

Penyesuaian Diri dan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Asing yang Mengalami Gegar Budaya

Muhammad Ridho Zain¹

*Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda*

ABSTRACT. *Culture shock was a profound and negative response to depression conflict and disorientation experience by individuals in a new cultural environment. The purpose of this study was to see how the picture of self- adjustment and interpersonal communication in foreign students who experience culture shock. Researchers was used qualitative research with a case study approach. Researchers was used purposive sampling techniques and data collection methods in this study using in-depth interviews and observation. The results showed that NJ subjects had a picture of healthy and efficient self-adjustment because they were willing to open up to new people and efficient interpersonal communication by trying to build good relationships that were effective in reducing the culture shock experienced by the subject. The second subject AZ, appeared unhealthy responses to situations faced in conformity such as difficulty opening up and ineffective interpersonal communication because by choosing to be more open only to Thai students who added to the subject's culture shock. The third subject, SP shows healthy or effective self-adjustment by starting to open up to be able to adapt and interpersonal communication is indicated by the openness that reduces the cultural shock of the subject. The fourth subject MF, shown self-adjustment by the existence of unhealthy responses such as reluctance to build relationships with Indonesian students and interpersonal communication shown by the feeling of fear of being deceived which makes not dare to build communication that adds to the cultural shock experienced by the subject.*

Keywords: *Culture Shock, Self-Adjustment, Interpersonal Communication*

ABSTRAK. Guncangan budaya adalah respons yang mendalam dan negatif terhadap konflik depresi dan pengalaman disorientasi oleh individu dalam lingkungan budaya baru. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana gambaran penyesuaian diri dan komunikasi interpersonal pada mahasiswa asing yang mengalami culture shock. Peneliti menggunakan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Peneliti menggunakan teknik purposive sampling dan metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara mendalam dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subjek NJ memiliki gambaran penyesuaian diri yang sehat dan efisien karena bersedia terbuka dengan orang baru dan komunikasi interpersonal yang efisien dengan berusaha membangun hubungan baik yang efektif dalam mengurangi culture shock yang dialami subjek. Mata pelajaran kedua AZ, muncul tanggapan yang tidak sehat terhadap situasi yang dihadapi dalam kesesuaian seperti kesulitan membuka diri dan komunikasi antarpribadi yang tidak efektif karena dengan memilih untuk lebih terbuka hanya kepada siswa Thailand yang menambah kejutan budaya mata pelajaran. Subjek ketiga, SP menunjukkan penyesuaian diri yang sehat atau efektif dengan mulai membuka diri untuk mampu beradaptasi dan komunikasi interpersonal ditunjukkan oleh keterbukaan yang mengurangi guncangan budaya subjek. Subjek keempat MF, menunjukkan penyesuaian diri dengan adanya respon yang tidak sehat seperti keengganan untuk membangun hubungan dengan mahasiswa Indonesia dan komunikasi interpersonal yang ditunjukkan dengan perasaan takut ditipu yang membuat tidak berani membangun komunikasi yang menambah gegar budaya yang dialami. berdasarkan subjek.

Kata Kunci: Gegar Budaya, Penyesuaian Diri, Komunikasi Interpersonal

¹ Email: ridhozain27@gmail.com

PENDAHULUAN

Saat ini era globalisasi semakin besar membuka kesempatan pergaulan antar negara dan bangsa serta mendorong manusia untuk berinteraksi dengan orang lain di belahan dunia yang memiliki latar belakang budaya berbeda. Salah satunya adalah program internasional yang dibuka oleh beberapa universitas di dunia. Program ini membuka kemungkinan adanya mahasiswa yang datang dari budaya yang berbeda untuk belajar bersama-sama di tempat yang mereka datangi. Indonesia sendiri, semakin banyak dibuka kelas internasional yang memungkinkan diterimanya mahasiswa dari negara lain untuk belajar di Indonesia yang mengharuskan mereka menyesuaikan diri dengan budaya baru. Secara umum, fenomena datangnya para pendatang di Indonesia ini telah memberikan persoalan-persoalan di dalam diri individu tersebut khususnya mahasiswa asing. Salah satu persoalan yang dihadapi oleh mahasiswa asing tersebut adalah budaya yang berbeda. Budaya yang berbeda membuat individu menjadi orang asing, karena individu tersebut dihadapkan dengan situasi yang baru. Hal ini menurut Dayaksini (2008) dapat menimbulkan keterkejutan dan stres serta dapat menyebabkan terguncangnya konsep diri dan identitas *cultural* individu dan mengakibatkan kecemasan, kondisi ini mengakibatkan gangguan mental dan fisik, setidaknya untuk jangka waktu tertentu yang sering dikenal dengan istilah gegar budaya.

Ward (2001) mendefinisikan gegar budaya adalah suatu proses aktif dalam menghadapi perubahan saat berada di lingkungan yang tidak familiar. Proses aktif tersebut terdiri dari *affective*, *behaviour*, dan *cognitive* individu, yaitu reaksi individu tersebut merasa, berperilaku, dan berpikir ketika menghadapi pengaruh budaya kedua. Kingsley dan Dakhari (2006) mengatakan jika gegar budaya bukanlah istilah klinis ataupun kondisi medis. Gegar budaya merupakan istilah yang digunakan untuk menjelaskan perasaan bingung dan ragu-ragu yang mungkin dialami seseorang setelah ia meninggalkan budaya yang dikenalnya untuk tinggal di budaya yang baru dan berbeda.

Ketika individu bertemu budaya baru dan mengalami gegar budaya, perubahan dan pengalaman akan berpengaruh pada kondisi penyesuaian psikologis individu tersebut dan partisipasinya dalam lingkungan budaya. Kondisi psikologis seperti kebingungan dan ketidaknyamanan emosional biasanya menyebabkan peningkatan stress psikologis (Salmah, 2016).

Dampak negatif dari gegar budaya pada psikologis individu dapat dilihat dari berbagai macam simptom. Meskipun tidak setiap orang akan mengalami keseluruhan simptom. Simptom utama dapat digambarkan seperti depresi, kecemasan dan perasaan tidak berdaya (Xia, 2009).

Jika depresi, kecemasan dan perasaan tidak berdaya terkumpul, tingkat dan besarnya disorientasi psikologis akan semakin dalam sehingga mempersulit individu dalam proses penyesuaian dan pembelajaran budaya baru, selain itu, disorientasi psikologis dapat mempengaruhi kemampuan individu untuk menyelesaikan masalah dan membuat keputusan (Salmah, 2016). Maka diperlukan keterampilan penyesuaian diri individu di lingkungan dan budaya agar dapat meminimalisir disorientasi psikologis akibat gegar budaya. Gunarsa dan Gunarsa (2004) mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan faktor yang penting dalam kehidupan manusia. Sehingga penyesuaian diri dalam hidup harus dilakukan supaya terjadi keseimbangan dan tidak ada tekanan yang dapat mengganggu suatu dimensi kehidupan. Untuk mencapai penyesuaian diri yang baik, Schneider (1964) menjelaskan bahwa terdapat enam aspek penting yang harus dimiliki individu yakni, kontrol terhadap emosi yang berlebihan, mekanisme pertahanan diri yang minimal, frustrasi personal yang minimal, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, serta sikap realistis dan objektif.

Adanya perbedaan budaya dan bahasa dalam berperilaku antar pribadi merupakan sumber masalah ketika berkomunikasi antar budaya. Orang-orang yang berasal dari luar budaya di suatu tempat baru, biasanya memiliki karakteristik seperti kelompok minoritas dan berbeda dengan penduduk asli yang menerima bangsa lain dari kelompok minoritas sebagai pendatang. Hal ini terjadi karena suatu negara akan menunjukkan identitas mereka, kebiasaan, penampilan yang mencirikan diri mereka dari kelompok lainnya, dengan kata lain, sebagai pendatang diharapkan mempelajari budaya yang ada di daerah yang mereka datangi agar dapat mengurangi gegar budaya. Namun, hal utama yang dialami kebanyakan pendatang adalah kesulitan berinteraksi di lingkungan sosial, di mana perbedaan yang terjadi tidak hanya pada budaya namun juga pada pola komunikasi dalam menerima informasi dan mempengaruhi satu sama lain yang bertujuan untuk mengetahui suatu budaya (Ward, 2001).

Sehingga dibutuhkan kemampuan komunikasi interpersonal sebagai suatu bentuk keterampilan untuk menyesuaikan diri.

Devito (2013) mendefinisikan komunikasi interpersonal sebagai proses penyampaian berita yang dilakukan seseorang dan diterimanya berita tersebut oleh orang lain atau kelompok kecil dari orang-orang, dengan satu akibat dan umpan balik yang segera. Thoha, (2008) menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal ini berorientasi pada perilaku, sehingga penekanannya pada proses penyampaian informasi dari satu orang ke orang lain, dalam hal ini komunikasi interpersonal dipandang sebagai dasar untuk mempengaruhi perubahan perilaku dan yang mempersatukan proses psikologi seperti misalnya persepsi, pemahaman, dan motivasi disuatu pihak dengan pihak lain.

Devito (2013) mengemukakan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif dapat ditinjau berdasarkan lima aspek yaitu, keterbukaan pada orang lain, sikap positif, empati terhadap lawan bicara, sikap mendukung, dan kesetaraan atau kesamaan dalam proses komunikasi. Komunikasi interpersonal menjadi penting karena prosesnya bersifat dialogis. Dalam proses komunikasi dialogis nampak adanya upaya dari para pelaku komunikasi untuk terjadinya pergantian bersama dan empati (Kusasi, 2014).

Penyesuaian diri adalah usaha seseorang untuk mencapai harmoni pada diri sendiri dan lingkungannya, sehingga rasa permusuhan, depresi dan emosi negatif yang muncul sebagai akibat dari respon yang tidak sesuai dan kurang efisien dapat diatasi, di mana, pada dasarnya manusia senantiasa berusaha menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Kartono, 2000).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada 4 orang subjek, para subjek merasakan gegar budaya yang sangat mempengaruhi diri mereka terutama dalam penyesuaian diri pada lingkungan baru mereka berupa iklim dan cuaca, situasi perkotaan yang menurut mereka terasa baru dan yang terutama adalah perbedaan budaya antara negara asal mereka Thailand dan di Indonesia. Lalu, keempat subjek mengalami kesulitan dalam komunikasi interpersonal disebabkan oleh keterbatasan mereka dalam berbahasa Indonesia sehingga merasa adanya perasaan stres tersendiri tidak dapat menyesuaikan pada bahasa, merasa kurangnya dukungan dari teman-teman sekitar lalu perasaan tidak percaya pada lingkungan sekitar.

Dari fenomena yang diuraikan di atas, peneliti tertarik untuk meneliti masalah mengenai gegar budaya, penyesuaian diri dan komunikasi interpersonal untuk melakukan suatu penelitian metode kualitatif dengan tinjauan psikologi positif yang berjudul “Penyesuaian diri dan komunikasi interpersonal pada mahasiswa asing yang mengalami gegar budaya di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Kota Samarinda”.

TINJAUAN PUSTAKA

Gegar Budaya

Ward (2001) mendefinisikan gegar budaya adalah suatu proses aktif dalam menghadapi perubahan saat berada di lingkungan yang tidak familiar. Proses aktif tersebut terdiri dari afektif, behaviour, dan kognitif individu, yaitu reaksi individu tersebut merasa, berperilaku, dan berpikir ketika menghadapi pengaruh budaya kedua.

Ward (2001) membagi gegar budaya kedalam beberapa dimensi yang disebut dengan *ABC's of Culture Shock*, yakni: a. *Affection* berhubungan dengan perasaan dan emosi yang dapat menjadi positif atau negatif; b. *behavior* berhubungan dengan pembelajaran budaya dan pengembangan keterampilan sosial. Individu mengalami kekeliruan aturan, kebiasaan dan asumsi-asumsi yang mengatur interaksi interpersonal mencakup komunikasi verbal dan nonverbal yang bervariasi diseluruh budaya; c. *cognitive* yaitu perubahan persepsi individu dalam identifikasi etnis dan nilai-nilai akibat kontak budaya.

Menurut Furnham, dkk (2001) faktor-faktor yang mempengaruhi individu yang mengalami gegar budaya saat berinteraksi dengan budaya baru adalah sebagai berikut: Adanya perbedaan budaya, kualitas, kuantitas dan lamanya gegar budaya yang dialami individu yang dipengaruhi oleh tingkat perbedaan budaya antara lingkungan asal dan lingkungan baru individu; adanya perbedaan individu yang meliputi kepribadian dan kemampuan penyesuaian diri individu; Pengalaman lintas budaya individu sebelumnya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa gegar budaya merupakan reaksi individu baik secara psikologis maupun emosi atas perasaan ketidaknyamanan dalam menghadapi lingkungan baru atau perubahan terhadap nilai kebiasaan-kebiasaan di lingkungan baru yang dapat memberikan dampak negatif seperti rasa tidak berdaya, mudah marah, ketakutan akan ditipu,

kecemasan dan keinginan yang kuat untuk kembali ke tempat asal.

Penyesuaian Diri

Schneider (1964) mengemukakan bahwa penyesuaian diri merupakan suatu proses yang mencakup respon-respon mental dan tingkah laku individu untuk mampu mengatasi kebutuhan, ketegangan, konflik dan frustrasi. Usaha tersebut bertujuan untuk memperoleh keselarasan dan keharmonisan antara tuntutan dalam diri dan tuntutan lingkungan.

Aspek-aspek penyesuaian diri menurut Schneider (1964) antara lain: a. Kontrol terhadap emosi yang berlebihan; b. mekanisme pertahanan diri yang minimal; c. frustrasi emosional yang minimal; d. pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri; e. kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu; f. Sikap realistik dan objektif.

Faktor-faktor menurut Schneider (1964) yang mempengaruhi antara lain; a. Keadaan fisik; b. perkembangan dan kematangan; c. kondisi psikologis; d. keadaan lingkungan; e. tingkat religiusitas dan kebudayaan.

Adapun langkah-langkah efektif untuk menyesuaikan diri menurut Schneider (1964) antara lain: a. Persepsi yang akurat terhadap realitas; b. kemampuan untuk mengatasi kecemasan dan stres; c. citra diri yang positif; d. kemampuan untuk mengekspreskan perasaannya; e. hubungan antar pribadi yang baik.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa penyesuaian diri adalah sebuah proses yang dilakukan individu untuk menyelaraskan diri sendiri terhadap lingkungannya agar dapat mengatasi kebutuhan serta permasalahan baru dalam lingkungan.

Komunikasi interpersonal

Devito (2013) mendefinisikan komunikasi interpersonal sebagai proses penyampaian berita yang dilakukan seseorang dan diterimanya berita tersebut oleh orang lain atau kelompok kecil dari orang-orang, dengan satu akibat dan umpan balik yang segera. Komunikasi interpersonal ini berorientasi pada perilaku, sehingga penekanannya pada proses penyampaian informasi dari satu orang ke orang lain. Dalam hal ini komunikasi interpersonal dipandang sebagai dasar untuk mempengaruhi perubahan perilaku dan yang mempersatukan proses psikologi seperti misalnya

persepsi, pemahaman, dan motivasi di suatu pihak dengan pihak lain.

Aspek-aspek komunikasi interpersonal menurut Devito (2013) yang efektif terdiri atas; a. Keterbukaan (*openness*); b. sikap positif (*positiveness*); c. empati (*emphaty*); d. kesetaraan atau kesamaan (*equality*).

Faktor-faktor yang mempengaruhi komunikasi interpersonal menurut Effendi (2008) adalah: a. Faktor lingkungan fisik; b. faktor lingkungan sosial; c. faktor dimensi psikologis; d. faktor dimensi waktu menunjukkan situasi yang tepat untuk melakukan kegiatan komunikasi. Faktor lain yang mempengaruhi menurut Lunandi (1994) terdiri dari: a. Citra diri; b. lingkungan fisik; c. lingkungan sosial; d. suasana psikologis; e. kepemimpinan; f. bahasa; g. perbedaan usia.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal adalah bentuk struktur yang tetap dari proses atau rangkaian aktivitas antara dua orang atau lebih dalam menyampaikan pesan sehingga diperoleh *feedback* dari penerima pesan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif deskriptif berjenis studi kasus dan menggunakan metode wawancara dan observasi sebagai alat pengumpulan utama terhadap subjek. Secara khusus, subjek yang terlibat penelitian ini memiliki karakteristik antara lain , mahasiswa asing dan belum pernah tinggal di Indonesia. Subjek pada penelitian ini adalah NJ, AZ, SP dan MF.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Gegar budaya pada NJ di tunjukkan bahwa muncul perasaan ingin pulang karena merasa Indonesia tidak sesuai ekspektasi yang NJ bayangkan, di mana jalanan sempit dan melewati bukit dan hutan-hutan saat menuju Samarinda. Semester pertama perkuliahan, NJ sempat kecewa dan merasa tidak puas karena selalu gagal dalam ujian yang disebabkan kemampuan Bahasa Indonesia NJ yang minim. Sejalan dengan Ward (2001) yang menjelaskan bahwa individu yang mengalami gegar budaya biasanya akan merasa bingung, cemas, curiga dan sedih karena datang ke lingkungan yang tidak familiar yang menyebabkan rindu kampung halaman. Subjek sering mengalami tindakan diskriminasi yang mana NJ merasa banyak mahasiswa Indonesia yang tidak mau berbicara

dengannya yang menyebabkan NJ memilih untuk diam karena kurangnya pengetahuan dan keterampilan sosial yang baik di budaya lokal (Ward, 2001).

Namun NJ selalu berusaha membangun komunikasi pada mahasiswa Indonesia, meski tidak mendapatkan respon yang positif. Meski demikian, bagi NJ Indonesia memiliki budaya positif dalam hal toleransi dan kebersamaan serta disiplin waktu saat ibadah yang sangat berbeda dengan negara asalnya, tetapi terdapat juga hal yang menurut NJ negatif, seperti banyaknya mahasiswa lain jenis yang berbicara berdua di tempat ibadah dan perayaan tahun baru yang menurut NJ hal tersebut hanya dilakukan oleh kerajaan Thailand atau umat buddha.

Penyesuaian diri digambarkan NJ, di mana NJ mencari cara seperti berjalan-jalan keliling kota dan mengungkapkan perasaan negatifnya pada mahasiswa Thailand yang akhirnya mampu menumbuhkan perasaan positif dalam dirinya. NJ juga mengatakan jika kegagalan yang dialami dalam bidang akademik karena minimnya penguasaan Bahasa Indonesia, membuat NJ lebih berusaha untuk belajar dan meminta pertolongan pada teman agar dapat membantu NJ memahami Bahasa Indonesia dan bersikap terbuka atas kegagalan yang subjek alami tanpa ditutupi. NJ juga selalu mengingat pesan dari guru jika tidak boleh menyerah dan adanya dukungan orang tua membuat NJ selalu menjaga motivasinya untuk menyelesaikan perkuliahan di Indonesia. Karena bagi NJ kegagalan dapat diminimalisir dengan bertanya pada teman. Hal ini menurut Schneider (1964) merupakan tahapan penyesuaian diri di mana individu memiliki kemampuan untuk mentoleransi hambatan yang ada seperti kecemasan yang dapat menghambat tujuan hidupnya.

Jika dilihat pada subjek NJ, kemampuan komunikasi interpersonal digambarkan bahwa NJ selalu terbuka pada lingkungan sekitarnya seperti bertanya pada kakak tingkat untuk belajar Bahasa Indonesia, selain itu NJ tidak enggan untuk belajar Bahasa daerah dengan teman kelas. NJ berusaha untuk bertanya pada dosen dan teman-teman mengenai hal yang subjek tidak pahami. Seiring berjalannya waktu, NJ mulai terbiasa dalam menyampaikan pendapat di kelas maupun dengan orang lain. Tidak hanya itu, NJ akan menaruh kepercayaan pada orang lain jika orang tersebut mau membantu NJ dan menepati janji. NJ juga selalu berusaha untuk memberikan perhatian dan mengajak berbicara jika melihat temannya yang sedang sedih.

Devito (2013) mengatakan bahwa kualitas keterbukaan dari komunikasi interpersonal dapat ditunjukkan dari adanya keinginan individu untuk terbuka dan menanggapi secara jujur semua stimuli yang datang pada diri individu tersebut.

Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa keadaan lingkungan yang selalu mendukung juga memberikan pengaruh pada proses penyesuaian diri yang mana banyak mahasiswa memberikan kesempatan NJ untuk mengemukakan pendapatnya dalam sebuah diskusi, hal ini membuat NJ nyaman dalam melakukan komunikasi interpersonal di lingkungannya.

Gegar budaya pada AZ ditampakkan pada perasaan AZ di mana subjek ingin pulang ke rumah karena tidak bisa memakan makanan Indonesia yang baginya memiliki rasa berbeda. AZ juga mengira jika Indonesia adalah negara yang cukup dingin dan memiliki budaya melayu yang sama dengan negara AZ, namun hal tersebut ternyata jauh dari ekspektasi AZ. AZ mengalami sakit selama dua minggu saat pertama tiba di Indonesia dan wajah yang berjerawat karena air dan cuaca yang tidak sesuai dengan kondisi AZ. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Devinta, dkk (2015) mengatakan bahwa salah satu penyebab eksternal pembentuk gegar budaya adalah rasa makanan yang sangat berkaitan erat dengan kultur di mana individu tinggal dan telah melekat pada diri individu. Oleh karenanya ketika individu berada pada lingkungan baru, maka akan mengalami keagetan dan ketidaknyamanan berupa perbedaan rasa masakan yang dirasakan.

Selain itu, AZ memiliki perasaan khawatir pada wanita Indonesia karena subjek mendapat informasi dari temannya jika wanita Indonesia memiliki ilmu hitam. AZ juga menjadi takut tinggal di Indonesia karena bencana alam seperti tsunami dan gempa bumi. AZ juga mengalami kesulitan berbahasa Indonesia yang menyebabkan tidak paham dengan mata pelajaran yang subjek terima di kelas. AZ mengatakan jika beberapa mahasiswa Indonesia banyak yang bersikap baik padanya, namun sebagian banyak yang tidak mau mengajak AZ dalam kelompok belajar untuk mengerjakan tugas. Hal ini yang menjadikan AZ memilih untuk lebih banyak berinteraksi dengan teman Thailand.

Gegar budaya yang dialami AZ sejalan dengan pendapat Devinta, dkk (2015) bahwa individu pada tahap awal kehidupannya di tempat baru akan mengalami problem ketidaknyamanan terhadap lingkungan barunya yang kemudian akan berpengaruh baik secara fisik maupun emosional

sebagai reaksi ketika berpindah dan hidup dengan lingkungan baru terutama yang memiliki kondisi budaya yang berbeda, budaya yang baru dapat berpotensi menimbulkan tekanan, karena memahami dan menerima nilai-nilai budaya lain bukanlah hal yang instan serta menjadi suatu hal yang tidak dapat sepenuhnya berjalan dengan mudah.

Penyesuaian diri pada AZ digambarkan AZ yang dijauhi teman kelas menyebabkan AZ menjauhi lingkungan, sedih dan marah. AZ berpikir bahwa dirinya tidak perlu melakukan penyesuaian, melainkan mahasiswa Indonesia yang harus menyesuaikan diri dengan mahasiswa asing. AZ menganggap jika mahasiswa Indonesia di kelasnya tidak penting karena mereka selalu memilih-milih pertemanan, meskipun AZ selalu berusaha untuk menahan diri dan mencoba berpikir positif dengan tidak menyalahkan orang lain dan memilih mengalah. Keterampilan penyesuaian diri AZ sangat mempengaruhi komunikasi interpersonalnya. Hal ini menurut Sari dan Mulyana (2015) dalam menyesuaikan diri, individu perlu saling berinteraksi. Apabila komunikasi yang terjalin selama proses penyesuaian diri berlangsung kurang baik, maka akan terjadi ketidakselarasan individu.

Kemampuan penyesuaian ditampak di mana AZ tidak berani memberikan saran atau kritik pada mahasiswa Indonesia karena takut mereka akan marah pada AZ. Hal ini terjadi karena AZ menyadari kondisi kehidupannya sebagai mahasiswa asing. Selain itu, sikap positif juga tidak ditunjukkan pada AZ, di mana AZ masih memiliki rasa tidak percaya dengan teman dari Indonesia karena adanya rasa takut dikhianati dan dimanfaatkan oleh orang baru disekitarnya. Sehingga AZ memilih untuk mengakrabkan diri dan terbuka dengan mahasiswa Thailand. Ketidakterbukaan dan sikap negatif yang ditunjukkan oleh AZ tidak sejalan dengan teori yang dikemukakan Devito (2013) di mana sikap positif ini merupakan bagian penting yang harus dimiliki individu. Bila individu mempunyai perasaan bahwa dirinya tidak akan dirugikan, tidak akan dikhianati, maka individu itu akan lebih mudah membuka diri.

Hasil penelitian lainnya menunjukkan bahwa keadaan lingkungan yang mempengaruhi penyesuaian diri dan komunikasi interpersonal membuat AZ merasa tidak pernah mendapatkan dukungan dari mahasiswa Indonesia yang menjadikan AZ pesimis dalam membangun relasi dengan mahasiswa Indonesia dan memperlambat proses belajar Bahasa dan budaya, Akibatnya AZ enggan mengakrabkan diri dengan mahasiswa

Indonesia dan memilih untuk berkomunikasi dengan teman Thailand karena sikap tidak mendukung dari mahasiswa Indonesia.

Gegar budaya terjadi saat pertama datang ke Indonesia, hal ini diungkapkan SP jika memiliki perasaan takut karena pertama kali naik pesawat dan melewati jalan sempit dan hutan. Tidak hanya itu, SP juga mengatakan jika mengalami ketakutan karena tidak memahami budaya Indonesia, kondisi alam dan penguasaan bahasa yang minim.

SP juga memiliki ekspektasi jika Indonesia adalah negara maju dan tidak ada lagi masyarakatnya yang berada di garis kemiskinan, namun sampai di Indonesia, ekspektasi tersebut ternyata jauh berbeda. SP sering tidak suka jika ada pengamen yang bernyanyi saat sedang makan di tempat makan, atau sedih saat melihat lansia yang masih bekerja, karena negara asal SP tidak menelantarkan lansia. Menurut Samovar, dkk (2012) individu akan mengalami fase kekecewaan ketika sadar ada banyak hal yang berbeda di lingkungan baru, pada fase ini individu memungkinkan untuk memunculkan sikap bias budaya seperti etnosentris yang memandang budaya sendiri adalah yang terbaik. Individu yang memiliki sikap etnosentrisme akan membuat stereotipe negatif tentang budaya lain dan membangun sebuah dinding antara "kita dan mereka".

Banyaknya perbedaan yang terjadi pada SP di lingkungan yang baru haruslah dihadapi, karena perbedaan menjadi salah satu penghambat dan tantangan bagi mahasiswa asing di lingkungan yang baru. Oleh karena itu, keterampilan penyesuaian diri dibutuhkan. Menurut Kartono (dalam Siregar dan Kustanti 2018) penyesuaian diri adalah suatu usaha seseorang untuk mencapai kesetaraan diri sendiri di lingkungan. Penyesuaian diri pada SP ditunjukkan di mana subjek selalu berupaya untuk mengontrol emosi negatifnya seperti rasa cemas dan takut dalam proses adaptasi dengan lingkungan baru dengan cara memberi pemahaman pada diri bahwa subjek sedang berada di negara asing. Kecemasan dan rasa takut yang diakibatkan oleh gegar budaya tersebut, dapat diatasi oleh SP dengan cara pergi kesuatu tempat untuk menenangkan diri. Ketika SP merasa rindu rumah, subjek akan mencari teman ngobrol untuk mengalihkan perasaannya. Selain itu, kepribadian SP yang temperamen membuatnya harus mengontrol dirinya agar tidak menyinggung mahasiswa Indonesia. Jika SP merasa diabaikan oleh teman kelas, SP selalu meyakinkan diri meskipun sebagai mahasiswa asing, SP harus lebih mampu dan maju dari mahasiswa lainnya.

SP memiliki upaya untuk membangun hubungan baik dengan mahasiswa Indonesia dan warga lokal dengan cara memahami apa yang mereka suka dan tidak suka dan bertindak hati-hati agar tidak muncul konflik yang membuat warga lokal kecewa karena SP takut dengan informasi jika warga lokal memiliki ilmu hitam. SP berharap jika mahasiswa Indonesia mau menerima mahasiswa asing dan jangan pernah mengasingkan SP dan teman Thailand karena ingin belajar satu sama lain dan SP merasa setiap manusia punya hak dalam mencari ilmu.

Penyesuaian diri yang dilakukan SP sejalan dengan pendapat Fatimah (dalam Siregar dan Kustanti 2018) yang mengemukakan bahwa individu yang tergolong mampu melakukan penyesuaian diri secara positif ditandai dengan tidak menunjukkan adanya ketegangan emosional yang berlebihan, tidak menunjukkan mekanisme pertahanan yang salah, tidak menunjukkan adanya frustrasi pribadi, memiliki pertimbangan rasional dan objektif. Artinya SP memiliki keterampilan penyesuaian diri yang baik yang dapat meminimalisir gegar budaya yang terjadi pada dirinya.

Cangara (dalam Dewi, dkk, 2014) mengungkapkan bahwa hal yang mendorong manusia sehingga ingin berkomunikasi dengan orang lain adalah kebutuhan menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Komunikasi interpersonal yang sehat memungkinkan individu dapat menyelesaikan masalah, pengambilan keputusan dan pertumbuhan secara personal yang positif (Dewi, dkk, 2014). Hal ini sejalan dengan komunikasi interpersonal yang ditunjukkan SP di mana SP bersikap terbuka dengan mengemukakan pendapatnya pada mahasiswa Indonesia atas perasaan kecewa SP karena dijauhi oleh mahasiswa Indonesia yang pada akhirnya menyebabkan SP lebih mempercayai mahasiswa Thailand dengan alasan kesamaan latar belakang dan negara yang sama. Meski demikian SP masih berusaha untuk menjaga komunikasi yang baik dan juga selalu berusaha untuk membangun kepercayaan pada mahasiswa Indonesia.

Hasil penelitian lainnya seperti keadaan lingkungan dapat mempengaruhi penyesuaian diri dan komunikasi interpersonal pada SP, di mana SP merasa terasingkan oleh lingkungan baru, hingga SP hanya berkumpul dengan mahasiswa Indonesia saat mengerjakan tugas saja dan tidak berani membangun hubungan yang lebih akrab. Hal ini sejalan dengan pendapat Schneider (1964) bahwa individu yang tinggal di lingkungan yang tidak tentram, tidak

damai dan tidak aman maka individu tersebut akan mengalami gangguan dalam melakukan proses penyesuaian diri.

MF mengalami gegar budaya yang mana MF terkejut karena harus melewati hutan saat pertama kali datang ke Samarinda yang membuat MF mengira jika Samarinda sangat jauh dan masih pedalaman dan membuat MF menjadi cemas. Namun, saat MF tiba di Indonesia ternyata tidak seperti yang MF bayangkan. MF juga mengatakan jika khawatir pada dirinya sendiri dan tidak yakin jika bisa membangun pertemanan dan menjalani hidup di negara yang berbeda Bahasa dan budaya dan takut tertipu oleh masyarakat lokal. Hal ini sejalan dengan pendapat Adler (1975) yang menyatakan bahwa gegar budaya merupakan reaksi emosional terhadap perbedaan budaya yang tak terduga dan kesalahpahaman pengalaman yang berbeda sehingga dapat menyebabkan perasaan tidak berdaya, mudah marah, dan ketakutan akan ditipu, dilukai ataupun diacuhkan. Perasaan negatif inilah yang membuat MF ingin pulang ke negara asal yang mengakibatkan tidak efektifnya penyesuaian diri di lingkungan baru.

Mulyana dan Rachman (2006) menyatakan bahwa gegar budaya merupakan suatu bentuk ketidakmampuan menyesuaikan diri yang merupakan reaksi terhadap upaya sementara yang gagal untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan orang-orang baru. Jika dilihat, penyesuaian diri MF ditampakkan dengan seringnya menghindari masalah karena merasa sebagai mahasiswa asing yang harus menjaga perilaku dan perkataannya pada mahasiswa Indonesia agar terhindar dari konflik di masa depan, yang mengakibatkan MF menjadi sulit membangun relasi pertemanan dengan mahasiswa Indonesia, yang mana seharusnya kemampuan penyesuaian diri merupakan suatu hal yang penting pada saat memasuki lingkungan baru agar dapat mengurangi gegar budaya. Namun MF menarik diri dari lingkungan baru karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri. Desmita (2009) mengatakan ketidakmampuan menyesuaikan diri pada lingkungan baru dapat mengakibatkan individu mengalami perasaan rendah diri, tertutup, suka menyendiri, kurang ada percaya diri serta malu jika berada diantara orang lain atau situasi yang terasa asing baginya. Sehingga hal ini memungkinkan komunikasi interpersonal MF tidak dapat berjalan dengan efektif.

Rakhmat (2008) mengemukakan bahwa komunikasi interpersonal dapat membantu

pertumbuhan manusia dan berkaitan erat dengan perilaku manusia. Artinya, komunikasi interpersonal memiliki keterkaitan erat dengan perilaku individu dalam menyesuaikan diri. Jika dilihat dari MF, komunikasi interpersonal ditunjukkan di mana MF sering berhati-hati jika bertemu dengan orang baru dan sulit mempercayai orang baru. MF hanya akan mencari teman yang dapat memberikan pengaruh yang baik terutama mahasiswa Thailand. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal MF tidak dapat berjalan dengan efektif karena tidak sejalan dengan teori yang dikemukakan Devito (2013) di mana komunikasi interpersonal yang efektif dapat ditunjukkan dengan adanya sikap positif yakni memiliki perasaan bahwa dirinya tidak akan dirugikan, tidak akan dikhianati yang menyebabkan individu menjadi mudah membuka dirinya.

Hasil penelitian lainnya yang mempengaruhi penyesuaian diri dan komunikasi interpersonal pada MF seperti keadaan lingkungan di mana mahasiswa Indonesia tidak aktif dalam membantu penyesuaian MF yang menyebabkan MF merasa diabaikan dan dibedakan. Selain itu, sulitnya kendaraan umum di Samarinda membuat MF kesulitan jika ingin berjalan-jalan.

Berdasarkan uraian di atas, maka diperoleh kesimpulan pada keempat subjek penelitian menunjukkan gear budaya saat pertama kali tiba di Indonesia di mana keempat subjek merasa takut, cemas dan khawatir serta sedih karena kondisi yang tidak sesuai dengan ekspektasi membuat keempatnya ingin pulang ke negara asal dan menyebabkan psikosomatis.

Penyesuaian diri pada subjek NJ dan SP ditunjukkan pada tahapan di mana kedua subjek memiliki kemampuan untuk mengekspresikan perasaannya, mereka memiliki kendali atas emosinya sendiri dalam proses penyesuaian diri. Sedangkan pada subjek AZ dan MF berada pada tahap citra diri yang positif artinya kedua subjek menyadari kondisi kehidupannya saat ini sebagai mahasiswa asing, sehingga mereka mampu mengenali kelemahan maupun kelebihan yang ada pada dirinya dan memberi jarak pada mahasiswa Indonesia dengan tujuan menghindari konflik di masa depan.

Komunikasi interpersonal dalam aspek keterbukaan dan sikap positif pada mahasiswa Indonesia ditunjukkan pada subjek NJ dan SP yang berusaha mengungkapkan perasaan kecewa mereka atas tindakan pengabaian yang dilakukan mahasiswa Indonesia. Subjek AZ dan MF menunjukkan

komunikasi interpersonal yang tidak efektif karena tidak menunjukkan sikap keterbukaan dan sikap positif pada mahasiswa Indonesia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Gambaran gear budaya NJ ditunjukkan dengan keinginan untuk pulang ke negara asal karena kondisi lingkungan yang tidak sesuai ekspektasi dan membuatnya tidak nyaman serta sering kali mengalami kegagalan komunikasi karena minimnya penguasaan Bahasa Indonesia. Meski demikian NJ memiliki penyesuaian diri yang sehat atau efisien karena mau membuka diri pada orang baru serta belajar dari pengalaman. Komunikasi Interpersonal dibangun NJ cukup efisien hal ini terlihat dari NJ yang berusaha terbuka pada orang baru dan berusaha membangun relasi dengan baik meski NJ masih sangat nyaman membangun komunikasi dengan mahasiswa Thailand.
2. Gambaran gear budaya AZ ditunjukkan dengan keinginan untuk pulang ke negara asal karena takut dengan bencana alam di Indonesia dan makanan Indonesia yang tidak cocok. Selain itu, lingkungan teman kelas juga menambah keinginan AZ untuk pulang. Hal ini mempengaruhi penyesuaian diri AZ, yaitu muncul respon-respon tidak sehat terhadap tuntutan situasi yang dihadapi seperti sulit untuk membuka diri pada mahasiswa Indonesia dan enggan untuk mengakrabkan diri karena merasa diabaikan yang membuatnya tidak nyaman. Namun AZ berusaha untuk berfikir positif atas tindakan yang dilakukan mahasiswa Indonesia. Komunikasi interpersonal AZ tidak efektif karena lebih memilih untuk terbuka hanya pada mahasiswa Thailand dan enggan menyampaikan pendapatnya pada mahasiswa Indonesia.
3. Gambaran gear budaya SP ditunjukkan dengan adanya rasa ingin pulang ke negara asal saat pertamakali tiba di Samarinda karena cuaca yang menyebabkan SP demam selama dua minggu. Penguasaan Bahasa Indonesia yang minim dan makanan yang tidak cocok juga menguatkan perasaan ingin pulang SP. Meski demikian, SP menunjukkan penyesuaian diri yang sehat atau efektif dengan mulai terbuka pada mahasiswa Indonesia agar dapat beradaptasi dengan mudah,

- mulai memiliki kemampuan untuk mengekspresikan perasaannya. Meski di tahun kesuda SP mulai menjalin hubungan sekecenderanya dengan mahasiswa Indonesia dan memilih beteman dengan mahasiswa Thailand. Komunikasi interpersonal SP ditunjukkan dengan adanya keterbukaan dan tidak takut bertanya serta mau menerima saran atau kritik dari mahasiswa lainnya.
4. Gambaran gear budaya MF ditunjukkan dengan adanya rasa takut dan cemas terhadap diri sendiri jika tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan juga mengalami alergi air serta sulit tidur karena cemas jauh dari keluarga. Penyesuaian diri MF ditunjukkan dengan adanya respon tidak sehat terhadap situasi yang dihadapi seperti enggan membangun relasi pertemanan dengan mahasiswa Indonesia karena takut menghadapi konflik di masa depan. Komunikasi interpersonal ditunjukkan dengan enggan terbuka dan adanya perasaan takut ditipu mahasiswa Indonesia yang membuatnya tidak berani membangun komunikasi dengan mahasiswa Indonesia.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi subjek penelitian
 - a. Subjek diharapkan dapat mengatasi dan menghadapi gejala gear budaya dengan cara terbuka pada lingkungan seperti mengikuti unit kegiatan mahasiswa atau organisasi mahasiswa yang sesuai minat serta bakat subjek.
 - b. Subjek dapat menyesuaikan diri untuk beradaptasi pada lingkungan dengan cara mencoba berinteraksi dengan lingkungan sekitar
 - c. Bagi mahasiswa asing, penelitian ini dapat menjadi referensi bahwa dibutuhkan persiapan sebelum melanjutkan studi ke Indonesia secara menyeluruh agar mendapat informasi yang bermanfaat saat menjalani studi sebab Indonesia memiliki wilayah dengan budaya yang berbeda-beda.
2. Bagi peneliti selanjutnya
 - a. Penelitian ini hanya menekankan pada penyesuaian diri dan komunikasi interpersonal mahasiswa asing Thailand, sehingga nantinya

dapat dilakukan penelitian dengan menggunakan variabel lain seperti coping stress maupun dukungan sosial

- b. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat menggunakan subjek yang berasal dari Eropa atau Amerika yang benar-benar memiliki kebudayaan yang jauh berbeda.
3. Bagi pihak universitas
 - a. Pihak universitas seharusnya membuat program matrikulasi untuk menyetarakan kompetensi bagi mahasiswa asing dan memahami pengetahuan dasar pada jurusan yang dipilih
 - b. Pihak kampus diharapkan juga membuat program mentoring bagi mahasiswa asing yang akan di mentori oleh relawan dari mahasiswa Indonesia agar dapat membantu proses pembelajaran bahasa dan penyesuaian diri.
 - c. Pihak kampus juga seharusnya membuat sebuah layanan internasional agar dapat membantu mahasiswa asing untuk mengurus keperluan secara administrasi maupun pendampingan sebagai bentuk perkenalan budaya kampus.

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, P. (1975). The transitional experience: an alternative view of culture shock. *Journal of Humanistic Psychology*. 15; 13-23
- Cangara, H. (2007). *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Dayakisni, T. (2008). *Psikologi Lintas Budaya*. Malang: UMM Press.
- Desmita. (2009). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- DeVito, J. A. (2013). *Komunikasi Antar Manusia*. Edisi. 5. Jakarta: Professional Book.
- Effendi, O. U. (2008). *Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktek*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Furnham, A., Bochner, S., & Ward, C. (2001). *The Psychology of Culture Shock Second Edition*. Canada: Taylor & Francis Group.
- Gunarsa. (2004). *Psikologi Remaja*. Jakarta: BPK. Gunung Mulia.
- Kingsley, R. S., & Dakhari, J. O. (2006). *Culture Shock*. Diakses dari (http://kidshealth.org/PageManager.jsp?dn=studenthealthzone&lic=180&cat_id=20313&article_set=51180&ps=604).

- Kusasi, M. (2014). Hubungan Empati dan Komunikasi Interpersonal Dengan Kualitas Hidup. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 3(1), 37-49.
- Mulyana, D., & Rachman, J. (2006). *Komunikasi Antarbudaya Paduan Berkomunikasi dengan Orang-orang Berbeda Budaya*. Bandung: Rosda Karya.
- Rakhmat, J. (2008). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Samvoar. (2010). *Komunikasi Lintas Budaya*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Salam, A. (2006). *Teori dan Paradigma Penelitian Sosial*. Yogyakarta : Tiara Wacana.
- Schneider, A. A. (1964). *Personal Adjustment and Mental Health*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Sugiyono. (2007). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Thoha, M. (2008). *Perilaku Organisasi; Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ward, B. F. (2001). *The Psychology of Culture Shock, 2nd Ed*. Canada: Routledge & Kegan Paul.