

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Terdahulu

Konsep ini sangat penting untuk memahami pengalaman awal mahasiswa asing saat berinteraksi dengan budaya yang berbeda dari budaya asalnya. Penelitian ini memiliki tujuan untuk membandingkan kenyataan yang ada di lapangan dengan teori yang relevan sebagai berikut :

1. Penelitian Sinaga & Widodo, (2025) dengan judul Strategi Adaptasi Culture Shock Mahasiswa Universitas Riau dalam Mengikuti Program Indonesian International Student Mobility Awards (IISMA). Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang bertujuan untuk menganalisis proses adaptasi budaya yang dialami mahasiswa asing dalam menjalani kehidupan akademik dan sosial di lingkungan perguruan tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa asing mengalami culture shock pada tahap awal kedatangan, yang disebabkan oleh perbedaan bahasa, sistem pembelajaran, nilai-nilai sosial, serta kebiasaan budaya setempat. Namun, melalui interaksi sosial dengan mahasiswa lokal, dosen, serta lingkungan kampus, mahasiswa asing secara bertahap mampu menyesuaikan diri dan mengembangkan strategi adaptasi budaya yang efektif.
2. Penelitian Ahmed, (2024) dengan judul Pengalaman culture shock mahasiswa asing di perguruan tinggi Indonesia. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang bertujuan untuk mengkaji pengalaman gegar budaya yang dialami mahasiswa asing selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa asing mengalami berbagai bentuk culture shock, seperti perbedaan bahasa, pola komunikasi, sistem pembelajaran, serta norma sosial dan kebiasaan masyarakat lokal. Proses adaptasi mahasiswa asing berlangsung secara bertahap melalui interaksi sosial dengan lingkungan kampus, dukungan teman sebaya, serta upaya memahami budaya lokal.

3. Penelitian Ahmed, (2024) dengan judul *Cross-Cultural Factors That Influence Adjustment Process of International Students in Malaysian Public Universities*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana mahasiswa asing menyesuaikan diri dengan budaya lokal kampus, baik dalam aspek akademik maupun sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan menekankan pada proses penyesuaian diri mahasiswa asing dalam menghadapi perbedaan nilai, norma, dan kebiasaan budaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan berkomunikasi, keterbukaan terhadap budaya baru, serta dukungan lingkungan kampus berperan penting dalam keberhasilan adaptasi mahasiswa asing.

Penelitian sebelumnya memiliki kesamaan dengan penelitian saat ini, yaitu sama-sama mengkaji fenomena gegar budaya dan proses adaptasi mahasiswa asing di lingkungan perguruan tinggi dengan menggunakan pendekatan kualitatif serta menyoroti aspek kehidupan akademik dan sosial sebagai ruang utama terjadinya interaksi lintas budaya, namun demikian terdapat perbedaan pada fokus kajian dan sudut pandang penelitian, di mana penelitian sebelumnya lebih menekankan pada adaptasi budaya mahasiswa asing secara umum, pengalaman gegar budaya yang muncul akibat perbedaan bahasa, nilai, norma, dan sistem pembelajaran, serta proses penyesuaian diri mahasiswa asing terhadap budaya lokal kampus, sedangkan penelitian saat ini secara khusus memfokuskan kajian pada pengalaman gegar budaya dan proses adaptasi mahasiswa asing di Universitas Muhammadiyah Bengkulu dengan memperhatikan konteks budaya lokal dan komunikasi antar budaya yang terjadi di lingkungan kampus.

2.2 Kerangka Konsep dan Landasan Teori

Fokus penelitian ini adalah fenomena keberadaan mahasiswa asing di Universitas Muhammadiyah Bengkulu yang berasal dari latar belakang budaya, bahasa, dan kebiasaan sosial yang berbeda dari lingkungan pendidikan mereka. Gegar budaya, yaitu ketidaknyamanan psikologis dan sosial yang dialami orang ketika beradaptasi dengan budaya baru, disebabkan oleh perbedaan tersebut

(Oberg, 1960). Gegar budaya dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti kesulitan berkomunikasi, perbedaan norma dan nilai sosial, kebiasaan makan, dan cara sistem dan interaksi akademik berbeda. Perbedaan budaya, pemahaman yang terbatas tentang budaya lokal, dan kurangnya dukungan sosial pada awal adaptasi adalah beberapa faktor yang memengaruhi shock budaya (Ward, Bochner, & Furnham, 2001; Berry, 1997)

2.2.1 Pengertian komunikasi

Komunikasi merupakan proses sosial yang sangat fundamental dalam kehidupan manusia, karena melalui komunikasi individu dapat membangun hubungan, menyampaikan gagasan, serta menciptakan pemahaman bersama. Secara umum, komunikasi dapat diartikan sebagai proses penyampaian pesan dari seseorang atau sekelompok orang (komunikator) kepada orang lain (komunikan) dengan tujuan untuk mencapai kesamaan makna. Proses ini melibatkan beberapa unsur penting, seperti pengirim pesan, pesan itu sendiri, media atau saluran, penerima pesan, serta umpan balik yang menandai apakah pesan tersebut dipahami atau tidak (Efendi et al., 2023).

Lebih lanjut, komunikasi tidak hanya dipahami sebagai kegiatan menyampaikan informasi secara satu arah, melainkan sebagai proses interaksi yang bersifat dinamis dan berkelanjutan. Dalam proses komunikasi, makna tidak sekadar dipindahkan dari komunikator ke komunikan, tetapi dibentuk dan dinegosiasikan melalui pengalaman, latar belakang budaya, nilai, serta persepsi masing-masing individu. Oleh karena itu, keberhasilan komunikasi sangat ditentukan oleh kesamaan kerangka acuan (*frame of reference*) antara pihak-pihak yang terlibat (Mudrik et al., 2024).

Komunikasi juga berperan sebagai sarana untuk memengaruhi sikap, pendapat, dan perilaku individu maupun kelompok. Melalui komunikasi, seseorang dapat memberikan informasi, mengekspresikan perasaan, membangun identitas diri, serta mengoordinasikan tindakan sosial. Hal

ini menunjukkan bahwa komunikasi memiliki fungsi informatif, persuasif, ekspresif, dan integratif dalam kehidupan sosial (Ulfiyah et al., 2023).

Dalam konteks sosial dan budaya, komunikasi menjadi alat utama untuk mentransmisikan nilai-nilai, norma, dan kebiasaan yang berlaku dalam masyarakat. Proses komunikasi memungkinkan terjadinya interaksi antarmanusia yang berasal dari latar belakang budaya yang berbeda, sehingga dapat memperkaya pemahaman dan memperluas wawasan. Namun, perbedaan budaya juga dapat menjadi hambatan komunikasi apabila tidak disertai dengan kemampuan memahami simbol, bahasa, dan makna yang digunakan oleh pihak lain (Ningrum & Izqi, 2024).

Dengan demikian, komunikasi dapat disimpulkan sebagai suatu proses pertukaran pesan yang bersifat kompleks, melibatkan unsur verbal dan nonverbal, serta dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, dan budaya. Komunikasi tidak hanya bertujuan untuk menyampaikan informasi, tetapi juga untuk membangun hubungan, menciptakan pemahaman bersama, dan mencapai tujuan tertentu dalam kehidupan bermasyarakat.

2.2.2 Komunikasi Antar Budaya

Komunikasi antar budaya merupakan proses komunikasi yang terjadi antara individu atau kelompok yang memiliki latar belakang budaya yang berbeda. Perbedaan budaya tersebut dapat mencakup perbedaan bahasa, nilai, norma, kepercayaan, kebiasaan, serta pola perilaku yang memengaruhi cara seseorang dalam menyampaikan dan menafsirkan pesan. Dalam komunikasi antar budaya, perbedaan sistem makna menjadi faktor utama yang menentukan keberhasilan atau kegagalan komunikasi, karena setiap budaya memiliki cara pandang dan simbol yang berbeda dalam memaknai realitas sosial (Mudrik et al., 2024).

Komunikasi antar budaya tidak hanya berkaitan dengan perbedaan kebangsaan, tetapi juga mencakup perbedaan etnis, ras, agama, kelas sosial, dan bahkan latar belakang pendidikan. Ketika individu dari budaya yang berbeda berinteraksi, mereka membawa nilai dan pengalaman budaya masing-masing yang secara tidak langsung memengaruhi sikap, gaya komunikasi, serta cara merespons pesan. Oleh karena itu, komunikasi antar budaya menuntut adanya kesadaran budaya (*cultural awareness*) dan sensitivitas budaya agar proses pertukaran pesan dapat berlangsung secara efektif (Aririguzoh, 2022).

Dalam praktiknya, komunikasi antar budaya sering kali menghadapi berbagai hambatan, seperti perbedaan bahasa, perbedaan gaya komunikasi verbal dan nonverbal, stereotip, prasangka, serta etnosentrisme. Hambatan-hambatan ini dapat menimbulkan kesalahpahaman dan konflik apabila tidak dikelola dengan baik. Aririguzoh, (2022) menjelaskan bahwa efektivitas komunikasi antarbudaya sangat bergantung pada kemampuan individu dalam mengelola kecemasan dan ketidakpastian ketika berinteraksi dengan orang dari budaya lain.

Selain itu, komunikasi antar budaya juga berperan penting dalam proses adaptasi sosial, terutama bagi individu yang berada di lingkungan budaya baru, seperti mahasiswa asing, pekerja migran, atau wisatawan. Melalui komunikasi antar budaya, individu belajar memahami aturan sosial, nilai, dan norma yang berlaku di budaya setempat, sehingga dapat menyesuaikan diri dan membangun hubungan sosial yang harmonis. Proses ini menunjukkan bahwa komunikasi antar budaya bukan hanya pertukaran pesan, tetapi juga proses pembelajaran dan penyesuaian diri secara berkelanjutan (Irawaty & Prasastiningtyas, 2023).

Dengan demikian, komunikasi antar budaya dapat disimpulkan sebagai proses interaksi yang kompleks antara individu atau kelompok dengan latar belakang budaya yang berbeda, yang bertujuan untuk mencapai pemahaman bersama. Keberhasilan komunikasi antarbudaya

sangat ditentukan oleh keterbukaan, empati, serta kemampuan memahami perbedaan budaya sebagai suatu kekayaan, bukan sebagai hambatan dalam berkomunikasi.

2.2.3 Gegar Budaya

Gegar budaya merupakan kondisi psikologis yang dialami seseorang ketika berada dalam lingkungan budaya yang baru dan berbeda secara signifikan dari budaya asalnya. Kondisi ini muncul akibat ketidaksesuaian antara harapan individu terhadap budaya baru dengan kenyataan yang dihadapi, sehingga menimbulkan perasaan bingung, cemas, tertekan, hingga kehilangan orientasi sosial. Istilah gegar budaya pertama kali diperkenalkan oleh Kocak, (2014) untuk menggambarkan reaksi emosional dan psikologis individu ketika sistem nilai, norma, dan simbol budaya yang selama ini dianggap familiar tiba-tiba tidak lagi berlaku.

Gegar budaya tidak hanya berkaitan dengan perbedaan bahasa, tetapi juga mencakup perbedaan pola komunikasi, kebiasaan sehari-hari, nilai sosial, aturan tidak tertulis, serta cara berinteraksi dengan orang lain. Ketika individu tidak memahami makna simbol dan perilaku yang berlaku dalam budaya baru, mereka cenderung mengalami kesalahpahaman yang berulang, yang pada akhirnya memperkuat rasa keterasingan dan ketidaknyamanan (Leontjeva, 2022).

Menurut Mustafa, (2022) gegar budaya merupakan bagian dari proses adaptasi lintas budaya yang bersifat alami dan hampir selalu dialami oleh individu yang berpindah ke lingkungan budaya baru dalam jangka waktu tertentu. Reaksi gegar budaya dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti frustrasi, stres, rindu kampung halaman (homesickness), kesulitan berkomunikasi, serta perubahan sikap terhadap budaya setempat. Dalam beberapa kasus, individu juga dapat menunjukkan penarikan diri dari lingkungan sosial sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri.

Proses gegar budaya umumnya terjadi melalui beberapa tahap. Tahap pertama dikenal sebagai tahap pengenalan, yaitu fase awal ketika individu merasa tertarik dan antusias terhadap budaya baru. Tahap kedua adalah tahap krisis, di mana perbedaan budaya mulai dirasakan sebagai beban dan menimbulkan stres emosional. Tahap ketiga merupakan tahap pemulihan, ketika individu mulai memahami pola budaya setempat dan mengembangkan strategi adaptasi. Tahap terakhir adalah tahap penyesuaian, di mana individu dapat berfungsi secara efektif dan memasukkan perbedaan budaya ke dalam rutinitas sehari-hari (Chen, 2025).

Dalam konteks komunikasi antar budaya, gegar budaya memiliki hubungan yang erat dengan kemampuan individu dalam berkomunikasi secara efektif. Ketidakmampuan memahami bahasa, isyarat nonverbal, dan norma komunikasi lokal sering kali menjadi pemicu utama gegar budaya. Sebaliknya, peningkatan kompetensi komunikasi antar budaya dapat membantu individu mengurangi dampak gegar budaya dan mempercepat proses adaptasi sosial (Mustafa, 2022).

Dengan demikian, gegar budaya dapat dipahami sebagai reaksi psikologis dan sosial yang wajar dalam menghadapi perbedaan budaya. Meskipun sering menimbulkan ketidaknyamanan, gegar budaya juga memiliki sisi positif karena dapat menjadi sarana pembelajaran budaya dan pengembangan diri. Melalui proses adaptasi yang baik, individu tidak hanya mampu menyesuaikan diri dengan budaya baru, tetapi juga mengembangkan sikap terbuka, toleran, dan empatik terhadap perbedaan budaya.

2.2.4 Adaptasi Budaya

Adaptasi budaya merupakan proses penyesuaian diri yang dilakukan oleh individu atau kelompok ketika berinteraksi dengan lingkungan budaya yang baru dan berbeda dari budaya asalnya. Proses ini mencakup upaya memahami, menerima, dan menyesuaikan nilai, norma, kebiasaan,

serta pola komunikasi yang berlaku dalam budaya setempat agar individu dapat berfungsi secara efektif dalam kehidupan sosial. Adaptasi budaya tidak terjadi secara instan, melainkan berlangsung secara bertahap dan dipengaruhi oleh pengalaman, motivasi, serta kemampuan individu dalam menghadapi perbedaan budaya (Mustafa, 2022).

Adaptasi budaya berkaitan erat dengan kemampuan komunikasi antarbudaya. Individu yang mampu berkomunikasi secara terbuka dan fleksibel cenderung lebih mudah menyesuaikan diri dengan lingkungan budaya baru. Melalui proses komunikasi, individu mempelajari bahasa, simbol, serta aturan sosial yang tidak tertulis, sehingga dapat mengurangi kesalahpahaman dan meningkatkan rasa nyaman dalam berinteraksi. Oleh karena itu, adaptasi budaya dapat dipahami sebagai proses pembelajaran budaya yang berkelanjutan melalui interaksi sosial (Amirul et al., 2022).

Dalam kajian lintas budaya, adaptasi budaya sering dipahami sebagai respons terhadap tekanan psikologis dan sosial yang muncul akibat perbedaan budaya. Sonata et al., (2022) membedakan adaptasi budaya ke dalam dua dimensi utama, yaitu adaptasi psikologis dan adaptasi sosiokultural. Adaptasi psikologis berkaitan dengan kesejahteraan emosional individu, seperti perasaan puas, nyaman, dan minimnya stres. Sementara itu, adaptasi sosiokultural merujuk pada kemampuan individu untuk menjalankan peran sosial dan berperilaku sesuai dengan norma yang berlaku di lingkungan budaya baru.

Proses adaptasi budaya juga dapat dijelaskan melalui teori adaptasi lintas budaya yang dikemukakan oleh Shelestova, (2020) yang menyatakan bahwa adaptasi merupakan proses stres–adaptasi–pertumbuhan. Dalam proses ini, individu mengalami tekanan (stress) akibat perbedaan budaya, kemudian berupaya menyesuaikan diri (adaptation), dan pada akhirnya mencapai pertumbuhan pribadi (*growth*) berupa peningkatan kompetensi komunikasi dan pemahaman budaya. Proses ini bersifat dinamis dan berulang, artinya individu dapat

mengalami kembali tekanan dan penyesuaian seiring dengan pengalaman baru yang dihadapi.

Dalam konteks mahasiswa asing, adaptasi budaya menjadi faktor penting dalam keberhasilan akademik dan sosial. Mahasiswa asing yang mampu beradaptasi dengan budaya lokal cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih baik, tingkat stres yang lebih rendah, serta kemampuan akademik yang lebih optimal. Sebaliknya, kegagalan dalam beradaptasi dapat menyebabkan isolasi sosial, culture shock yang berkepanjangan, dan penurunan motivasi belajar (Gokhan Pinarbasi, 2023).

Dengan demikian, adaptasi budaya dapat disimpulkan sebagai proses penyesuaian diri yang kompleks dan berkelanjutan, yang melibatkan aspek psikologis, sosial, dan komunikasi. Keberhasilan adaptasi budaya sangat ditentukan oleh keterbukaan individu terhadap perbedaan, kemampuan komunikasi antarbudaya, serta dukungan lingkungan sosial. Adaptasi budaya bukan hanya bertujuan untuk bertahan dalam budaya baru, tetapi juga untuk membangun pemahaman lintas budaya yang lebih luas dan bermakna.

2.2.5 Mahasiswa Asing

Mahasiswa asing adalah individu yang berasal dari negara lain dan menempuh pendidikan tinggi di perguruan tinggi Indonesia dalam jangka waktu tertentu, baik melalui program gelar (*degree*) maupun non-gelar seperti pertukaran pelajar, beasiswa, atau kerja sama antaruniversitas. Kehadiran mahasiswa asing di Indonesia merupakan bagian dari proses internasionalisasi pendidikan tinggi yang bertujuan meningkatkan kualitas akademik, pertukaran budaya, serta kerja sama global antarbangsa (Cheek, 2024).

Mahasiswa asing yang datang ke Indonesia membawa latar belakang budaya, bahasa, sistem pendidikan, serta nilai sosial yang berbeda dengan mahasiswa lokal. Perbedaan ini memengaruhi cara mereka berkomunikasi, berinteraksi, serta beradaptasi dengan lingkungan

akademik dan sosial di Indonesia. Bahasa Indonesia yang menjadi bahasa pengantar utama, pola komunikasi yang cenderung tidak langsung, serta norma kesopanan lokal sering kali menjadi tantangan awal bagi mahasiswa asing (Pitriyani, Wilodati, 2024).

Dalam kehidupan akademik, mahasiswa asing di Indonesia menghadapi berbagai tantangan, seperti perbedaan metode pembelajaran, sistem penilaian, hubungan dosen dan mahasiswa, serta tuntutan akademik yang berbeda dari negara asal. Selain itu, keterbatasan penguasaan bahasa Indonesia dapat memengaruhi pemahaman materi perkuliahan dan partisipasi dalam diskusi kelas. Kondisi ini menuntut mahasiswa asing untuk mengembangkan strategi belajar dan komunikasi yang adaptif agar dapat mengikuti proses akademik secara optimal (Khotijah & Hidayah, 2025).

Selain tantangan akademik, mahasiswa asing juga menghadapi tantangan sosial dan budaya, seperti culture shock, perasaan terasing, dan kesulitan membangun relasi sosial dengan masyarakat lokal. Perbedaan kebiasaan makan, cara berpakaian, pola waktu, serta norma pergaulan dapat memicu ketidaknyamanan pada tahap awal tinggal di Indonesia. Namun, seiring waktu, melalui proses adaptasi budaya dan komunikasi antar budaya yang efektif, mahasiswa asing dapat mulai memahami dan menyesuaikan diri dengan budaya setempat (Irawaty & Prasastiningtyas, 2023)

Meskipun menghadapi berbagai tantangan, keberadaan mahasiswa asing memberikan dampak positif bagi lingkungan kampus dan masyarakat lokal. Interaksi antara mahasiswa asing dan mahasiswa Indonesia dapat memperkaya wawasan budaya, meningkatkan toleransi, serta mendorong terciptanya lingkungan akademik yang multikultural. Selain itu, mahasiswa asing juga berperan sebagai duta budaya yang memperkenalkan budaya negaranya sekaligus membawa pemahaman baru tentang Indonesia ke kancah internasional (Pitriyani, Wilodati, 2024).

Dengan demikian, mahasiswa asing dari luar Indonesia merupakan bagian penting dalam dinamika pendidikan tinggi di Indonesia. Mereka tidak hanya berperan sebagai peserta didik, tetapi juga sebagai agen pertukaran budaya yang menghadapi proses adaptasi kompleks. Keberhasilan mahasiswa asing dalam menempuh studi di Indonesia sangat dipengaruhi oleh kemampuan adaptasi budaya, kompetensi komunikasi antarbudaya, serta dukungan dari institusi pendidikan dan lingkungan sosial di sekitarnya.

2.2.6 Teori Culture Shock (Kalervo Oberg, 1960)

Kalervo Oberg merupakan salah satu tokoh awal yang memperkenalkan konsep gegar budaya pada tahun 1960 melalui kajiannya mengenai pengalaman individu yang tinggal di lingkungan budaya baru. Ia menjelaskan bahwa gegar budaya adalah reaksi emosional dan psikologis yang timbul akibat hilangnya tanda-tanda dan simbol sosial yang sudah dikenal sebelumnya. Dalam kehidupan sehari-hari, individu hidup dengan seperangkat nilai, norma, bahasa, kebiasaan, serta sistem makna yang telah dipelajari sejak kecil dan digunakan secara otomatis dalam berinteraksi. Ketika seseorang berpindah ke budaya yang berbeda, sistem tersebut tidak lagi sepenuhnya relevan atau bahkan bertentangan dengan budaya baru. Kondisi inilah yang memunculkan perasaan bingung, cemas, tidak aman, dan terkadang frustrasi (Savitri & Utami, 2020).

Menurut Oberg, setiap budaya memiliki “aturan tidak tertulis” yang mengatur perilaku sosial, seperti cara menyapa, cara menyampaikan pendapat, konsep waktu, pola hubungan antara individu, hingga ekspresi emosi. Individu biasanya tidak menyadari keberadaan aturan tersebut karena telah menjadi bagian dari kebiasaan yang melekat. Namun, ketika aturan tersebut berubah dalam lingkungan baru, individu harus berusaha menafsirkan kembali situasi sosial yang dihadapi. Proses penafsiran ulang ini membutuhkan energi mental yang besar. Ketika individu gagal

memahami konteks sosial baru, muncul rasa tidak berdaya dan ketidakpastian yang menjadi inti dari gegar budaya. Dalam beberapa kasus, individu dapat menunjukkan gejala seperti menarik diri dari pergaulan, mengalami gangguan tidur, mudah tersinggung, merasa rindu kampung halaman, atau bahkan mengembangkan stereotip negatif terhadap budaya setempat.

Oberg menekankan bahwa gegar budaya bukanlah gangguan mental, melainkan reaksi normal terhadap perubahan lingkungan sosial yang signifikan. Ia melihat fenomena ini sebagai bagian dari proses adaptasi yang wajar dialami oleh siapa pun yang hidup di luar budaya asalnya, baik itu mahasiswa asing, pekerja migran, diplomat, maupun wisatawan jangka panjang. Dengan demikian, gegar budaya tidak dapat dihindari sepenuhnya, tetapi dapat dipahami dan dikelola melalui proses penyesuaian diri yang bertahap.

Dalam teorinya, Oberg membagi gegar budaya ke dalam empat tahap perkembangan. Tahap pertama adalah tahap pengenalan, yaitu fase awal ketika individu merasa tertarik, kagum, dan penuh rasa ingin tahu terhadap budaya baru. Perbedaan budaya pada tahap ini dipandang sebagai sesuatu yang unik dan menarik. Individu cenderung melihat sisi positif dari lingkungan baru dan menikmati pengalaman yang berbeda dari kebiasaan sebelumnya. Namun, fase ini biasanya bersifat sementara.

Tahap kedua adalah tahap krisis, yang sering dianggap sebagai inti dari gegar budaya. Pada tahap ini, individu mulai merasakan dampak nyata dari perbedaan budaya. Hambatan bahasa, kesalahpahaman komunikasi, perbedaan nilai, serta kebiasaan sosial yang tidak sesuai dengan ekspektasi dapat menimbulkan rasa frustrasi dan stres. Individu mungkin merasa terasing, kehilangan identitas, atau meragukan kemampuannya untuk bertahan di lingkungan baru. Pada fase ini pula sering muncul perasaan rindu terhadap keluarga dan budaya asal sebagai bentuk kebutuhan akan rasa aman dan familiaritas.

Tahap ketiga adalah tahap pemulihan. Dalam fase ini, individu mulai

memahami pola budaya baru dan belajar dari pengalaman sebelumnya. Kesalahan dan kegagalan komunikasi menjadi bahan pembelajaran untuk menyesuaikan diri. Individu mulai mengembangkan strategi adaptasi, seperti meningkatkan kemampuan bahasa, memperluas jaringan sosial, atau mengubah cara pandang terhadap perbedaan budaya. Rasa frustrasi mulai berkurang karena individu telah menemukan cara untuk berfungsi lebih efektif dalam lingkungan tersebut.

Tahap terakhir adalah tahap penyesuaian. Pada tahap ini, individu telah mencapai tingkat kenyamanan tertentu dalam budaya baru. Ia tidak lagi merasa terancam oleh perbedaan, melainkan mampu menerima dan menghargainya. Individu dapat menjalankan aktivitas sehari-hari secara stabil, membangun hubungan sosial yang sehat, serta berpartisipasi aktif dalam lingkungan sosialnya. Meskipun mungkin masih terdapat perbedaan budaya, individu sudah memiliki kemampuan untuk menanganinya tanpa mengalami tekanan emosional yang berlebihan.

Dalam perspektif Oberg, proses gegar budaya tidak berhenti pada munculnya ketidaknyamanan, tetapi berkembang menjadi proses adaptasi yang bertahap. Adaptasi dimulai ketika individu menyadari bahwa perbedaan budaya tidak dapat dihindari dan perlu dipahami. Pada tahap awal atau tahap bulan madu, individu masih melihat budaya baru sebagai sesuatu yang menarik dan menyenangkan. Akan tetapi, ketika memasuki tahap krisis, individu mulai merasakan tekanan nyata akibat hambatan komunikasi, perbedaan nilai, serta ketidaksesuaian ekspektasi dengan realitas sosial. Pada fase ini, proses adaptasi mulai diuji karena individu harus memilih antara menarik diri atau berusaha memahami budaya baru.

Proses adaptasi semakin terlihat pada tahap pemulihan. Dalam tahap ini, individu mulai mengembangkan strategi penyesuaian diri. Strategi tersebut dapat berupa meningkatkan kemampuan bahasa, mempelajari norma dan kebiasaan setempat, membangun relasi sosial dengan masyarakat lokal, serta mengubah pola pikir menjadi lebih terbuka

terhadap perbedaan. Individu mulai menyadari bahwa perbedaan budaya bukan ancaman, melainkan sesuatu yang dapat dipelajari. Kemampuan memahami makna di balik perilaku sosial masyarakat setempat menjadi kunci dalam mengurangi kecemasan dan ketidakpastian.

Tahap penyesuaian merupakan puncak dari proses adaptasi. Pada fase ini, individu telah mencapai keseimbangan psikologis dan sosial. Ia mampu berfungsi secara efektif dalam budaya baru tanpa kehilangan identitas budayanya sendiri. Adaptasi yang berhasil ditandai dengan meningkatnya rasa percaya diri, kemampuan berkomunikasi yang lebih lancar, serta terbentuknya hubungan sosial yang stabil. Individu tidak lagi mengalami tekanan emosional yang berat ketika menghadapi perbedaan budaya, melainkan mampu meresponsnya secara fleksibel dan rasional.

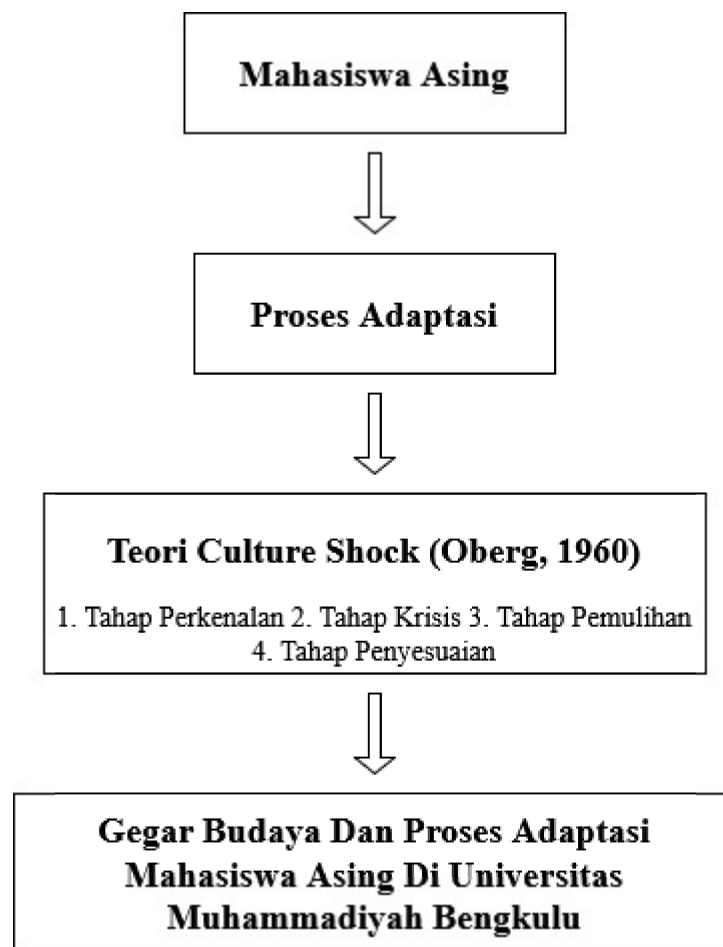
Dengan demikian, dalam teori Oberg, gegar budaya dipahami sebagai proses dinamis yang mencakup tekanan awal, pembelajaran, hingga penyesuaian yang matang. Proses adaptasi menjadi inti dari teori ini karena melalui tahapan tersebut individu tidak hanya belajar memahami budaya baru, tetapi juga mengalami perkembangan pribadi. Pengalaman menghadapi perbedaan budaya pada akhirnya dapat meningkatkan kemampuan komunikasi antarbudaya, memperluas wawasan, serta membentuk sikap yang lebih toleran dan terbuka terhadap keberagaman.

2.3 Kerangka Berfikir

Mahasiswa asing membuat makna dari gegar budaya dan proses adaptasi yang mereka alami sebagai bagian dari pembelajaran lintas budaya dan pengembangan diri. Kerangka berpikir ini menunjukkan bahwa gegar budaya, faktor penyebab, dan proses adaptasi adalah rangkaian fenomena yang saling berkaitan. Kerangka berpikir ini juga membantu menjawab rumusan masalah penelitian mengenai bentuk gegar budaya, faktor penyebab, dan proses adaptasi.

Untuk memperjelas alur penelitian, peneliti menyusun kerangka berpikir

berdasarkan teori culture shock dari Kalervo Oberg (1960). Kerangka berpikir ini menggambarkan proses adaptasi mahasiswa asing di Universitas Muhammadiyah Bengkulu yang dimulai dari tahap pengenalan, tahap krisis, tahap pemulihan, hingga tahap penyesuaian. Adapun kerangka berpikir penelitian ini dapat dilihat pada gambar berikut.



Sumber : Diolah oleh peneliti

Kerangka berpikir ini, mahasiswa asing di Universitas Muhammadiyah Bengkulu berasal dari latar belakang budaya yang berbeda, yang sesuai dengan lingkungan kampus dan masyarakat setempat. Sebagai respons awal siswa asing terhadap lingkungan baru mereka, yang mencakup aspek sosial, budaya, dan akademik, shock budaya muncul. Mahasiswa asing dimotivasi untuk

menyesuaikan diri dengan lingkungan Universitas Muhammadiyah Bengkulu melalui adaptasi. Proses adaptasi memberi mereka pemahaman tentang pengalaman yang mereka alami selama pendidikan, yang menunjukkan proses pembelajaran lintas budaya dan perkembangan diri.

Dalam konteks mahasiswa asing di Universitas Muhammadiyah Bengkulu, proses adaptasi dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor internal meliputi kesiapan mental, motivasi belajar, kemampuan komunikasi, serta keterbukaan terhadap budaya baru. Faktor eksternal meliputi dukungan teman sebaya, dosen, kebijakan kampus, serta penerimaan masyarakat sekitar. Lingkungan kampus yang inklusif dan suportif akan mempercepat proses penyesuaian diri mahasiswa asing.

