan pada pemahaman subjektif daripada pengukuran kuantitatif (Denzin & Lincoln, 2018).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode Fenomenologi. Menurut Zahavi (2020) fenomenologi adalah studi sistematis tentang kesadaran dan fenomena subjektif, dengan tujuan memahami pengalaman hidup sebagaimana dialami secara langsung oleh individu. Fenomenologi bukan hanya analisis pengalaman individu, tetapi juga cara pengalaman tersebut dihubungkan dengan dunia sosial dan budaya yang lebih luas.

Penelitian kualitatif berbeda dengan penelitian kuantitatif dalam beberapa hal. Penelitian kualitatif cenderung bersifat eksploratif dan deskriptif, dan sering digunakan ketika peneliti ingin menggali pemahaman mendalam tentang suatu fenomena yang belum sepenuhnya dipahami. Data yang dikumpulkan dalam penelitian kualitatif biasanya bersifat naratif atau deskriptif, berupa kata-kata, gambar, atau artefak, daripada angka atau statistik. Oleh karena itu, metode ini memungkinkan peneliti untuk menggali aspek-aspek yang tidak terukur secara langsung, seperti emosi, persepsi, dan nilai-nilai (Creswell, 2014).

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan pemahaman tentang pengalaman subjektif mahasiswa saat beradaptasi dengan budaya baru di lingkungan kampus. Faktor seperti perasaan, respons psikologis, dan cara mahasiswa mengatasi tantangan adaptasi budaya akan dibahas dalam penelitian ini. Pendekatan fenomenologi memungkinkan peneliti untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang pengalaman peserta dalam shock budaya dan maknanya. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan deskripsi yang lebih mendalam tentang pengalaman mereka. Metode ini sangat membantu dalam bidang pendidikan, ilmu sosial, dan psikologi.

Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara untuk melakukan pertemuan dua orang untuk bertukar informasi dan ide melalui tanya jawab, sehingga dapat dikonstruksikan makna dalam suatu topik tertentu (Esterberg dalam Moleong, 2018). Selama wawancara peneliti melakukan secara tatap muka, observasi dan dokumentasi. Teknik pengumpulan data dilaksanakan dengan menggunakan metode yang disampaikan oleh Menurut Miles dan Huberman yaitu pengumpulan data, reduksi data dan penarikan kesimpulan.

3. Hasil Temuan dan Diskusi

Fenomena Gegar Budaya pada Mahasiswa Perantauan

Mahasiswa dari luar Jakarta seringkali terkejut dan bingung saat pertama kali tiba di ibu kota. Ketidaknyamanan saat harus beradaptasi dengan perbedaan besar

antara kehidupan di Jakarta dan di tempat asal mereka adalah salah satu contoh fenomena gegar budaya yang sering dialami orang. Seorang mahasiswa asal Tanjung Pandan bernama Aldian menceritakan bagaimana dia pertama kali tiba di Jakarta.

"Ketika tiba di Jakarta saya merasa sangat gugup karena. Orang-orangnya banyak dan padat. Banget terutama di bandara terus taksi disini tuh mahal banget dan hitungnya pakai mesin tapi saya juga kagum dan takjub terutama kampus Untar ini yang gedungnya keren banget dan bersyukur juga dengan orang tua karena sudah membiayai saya untuk kuliah di Untar."

Menurut teori *culture shock* yang diajukan oleh Oberg, individu yang memasuki lingkungan budaya baru akan melalui beberapa tahap, yaitu tahap *honeymoon*, krisis, pemulihan, dan adaptasi. Mahasiswa yang diwawancarai dalam penelitian ini menunjukkan gejala-gejala yang sesuai dengan tahap krisis, di mana mereka merasa kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru.

Meskipun ia kagum dengan kemegahan gedung kampus dan kemajuan teknologi, ia juga terkejut dengan perbedaan budaya yang sangat mencolok. Perbedaan ini tidak hanya terkait dengan lingkungan fisik dan sosial, itu juga terkait dengan cara orang berinteraksi satu sama lain, penggunaan bahasa, dan cara mereka berbicara dalam kehidupan sehari-hari.

Pernyataan ini menggambarkan bagaimana perubahan lingkungan fisik yang besar, seperti gedung-gedung kampus yang modern, menciptakan ketidaknyamanan awal bagi mahasiswa perantauan yang baru pertama kali tiba. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa merasa terkejut dengan perbedaan yang ada di Jakarta, yang berkontribusi pada pengalaman *culture shock* mereka.

Perbedaan Pola Komunikasi dan Norma Sosial

Selain perbedaan dalam penggunaan bahasa, mahasiswa perantauan juga harus menghadapi perbedaan dalam pola komunikasi. Di daerah asalnya, Chelsia terbiasa berbicara dengan cara yang lebih langsung dan tegas. Namun, di Jakarta, cara berbicara yang dianggap biasa di kampung halamannya sering kali dianggap kasar atau tidak sopan. Hal ini mencerminkan perbedaan norma sosial antara Jakarta dan daerah asalnya. Di Jakarta, cara berbicara yang lebih halus dan tidak langsung dianggap lebih sopan dan sesuai dengan norma sosial yang berlaku. Hal ini menjadi tantangan besar bagi mahasiswa perantauan, karena mereka harus menyesuaikan diri dengan cara berkomunikasi yang lebih formal dan sesuai dengan budaya setempat.

Tidak hanya itu, mahasiswa perantauan juga harus menyesuaikan diri dengan cara berinteraksi dalam kelompok. Di beberapa daerah, mahasiswa terbiasa berbicara dengan cara yang lebih terbuka dan tidak terlalu memperhatikan kesopanan dalam berbicara. Namun, di Jakarta, pola komunikasi yang lebih sopan dan tidak langsung lebih diterima dalam interaksi sosial, terutama di lingkungan akademik dan profesional. Bagi mahasiswa yang baru datang, proses adaptasi terhadap pola komunikasi ini bisa menjadi tantangan tersendiri yang memerlukan waktu dan kesabaran. Seorang mahasiswa asal Palembang bernama Chelsia menceritakan bagaimana Perbedaan pola komunikasi dan norma sosial

"Di Palembang, kami biasa berbicara langsung dan tegas, namun di Jakarta saya merasa cara bicara saya dianggap terlalu kasar."

Pernyataan ini menggambarkan adanya perbedaan dalam cara berbicara dan berinteraksi sosial. Di Jakarta, mahasiswa diharapkan untuk berbicara dengan cara yang lebih halus dan tidak langsung, yang bertentangan dengan kebiasaan berbicara langsung yang ada di daerah asal Chelsia. Perbedaan dalam pola komunikasi ini memengaruhi interaksi sosial mereka dan menjadi hambatan dalam adaptasi sosial.

"Di Palembang, berbicara langsung itu wajar, tetapi di Jakarta saya merasa harus lebih berhati-hati dalam memilih kata-kata. Kalau tidak, saya bisa dianggap kurang sopan."

Pernyataan ini mencerminkan bahwa perbedaan dalam norma sosial terkait berbicara dengan sopan dan tidak langsung di Jakarta menjadi faktor yang memperburuk *culture shock*. Mahasiswa yang terbiasa dengan cara berbicara yang lebih langsung merasa kesulitan menyesuaikan diri dengan kebiasaan baru yang lebih berhati-hati dalam berbicara.

Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori *social adaptation* yang dikemukakan oleh Devinta (2016), yang menyatakan bahwa individu yang berada di lingkungan sosial yang baru harus menyesuaikan diri dengan norma dan nilai-nilai sosial yang berlaku di tempat tersebut agar dapat berfungsi secara efektif. Dalam konteks ini, mahasiswa perantauan perlu belajar mengenal dan menyesuaikan diri dengan norma sosial yang ada di Jakarta, seperti cara berbicara yang lebih halus dan sopan, serta sikap yang lebih hati-hati dalam berinteraksi dengan orang lain. Penyesuaian ini membutuhkan waktu, tetapi seiring berjalannya waktu, mahasiswa akan dapat lebih mudah beradaptasi dengan kehidupan sosial di Jakarta.

Tantangan Sosial: Gaya Hidup dan Interaksi Sosial di Jakarta

Perbedaan dalam gaya hidup dan interaksi sosial di Jakarta adalah masalah lain yang sering dihadapi oleh siswa perantauan. Mahasiswa dari daerah yang lebih tenang dan santai, seperti Bangka Belitung, sering terkejut dengan kehidupan Jakarta yang lebih cepat dan hidup. Jakarta adalah kota yang sibuk, penuh aktivitas, dan kompetitif, yang pastinya jauh berbeda dengan kehidupan di desa yang lebih tenang. Mahasiswa perantauan sering merasa tertekan dengan dinamika kehidupan kota besar yang penuh tuntutan ini.

Gaya hidup mahasiswa di Jakarta juga lebih kompleks. Mahasiswa di Jakarta biasanya lebih aktif dalam kegiatan sosial, baik di dalam maupun di luar kampus. Mahasiswa dari daerah yang lebih kecil mungkin menghadapi kesulitan untuk beradaptasi, terutama jika mereka tidak memiliki teman dekat yang dapat membantu mereka selama proses ini. Seringkali, orang merasa kesepian dan sulit menjalin hubungan dengan teman-teman baru, terutama bagi mereka yang belum terbiasa dengan kehidupan sosial yang sangat beragam dan cepat di Jakarta. Aldian menyatakan bahwa:

"Kota Jakarta sudah beda banget sama kota asal saya, karena di Jakarta kehidupannya sudah padet banget dari pagi hingga malam bahkan sampai tengah malam saja masih banyak orang aktif di jalan."

Selain gaya hidup yang cepat, mahasiswa juga merasa terkejut dengan sistem akademik yang lebih mandiri di Jakarta. Nicholas menambahkan:

"Di Jakarta, saya harus lebih banyak mencari materi sendiri dan belajar secara mandiri, sementara di Bangka dosen lebih sering memberi petunjuk langsung."

Hal ini menunjukkan bahwa sistem pendidikan di Jakarta yang mengharuskan mahasiswa untuk lebih mandiri dalam belajar membuat mereka merasa kurang siap dan tertekan. Mahasiswa perantauan yang terbiasa dengan pendekatan yang lebih terstruktur merasa kesulitan beradaptasi dengan ekspektasi yang lebih tinggi di universitas baru mereka.

Teori urban life yang dikemukakan oleh Simmel dalam Supardan (2024) menjelaskan bahwa kehidupan di kota besar cenderung lebih cepat dan penuh dengan rangsangan eksternal yang dapat menyebabkan stres pada individu. Hal ini sesuai dengan pengalaman yang diungkapkan oleh mahasiswa yang merasa tertekan dan kewalahan dengan perubahan yang cepat.

Tantangan Akademik: Sistem Pendidikan yang Lebih Mandiri dan Proaktif

Selain tantangan sosial, mahasiswa perantauan juga harus beradaptasi dengan sistem pendidikan yang lebih mandiri dan proaktif di Jakarta. Di Jakarta, mahasiswa diharapkan untuk lebih aktif dalam belajar, baik melalui diskusi di kelas maupun dalam pengembangan diri di luar kelas. Banyak mahasiswa dari daerah yang terbiasa dengan sistem pendidikan yang lebih terstruktur, di mana pengajaran lebih banyak mengandalkan instruksi dari dosen dan pengawasan yang lebih ketat. Namun, di Jakarta, mahasiswa dituntut untuk lebih mandiri dalam mencari informasi, mengerjakan tugas, dan mengembangkan pemikiran kritis mereka.

Hal ini menciptakan tekanan tambahan bagi mahasiswa perantauan, yang mungkin merasa cemas atau stres dengan tuntutan akademik yang lebih tinggi dan sistem pembelajaran yang lebih bebas. Bagi sebagian mahasiswa, transisi ini bisa sangat menantang, terutama bagi mereka yang belum terbiasa dengan cara belajar yang lebih proaktif dan mandiri. Proses ini dapat menimbulkan rasa cemas dan frustrasi, yang berpotensi mengganggu kesejahteraan psikologis mereka. Mahasiswa juga merasa terkejut dengan sistem akademik yang lebih mandiri di Jakarta, Aldian mengatakan:

"Awalnya tidak paham dengan tentang yang ada disini cuman karena ada bantuan dari teman-teman saya yang ngerantau dan yang dari kecil sudah di jakarta saya memahami keberagaman yang ada disini."

Perbedaan sistem pendidikan yang lebih mandiri di Jakarta memberikan tantangan bagi mahasiswa yang terbiasa dengan cara mendapatkan bantuan dari teman-temannya. Hal ini menyebabkan mereka merasa tertekan dan kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik di Universitas Tarumanagara.

Perbedaan dalam sistem pendidikan ini dapat dijelaskan dengan teori *academic socialization* yang dikemukakan oleh Nadlyfah & Kustanti (2020), yang menyatakan bahwa mahasiswa perantauan perlu menyesuaikan diri dengan cara-cara baru dalam belajar dan berinteraksi dengan dosen serta teman sekelas. Penyesuaian ini mencakup pengembangan keterampilan akademik, seperti cara mencari bahan ajar, menyusun tugas, dan berpartisipasi dalam diskusi kelas. Mahasiswa yang terbiasa dengan sistem yang lebih terstruktur dan diberi petunjuk langsung oleh dosen perlu belajar untuk

lebih mandiri dalam belajar, yang menjadi tantangan besar dalam adaptasi mereka terhadap kehidupan akademik di Jakarta.

Strategi Menghadapi Gegar Budaya

Untuk mengatasi gegar budaya, mahasiswa perantauan di Universitas Tarumanagara mengembangkan berbagai strategi. Salah satunya adalah dengan berbicara menggunakan bahasa Indonesia yang lebih baku dan mencoba untuk memahami serta menyesuaikan diri dengan istilah-istilah yang lebih umum digunakan di Jakarta. Mereka juga berusaha untuk menyesuaikan diri dengan norma-norma sosial dan pola komunikasi yang lebih halus dan tidak langsung, yang merupakan bagian dari budaya Jakarta. Selain itu, mahasiswa juga lebih aktif dalam berinteraksi dengan teman-teman baru di kampus, baik melalui kegiatan sosial yang diselenggarakan oleh kampus maupun dengan bergabung dalam organisasi mahasiswa yang dapat memperluas jaringan sosial mereka. Meskipun mengalami berbagai tantangan, mahasiswa perantauan mengembangkan berbagai strategi untuk mengatasi gegar budaya. Aldian mengatakan:

"Untuk mengatasi culture shock paling saya belajar sendiri dan belajar juga dari lingkungan sekitar."

Strategi ini menunjukkan upaya mahasiswa untuk beradaptasi dengan lingkungan baru secara perlahan. Mahasiswa yang lebih terbuka terhadap perubahan dan berusaha belajar bahasa yang digunakan di Jakarta dapat lebih cepat mengatasi *culture shock* mereka. Hal ini sesuai dengan teori coping strategies yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman yang menyatakan bahwa individu yang menghadapi stres dapat menggunakan berbagai strategi untuk mengurangi ketegangan, salah satunya adalah dengan mencari dukungan sosial dan beradaptasi dengan lingkungan sosial baru.

Peran Teman Sebaya dan Dukungan Kampus

Mahasiswa perantauan sangat membutuhkan dukungan sosial dari teman sebaya yang tinggal di Jakarta lebih lama. Teman-teman yang lebih terbiasa hidup di Jakarta dapat menawarkan panduan dan informasi tentang cara beradaptasi dengan kebiasaan, budaya, dan sistem pendidikan di kota besar ini. Kegiatan sosial kampus, seperti program orientasi, juga membantu siswa baru merasa diterima dan beradaptasi. Program ini mengajarkan siswa tentang kehidupan kampus dan membantu mereka memahami standar sosial dan akademik yang berlaku.

Proses adaptasi mahasiswa perantauan di Universitas Tarumanagara melibatkan berbagai tantangan yang kompleks dari segi budaya, sosial, dan akademik. Namun, mahasiswa dapat beradaptasi dan mengatasi gegar budaya dengan lebih baik dengan dukungan sosial yang tepat dari teman sebaya dan kampus, serta berbagai program orientasi dan konseling. Kesiapan mental mahasiswa, serta motivasi dari teman-teman sebaya, guru, dan institusi kampus sangat dipengaruhi oleh keberhasilan proses adaptasi ini.

Penting untuk diingat bahwa proses adaptasi bukanlah sesuatu yang instan. Dibutuhkan waktu, kesabaran, dan usaha yang konsisten untuk bisa merasa benar-benar nyaman dan diterima di lingkungan baru. Oleh karena itu, mahasiswa perantauan harus memberikan ruang bagi diri mereka untuk belajar, mengenali perbedaan, dan meresapi setiap pengalaman yang mereka alami. Setiap kesulitan yang dihadapi dalam

proses adaptasi bisa menjadi pembelajaran berharga yang akan memperkaya pengalaman mereka selama kuliah di Jakarta, serta mempersiapkan mereka untuk menghadapi dunia profesional yang penuh tantangan. Aldian mengatakan:

"Ada, pada saat pertama kali PMB saya mendapatkan banyak sekali teman dan baik-baik juga dan ternyata banyak juga yang ngerantau di Untar ini dan saya juga mendapatkan dukungan juga."

Peran teman sebaya yang lebih dulu beradaptasi dengan budaya Jakarta sangat membantu mahasiswa baru dalam mengenal norma sosial dan cara berinteraksi di kampus. Hal ini mempercepat proses adaptasi mereka dan membuat mereka merasa lebih diterima di lingkungan sosial yang baru.

Bagi mahasiswa, penting untuk selalu berpikiran terbuka terhadap perbedaan yang ada, menghargai keberagaman, dan mengambil langkah proaktif untuk mengenali serta menyesuaikan diri dengan lingkungan baru mereka. Dengan pendekatan yang positif dan semangat untuk beradaptasi, mereka tidak hanya akan sukses dalam mengatasi gegar budaya, tetapi juga akan tumbuh menjadi individu yang lebih kuat, mandiri, dan siap menghadapi tantangan masa depan di dunia yang semakin global dan beragam.

Pengalaman mahasiswa perantauan di Universitas Tarumanagara merupakan perjalanan yang penuh dengan tantangan dan pembelajaran. Gegar budaya adalah fenomena yang wajar, tetapi dengan dukungan yang tepat dan pendekatan yang proaktif, mahasiswa dapat mengatasi perbedaan budaya dan beradaptasi dengan lingkungan baru. Proses ini tidak hanya akan membantu mereka sukses dalam studi akademik, tetapi juga memperkaya pengalaman hidup mereka sebagai individu yang lebih matang dan siap menghadapi dunia profesional yang penuh dinamika. Oleh karena itu, mahasiswa perantauan perlu memberikan waktu dan ruang bagi diri mereka untuk berkembang dan menyesuaikan diri dengan kehidupan di Jakarta, Chelsia mengatakan:

"Di kampus ini, saya melihat banyak mahasiswa yang lebih bebas bergaul, sementara di tempat saya, saya lebih terbiasa dengan norma yang lebih ketat."

Teori *social support* oleh Siswandi & Caninsti (2020) menyatakan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat mengurangi stres dan mempercepat proses adaptasi di lingkungan baru. Oleh karena itu, sangat penting bagi mahasiswa perantauan untuk membangun jaringan sosial yang mendukung mereka, baik melalui teman sebaya, keluarga, maupun layanan kampus.

Pernyataan ini menunjukkan adanya ketegangan nilai yang dapat menambah tingkat stres dan kebingungan selama proses adaptasi. Mahasiswa yang terbiasa dengan nilai yang lebih konservatif merasa kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan kebebasan yang ada di kampus Jakarta.

4. Simpulan

Gegar budaya adalah pengalaman yang umum bagi mahasiswa perantauan di Universitas Tarumanagara, terutama bagi mereka yang berasal dari latar belakang budaya yang berbeda dengan budaya perkotaan Jakarta. Kesusahan untuk memahami gaya komunikasi, adaptasi terhadap lingkungan yang padat dan sibuk, dan perbedaan

dalam norma dan prinsip sosial adalah beberapa contoh gegar budaya. Pada tahap awal gegar budaya ini, orang sering merasa bingung, cemas, dan terisolasi. Di antara hal-hal yang menyebabkan gegar budaya pada mahasiswa perantauan di Universitas Tarumanagara adalah perbedaan gaya hidup, norma sosial, dan sistem akademik yang mengharuskan mereka untuk bekerja sendiri. Mahasiswa yang fleksibel biasanya mencari dukungan sosial, terlibat dalam kegiatan kampus, dan mengubah cara mereka berkomunikasi. Oleh karena itu, kampus harus terus meningkatkan program pendukung mahasiswa perantauan dengan memberikan orientasi yang lebih baik, lebih banyak kegiatan lintas budaya, dan lebih banyak bimbingan konseling. Pendekatan yang tepat akan memungkinkan mahasiswa perantauan untuk menjalani kehidupan akademik dan sosial yang lebih harmonis di Universitas Tarumanagara. Pendekatan ini juga akan membantu mereka menjadi lebih baik dalam berinteraksi dengan orang-orang dari berbagai budaya di lingkungan mereka.

5. Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Tarumanagara, narasumber, serta pihak-pihak yang terlibat sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

6. Daftar Pustaka

- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications.
- Febrianty, Y., Octisa, A. R., Fuadi, M. A., Dibrata, A. D., & Nastain, M. (2022). Pengaruh *culture shock* terhadap kehidupan sosial mahasiswa rantau di Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Media Sosial (JKOMDIS)*, 2(3), 346–350. <https://doi.org/10.47233/jkomdis.v2i3.377>
- Denzin, N. K., & Lincoln, Y. S. (2018). *Handbook of Qualitative Research* (5th ed.). Sage Publication.
- Devinta, M. (2016). Fenomena Culture Shock (Gegar Budaya) Pada Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta. *E-Societas: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 5(3), 1–15.
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Nasution, N., & Safuwani, S. (2023). Culture Shock Pada Mahasiswa Asal Papua di Universitas Malikussaleh. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 3(2), 49–55. <https://doi.org/10.29103/jpt.v3i2.8879>
- Nadlyfah, A. K., & Kustanti, E. R. (2020). Hubungan Antara Pengungkapan Diri =dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau di Semarang. *Jurnal Empati*, 7(1), 136–144.
- Siswandi, W. R. C., & Caninsti, R. (2020). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Perantau Tahun Pertama di Jakarta (The Role Of Peer Social Support Toward Emotion Regulation of Migrated Student in the First Year in Jakarta). Dimuat dalam. *Jurnal Psikogenesis*, 8(2), 241–252.
- Supardan, H. D. (2024). *Pengantar Ilmu Sosial: Sebuah Kajian Pendekatan Struktural*. Bumi Aksara.
- Zahavi. (2019). *Phenomenology: The basics*. New York, NY: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315441603>