

***Culture Shock* dalam Adaptasi Sosial Remaja Perantau**

Juli Veni Sumiati¹, Lusia Savitri Setyo Utami^{2*}

¹Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: juli.915210023@stu.untar.ac.id

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

Masuk tanggal : 25-11-2024, revisi tanggal : 20-12-2024, diterima untuk diterbitkan tanggal : 15-02-2025

Abstract

When someone migrates to a new area, they inevitably face challenges and require time to adjust to the local environment and new culture. The process of adaptation experienced by migrants when encountering different cultures often leads to Culture Shock. The purpose of this study is to describe the phenomenon of Culture Shock in the social adaptation of youth from Pulau Halang who migrate to Jakarta. This research employs a qualitative approach, utilizing a phenomenological method, and is supported by concepts of Culture Shock and social adaptation. The findings indicate that youth from Pulau Halang who migrate go through several stages in their adjustment process. It begins with an optimistic phase full of enthusiasm, followed by a phase of disappointment marked by discomfort or surprise. Subsequently, the youth experience a recovery phase where they become more stable, and finally, a phase of adjustment where they feel more comfortable and can adapt by adopting communication styles and managing their time in accordance with Jakarta's societal tempo.

Keywords: *culture shock, social adaptation, teenager*

Abstrak

Ketika seseorang merantau ke suatu daerah baru, tentunya akan menghadapi tantangan dan memerlukan waktu dalam penyesuaian diri dengan lingkungan setempat dan budaya baru. Proses adaptasi yang dialami perantau ketika berhadapan dengan budaya yang berbeda seringkali mengakibatkan *Culture Shock*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan fenomena *Culture Shock* dalam adaptasi sosial remaja Pulau Halang yang merantau ke Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi, serta konsep yang mendukung yaitu *Culture Shock* dan adaptasi sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja Pulau Halang yang merantau melewati beberapa tahapan dalam penyesuaian diri mereka. Diawali dengan fase optimis yang penuh dengan rasa antusias, kemudian dengan fase kekecewaan yakni muncul rasa ketidaknyamanan atau kejutan. Setelah itu, remaja juga mengalami fase pemulihan yang lebih stabil dan akhirnya tahap fase penyesuaian atau mereka mulai merasa lebih nyaman dan dapat beradaptasi dengan dapat mengikuti gaya komunikasi dan bisa mengatur waktu sesuai dengan tempo masyarakat di Jakarta.

Kata Kunci: adaptasi sosial, *culture shock*, remaja

1. Pendahuluan

Setiap manusia membutuhkan interaksi dengan orang lain dan juga dapat beradaptasi dengan lingkungannya walaupun memiliki latar belakang serta budaya yang berbeda hal ini dikarenakan manusia merupakan makhluk sosial. Merantau

adalah pergi atau berpindahnya seseorang dari daerah asalnya ke daerah lain (Sholik et al., 2016). Ketika seseorang merantau ke suatu wilayah yang baru dengan budaya setempat yang berbeda, tentunya akan menghadapi tantangan dan memerlukan waktu dalam penyesuaian diri dengan lingkungan setempat dan budaya baru (Irianto, 2020). Proses adaptasi yang dialami pada perantau ketika berhadapan dengan budaya yang berbeda seringkali mengakibatkan *Culture Shock* (gegar budaya). Oberg menjelaskan bahwa *Culture Shock* merupakan reaksi yang sering dialami seseorang saat mereka dihadapi oleh budaya yang sangat berbeda dari budaya asal mereka. Reaksi ini dapat mencakup perasaan bingung, cemas, bahkan frustrasi karena perbedaan dalam norma sosial, kebiasaan, lingkungan dan budaya. Ramadhan dalam Nugroho dan Mareza mengatakan *Culture Shock* ini dapat dirasakan oleh siapa saja yang pindah dari daerah asalnya ke suatu tempat yang memiliki karakteristik lingkungan sosial yang berbeda dengan daerah asalnya dan dalam jangka waktu yang lama (Nugroho & Mareza, 2023).

Sebagai perantau harus dapat menyesuaikan diri di tempat yang baru. Interaksi akan berjalan dengan baik apabila dapat beradaptasi mengurangi gesekan nilai dan juga kebiasaan yang ada pada masyarakat yang sudah lama tinggal di daerah tersebut, caranya yaitu dengan berinteraksi, cepat bergaul, bersikap sopan santun, ramah, memahami dan menghargai nilai serta kebiasaan yang dianut masyarakat setempat agar tidak terjadi kesalahpahaman dalam pergaulan di antara mereka. Sesuatu yang dianggap benar belum tentu dapat diterima dan dianggap benar oleh masyarakat setempat contohnya dalam hal berperilaku atau berbicara akan berbeda dengan lingkungan baru yang ditempatinya, maka untuk mencapai penyesuaian tersebut dibutuhkan adaptasi sosial bagi individu (Nurjannah, 2021). Proses *Culture Shock* merupakan bagian dari adaptasi sosial yang lebih luas, yaitu seseorang berusaha untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru mereka.

Adaptasi sosial merupakan kemampuan individu untuk dapat beraksi secara efektif dan juga harmonis dengan lingkungan sosial yang baru dan juga menyesuaikan perilaku, sikap serta cara berpikir mereka supaya selaras dengan norma-norma yang berlaku pada masyarakat tersebut serta dapat menjalin hubungan sosial yang sehat. (Andriani & Jatningsih, 2015).

Pulau Halang merupakan salah satu pulau yang terletak di Provinsi Riau, Kabupaten Rokan Hilir, Kecamatan Kubu Babussalam. Pulau Halang dikelilingi perairan laut yang kaya dengan kekayaan hasil lautnya. Usaha mata pencaharian di daerah ini yaitu nelayan. Rumah-rumah di daerah ini berbentuk rumah panggung yang terbuat dari papan, yang cukup berisiko terkena air pasang laut. Udara di Pulau Halang sangat segar tanpa adanya polusi udara di pulau ini masih memiliki kesulitan seperti minimnya tenaga medis dan fasilitas yang kurang memadai.

Bagi remaja yang merantau, *Culture Shock* dapat menyebabkan perasaan terisolasi dikarenakan perbedaan budaya. Selain itu, kesusahan dalam mempelajari norma serta aturan sosial yang baru dapat menghambat interaksi jaringan sosial mereka. Mengetahui mengenai Fenomena *Culture Shock* terjadi itu penting tidak hanya untuk remaja perantau, namun juga bagi keluarga, lembaga pendidikan dan siapapun yang mendukung proses adaptasi mereka. Dengan memahami ini, pihak-pihak tersebut bisa menyediakan dukungan yang tepat, membantu mereka dalam meredakan perasaan terisolasi dan juga mendorong mereka untuk beradaptasi lebih baik di lingkungan mereka yang baru. Adaptasi sosial merupakan proses penyesuaian diri dengan norma serta nilai dan perilaku yang berlaku di lingkungan sosial. Bagi remaja Pulau Halang yang merantau ke Jakarta, adaptasi ini melibatkan upaya untuk

dapat memahami dan mematuhi aturan sosial yang mungkin sangat berbeda dari yang mereka kenal di Pulau Halang. Oleh karena itu, dalam penelitian ini penulis mencoba menganalisis pengalaman perantau remaja dari Pulau Halang ke Jakarta dalam menghadapi *Culture Shock* dan bagaimana mereka berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungan baru di Jakarta-

2. Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Menurut Creswell, penelitian fenomenologi merupakan strategi penelitian yang di dalamnya peneliti mengidentifikasi hakikat pengalaman manusia tentang suatu fenomena tertentu. Collins mengatakan penelitian fenomenologi adalah proses penelitian yang menekankan pada makna, tidak hanya hendak melihat apa yang terlihat di permukaan, tetapi lebih kepada pemahaman mengapa fakta sosial itu terjadi (Ratnaningtyas et al., 2023). Subjek dalam penelitian ini adalah remaja Pulau Halang yang merantau ke Jakarta, sedangkan objek penelitiannya adalah Fenomena *Culture Shock* dan Adaptasi Sosial.

Peneliti memperoleh data primer melalui teknik wawancara mendalam dengan enam informan dengan kriteria: (1) remaja Pulau Halang yang telah merantau ke Jakarta, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, berusia 14-19 tahun (2) telah tinggal di Jakarta minimal setahun (3) bersedia menceritakan pengalaman secara terbuka terkait tantangan dan penyesuaian yang mereka alami. Teknik pemilihan informan dilakukan dengan melihat informasi melalui media sosial instagram, khususnya dengan menelusuri akun-akun atau unggahan terkait dengan perkumpulan remaja dari Pulau Halang yang merantau ke Jakarta. Penulis juga melakukan observasi non-partisipan, peneliti bergerak mengamati perilaku, gestur, ekspresi wajah, interaksi dan tindakan nyata informan di lapangan saat wawancara. Selain itu, peneliti juga mengumpulkan data sekunder dari dokumentasi dan studi pustaka. Peneliti melakukan teknik pengolahan dan analisis data sesuai dengan tiga aktivitas yang dilakukan oleh Miles dan Huberman, yang terdiri dari reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan atau verifikasi. (Ahmad & Muslimah, 2021). Penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber data. Triangulasi sumber adalah teknik pemeriksaan data yang didapatkan dari berbagai sumber. Teknik ini membandingkan data hasil penelitian yang didapatkan dari setiap sumber untuk dideskripsikan, dikategorisasikan dan diperiksa kebenaran informasinya (Mekarisce, 2020). Kesimpulan dari hasil analisis data dilakukan pengecekan temuan dengan narasumber ahli dibidang komunikasi antarbudaya yaitu Yanti Haryanti S.pd.,M.A. selaku dosen Universitas Muhammadiyah Surakarta.

3. Hasil Temuan dan Diskusi

***Culture Shock* yang dialami remaja Pulau Halang**

Keenam informan yang merupakan remaja perantau dari Pulau Halang ke Jakarta, umumnya mengawali pengalaman mereka dengan perasaan senang, kagum dan bersemangat terhadap Jakarta. Jakarta dengan segala fasilitasnya yang modern, gedung gedung tinggi, berbagai jenis makanan, memberikan kesan pertama yang menarik bagi remaja Pulau Halang yang merantau. Namun, dibalik rasa kagum atau senang tersebut, para informan mulai merasakan tantangan yang muncul seiring dengan perbedaan budaya, lingkungan serta kebiasaan antara Pulau Halang dan

Jakarta. polusi udara yang tebal, kemacetan yang hampir tidak terhindarkan, serta gaya hidup masyarakat yang berbeda menjadi hal-hal yang mengagetkan mereka. Pengalaman ini seringkali menyebabkan perasaan bingung hingga rindu terhadap suasana tenang di kampung halaman mereka.

Bentuk Bentuk *Culture Shock* yang dialami Remaja Pulau Halang yang Merantau ke Jakarta

Perbedaan Lingkungan Fisik

Perbedaan lingkungan antara Pulau Halang yang cenderung lebih tenang dan Jakarta yang terlihat sangat sibuk dengan keramaian dan kemacetan menjadi salah satu *Culture Shock* yang dialami hampir semua informan. Salah satu contohnya adalah macet di Jakarta. Sama seperti Toni, Celine juga bercerita bahwa ia merasakan hal yang sama yaitu Jakarta terlihat sangat sibuk karena macetnya yang cukup parah. Celine dalam wawancaranya menyebut bahwa Jakarta di bayangannya adalah kota yang modern dan bagus tetapi dia tidak menyangka ternyata sering terjadinya macet. Celine mengatakan ketika di Pulau Halang itu lebih tenang dan tidak ada kemacetan seperti di Jakarta. Berdasarkan hal tersebut di atas dapat dinyatakan bahwa informan merasakan perbedaan lingkungan fisik antara Pulau Halang dengan Jakarta. Selain itu, Wijaya menceritakan adapun hal yang mengagetkan bagi ia ketika berada di Jakarta adalah polusi udara di Jakarta yang cukup parah. Demikian dengan Davinco yang merasakan hal yang sama, Davinco dalam wawancaranya juga menyatakan bahwa polusi udara di Jakarta itu sudah sangat parah hingga langitnya jadi warna abu abu bukan warna biru.

Perbedaan Bahasa dan istilah

Adapun *Culture Shock* yang dialami seluruh informan adalah bahasa. Berdasarkan pernyataan dari keenam informan, mereka merasa bahasa menjadi tantangan bagi mereka ketika berada di Jakarta. Hal ini dikarenakan ketika berada di Pulau Halang, mereka lebih sering menggunakan bahasa daerah yakni bahasa hokkian. Selain itu, adanya perbedaan penyebutan kata di Pulau Halang dan di Jakarta contohnya di Pulau Halang “hektek” itu adalah “staples”. Davinco mengaku terkadang merasa belum terbiasa dengan cara berbicara orang Jakarta seperti kata “kamu” namun orang Jakarta menyebutnya “lu” atau “lo” dan “aku” orang Jakarta menyebutnya “gue”. Demikian juga dengan Celine yang bercerita bahwa awalnya ia belum terbiasa dengan bahasa gaul yang disebutkan oleh teman teman sekolahnya dan Celine juga bercerita bahwa ia masih terbawa logat dari daerahnya ketika berbicara. Maryatin mengaku kesulitan menggunakan Bahasa Indonesia dengan baik sehingga ketika berbicara kurang lancar dan sering terbalik balik yang menyebabkan lawan bicaranya kurang memahami apa yang ia sampaikan,

Perbedaan Budaya, Makanan, & Gaya Hidup

Berdasarkan hasil wawancara dengan Toni, ia menceritakan bahwa merasakan adanya perbedaan gaya hidup ketika berada di Jakarta salah satu contohnya adalah merasa biaya hidup di Jakarta mahal. Sedangkan Maryatin dan Davinco menceritakan adanya perbedaan budaya yang dialami adalah cara berpakaian antar orang Pulau Halang dan Jakarta. Cara berpakaian di Jakarta jauh lebih bagus dibanding dengan orang Pulau Halang yang biasanya hanya memakai kaos. Wijaya menambahkan bahwa *Culture Shock* yang ia alami adalah mengenai metode pembayaran di Jakarta. Wijaya mengaku di Pulau Halang tidak menggunakan metode *cashless*. Namun, ketika berada di Jakarta, ia menyatakan

bahwa rata rata menggunakan metode *cashless*. Edy merasakan hal yang berbeda yaitu ia merasa makanan di Jakarta seperti *seafood* berbeda dengan yang ia konsumsi sebelumnya di Pulau Halang. Celine menceritakan bahwa di Pulau Halang masyarakat saling kenal satu sama lain, dan budayanya lebih kolektif. Celine menceritakan bahwa terkadang ia terjebak antara cara berpikir yang lebih kolektif di Pulau Halang, sedangkan lebih sedikit individualistis di Jakarta.

Adaptasi Sosial Remaja Pulau Halang di Jakarta

Dalam mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi remaja Pulau Halang yang merantau ke Jakarta, para perantau mengembangkan berbagai strategi adaptasi yang sangat penting. Salah satu contohnya dari segi komunikasi, Berdasarkan hasil wawancara dengan Toni, ia menceritakan walaupun merasa adanya kendala bahasa ketika berada di Jakarta namun dengan banyak bertanya jika ada yang membuatnya bingung hal ini akan membantunya mengatasi kebingungan. Selain itu, Toni juga menjelaskan bahwa sebagai anak rantau ia sangat membutuhkan teman yang saling dukung, ia mengaku bahwa sering bertemu dengan teman teman seperantau akan membuat lebih nyaman ketika berada di Jakarta.

Sementara Edy, ia menikmati dan terus belajar dengan setiap proses adaptasinya. Ia bercerita bahwa awalnya kesulitan ketika berada di lingkungan baru. Adapun cara yang dilakukan Edy agar lebih mudah beradaptasi atau menghadapi perasaan sulit adalah membiasakan diri atau dengan menghubungi teman teman yang di pulau atau menghubungi keluarga. Selain itu, dengan menikmati, bertanya jika ada yang kurang paham dan mau belajar dari setiap proses maka akan memudahkan dalam proses adaptasi. Demikian dengan Maryatin, Maryatin dalam wawancaranya menyatakan bahwa ia awalnya tidak terbiasa dengan lingkungan Jakarta, merasa asing dengan semuanya dan takut dengan pandangan orang orang dan masih bingung dengan pekerjaan. Banyak hal yang sebelumnya ia mengetahui tentang kota Jakarta. Namun, Maryatin berusaha mau belajar dan beradaptasi, setelah setahun ia sudah lebih nyaman ketika berada di Jakarta. Maryatin juga menyampaikan bahwa ia terkadang juga menghubungi teman-teman yang merantau ke kota untuk bertemu dan bermain. Hal ini juga membantunya dalam proses adaptasi di kota Jakarta. Davinco menceritakan ketika berada di lingkungan baru lalu menemukan kebiasaan atau aturan yang berbeda dari yang kita temui, sebisamungkin harus belajar dan memahami segala aturan dan kebiasaan yang ada di lingkungan tersebut. Selain itu, tetap menjaga sikap dan cara berbicara kita.

Selama di Jakarta, Wijaya sebagai mahasiswa di salah satu Universitas di Jakarta Barat, ia mengaku tidak kesulitan menyesuaikan diri ketika berada di Jakarta karena ia selalu berusaha bersosialisasi terutama di kampus, ia juga berusaha percaya diri dan berinteraksi dengan orang orang sekitarnya sehingga lebih mudah beradaptasi. Sementara Celine, sebagai seorang pelajar yang merantau ke Jakarta lalu bekerja, ia awalnya merasa tertantang ketika berinteraksi dengan orang Jakarta. Namun, dengan ia belajar untuk lebih aktif dalam menjalin komunikasi dengan orang Jakarta dan menjalin pertemanan, hal ini akan membuatnya merasa dihargai dan diterima karena orang Jakarta menjadi terbuka dan bersedia berinteraksi dengannya. Celine dalam wawancaranya juga menyampaikan pentingnya untuk membangun hubungan yang baik dengan orang dari budaya lain yaitu contohnya saling menghormati, mendengarkan, jangan memotong pembicaraan dan sebisa mungkin tidak mengeluarkan kata-kata yang dapat menyakiti hati orang lain walaupun dengan sebutan hanya bercanda. Toni dalam wawancaranya juga bercerita bahwa adanya hal baru yang ia pelajari ketika berada di Jakarta dan membuatnya merasa lebih terbuka

atau berbeda dalam cara memandang kehidupan adalah ia merasa harus dapat memanejemen waktu dengan baik dikarena ketika sudah di Jakarta, ia merasa waktu itu sangat berharga karena berlalu dengan cepat. Hampir sama dengan Toni, Edy pun merasakan hal yang sama, ia bercerita bahwa setelah di Jakarta ia merasa harus bisa memanejemen waktu dengan baik terutama posisinya saat ini sedang bekerja. Berdasarkan hal tersebut diatas dapat dinyatakan bahwa adaptasi sosial yang dilakukan para remaja perantau dari Pulau Halang ke Jakarta dapat beradaptasi dengan baik. Adapun cara yang dilakukan berupa bertanya, berbaur dengan teman, dukungan teman, dukungan keluarga, menjaga sikap dan sopan santun dan lain lain.

Fenomena Culture Shock Dalam Konteks Komunikasi Antarbudaya pada remaja Pulau Halang yang Merantau ke Jakarta

Komunikasi antarbudaya terjadi ketika seseorang dengan latar budaya mereka menyampaikan pesan kepada orang lain dengan latar belakang budaya yang berbeda. Komunikasi Antarbudaya melibatkan interaksi antara orang-orang yang memiliki sudut pandang budaya dan sistem simbolnya yang cukup berbeda dalam komunikasi (Kristiani & Utami, 2019). Dalam penelitian ini, remaja Pulau Halang yang merantau ke Jakarta menghadapi tantangan dalam perbedaan budaya tersebut, yang menciptakan fenomena *Culture Shock*. Berdasarkan hasil penelitian adapun *Culture Shock* yang dialami para perantau adalah karena faktor lingkungan fisik seperti macetnya di kota Jakarta dan polusi udara yang parah. Pulau Halang merupakan daerah yang tenang, kualitas udara lebih baik dan tidak ada kemacetan. Oleh karena itu, Para remaja Pulau Halang yang merantau ke Jakarta mengalami *Culture Shock* ketika berada di Jakarta ketika berada di Jakarta. Yanti Haryanti S.pd.,M.A. dalam wawancara menyatakan hal ini wajar terjadi ketika seseorang merantau karena adanya perbedaan lingkungan di budaya asal dengan budaya barunya. Selain itu, setiap informan telah membangun ekspektasi mereka sendiri sebelum merantau ke Jakarta. Namun, ketika ekspektasi yang mereka bangun tidak sesuai, mereka akan mengalami *Culture Shock*.

Yanti Haryanti S.pd.,M.A. dalam wawancaranya mengatakan bahwa Komunikasi Antarbudaya merupakan komunikasi yang terjadi oleh komunikan dan komunikator yang berbeda latar belakang. Salah satu perbedaan latar belakang yang dimiliki adalah bahasa. Setiap individu memiliki latar belakang budaya dan bahasa masing masing. Bahasa yang dimaksud juga termasuk aksen, verbal maupun non-verbal yang memiliki gaya dan pola yang berbeda dan ketika bertemu dalam satu wadah akan mengalami benturan-benturan. Dalam penelitian ini, Remaja Pulau Halang mengalami tantangan dalam memahami komunikasi Antarbudaya dengan orang Jakarta seperti penggunaan istilah istilah gaul yang sebelumnya mereka belum ketahui, penggunaan Bahasa Indonesia yang kurang lancar dikarenakan di lingkungan sebelumnya mereka lebih sering menggunakan bahasa mereka yakni bahasa hokkian, ataupun logat daerah remaja Pulau Halang yang masih terbawa ketika di Jakarta.

Yanti Haryanti S.pd.,M.A. membenarkan hal tersebut karena dalam konsep Komunikasi Antarbudaya hal ini memang wajar terjadi. Yanti Haryanti S.pd.,M.A. menambahkan bahwa bahasa memang menjadi salah satu pemicu *Culture Shock*. Makanan juga menjadi salah satu *Culture Shock* bagi salah satu informan. Pulau Halang yang dikelilingi perayaan laut yang kaya dengan kekayaan hasil lautnya seperti *seafood* yang segar. Remaja Pulau Halang yang sudah terbiasa dengan *seafood* yang segar di daerahnya tersebut, ketika berada di Jakarta, mereka merasa

adanya perbedaan ketika mengonsumsi *seafood* di Jakarta. Yanti Haryanti S.pd.,M.A. dalam wawancaranya menjelaskan bahwa selain bahasa, makanan memang menjadi pemicu terjadinya *Culture Shock* seperti hal yang dirasakan oleh salah satu informan dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini, cara berpakaian di Jakarta juga menjadi *Culture Shock* bagi beberapa informan. Informan menyatakan bahwa adanya perbedaan cara atau gaya berpakaian antara Pulau Halang dan Jakarta. Informan menyatakan bahwa gaya berpakaian di Jakarta jauh lebih bagus dibanding dengan Pulau Halang yang setiap harinya memakai kaos. Yanti Haryanti S.pd.,M.A. dalam wawancaranya membenarkan hal ini, ia menyampaikan bahwa hal tersebut merupakan salah satu budaya fisik yang dimiliki oleh sebuah etnis, suku, masyarakat atau kelompok budaya. Setiap lokasi memiliki *habit* masing-masing. Oleh karena itu, ketika remaja Pulau Halang ketika berada di lingkungan asalnya hanya memakai kaos dan ketika berpindah ke Jakarta yang gaya berpakaianya berbeda dari bayangannya sebelumnya, hal ini akan menyebabkan *Culture Shock*.

Tahapan dalam model kurva-U Pada Remaja Pulau Halang yang Merantau Ke Jakarta

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa remaja Pulau Halang yang merantau ke Jakarta mengalami tahapan-tahapan yang jelas dalam menghadapi *Culture Shock* yang terjadi seiring waktu. Proses adaptasi mereka dapat dianalisis menggunakan model kurva U, yang menggambarkan perubahan emosi dan pengalaman individu saat berhadapan dengan perbedaan budaya.

Fase optimis, merupakan fase awal yang digambarkan berada pada bagian kiri atas kurva U, individu merasakan kegembiraan, kesenangan, dan rasa penuh harapan ketika berada di lingkungan yang baru (Irianto, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian ini, setiap informan merasa sangat antusias, bersemangat, dan senang ketika pertama kali berada di Jakarta karena ingin mencoba hal baru di Jakarta, melihat banyaknya fasilitas yang lebih lengkap, ingin mencoba jenis makanan yang sebelumnya belum dicoba. Yanti dalam wawancaranya membenarkan hal ini, ia mengatakan di fase optimis ini seseorang yang baru sampai di inovasi baru atau baru saja tiba akan membawa harapan harapan dan ekspektasi yang membuat mereka senang.

Fase kekecewaan, munculnya masalah dalam lingkungan barunya. Contohnya perbedaan bahasa dan juga budaya. Dalam fase ini individu merasakan kekecewaan, kecemasan, kesulitan bahasa, dan merasa ketidakpuasan (Irianto, 2020). Hal ini sejalan dengan penelitian ini, setiap informan merasa kaget dengan bedanya kota Jakarta dari harapan mereka sebelumnya seperti lingkungan di Jakarta, para informan awalnya mengira merupakan kota yang modern yang tidak ada kemacetan dan polusi udara namun ketika berada di Jakarta hal tersebut tidak sesuai yang dibayangkan mereka. Selain itu, bahasa juga menjadi salah satu *Culture Shock* bagi mereka yang merantau ke Jakarta karena bedanya cara berkomunikasi seperti aksan, logat, dan dialek. Gaya berpakaian juga menjadi salah satu *Culture Shock* bagi mereka karena ketika awal berada di Jakarta cara berpakaian orang Jakarta jauh lebih bagus dengan mereka yang sebelumnya kenakan ketika berada di Pulau Halang. Biaya hidup yang mahal di Jakarta juga menjadi salah satu *Culture Shock* bagi mereka. Penjelasan tersebut sesuai dengan pernyataan Yanti ketika diwawancarai, ia mengatakan fase kedua setelah fase optimis yaitu muncul kebingungan, nilai nilai atau harapan yang sebelumnya yang dibangun sebelumnya ternyata tidak ada dan tidak sesuai yang dialami.

Fase Pemulihan yaitu fase individu mulai beradaptasi dengan lingkungan serta budaya yang baru, dalam fase ini juga individu telah dapat memahami bagaimana ia harus bersikap di lingkungan barunya (Irianto, 2020). Dalam penelitian ini, para informan juga mulai belajar memahami bagaimana bersikap yang baik di Jakarta. Para informan mulai membaur, menjalin pertemanan di Jakarta, mereka mulai bertanya dan belajar dari pengamatan mereka di Jakarta dengan berbagai aturan yang ada dan memiliki dukungan keluarga atau teman yang membantu mereka lebih nyaman ketika berada di Jakarta.

Fase Penyesuaian, yaitu pada puncak kanan U. Individu sudah mengetahui elemen-elemen kunci dari lingkungan barunya misalnya nilai-nilai, pola komunikasi, norma norma yang berlaku (Irianto, 2020). Dalam penelitian ini, informan sudah merasa nyaman ketika berada di Jakarta, dapat mengikuti gaya komunikasi yang ada di Jakarta dan mulai lebih bisa mengatur waktu sesuai dengan tempo yang dijalankan oleh masyarakat di Jakarta. Yanti Haryanti S.pd.,M.A. dalam wawancaranya membenarkan hal tersebut, ia mengatakan fase ketiga dan keempat merupakan fase bagaimana individu mencari cara untuk keluar dari *Culture Shock*.

Komunikasi Lintas Budaya dalam Adaptasi Sosial Remaja Pulau Halang

Komunikasi Lintas Budaya adalah komunikasi yang terjadi di antara orang-orang yang memiliki kebudayaan yang berbeda, baik dalam bentuk rasial, etnis, entitas budaya, maupun kelas-kelas sosial, seperti ekonomi, gender dan politik (Syah, 2016). Collier dalam syah berpendapat untuk mencapai komunikasi lintas budaya yang efektif, individu perlu mengembangkan kompetensi lintas budaya, yang meliputi:

Personality strength merupakan penjelasan bahwa individu yang terikat dengan budaya memahami konsep “keakuan” dalam hal karakter yang artinya mereka harus mampu membawa karakter diri mereka ke dalam konteks “kekitaan” (Syah, 2016). Dalam penelitian ini, informan mengungkapkan bahwa pada awal kedatangan mereka di Jakarta, mereka merasa sulit untuk menyesuaikan diri karena adanya perbedaan seperti dalam hal komunikasi. Namun, seiring waktu, mereka mempertahankan identitas budaya Pulau Halang bukanlah penghalang untuk beradaptasi. Mereka belajar membawa identitas tersebut ke dalam interaksi sosial yang lebih luas dengan tetap menghormati norma-norma di Jakarta.

Communication Skills adalah kemampuan mengolah kata kata saat berinteraksi. (Syah, 2016). Dalam penelitian ini, informan merasakan bahwa bahasa menjadi *Culture Shock* yang dialami mereka, terutama penggunaan istilah atau logat khas Pulau Halang yang tidak dipahami oleh masyarakat Jakarta. Mereka belajar menyesuaikan cara berbicara, mempelajari bahasa Jakarta dan bertanya ketika kebingungan. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan komunikasi yang baik dapat membantu mereka dalam interaksi lintas budaya.

Psychological Adjustment mendorong individu dalam komunikasi lintas budaya untuk menjadi responsif terhadap situasi yang sedang berlangsung (Syah, 2016). Dalam penelitian ini, informan mengungkapkan bahwa awal merantau, mereka mengalami kesulitan seperti perbedaan kebiasaan dan bahasa. Namun, mereka mencoba menyesuaikan diri dengan mempelajari kebiasaan tersebut secara perlahan.

Cultural Awareness adalah pemahaman terhadap keberagaman budaya yang ada. Hal ini memungkinkan kita untuk mempelajari komunikasi komunikasi yang unik (Syah, 2016). Dalam penelitian ini, informan menyadari bahwa budaya Jakarta

memiliki kebiasaan yang berbeda, seperti cara berkomunikasi yang menggunakan istilah gaul. Namun, dengan belajar memahami hal ini dan beradaptasi, mereka mampu menyesuaikan diri tanpa merasa terancam oleh perbedaan tersebut.

Adaptasi Sosial Remaja Pulau Halang yang Merantau Ke Jakarta Dalam Mencegah *Culture Shock*

Adaptasi sosial merupakan proses penyesuaian. Penyesuaian diri dari individu, kelompok maupun unit sosial terhadap norma-norma, proses perubahan ataupun suatu kondisi yang diciptakan (Nurjannah, 2021). Ketika seseorang dihadapkan dengan lingkungan yang baru maka penyesuaian akan terjadi. Seseorang yang dapat menyesuaikan diri dapat melanjutkan hidupnya walaupun di lingkungan yang baru (Nurjannah, 2021). Selama adaptasi sosial berlangsung di lingkungan baru, individu akan mengalami perubahan dalam kehidupan sosialnya. Perubahan-perubahan yang terjadi dikarenakan dalam suatu lingkungan baru setiap individu akan menemukan individu lain yang memiliki latar belakang yang ada diantara mereka akan menciptakan perubahan sosial baru dalam kehidupannya (Nurjannah, 2021).

Dalam penelitian ini, para informan awalnya merasa kesulitan untuk membangun hubungan sosial di Jakarta. Hal ini disebabkan karena adanya perbedaan dalam budaya, komunikasi atau bahasa, kebiasaan sosial, gaya hidup dan lingkungan fisik. Para informan menghadapi situasi seperti cara berbicara, lingkungan, gaya hidup, lingkungan fisik terasa asing dan sulit dipahami. Namun, seiring berjalan waktu mereka mulai menemukan cara untuk menyesuaikan diri. Adapun cara adaptasi sosial yang dilakukan oleh para informan adalah memiliki *support* dari teman, dukungan keluarga, belajar melalui pengamatan, beradaptasi, memahami setiap aturan dan norma yang ada di lingkungan baru, saling menghargai satu sama lain, tidak mengucapkan kata kata yang tidak sepenuhnya untuk diucapkan, bertanya jika tidak paham, dan juga menjalin pertemanan. Selain itu, Adaptasi sosial ini pada akhirnya tidak hanya membantu para remaja Pulau Halang yang merantau ke Jakarta dalam menjalani kehidupan sehari-hari di Jakarta, tetapi juga memberikan kontribusi pada pengembangan diri mereka. Mereka menjadi lebih terbuka terhadap perbedaan budaya dan mampu membangun hubungan yang lebih baik dengan orang-orang dari latar belakang yang beragam.

Remaja dari Pulau Halang juga menjadi lebih mandiri, menjadi lebih sadar pentingnya manajemen waktu dan menghargai waktu ketika berada di Jakarta. Oleh karena itu, adaptasi sosial ini menjadi penting, tidak hanya sebagai individu tetapi juga sebagai komunitas baru yang mereka huni. Yanti Haryanti S.pd.,M.A. dalam wawancara juga mengungkapkan bahwa keberhasilan adaptasi sosial juga dipengaruhi oleh kemampuan remaja untuk belajar secara aktif dari lingkungannya. Yanti Haryanti S.pd.,M.A. juga menyatakan bahwa adaptasi sosial yang dilakukan oleh informan seperti adanya dukungan keluarga, menjalin pertemanan, dan sebagainya itu sudah termasuk salah satu strategi adaptasi sosial yang berhasil karena informan mulai mengikuti, mau membaurkan diri, dan meniru dengan apa yang terdapat dalam lingkungan barunya atau disebut integrasi. Yanti Haryanti S.pd.,M.A. juga mengungkapkan hal ini termasuk sudah selesai masa *Culture Shock* yang dialami. Pada akhirnya, adaptasi sosial remaja Pulau Halang di Jakarta tidak hanya mengenai penyesuaian terhadap norma dan kebiasaan baru, tetapi juga merupakan perjalanan pengembangan diri. Melalui adaptasi ini, remaja tidak hanya menjadi lebih tangguh, tetapi juga mampu menjembatani perbedaan budaya dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menunjukkan bahwa adaptasi sosial tidak hanya berdampak pada

keberlangsungan hidup mereka di Jakarta, namun juga memperkaya identitas mereka sebagai individu yang mampu hidup dalam keragaman budaya.

4. Simpulan

Dari hasil penelitian dan analisis dapat disimpulkan bahwa Remaja Pulau Halang yang merantau Ke Jakarta mengalami *Culture Shock* yang disebabkan oleh adanya perbedaan lingkungan fisik, gaya hidup, dan kendala bahasa. Hal ini menyebabkan tantangan awal dalam beradaptasi dengan kehidupan di Jakarta. Remaja Pulau Halang melewati beberapa tahapan dalam penyesuaian diri mereka. Diawali dengan fase optimis yang penuh dengan rasa antusias, kemudian dengan fase kekecewaan yakni muncul rasa ketidaknyamanan atau kejutan. Setelah itu, remaja juga mengalami fase pemulihan yang lebih stabil dan akhirnya tahap fase penyesuaian atau mereka mulai merasa lebih nyaman dan dapat beradaptasi dengan kehidupan baru mereka di Jakarta. Dalam menghadapi *Culture Shock*, remaja Pulau Halang mengembangkan strategi adaptasi, antara lain membangun jaringan sosial baru, menyesuaikan diri dengan kebiasaan lokal, menjalin pertemanan, berbaur, mengikuti aturan dan norma norma yang berlaku di lingkungan baru. Komunikasi Antarbudaya memainkan peranan penting dalam proses adaptasi remaja. Melalui komunikasi yang efektif dengan orang-orang dari budaya yang berbeda, mereka dapat mendapat pemahaman mereka terhadap perbedaan budaya, yang pada akhirnya mendukung proses adaptasi mereka di Jakarta.

Saran penelitian selanjutnya dapat membahas tentang *Culture Shock* yang dialami pada perantau dengan perbandingan budaya lain serta berapa lama durasi mengatasi *Culture Shock* tersebut dan strategi yang dipilih untuk keluar dari *Culture Shock* tersebut. Kemudian untuk saran praktis, Sebelum merantau penting untuk mempelajari informasi tentang kondisi lingkungan fisik, sosial serta budaya tempat tujuan melalui media sosial atau komunitas daring.

5. Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Tarumanagara, narasumber, dan seluruh pihak yang telah mendukung penelitian ini.

6. Daftar Pustaka

- Ahmad, & Muslimah. (2021). Memahami Teknik Pengolahan dan Analisis Data Kualitatif. *PINCIS (Palangka Raya International and National Conference on Islamic Studies)*, 1, Nomor 1, 178–184. <https://e-proceedings.iain-palangkaraya.ac.id/index.php/PICIS/article/view/605/841>
- Andriani, S., & Jatningsih, O. (2015). Strategi adaptasi sosial siswa Papua di Kota Lamongan. *Kajian Moral Dan Kewarganegaraan*, 3(2), 530–544. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-kewarganegaraan/article/view/11842/4538>
- Irianto, W. A. (2020). *Culture Shock Pada Mahasiswa Asal Papua di Kota Yogyakarta* [Universitas Muhammadiyah Surakarta]. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/86449>

- Kristiani, R., & Utami, L. S. S. (2019). Hambatan Komunikasi Antarbudaya Pekerja Asing yang Bekerja di Jakarta. *Koneksi*, 3, 336–341. https://www.researchgate.net/publication/368066543_Hambatan_Komunikasi_Antarbudaya_Pekerja_Asing_yang_Bekerja_di_Jakarta
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik Pemeriksaan Keabsahan Data pada Penelitian Kualitatif di Bidang Kesehatan Masyarakat . *JURNAL ILMIAH KESEHATAN MASYARAKAT Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12, 145–151. https://www.researchgate.net/publication/358650091_Teknik_Pemeriksaan_Keabsahan_Data_pada_Penelitian_Kualitatif_di_Bidang_Kesehatan_Masyarakat
- Nugroho, A., & Mareza, L. (2023). Culture Shock Mahasiswa Rantau Sebagai Kelompok Minoritas. *Jurnal Perspektif Jurnal Kajian Sosiologi Dan Pendidikan*, 6(3), 269–278. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v6i3.789>
- Nurjannah, A. (2021). *Adaptasi Sosial Mahasiswa Ikatan Pelajar Riau-Yogyakarta Komisariat Indragiri Hilir Dalam Mencegah Culture Shock* [Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga]. <http://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/42916>
- Ratnaningtyas, E. M., Ramli, Syafruddin, Saputra, E., Suliwati, D., Nugroho, B. T. A., Karimuddin, Aminy, M. H., Saputra, N., Khaidir, & Jahja, A. S. (2023). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (N. Saputra, Ed.). Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Sholik, M. I., Rosyid, F., Mufa'idah Khusnul, Agustina, T., & Ashari, U. R. (2016). Merantau Sebagai Budaya (Eksplorasi Sistem Sosial Masyarakat Pulau Bawean) . *Cakrawala*, 10(2), 143–153. https://www.academia.edu/86609490/Merantau_Sebagai_Budaya_Eksplorasi_Sistem_Sosial_Masyarakat_Pulau_Bawean
- Syah, D. K. (2016). *Komunikasi Lintas Budaya : Memahami Teks Komunikasi, Media, Agama, Dan Kebudayaan Indonesia* (N. I. Triadi, Ed.). PT. Remaja Rosdakarya Offset.