

Dinamika Komunikasi Antar Budaya Dalam Mengatasi Culture Shock Pada Mahasiswa Rantau Di Universitas Muhammadiyah Jakarta

Anindia Fardien¹, Dian Khaerani², Muhammad Cahya Panca Wijaya³, Sa'diyah El Adawiyah⁴, Tria Patrianti⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Muhammadiyah Jakarta

e-mail: 1anindiafardien@gmail.com, 2diannkhaeran@gmail.com, 3cpancaw@gmail.com,
4sadiyah.eladawiyah@umj.ac.id, 5tria.patrianti@umj.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dinamika komunikasi mahasiswa rantau dalam menghadapi *culture shock* ketika beradaptasi di Jakarta. Kajian ini dilatarbelakangi oleh perbedaan budaya, bahasa, dan lingkungan sosial antara daerah asal mahasiswa dengan kehidupan perkotaan Jakarta yang lebih cepat, padat, dan beragam. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus melalui wawancara mendalam terhadap tiga informan yang berasal dari daerah berbeda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa rantau mengalami *culture shock* dalam bentuk yang variatif, meliputi kendala bahasa dan logat, perbedaan gaya komunikasi yang cenderung lebih blak-blakan, keterkejutan terhadap lingkungan fisik seperti kemacetan dan ritme hidup kota, serta perbedaan pola interaksi sosial dan kebiasaan sehari-hari. Perbedaan tersebut memengaruhi cara mahasiswa berkomunikasi dan membangun relasi dalam lingkungan baru. Proses adaptasi mahasiswa rantau berlangsung melalui komunikasi yang aktif, baik melalui observasi, percakapan, maupun interaksi dengan teman dan keluarga yang tinggal di Jakarta. Dukungan sosial terbukti menjadi faktor penting yang membantu mahasiswa mengelola tekanan psikologis dan memahami norma-norma budaya lokal. Selain itu, kemampuan kesadaran diri (*self-awareness*) dan sikap terbuka terhadap keberagaman menjadi penentu keberhasilan adaptasi. Penelitian ini menyimpulkan bahwa komunikasi memiliki peran sentral dalam membantu mahasiswa rantau menghadapi *culture shock* dan menyesuaikan diri dengan budaya Jakarta. Adaptasi yang berhasil bukan hanya ditandai oleh kemampuan mengikuti pola hidup baru, tetapi juga oleh terbentuknya sikap menghargai perbedaan, meningkatnya kepercayaan diri, serta berkembangnya identitas budaya yang lebih fleksibel dan matang.

Kata kunci: *Culture Shock*, Komunikasi Antarbudaya, Mahasiswa Rantau, Adaptasi Budaya

ABSTRACT

This study aims to examine the communication dynamics of out-of-town university students in dealing with culture shock during their adaptation process in Jakarta. The research is grounded in the cultural, linguistic, and social differences between the students' places of origin and the metropolitan characteristics of Jakarta, which is known for its fast-paced lifestyle, dense population, and cultural diversity. This study employs a qualitative approach through a case study method, using in-depth interviews with three informants from different regions. The findings indicate that the students experience various forms of culture shock, including language and accent differences, a more direct and outspoken communication style, environmental shocks related to traffic congestion and the rapid rhythm of city life, as well as differences in social interactions and everyday habits. These differences significantly influence how students communicate and build relationships in their new environment. The adaptation process is carried out through active communication, such as observation, conversation, and interaction with peers and family members living in Jakarta. Social support plays a crucial role in helping the students manage psychological pressure and understand local cultural norms. Furthermore, self-awareness and openness toward cultural diversity are key factors that determine the success of their adaptation. The study concludes that communication serves as the central mechanism enabling out-of-town students to cope with culture shock and adjust to Jakarta's cultural environment. Successful adaptation is not only reflected in the ability to follow new lifestyle patterns but also in the development of tolerance, increased self-confidence, and the formation of a more flexible and mature cultural identity.

Keywords: *Culture Shock, Intercultural Communication, Out-Of-Town Students, Cultural Adaptation*

PENDAHULUAN

Indonesia adalah negara yang sangat beragam. Di dalamnya ada banyak suku, ras, bahasa, dan agama yang berbeda-beda. Keberagaman ini membuat Indonesia kaya dengan berbagai macam budaya. Perbedaan budaya ini tidak hanya terlihat jika kita membandingkan antar suku atau agama yang berbeda. Bahkan, di dalam satu daerah pun, kita sudah bisa melihat adanya berbagai macam budaya yang unik. Setiap daerah memiliki ciri khas sendiri yang membedakannya dari daerah lain. Misalnya, makanan khas yang berbeda, pakaian tradisional yang unik, dan bahasa daerah yang digunakan sehari-hari. Karena itulah, Indonesia dikenal sebagai negara dengan banyak sekali keanekaragaman budaya yang sangat menarik untuk dipelajari (Nuzulnuni'mah, 2024). Namun, adanya keberagaman lingkungan sosial dan budaya yang signifikan ini sering menimbulkan tantangan dalam proses adaptasi, salah satunya adalah pengalaman *culture shock*.

Istilah *culture shock* pertama kali diperkenalkan oleh antropolog Kalvero Oberg. Oberg (1960) menjelaskan bahwa *culture shock* adalah kejutan budaya yang muncul ketika seseorang merasa cemas akibat hilangnya berbagai tanda dan simbol sosial yang biasanya menjadi acuan dalam interaksi sehari-hari. Tanda dan petunjuk ini mencakup ribuan cara kita menyesuaikan diri dalam kehidupan sehari-hari, mulai dari bagaimana memberi isyarat, berbelanja, hingga mengetahui kapan dan di mana sebaiknya tidak memberi respons. Petunjuk-petunjuk tersebut dapat berupa kata-kata, gerakan tubuh, ekspresi wajah, kebiasaan, maupun norma yang kita pelajari sejak kecil dan menjadi bagian dari budaya kita, sebagaimana halnya bahasa yang kita gunakan atau kepercayaan yang kita anut. Kita mengandalkan kenyamanan dan efisiensi dari ribuan petunjuk tersebut, meski sering kali tidak menyadarinya (Sumaryanto et al., 2023).

Culture shock terjadi disebabkan adanya satu hal atau lebih ketidaksamaan budaya yang biasa terjadi dengan lingkungan baru tempat ia tinggal (Permanasari et al., 2023). *Culture shock* banyak terjadi pada orang-orang yang harus merantau keluar dari daerah asalnya, salah satunya adalah mahasiswa. Mahasiswa yang berasal dari luar Jakarta seringkali dihadapkan pada perubahan dalam norma sosial, gaya komunikasi, bahasa, serta pola interaksi yang berbeda dengan yang mereka kenal sebelumnya. Pada fase ini, mereka kerap mengalami berbagai tekanan seperti kecemasan yang meningkat, stres yang berkepanjangan, serta perasaan terasing dari lingkungan sekitar. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesejahteraan emosional, tetapi juga dapat menimbulkan gangguan dalam hubungan sosial, sehingga mahasiswa merasa kesulitan untuk membangun komunikasi dan interaksi yang efektif dengan orang-orang di lingkungan baru. Akibatnya, proses adaptasi mereka menjadi lebih kompleks dan memerlukan dukungan khusus agar dapat melewati masa krisis tersebut dengan baik (Afridah & Muhazir, 2025).

Selain itu, terdapat kendala dalam interaksi sosial, seperti kesulitan dalam berkomunikasi dan hanya

bergaul dengan teman-teman yang berasal dari latar belakang yang sama. Kondisi ini membuat individu tersebut sulit beradaptasi, karena proses mengenal budaya baru sebenarnya adalah bentuk pembelajaran dan pengalaman penting baginya untuk memahami budaya lain. Oleh karena itu, dalam artikel ini akan dibahas mengenai penyebab *culture shock* yang dialami oleh mahasiswa tersebut serta bagaimana cara mereka dapat menyesuaikan diri dengan budaya yang berbeda dari budaya asalnya (Putri et al., 2023). Dalam konteks ilmu komunikasi, proses adaptasi terhadap *culture shock* sangat terkait dengan dinamika komunikasi antarbudaya. Bagaimana mahasiswa berkomunikasi dengan lingkungan baru, strategi komunikasi yang mereka gunakan untuk memahami dan menyesuaikan diri dengan budaya Jakarta, serta cara mereka membangun relasi sosial di lingkungan kampus menjadi aspek penting yang perlu dikaji. Komunikasi efektif dapat menjadi kunci dalam mengurangi dampak negatif *culture shock* dan mempercepat proses adaptasi.

Setiap individu memiliki kecepatan dan cara yang berbeda dalam proses adaptasi terhadap lingkungan baru. Bagi sebagian individu, proses ini dapat berlangsung dalam waktu singkat, sementara yang lain mungkin memerlukan waktu yang lebih panjang, bahkan hingga bertahun-tahun, terutama ketika perbedaan budaya, bahasa, dan sistem nilai menjadi faktor utama. Meskipun demikian, proses adaptasi merupakan hal yang esensial. Ketidaksiapan dalam beradaptasi dapat menimbulkan dampak psikologis yang serius, seperti keputusasaan, depresi, hingga kecenderungan untuk mengisolasi diri dari lingkungan sosial. Kondisi ini berpotensi mengganggu aktivitas sehari-hari serta meningkatkan risiko munculnya pikiran-pikiran negatif, termasuk keinginan untuk mengakhiri hidup. Salah satu bentuk adaptasi yang dapat dilakukan individu dalam menghadapi dinamika lingkungan baru adalah dengan mempelajari cara yang tepat dalam mengekspresikan pemahaman terhadap bahasa dan budaya yang baru dikenalnya. Kemampuan ini menjadi kunci dalam menjembatani perbedaan budaya serta mendukung keberlangsungan komunikasi dan interaksi sosial yang sehat di lingkungan baru (Rahma, 2024).

Kebiasaan sehari-hari seseorang terbentuk melalui interaksi dan pengaruh budaya di lingkungan tempat ia tumbuh. Kebiasaan tersebut kemudian disesuaikan lagi dengan peran-peran yang dimiliki setiap individu. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia menjalankan berbagai peran yang dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti kebutuhan hidup, pekerjaan, lingkungan sosial, pendidikan, dan lainnya. *Culture shock* dapat tampak dalam berbagai aspek, seperti gaya hidup, cara berpakaian, kondisi tempat tinggal, jenis makanan dan cara mengolah serta menikmatinya, bahkan dapat berupa hambatan komunikasi (misalnya bahasa). Kondisi ini membuat seseorang merasa kesulitan untuk membangun jaringan sosial di lingkungan baru yang belum pernah ia kenal sebelumnya (Sumaryanto, et al., 2023).

Menurut teori yang dikemukakan Samovar (2012), terdapat empat tahapan dalam *proses culture shock*: fase euforia, fase frustrasi, fase adaptasi, dan fase

penyesuaian diri. Fase euforia adalah tahap awal ketika seseorang merasa bersemangat dan antusias sebelum memasuki budaya baru. Pada tahap ini, muncul pola pikir positif serta rasa optimis bahwa ia akan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan budaya yang berbeda. Fase adaptasi merupakan periode ketika individu mulai menyadari pentingnya penyesuaian diri dan berusaha membangun kembali pola hidupnya sambil belajar bertahan dalam lingkungan baru tersebut. Tahap frustrasi muncul ketika seseorang mengalami kesedihan, kekecewaan, atau kebingungan akibat berbagai tantangan dalam budaya baru. Tahap terakhir adalah fase penyesuaian diri, yaitu saat individu mulai memahami elemen-elemen utama dari budaya baru sehingga ia dapat berinteraksi dengan lebih nyaman. Pada tahap ini, pendatang sudah mulai terbiasa dan mampu menjalani kehidupan dalam kultur yang berbeda (Pebrianti, 2024).

Belum lama ini, sebuah konten di TikTok mengenai culture shock yang dialami oleh sejumlah mahasiswa rantau saat kuliah di Malang menjadi viral dan mendapatkan respons luas dari masyarakat. Dalam konten tersebut, beberapa mahasiswa mengungkapkan pengalaman culture shock mereka terhadap perbedaan norma sosial di kota tersebut, termasuk fenomena pergaulan bebas yang mereka rasa berbeda dengan lingkungan asal mereka. Seorang mahasiswa dalam video tersebut mengatakan bahwa ia kaget karena di sekitar lingkungan anak muda banyak yang bergaul dengan pola hubungan yang dianggap “tanpa komitmen”, “Lingkungan anak mudanya banyak yang seks bebas. Tapi yang aku kaget itu banyak yang nggak pacaran... hanya short time doang.” Konten ini menarik perhatian netizen dan dilihat oleh puluhan ribu pengguna media sosial, sehingga memicu diskusi lebih luas tentang bagaimana mahasiswa rantau menghadapi budaya baru yang tidak sesuai dengan ekspektasi awal mereka.

Kasus viral mahasiswa rantau di Malang yang mengalami culture shock menunjukkan bahwa perbedaan budaya dapat menimbulkan tekanan sosial dan komunikasi yang signifikan. Hal ini menjadi dasar penting untuk mengkaji fenomena serupa di Jakarta, mengingat Jakarta memiliki intensitas interaksi antarbudaya yang lebih tinggi. Oleh karena itu, penelitian ini berupaya memahami dinamika komunikasi mahasiswa rantau di Jakarta melalui pendekatan studi kasus.

Berdasarkan penjelasan di atas maka penelitian ini bertujuan untuk menggali dinamika komunikasi yang terjadi pada mahasiswa rantau dalam menghadapi culture shock di Jakarta. Hal ini menunjukkan bahwa *culture shock* bukan sekadar pengalaman individual, melainkan fenomena sosial yang melibatkan interaksi antarbudaya. Oleh karena itu, pendekatan komunikasi menjadi sangat relevan untuk memahami bagaimana individu merespons, menafsirkan, dan menyesuaikan diri terhadap perbedaan budaya tersebut. Dengan memahami dinamika komunikasi dan tantangan yang dihadapi mahasiswa, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program pendampingan mahasiswa rantau serta meningkatkan kualitas interaksi sosial di lingkungan kampus.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian studi kasus yang berguna untuk memperoleh pemahaman mendalam tentang dinamika komunikasi antar budaya yang terjadi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memahami dinamika komunikasi yang dialami oleh mahasiswa rantau yang berkuliah di Jakarta. Penelitian kualitatif bertujuan untuk mendapatkan pemahaman yang mendalam mengenai masalah-masalah manusia dan sosial, bukan mendeskripsikan bagian permukaan dari sebuah realitas sebagaimana dilakukan penelitian kuantitatif dengan positivismenya. Karena peneliti menginterpretasikan bagaimana subjek memperoleh makna dari lingkungan sekeliling, dan bagaimana makna tersebut mempengaruhi perilaku mereka. Penelitian dilakukan dalam latar (setting) yang alamiah (naturalistic) bukan hasil perlakuan (treatment) atau manipulasi variable yang dilibatkan (Fadli, 2021).

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara mendalam dan dokumentasi. Wawancara mendalam dilakukan dengan mahasiswa yang merantau dari daerah diluar Jakarta untuk menggali pengalaman, persepsi, dan pandangan mereka terkait dinamika komunikasi yang terjadi. Selain itu, dokumentasi berupa catatan, laporan, foto, dan video kegiatan juga dikumpulkan dan dianalisis untuk melengkapi data hasil wawancara dan memberikan konteks tambahan mengenai interaksi antar budaya yang terjadi (Sugiono, 2019).

Tabel 1. Informan dalam penelitian

Nama	Asal Daerah
Natasya	Madiun
Karolina	Sumatera Utara
Jihan	Padang Panjang

Sumber: Peneliti

Untuk pengolahan data maka dilakukan beberapa tahapan, yaitu (Nurisa, 2025) :

- Reduksi Data**
Data yang diperoleh ditulis dalam bentuk laporan atau data yang terperinci. Laporan yang disusun berdasarkan data yang diperoleh direduksi, dirangkum, dipilih hal-hal yang pokok, difokuskan pada halhal yang penting.
- Penyajian Data**
Penyajian data adalah upaya mengorganisasikan data yakni menjalani (kelompok) data yang satu dengan kelompok data lainnya. Dengan mendisplaykan data, maka akan memudahkan untuk memahami apa yang terjadi, merencanakan selanjutnya berdasarkan apa yang telah dipahami.
- Analisis Data**
Menurut Mudjiarahardjo dalam buku V. Wiratna Sujarweni analisis data adalah sebuah kegiatan untuk mengatur, mengurutkan, mengelompokkan, memberi kode atau tanda, dan mengkategorikannya sehingga diperoleh suatu temuan berdasarkan fokus atau

masalah yang ingin dijawab. Melalui serangkaian aktivitas tersebut, data kualitatif yang biasanya berserakan dan bertumpuk-tumpuk bisa disederhanakan untuk akhirnya bisa dipahami dengan mudah. Setelah data terkumpul selanjutnya dianalisis. Analisis data merupakan bagian sangat penting dalam penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dinamika komunikasi dalam menghadapi *culture shock* pada mahasiswa rantau terlihat melalui pengalaman tiga informan. Ketiganya merantau ke Jakarta yang memiliki karakter budaya berbeda, sehingga mereka mengalami proses penyesuaian mengikuti empat fase *culture shock* menurut Samovar (2012): fase euforia, frustrasi, adaptasi, dan penyesuaian diri. Meskipun melewati pola fase yang sama, bentuk *culture shock* yang dialami ketiganya berbeda-beda sesuai latar belakang budaya asal, pengalaman hidup, dan pola komunikasi masing-masing. Perbedaan inilah yang menciptakan dinamika komunikasi yang sangat menarik.

Pada fase euforia, seluruh informan menunjukkan perasaan senang dan antusias saat pertama kali datang ke Jakarta, meskipun bentuk kegembiraan tersebut muncul dengan latar yang berbeda. Natasya mengungkapkan bahwa Jakarta memberikan pengalaman baru yang sangat kontras dengan daerah asalnya. Ia menyatakan, "Saya berasal dari Kabupaten Madiun yang dikenal masyarakatnya lemah lembut dan sopan, jadi ketika pertama kali ke Jakarta saya merasa sangat berbeda, tapi juga penasaran dan ingin mencoba." Sementara itu, Karolina menggambarkan fase euforia dengan rasa kagum terhadap kondisi fisik kota. Ia mengatakan, "Pengalaman pertama kali datang ke Jakarta saya senang banget lihat gedung-gedung yang tinggi, karena jujur baru pertama kali lihat gedung tinggi setelah menginjakkan kaki di Jakarta." Adapun Jihan menyebut Jakarta sebagai kota impiannya, "saya sangat senang karena Jakarta adalah kota impian saya untuk mengejar masa depan." Pernyataan ketiga informan ini menunjukkan bahwa fase euforia ditandai oleh harapan besar dan ekspektasi positif terhadap kehidupan baru.

Namun, seiring berjalannya waktu, para informan mulai memasuki fase frustrasi, di mana perbedaan budaya mulai terasa secara nyata. Natasya mengalami *culture shock* yang berkaitan dengan kondisi sosial dan gaya komunikasi masyarakat Jakarta. Ia menyampaikan, "Salah satu *culture shock* yang saya alami adalah kondisi jalanan yang macet dan sifat teman-teman yang lebih blak-blakan dibandingkan orang kampung." Kepadatan kota dan gaya komunikasi yang lugas membuatnya merasa terkejut dan tidak terbiasa. Karolina, di sisi lain, mengalami frustrasi yang lebih dominan pada aspek bahasa dan logat. Ia mengungkapkan, "Hal yang paling berbeda itu dari bahasa, saya lumayan susah ngikutin cara bicara orang Jakarta." Bahkan, ia menambahkan, "Kadang sedih karena logat atau bahasa saya dijadikan candaan, contohnya saya kesusahan menyebut 'gua' dan 'lu'." Sementara itu, Jihan mengalami bentuk *culture shock*

yang lebih halus namun tetap signifikan, terutama terkait pola candaan dan lingkungan. Ia mengatakan, "Kalau di rumah nggak ada candaan yang over, tapi di sini lebih blak-blakan, itu yang bikin kaget." Perbedaan ini menunjukkan bahwa fase frustrasi muncul dalam bentuk yang beragam, tergantung pada latar budaya dan pengalaman awal masing-masing informan.

Memasuki fase adaptasi, ketiga informan mulai menunjukkan upaya aktif untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru melalui komunikasi dan pengamatan sosial. Natasya menjelaskan bahwa proses adaptasi dimulai dengan observasi, "Diawali dengan mengamati keadaan sekitar dan belajar menyesuaikan diri, awalnya memang sedikit susah tapi lama-kelamaan flow dan terbiasa." Karolina juga menekankan pentingnya komunikasi sebagai strategi adaptasi. Ia menyatakan, "Komunikasi itu sangat penting, dengan berani bertanya, mendengarkan, dan berinteraksi, saya jadi lebih cepat memahami lingkungan dan membangun hubungan." Jihan menunjukkan bentuk adaptasi yang lebih reflektif melalui *self-awareness*. Ia mengungkapkan, "Saya memperhatikan orang sekitar supaya tahu bagaimana harus bersikap dan tidak membuat orang lain canggung." Pada tahap ini, dukungan keluarga turut berperan penting. Karolina menyebut kakaknya sebagai pendukung utama, "Kakak saya selalu ngajak saya keluar atau nongkrong untuk melihat kehidupan anak muda Jakarta." Jihan pun menegaskan hal serupa, "Keluarga memberi nasihat dan wejangan tentang apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan."

Pada fase penyesuaian diri, ketiga informan menunjukkan perubahan positif dalam kemampuan komunikasi dan cara pandang terhadap perbedaan budaya. Natasya merasakan peningkatan kemampuan berkomunikasi lintas budaya. Ia menyatakan, "Saya jadi lebih pandai mengolah dan memilih kata saat berkomunikasi dengan orang dari berbagai suku dan budaya." Karolina mengungkapkan dampak personal dari proses adaptasi tersebut, "Saya merasa jadi lebih percaya diri, lebih terbuka, dan lebih mudah bergaul dengan orang baru." Sementara itu, Jihan menunjukkan perubahan sikap yang signifikan dalam memandang perbedaan sosial. Ia mengatakan, "Dulu saya mikir aneh melihat pergaulan teman-teman, tapi setelah berteman saya sadar mereka lebih open minded, yang penting saya bisa jaga boundaries diri." Ia juga menegaskan pelajaran penting dari proses tersebut, "Keluar dari zona nyaman itu penting, karena nggak semua yang kelihatan nakal itu nggak baik."

Secara keseluruhan, hasil wawancara menunjukkan bahwa dinamika komunikasi dalam menghadapi *culture shock* tidak bersifat linier, melainkan dipengaruhi oleh latar budaya, pengalaman sosial, serta kemampuan individu dalam membangun komunikasi. Perbedaan *culture shock* antara Natasya yang terkejut dengan gaya komunikasi blak-blakan, Karolina yang menghadapi kendala bahasa, dan Jihan yang menyesuaikan diri dengan pola interaksi sosial, memperlihatkan bahwa proses adaptasi budaya berlangsung secara unik pada setiap individu. Namun demikian, komunikasi terbukti menjadi faktor kunci yang

menghubungkan seluruh fase culture shock hingga mencapai penyesuaian diri, sebagaimana dijelaskan dalam teori Samovar (2012).

Perbedaan bentuk culture shock yang dialami ketiga penelitian ini. Natasya mengalami *culture shock* lingkungan dan ritme hidup, Karolina mengalami culture shock bahasa dan logat, sedangkan Jihan mengalami culture shock gaya interaksi sosial dan pola kehidupan sehari-hari. Dinamika ini menunjukkan bahwa *culture shock* tidak pernah bersifat tunggal, melainkan multidimensional. Adaptasi linguistik, sosial, dan lingkungan berjalan bersamaan namun dapat muncul dengan intensitas berbeda pada setiap individu. Hal ini memberi gambaran bahwa setiap mahasiswa rantau memiliki titik tantangan yang berbeda, namun komunikasi tetap menjadi alat utama dalam melewati fase-fase tersebut.

Dalam konteks yang lebih luas, mahasiswa rantau pada umumnya menghadapi berbagai kendala yang memengaruhi proses komunikasi dan adaptasi budaya mereka. Kendala pertama yang sering muncul adalah perbedaan bahasa dan logat, sebagaimana dialami Karolina yang kesulitan mengikuti istilah sehari-hari seperti “gua-lu” atau ungkapan khas Jakarta lainnya. Perbedaan aksen sering kali menimbulkan rasa tidak percaya diri karena takut menjadi bahan candaan, sehingga mahasiswa rantau cenderung menahan diri untuk berbicara pada awal kedatangannya. Kendala kedua adalah perbedaan gaya komunikasi, di mana sebagian mahasiswa dari daerah yang terbiasa berbicara halus menjadi terkejut ketika berhadapan dengan gaya komunikasi warga Jakarta yang lebih langsung, cepat, dan blak-blakan. Hal ini dialami oleh Natasya maupun Jihan yang merasa bahwa intensitas humor dan gaya bicara di Jakarta jauh lebih lugas dibandingkan daerah asalnya.

Selain itu, mahasiswa rantau juga sering menghadapi kendala lingkungan fisik seperti kepadatan kota, kemacetan, dan ritme hidup yang lebih cepat. Natasya misalnya merasakan keterkejutan akibat kondisi Jakarta yang “amat sangat padat dan mendesak,” yang membuatnya membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri. Kendala lain yang muncul adalah perbedaan budaya sosial, seperti pola pergaulan yang lebih beragam, kebiasaan nongkrong, hingga keberadaan pedagang keliling atau struktur pasar yang berbeda seperti yang dialami Jihan. Mahasiswa rantau juga menghadapi tantangan emosional, seperti rasa takut dikucilkan, overthinking, kerinduan terhadap keluarga, dan kekhawatiran tidak dapat mengikuti gaya hidup di kota besar. Ketiga informan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa proses adaptasi bukan hanya persoalan memahami budaya baru, tetapi juga mengatasi tekanan psikologis dan kebutuhan untuk membangun relasi baru yang mendukung.

Kendala-kendala tersebut memperlihatkan bahwa mahasiswa rantau memerlukan waktu, dukungan sosial, dan keterampilan komunikasi agar dapat beradaptasi secara efektif. Meski demikian, pengalaman Natasya, Karolina, dan Jihan membuktikan bahwa kendala tersebut dapat diatasi dengan observasi, keberanian berinteraksi, sikap terbuka, serta adanya

dukungan keluarga di lingkungan perantauan. Proses menghadapi kendala inilah yang menjadi inti dari dinamika komunikasi dalam konteks *culture shock*, yang pada akhirnya membantu informan justru memperkaya dinamika komunikasi mahasiswa rantau menjadi lebih matang dan fleksibel dalam menerima keberagaman budaya.

Berdasarkan hasil pembahasan dan temuan wawancara, permasalahan *culture shock* yang dialami mahasiswa rantau di Jakarta terutama berkaitan dengan perbedaan gaya komunikasi, bahasa, lingkungan sosial, serta tekanan psikologis dalam proses penyesuaian diri. Oleh karena itu, diperlukan sejumlah solusi dan strategi penanganan yang dapat membantu mahasiswa rantau menghadapi tantangan tersebut secara lebih efektif.

Solusi pertama yang dapat dilakukan adalah penguatan kemampuan komunikasi antarbudaya. Temuan penelitian menunjukkan bahwa perbedaan gaya komunikasi, seperti komunikasi yang lebih blak-blakan di Jakarta menjadi sumber *culture shock* bagi informan. Oleh sebab itu, mahasiswa rantau perlu dibekali keterampilan komunikasi yang adaptif, seperti kemampuan mendengarkan secara aktif, memilih kata yang sesuai konteks, serta memahami makna di balik candaan atau gaya bicara tertentu. Pelatihan komunikasi antarbudaya atau kegiatan diskusi lintas daerah di lingkungan kampus dapat menjadi sarana untuk meningkatkan pemahaman ini.

Solusi kedua adalah penguatan dukungan sosial, baik dari keluarga maupun lingkungan pertemanan. Hasil wawancara menunjukkan bahwa dukungan keluarga berperan penting dalam membantu informan melewati fase frustrasi dan adaptasi. Oleh karena itu, mahasiswa rantau disarankan untuk menjaga komunikasi intens dengan keluarga serta membangun jejaring sosial yang sehat di lingkungan kampus. Pihak universitas juga dapat berperan dengan menyediakan sistem pendampingan atau peer support bagi mahasiswa baru dari luar daerah.

Selanjutnya, peningkatan *self-awareness* dan sikap terbuka terhadap perbedaan menjadi strategi penanganan yang tidak kalah penting. Mahasiswa rantau perlu menyadari bahwa perbedaan budaya merupakan hal yang wajar dan tidak dapat dihindari. Sikap terbuka, tidak mudah menghakimi, serta kemampuan menjaga batasan diri (*boundaries*) terbukti membantu informan dalam menyesuaikan diri tanpa kehilangan identitas budaya asal. Dengan *self-awareness* yang baik, mahasiswa dapat lebih bijak dalam menyikapi perbedaan gaya hidup dan pola pergaulan.

Selain itu, proses adaptasi secara bertahap perlu ditekankan sebagai bagian dari penanganan *culture shock*. Mahasiswa rantau tidak dituntut untuk mengubah seluruh identitas dan kebiasaan budaya mereka secara instan. Proses adaptasi dapat dilakukan secara perlahan dengan tetap mempertahankan nilai-nilai positif dari budaya asal, sembari mengadopsi kebiasaan baru yang relevan dengan lingkungan tempat tinggal. Hal ini membantu individu mencapai keseimbangan antara integrasi budaya dan identitas diri.

Terakhir, peran institusi pendidikan menjadi aspek penting dalam penanganan permasalahan culture

shock. Kampus dapat menciptakan lingkungan inklusif melalui program orientasi budaya, kegiatan kemahasiswaan lintas daerah, serta ruang dialog yang mendorong toleransi dan saling menghargai. Dengan demikian, kampus tidak hanya menjadi tempat akademik, tetapi juga ruang sosial yang aman dan suportif bagi mahasiswa rantau dalam menjalani proses adaptasi budaya.

Secara keseluruhan, solusi dan penanganan terhadap permasalahan culture shock memerlukan keterlibatan aktif dari individu, lingkungan sosial, dan institusi pendidikan. Melalui komunikasi yang efektif, dukungan sosial yang kuat, serta sikap terbuka terhadap keberagaman, mahasiswa rantau dapat melalui setiap fase culture shock secara lebih positif hingga mencapai penyesuaian diri yang optimal.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa culture shock merupakan pengalaman yang tidak terpisahkan dari kehidupan mahasiswa rantau yang menempuh pendidikan di Jakarta. Berdasarkan hasil wawancara mendalam terhadap tiga informan yang berasal dari latar budaya berbeda, ditemukan bahwa proses culture shock yang dialami mengikuti empat tahapan sebagaimana dikemukakan oleh Samovar (2012), yaitu fase euforia, fase frustrasi, fase adaptasi, dan fase penyesuaian diri.

Pada fase euforia, seluruh informan menunjukkan antusiasme dan harapan besar terhadap kehidupan baru di Jakarta. Namun, seiring berjalannya waktu, perbedaan budaya mulai memunculkan fase frustrasi yang ditandai oleh keterkejutan terhadap gaya komunikasi yang lebih blak-blakan, perbedaan bahasa dan logat, kepadatan lingkungan, serta pola interaksi sosial yang berbeda dengan daerah asal. Bentuk culture shock yang dialami masing-masing informan bervariasi, mencerminkan dinamika komunikasi yang unik sesuai latar belakang budaya mereka.

Proses adaptasi berlangsung melalui strategi komunikasi yang aktif, seperti mengamati lingkungan sekitar, membangun interaksi sosial, serta memanfaatkan dukungan keluarga dan lingkungan terdekat. Pada tahap ini, komunikasi terbukti menjadi faktor kunci dalam membantu mahasiswa rantau memahami norma sosial, mengurangi kesalahpahaman, dan membangun relasi di lingkungan baru. Memasuki fase penyesuaian diri, para informan menunjukkan peningkatan kemampuan komunikasi antarbudaya, sikap yang lebih terbuka, serta kemampuan menjaga identitas diri di tengah keberagaman budaya.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dinamika komunikasi memiliki peran sentral dalam membantu mahasiswa rantau menghadapi dan mengelola culture shock. Kemampuan berkomunikasi secara adaptif, didukung oleh sikap terbuka, self-awareness, serta dukungan sosial, memungkinkan mahasiswa rantau mencapai penyesuaian diri yang lebih optimal. Penelitian ini menegaskan bahwa culture shock bukan semata-mata hambatan, melainkan proses pembelajaran sosial dan

budaya yang berkontribusi pada pembentukan kompetensi komunikasi antarbudaya mahasiswa.

REFERENSI

- Afridah, S. N., & Muhazir, A. (2025). Strategi Komunikasi Antarbudaya Mahasiswa Rantau Dalam Menghadapi Culture Shock : Studi Kasus Di Universitas ' Aisyiyah Yogyakarta. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Ilmu Komunikasi Medium*, 1–12.
- Fadli, M. R. (2021). *Memahami desain metode penelitian kualitatif*. 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1>.
- Nurisa, F. et al. (2025). *Pengaruh Usia, Jenis Kelamin, dan Upah terhadap Produktivitas Karyawan dengan Pengalaman Kerja sebagai Variabel Moderasi (Studi Kasus pada Karyawan Bagian Produksi di PT Jaya Lestari Sejahtera)*. 9(4), 1341– 1351.
- Nuzulunni'mah, N. (2024). Strategi Komunikasi Mahasiswa Rantau Yang Mengalami Culture Shock Di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. *EDUSAINTEK: Jurnal Pendidikan, Sains dan Teknologi*, 11(4), 2226–2237. <https://doi.org/10.47668/edusaintek.v11i4.1467>
- Pebrianti, A. (2024). *Culture shock dan adaptasi budaya dosen cpns milenial di universitas palangka raya*. 10(September), 260–268.
- Permanasari, E. Y., Soebiantoro, S., & Haryanti, N. (2023). Optimizing Institutional Identity: A Strategic Approach through Religious Culture in Higher Education. *Al-Tanzim: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 7(4), 1290–1303. <https://doi.org/10.33650/al-tanzim.v7i4.6821>
- Putri, V. A., Aditya, A., & Chairi, A. Q. (2023). Culture Shock Yang Dialami Mahasiswa Baru. *Jurnal Parade Riset ...*, 1(1), 343–352. <https://ejournal.ubharajaya.ac.id/index.php/PRI/article/download/2302/1338>
- Rahma, R. A. (2024). Strategi Komunikasi Ikatan Mahasiswa Sumatera Dalam Menghadapi Culture Shock Di UIN Prof. k.h. Saifuddin Zuhri. *Edusaintek: Jurnal Pendidikan, Sains dan Teknologi*, 11 (4).
- Sugiono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sumaryanto, E., Ibrahim, M., Islam, U., & Walisongo, N. (2023). *Nusantara Hasana Journal*. 3(2), 42–51.