



PROGRAM STUDI HUBUNGAN MASYARAKAT
POLITEKNIK LP3I BANDUNG

KOMVERSAL : JURNAL KOMUNIKASI UNIVERSAL

Volume 7 Nomor 2 (2025) 623-636

DOI: 10.38204/komversal.v7i2.2365

<https://jurnal.plb.ac.id/index.php/komversal/index>

ISSN 2502-6151 (online)

PENGALAMAN *CULTURE SHOCK* PADA PROGRAM PERTUKARAN MAHASISWA MERDEKA 3 DI UNIVERSITAS SARI MUTIARA INDONESIA

Aas Rismayanti¹, Fardiah Oktariani Lubis², dan Luluatu Nayiroh³

Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Singaperbangsa Karawang

Jl. HS.Ronggo Waluyo, Puseurjaya, Telukjambe Timur, Karawang, Jawa Barat 41361, Indonesia

Email : aasrisma0703@gmail.com , fardiah.lubis@fisip.unsika.ac.id , luluatu.nariyoh@fisip.unsika.ac.id

ABSTRACT

This study aims to identify and analyze the culture shock experiences of students participating in the Pertukaran Mahasiswa Merdeka Program (PMM) 3 at Sari Mutiara University, Medan. Specifically, it examines the stages of culture shock based on Samovar's U-Curve theory and explores the coping strategies employed by students in adapting to cultural differences. This research adopts a descriptive qualitative approach, utilizing in-depth interviews, participant observation, and literature review as data collection techniques. The primary theoretical framework used is the Anxiety/Uncertainty Management (AUM) Theory by William Gudykunst, which explains how individuals manage Anxiety and Uncertainty in intercultural communication. The findings reveal that PMM participants experienced all four stages of culture shock: the honeymoon phase, the cultural shock phase, the recovery phase, and the adjustment phase. Students encountered difficulties in understanding local dialects, social norms, and distinctive communication styles particularly the Batak dialect, which was often perceived as harsh. To cope with these challenges, students applied various strategies such as learning the local language, adjusting their lifestyle, seeking social support, and practicing openness and mindfulness toward cultural differences. The study concludes that successful cultural adaptation is influenced by students' ability to manage Anxiety and Uncertainty, as well as by the support they receive from their surrounding environment. This research contributes to the understanding of culture shock dynamics within the context of domestic academic mobility, an area that remains underexplored.

Keywords: *culture shock, PMM, intercultural communication, AUM theory, adaptation*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis pengalaman *culture shock* yang dialami oleh mahasiswa peserta Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) 3 di Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan. Secara khusus, penelitian ini mengkaji tahapan *culture shock* berdasarkan konsep U-Curve dari Samovar serta cara mengatasi *culture shock* yang digunakan mahasiswa dalam menghadapi perbedaan budaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan studi pustaka. Teori utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Anxiety/Uncertainty Management Theory* (AUM) dari William Gudykunst untuk menjelaskan pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian dalam komunikasi lintas budaya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta PMM mengalami keempat tahap *culture shock*: fase

optimistik, fase masalah kultural, fase *recovery*, dan fase penyesuaian. Mahasiswa mengalami kesulitan dalam memahami logat, norma sosial, dan gaya komunikasi lokal yang khas, khususnya logat Batak yang dianggap keras. Untuk mengatasi hal tersebut, mahasiswa menerapkan berbagai cara seperti mempelajari bahasa lokal, menyesuaikan gaya hidup, mencari dukungan sosial, serta bersikap terbuka dan *mindfulness* terhadap perbedaan. Simpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa keberhasilan adaptasi budaya ditentukan oleh kemampuan mahasiswa dalam mengelola kecemasan dan ketidakpastian, serta dukungan lingkungan sekitar. Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman dinamika *culture shock* dalam konteks mobilitas akademik domestik yang masih jarang dikaji.

Kata Kunci: *culture shock*, PMM, komunikasi lintas budaya, teori AUM, adaptasi

PENDAHULUAN

Culture shock merupakan kondisi guncangan yang terjadi ketika seseorang belum terbiasa dengan budaya baru yang dihadapi secara tiba-tiba (Huda & Mahendra P., 2022). Adanya perbedaan nilai-nilai, norma, kebiasaan, bahasa, dan cara hidup yang baru sering kali membuat individu merasa kehilangan orientasi dan kesulitan untuk beradaptasi. Pengalaman *culture shock* umum terjadi, terutama bagi individu yang merantau, baik untuk menjalani pendidikan atau bekerja.

Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) 3 merupakan salah satu program yang diselenggarakan oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi (Kemendikbudristek). Program ini dilakukan dengan mengirimkan mahasiswa di seluruh Indonesia yang mengikuti kegiatan ini ke Universitas pilihannya untuk melakukan perkuliahan di Universitas tujuan selama satu semester penuh. Program ini bertujuan memberikan pengalaman akademik dan budaya kepada para mahasiswa dengan merasakan makna keberagaman dan toleransi.

Mahasiswa PMM yang menempuh studi di Universitas Sari Mutiara Indonesia berasal dari berbagai daerah dengan latar belakang budaya yang beragam. Pada saat proses komunikasi lintas budaya tentunya akan ditemukan perbedaan budaya yang cukup timpang yang dapat mengakibatkan *culture shock*. Hal tersebut umum terjadi dalam sebuah komunikasi lintas budaya karena komunikan dan komunikator memiliki gaya bahasa, norma dan tradisi yang berbeda (Siregar, 2022). Untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan adaptasi yang efektif bagi mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru serta mengoptimalkan pengalaman belajar mereka.

Komunikasi dalam keberagaman budaya sering menghadapi masalah atau konflik yang tak terduga (Wulandari & Luthfi, 2022). Sebagai contoh, dalam aspek bahasa, simbol-simbol, nilai-nilai, atau norma-norma sosial, dan sebagainya. Seperti pada penelitian ini para mahasiswa yang berasal dari berbagai daerah kesulitan beradaptasi dengan semua perbedaan yang dijumpai di lingkungan baru. Untuk menciptakan hubungan yang baik, tentu diperlukan adanya pemahaman bersama serta pertukaran informasi atau makna antarindividu. Menurut Samovar dalam konsep U-curve, *culture shock* terdiri dari beberapa tahap, yaitu Fase optimistik, Fase Masalah Kultural, Fase *Recovery*, dan Fase Penyesuaian (Samovar et al., 2010).

Beberapa cara adaptasi yang telah diidentifikasi dalam literatur meliputi penguatan keterampilan komunikasi antarbudaya, peningkatan pemahaman terhadap budaya setempat, serta dukungan sosial dari teman sebaya, kemampuan adaptasi, kepribadian yang matang dan tekad yang kuat (Muti'ah, 2021). Dukungan sosial dari lingkungan sekitar berperan penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan psikologis akibat *culture shock*. Selain itu, program orientasi yang efektif dan kegiatan pengenalan budaya juga dapat menjadi solusi untuk mempercepat proses adaptasi mahasiswa di lingkungan akademik yang baru.

Berbagai penelitian mengenai *culture shock* sebagian besar telah dilakukan dengan konteks mahasiswa internasional yang belajar di negara lain atau mahasiswa internasional yang melakukan pembelajaran di Indonesia (Rochman Hadi Mustofa & Agnes Defiana, 2024). Masih sedikit penelitian yang berfokus pada pertukaran pelajar wilayah domestik. Beberapa penelitian yang membahas fenomena *culture shock* di lingkup lokal menunjukkan bahwa mahasiswa yang berasal dari daerah dengan budaya yang sangat berbeda mengalami tantangan adaptasi yang lebih besar (Situmorang, 2019). Penelitian yang mengkaji secara spesifik pengalaman *culture shock* mahasiswa PMM di Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan dari berbagai perspektif tiap suku belum banyak dilakukan. Studi ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengeksplorasi pengalaman mahasiswa PMM dalam menghadapi *culture shock* serta mengetahui tahapan-tahapan *culture shock* menurut Samovar yang dialami mahasiswa hingga mereka dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik dan sosial baru.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seperti apa empat tahapan yang dilewati oleh mahasiswa PMM dari mulai awal kedatangan hingga mereka dapat terbiasa dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan baru serta mengetahui cara peserta PMM mengatasi *culture shock*. Kebaruan dalam penelitian ini yaitu ada beberapa *culture shock* baru yang ditemukan dan dialami oleh peserta PMM yang tidak dibahas dalam penelitian sebelumnya. Penelitian ini juga membahas lebih mendalam mengenai pengalaman *culture shock* dari berbagai perspektif budaya asal. Seperti pengalaman *culture shock* yang dialami oleh seseorang yang berasal dari makasar berbeda dengan seseorang yang berasal dari jakarta dan lain sebagainya. Studi ini memiliki nilai kebaruan dalam memahami dinamika *culture shock* dalam konteks program mobilitas akademik domestik di Indonesia, yang masih jarang diteliti dibandingkan dengan studi mengenai mahasiswa internasional.

Ruang lingkup penelitian ini mencakup aspek psikologis, akademik, dan sosial yang berkontribusi terhadap pengalaman *culture shock* mahasiswa PMM. Selain itu, penelitian ini juga akan mengeksplorasi interaksi antara mahasiswa PMM dengan mahasiswa lokal, dosen, dan masyarakat sekitar sebagai faktor yang mempengaruhi proses adaptasi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi institusi pendidikan dalam merancang program pendukung yang lebih efektif bagi mahasiswa PMM guna mengoptimalkan pengalaman akademik dan sosial mereka selama mengikuti program mobilitas akademik.

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dalam menjabarkan fenomena-fenomena *culture shock* yang ditemukan pada program PMM 3. Dengan menggunakan pendekatan deskriptif, penulis mampu mendeskripsikan secara rinci proses adaptasi mahasiswa PMM dalam menghadapi *culture shock* di lingkungan baru berdasarkan teori yang digunakan. Penelitian ini menggunakan Teori *Anxiety/Uncertainty Management* (AUM) dikembangkan oleh William B. Gudykunst untuk menganalisis proses adaptasi *culture shock* mahasiswa PMM di USM Indonesia terhadap perbedaan budaya. Dalam penelitian kualitatif, keaslian data merupakan kunci dari penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data dengan wawancara, dokumentasi dan studi pustaka.

Keberagaman dalam program PMM menciptakan tantangan tersendiri ketika proses penyampaian informasi dan adaptasi dilakukan. Salah satu masalah yang umumnya terjadi pada lingkup komunikasi lintas budaya diantaranya *culture shock* dan sulitnya beradaptasi. Oleh sebab itu penulis melakukan penelitian untuk mengetahui proses dalam menghadapi *culture shock* serta bagaimana para peserta PMM 3 mengatasinya. Dengan judul penelitian “Pengalaman *Culture shock* pada Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka 3 di USM Indonesia” diharapkan menjawab semua rumusan masalah dan tujuan penelitian ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif. Data primer dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan peserta PMM dari berbagai provinsi dan observasi partisipatif oleh peneliti yang juga merupakan peserta program. Data sekunder diperoleh dari studi pustaka dan dokumentasi. Teknik analisis data mengacu pada Miles dan Huberman (1984), yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Teknik validitas menggunakan triangulasi sumber dan metode.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian fase-fase *Culture Shock*

Penelitian ini dilakukan pada enam peserta PMM dari berbagai daerah dan suku yang berbeda. Berikut merupakan informasi tentang informan dalam penelitian ini:

Tabel 1

Informasi Informan

Informan	Nama	Suku	Asal Daerah
1	Putu Subrina Titania Wulandari	Bali	Bali
2	Ade Wahyudi Asdar	Bugis	Bulukumba Makassar
3	Ana Amalia	Madura	Jember
4	Mariya Ulfah	Jawa	Cirebon
5	Yulince Tebai	Mee	Timika Papua
6	Karina Anjani Rhamadin	Sunda	Kuningan

Sumber: Hasil penelitian, 2025

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua informan mengalami keempat fase *culture shock*. Seperti yang dialami oleh Informan pertama Tania asal Bali, pada fase optimistik, Tania merasa antusias dengan pengalaman barunya, termasuk kesempatan mengunjungi provinsi berbeda dan pertama kali naik pesawat. Meski sempat khawatir tentang akomodasi dan pertemanan, perasaan positifnya mendominasi fase ini, yang berlangsung hingga minggu pertama di Medan. Memasuki fase masalah kultural, Tania mulai menghadapi tantangan budaya, seperti kekhawatiran akan isu keamanan (misalnya pembegalan) yang ramai dibicarakan di grup PMM. Logat Medan yang keras menyulitkannya membedakan nada bicara biasa dengan kemarahan, sementara perbedaan rasa makanan (kurang berbumbu dibanding masakan Bali) juga menjadi masalah. Fase ini berlangsung dari minggu kedua hingga bulan kedua. Tania juga terkejut dengan keberadaan angkot dan becak motor yang unik di Medan, berbeda dengan kondisi transportasi di Bali. Pada fase *recovery*, Tania mulai menemukan cara untuk adaptasi, seperti meminta teman-teman menggunakan bahasa Indonesia yang lebih netral dan mencoba makanan lokal (mie sop, bakso, ayam geprek) untuk menyesuaikan selera. Fase ini terjadi pada bulan ketiga. Terakhir, di fase penyesuaian, Tania sudah bisa menerima perbedaan budaya dan merasa nyaman di Medan. Ia terbiasa dengan logat setempat, menghargai keramahan warga lokal, dan menyadari keragaman budaya Indonesia sebagai bagian dari adaptasinya. Fase ini tercapai pada bulan keempat.

Informan kedua bernama Ade, Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) asal suku Bugis, mengalami beberapa tahapan *culture shock* selama menjalani pertukaran di Medan. Fase optimistik ditandai dengan antusiasme tinggi saat kedatangannya, terutama karena penyambutan meriah dari Universitas Sari Mutiara (USM) dan keinginannya menjelajahi budaya baru. Namun, fase frustrasi muncul saat ia menghadapi tantangan seperti logat Medan yang keras, perbedaan bahasa, makanan terlalu pedas (hingga menyebabkan sakit perut), serta norma berpakaian yang lebih terbuka dibanding kampus asalnya di Makassar. Fase ini terjadi pada minggu pertama hingga kedua. Memasuki fase *recovery* (minggu ketiga dan keempat), Ade mulai beradaptasi dengan mengamati kebiasaan lokal, memodifikasi makanan (misalnya memisahkan sambal), dan mempelajari logat Medan dari teman-teman lokal. Upaya ini berhasil mengurangi frustrasinya. Pada fase penyesuaian (bulan kedua), ia sudah merasa nyaman berkat

dukungan sosial dari teman sekosan dan interaksi intensif dengan mahasiswa USM, seperti saat kerja kelompok. Partisipasinya dalam acara budaya (Natal dan Gondang Naposo) juga memperluas toleransinya terhadap perbedaan.

Selanjutnya informan ketiga bernama Ana asal suku Madura, dalam menghadapi *culture shock* selama empat bulan di Medan. Ana mengalami keempat tahapan *culture shock* dengan intensitas ringan. Pada fase optimistik, ia antusias menjalani program meski tidak memiliki ekspektasi tinggi, dan menganggap perbedaan seperti waktu matahari terbit lebih awal sebagai hal unik. Memasuki fase masalah kultural, Ana merasa tidak nyaman dengan makanan Medan yang tidak sesuai selernya serta metode pengajaran dosen yang sulit dipahami. Namun, ia tidak kesulitan berkomunikasi karena logat Medan yang keras mirip dengan logat Madura di Jember. Pada fase *recovery*, Ana beradaptasi secara fleksibel, seperti memilih makanan yang familiar dan membiasakan diri dengan sistem perkuliahan. Dukungan sosial dari teman-teman PMM membantu mempercepat penyesuaian dirinya. Setelah dua bulan, Ana mencapai fase penyesuaian dan merasa betah di Medan, meski sesekali muncul kerinduan untuk pulang.

Informan keempat yaitu Mariya dari suku Jawa, mengalami empat fase *culture shock* selama adaptasinya di Medan. Pada fase optimistik, ia merasa senang saat dirinya akan tinggal di Medan. Dia juga memiliki ekspektasi positif bisa berkunjung ke Danau Toba yang membuat dia semangat untuk bersiap ke Medan. Namun, memasuki fase masalah kultural, ia mulai merasakan kebingungan dan ketidaknyamanan akibat perbedaan budaya, seperti logat bahasa Sumatera yang asing, nada bicara masyarakat Medan yang keras, makanan yang berbeda, serta kebiasaan berkendara yang tidak mematuhi peraturan. Memasuki fase *recovery*, Mariya perlahan beradaptasi dengan memilih makanan yang sesuai, bersikap lebih santai terhadap perbedaan, dan memanfaatkan dukungan sosial dari teman-teman PMM. Akhirnya, pada fase penyesuaian, ia berhasil menerima budaya lokal, merasa nyaman seolah memiliki keluarga kedua di Medan, dan mampu menghargai perbedaan. Meski terkadang rindu keluarga, ia mengatasinya dengan komunikasi rutin melalui *video call*.

Informan kelima yaitu Yulince asal suku Mee, mengalami empat tahapan *culture shock* selama program di Medan. Pada fase optimistik, ia merasa antusias dan bahagia bertemu

teman-teman baru, meski belum sepenuhnya paham budaya lokal. Ia mulai membangun relasi dengan teman sekamar dan ibu asrama. Memasuki fase masalah kultural, Yulince menghadapi kesulitan beradaptasi, terutama dalam bahasa (logat Medan seperti "kereta" untuk motor) dan keberagaman etnis yang dia temukan di Medan. Pada fase *recovery phase* yang berlangsung sekitar tiga minggu hingga satu bulan, Yulince mulai memahami logat Medan dan istilah lokal. Kedekatannya dengan teman-teman kelas yang ramah dan inklusif membantunya merasa lebih nyaman, meski awalnya sempat grogi. Kemudian pada fase penyesuaian, Yulince sudah nyaman berkomunikasi dan menikmati kuliner Medan. Adaptasinya terbantu oleh kesamaan budaya (keramahan orang Medan mirip Papua) serta sikap terbukanya.

Berikutnya informan keenam yaitu Karina dari suku Sunda. Pada fase optimistik ia sangat antusias setelah lolos seleksi dan mencari informasi tentang Medan sebelum berangkat. Dirinya mengungkapkan juga rasa senang atas sambutan hangat warga dan acara pembukaan yang meriah. Memasuki fase masalah kultural, Karina menghadapi tantangan seperti logat bicara Medan yang keras, makanan berbumbu kuat, serta masalah banjir yang belum pernah dialaminya. Pada fase *recovery*, ia mulai beradaptasi dengan memahami bahwa nada keras orang Medan bukan menunjukkan kemarahan, memilih makanan yang lebih familiar seperti ayam geprek, dan mengantisipasi banjir. Dukungan teman dan dosen sangat membantunya. Selanjutnya Karina mencapai fase penyesuaian dimana ia sudah nyaman dan bahkan menikmati budaya setempat seperti tradisi manortor dan kain ulos. Ia mengembangkan toleransi dan melihat keberagaman sebagai pengayaan pengalaman, menunjukkan adaptasi penuh terhadap lingkungan barunya.

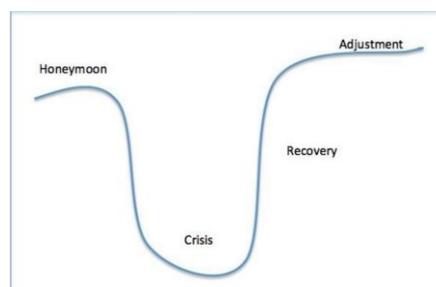
Hasil Penelitian Cara Peserta PMM3 Mengatasi *Culture Shock*

Untuk mengatasi *culture shock*, enam informan memiliki pendekatan yang beragam namun memiliki kesamaan dalam aspek dukungan sosial, keterbukaan, dan adaptasi fleksibel. Tania menghindari miskomunikasi dengan meminta penggunaan bahasa Indonesia, mengeksplorasi lingkungan lokal, dan berbagi cerita dengan sesama peserta PMM. Ade membangun dukungan sosial, menyesuaikan makanan, mempelajari budaya lokal, dan bersikap terbuka terhadap perbedaan. Ana mencari solusi konkret seperti menemukan makanan yang cocok, membangun jejaring sosial, serta menyesuaikan diri

secara alami tanpa tekanan. Mariya mengandalkan dukungan teman dan komunikasi dengan keluarga, mencari makanan alternatif, serta perlahan terbiasa dengan budaya baru hingga merasa memiliki keluarga kedua. Yulince membangun relasi sosial, mengatasi kendala bahasa lewat observasi, memanfaatkan kesamaan budaya, dan mendapat dukungan teman sekelas. Karina mempelajari budaya dari warga lokal, menyesuaikan pola makan, bersiap menghadapi banjir, serta memanfaatkan dukungan teman dan dosen untuk mengembangkan toleransi dan melihat perbedaan sebagai pembelajaran.

Pembahasan Fase-fase *Culture Shock*

Hasil penelitian ini menunjukan bahwa seluruh informan mengalami empat fase dalam *culture shock* yang dijelaskan oleh Samovar dalam Kurva-U.



Gambar 1

Kurva-U Fase *Culture shock*

Sumber : Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi

Fase optimistik adalah tahap awal dalam proses *culture shock* yang ditandai dengan perasaan antusias, gembira, dan penuh harapan terhadap pengalaman baru di lingkungan budaya yang berbeda. Pengalaman yang dialami oleh para informan dalam fase optimistik adalah munculnya perasaan antusias, senang, dan penuh harapan terhadap pengalaman baru di lingkungan budaya yang berbeda. Mereka umumnya menunjukkan semangat tinggi, keterbukaan terhadap perbedaan, serta kekaguman terhadap budaya lokal yang baru mereka hadapi. Informan seperti Tania, Ade, Ana, Mariya, Yulince, dan Karina sama-sama mengalami euforia awal yang positif, seperti senang naik pesawat untuk pertama

kali, antusias menjelajah daerah baru, atau bangga karena berhasil lolos program pertukaran mahasiswa. Pada tahap ini, mahasiswa merasa tertarik pada keunikan budaya lokal, memperlihatkan ketertarikan terhadap tradisi, makanan, logat, dan cara hidup yang berbeda dari budaya asal mereka. Pengalaman mereka pada fase ini juga erat kaitannya dengan teori AUM (*Anxiety/Uncertainty Management*), yang menekankan pentingnya mengelola kecemasan (*Anxiety*) dan ketidakpastian (*Uncertainty*) dalam komunikasi lintas budaya. Pada fase optimistik, meskipun perasaan dominan adalah positif, tanda-tanda kecemasan dan ketidakpastian sudah mulai muncul, seperti yang dialami oleh Tania yang menunjukkan kecemasan terhadap situasi baru atau Ade yang merasa canggung di awal interaksi sosial. Dalam kerangka AUM, perasaan ini masih dalam batas optimal, artinya belum sampai mengganggu kemampuan individu untuk menjalin komunikasi dan membangun relasi sosial. Justru, dalam fase ini, individu cenderung memiliki kesiapan mental dan emosional yang baik untuk menjelajahi perbedaan budaya. Dalam teori AUM, komunikasi lintas budaya yang efektif hanya dapat terjadi jika kecemasan dan ketidakpastian dikendalikan dalam tingkat optimal. Meskipun belum sepenuhnya stabil, sebagian besar informan menunjukkan upaya awal dalam menerima dan menghargai budaya lokal, yang menandakan proses awal pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian. Interaksi yang positif, keterbukaan terhadap tradisi lokal, dan apresiasi terhadap simbol budaya seperti yang ditunjukkan oleh Ade dan Mariya, merupakan fondasi untuk mencapai efektivitas komunikasi lintas budaya menurut teori AUM.

Fase kedua yang dihadapi informan adalah fase masalah kultural. Fase ini muncul ketika perbedaan budaya mulai dirasakan sebagai tantangan. Fase ini ditandai dengan munculnya rasa kecewa, frustrasi, atau ketidaknyamanan karena adanya perbedaan budaya, lingkungan, dan kebiasaan yang tidak sesuai dengan ekspektasi awal. Para informan mulai mengalami kesulitan seperti perbedaan logat dan bahasa (misalnya logat Batak yang dianggap marah), ketidakcocokan makanan, gaya hidup dan lalu lintas lokal yang dianggap tidak tertib, perbedaan sistem akademik, serta ketidaksesuaian norma sosial dan nilai keagamaan. Ketidakpastian komunikasi, frustrasi, dan kecemasan menjadi ciri utama fase ini. Isu lingkungan seperti banjir dan kondisi geografis juga menjadi sumber stres. Pada fase ini, banyak dari mereka mengalami disorientasi budaya, *interpretive Uncertainty*, dan ketidaksesuaian antara ekspektasi awal dan realitas di

lapangan. Pada fase ini, kecemasan dan ketidakpastian meningkat tajam. Teori AUM menjelaskan bahwa ketika individu tidak mampu mengelola *Anxiety* dan *Uncertainty*, maka proses komunikasi menjadi tidak efektif. Hal ini terlihat jelas pada pengalaman Tania dan Ade yang mengalami *anticipatory Anxiety*, yaitu kekhawatiran sebelum berinteraksi langsung, dipicu oleh isu keamanan, logat bahasa, dan perbedaan norma sosial. Misinterpretasi terhadap nada bicara lokal dianggap sebagai marah atau kasar (*interpretive Uncertainty*) juga dialami oleh Tania, Ade, dan Mariya. Perbedaan makanan, iklim, sistem lalu lintas, dan gaya hidup juga memperparah ketidaknyamanan para informan. Dalam konteks AUM, fase ini memperlihatkan kegagalan sementara dalam menjaga kecemasan dan ketidakpastian dalam batas optimal, yang berdampak pada munculnya frustrasi, penolakan terhadap budaya lokal, dan kesulitan dalam beradaptasi. Ketidakpastian kognitif (kebingungan terhadap istilah lokal) seperti yang dialami Yulince menunjukkan pentingnya pemahaman simbol-simbol budaya sebagai prasyarat untuk komunikasi yang efektif menurut AUM.

Tahap selanjutnya setelah mengalami masalah kultural yaitu memasuki fase *recovery*. Pada tahap ini, informan mulai menemukan cara adaptasi untuk mengatasi kecemasan dan ketidaknyamanan. Misalnya, Tania mulai meminta teman-temannya berbicara dalam bahasa Indonesia agar ia dapat memahami lebih baik. Sikap terbuka untuk meminta bantuan dan penyesuaian gaya komunikasi menunjukkan bahwa informan sudah mulai mengatasi fase ketegangan awal dan masuk dalam fase *recovery*, di mana ia mulai merasa lebih nyaman dengan komunikasi dalam konteks baru. Pada fase ini, teori AUM sangat relevan karena para informan mulai menunjukkan usaha sadar untuk mengurangi kecemasan dan ketidakpastian yang sebelumnya tinggi. Tania mulai meminta teman berbicara dalam bahasa Indonesia untuk memudahkan komunikasi, sementara Ade mulai menganalisis dan menyesuaikan perilaku dengan norma lokal, termasuk dalam preferensi makanan. Usaha seperti ini menunjukkan kesadaran dan pengendalian terhadap *Anxiety* dan *Uncertainty*. Menurut teori AUM, strategi pengelolaan ini penting agar komunikasi dan interaksi antarbudaya menjadi lebih efektif. Sikap reflektif dan penerimaan terhadap perbedaan budaya mencerminkan proses pengendalian emosional dan kognitif terhadap tekanan budaya. Ini juga menunjukkan transisi dari respons emosional reaktif menjadi adaptasi yang lebih rasional dan sadar.

Fase terakhir yaitu fase penyesuaian. Fase ini menggambarkan hasil akhir dari proses pengelolaan kecemasan dan ketidakpastian sebagaimana dikemukakan oleh teori AUM. Ketika *Anxiety* dan *Uncertainty* telah berada pada tingkat optimal, maka komunikasi dan relasi lintas budaya menjadi lebih efektif dan bermakna. Para informan seperti Tania, Ade, Mariya, dan Karina menunjukkan kenyamanan berinteraksi, keterbukaan terhadap norma lokal, dan mulai menjalin hubungan sosial yang erat dengan masyarakat sekitar. Mereka tidak hanya menyesuaikan diri secara perilaku, tetapi juga secara afektif dan kognitif, yang merupakan indikator keberhasilan dalam proses adaptasi lintas budaya. Misalnya, Mariya merasa memiliki “keluarga kedua”, dan Yulince menikmati makanan lokal yang awalnya asing. Dalam perspektif AUM, ini menandakan bahwa mereka telah mencapai tingkat adaptasi budaya yang stabil, dengan kecemasan dan ketidakpastian yang tidak lagi menghambat proses komunikasi dan integrasi sosial. Pemahaman terhadap karakteristik warga Medan menunjukkan bahwa para informan telah mampu menyesuaikan diri dengan norma dan perilaku sosial yang berlaku. Sikap Toleransi dan keterbukaan terhadap perbedaan juga menjadi penting dalam fase penyesuaian untuk dapat beradaptasi dengan sukses.

Setiap informan menunjukkan upaya untuk mengatasi *culture shock* yang selaras dengan konsep *mindfulness* dalam teori AUM (*Anxiety/Uncertainty Management*), yaitu kemampuan individu dalam mengelola kecemasan dan ketidakpastian dalam batas optimal demi komunikasi lintas budaya yang efektif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dalam menghadapi *culture shock*, individu memerlukan cara adaptasi yang bersifat sadar dan reflektif untuk mengelola kecemasan (*Anxiety*) dan ketidakpastian (*Uncertainty*) yang muncul akibat perbedaan budaya. Berdasarkan teori AUM (*Anxiety/Uncertainty Management*), keberhasilan komunikasi lintas budaya sangat ditentukan oleh kemampuan individu dalam menjaga kecemasan dan ketidakpastian dalam batas optimal. Informan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan yang efektif dalam mengatasi *culture shock* mencakup sikap proaktif, *mindfulness* (kesadaran penuh terhadap perbedaan budaya), dan keterbukaan terhadap pengalaman baru.

Pembahasan Cara Peserta PMM3 Mengatasi *Culture Shock*

Berbagai cara dilakukan oleh informan, seperti meminta penyesuaian dalam komunikasi bahasa, bertukar logat untuk memperlancar interaksi, mencari kompromi dalam makanan, serta memilih bersikap toleran terhadap perbedaan nilai dan norma lokal. Selain itu, kemampuan observasi, pengendalian diri, dan membangun kenyamanan emosional secara bertahap juga menjadi kunci dalam proses adaptasi. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan menghadapi *culture shock* tidak hanya tergantung pada penerimaan lingkungan baru, tetapi juga pada kesiapan individu untuk menyesuaikan diri secara aktif, baik secara kognitif, emosional, maupun sosial. Dengan demikian, pengelolaan *culture shock* bukan hanya soal bertahan terhadap perbedaan, tetapi melibatkan proses belajar, memahami, dan berinteraksi secara bijak dengan budaya baru, yang pada akhirnya memungkinkan terjadinya integrasi dan pencapaian komunikasi lintas budaya yang efektif.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian, peserta Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) 3 di Universitas Sari Mutiara Indonesia (USM) Medan mengalami empat tahapan *culture shock* sesuai teori U-Curve oleh Samovar. Tahap pertama yaitu fase optimistik (*Honeymoon phase*) ditandai dengan antusiasme, kekaguman terhadap budaya lokal seperti sistem marga Batak, serta sambutan hangat dari mahasiswa USM. Emosi yang dominan adalah euforia dan rasa ingin tahu. Tahap kedua, fase masalah kultural (*Crisis phase*) muncul ketika peserta menghadapi ketidaknyamanan akibat perbedaan budaya, seperti nada bicara orang Medan yang keras dan sering disalahartikan, makanan terlalu pedas, norma sosial berbeda, serta kondisi lingkungan seperti banjir. Emosi yang muncul meliputi kebingungan, kecemasan, dan rasa rindu kampung halaman. Pada tahap ketiga fase *recovery*, peserta mulai beradaptasi dengan memahami logat keras sebagai gaya komunikasi lokal, memodifikasi makanan, dan membangun dukungan sosial. Emosi mereka menjadi lebih stabil dengan munculnya ketenangan. Terakhir, tahap penyesuaian (*Adjustment phase*) ditandai dengan kenyamanan peserta dalam lingkungan baru. Mereka terlibat dalam aktivitas budaya seperti tarian Batak, merasa memiliki "keluarga kedua," dan lebih terbuka terhadap keberagaman. Emosi dominan pada fase ini adalah penerimaan dan toleransi.

Peserta Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) 3 mengatasi *culture shock* di Medan dengan berbagai cara yang meliputi komunikasi, gaya hidup, dukungan sosial, sikap mental, dan eksplorasi budaya. Dalam komunikasi, mereka meminta lawan bicara menggunakan bahasa Indonesia netral untuk menghindari miskomunikasi dan perlahan mempelajari logat Medan, seperti makna kata "kereta" untuk sepeda motor. Penyesuaian gaya hidup meliputi memilih makanan yang familiar atau memodifikasi rasa, serta berhati-hati saat berada di jalan raya, termasuk mengantisipasi bepergian saat hujan karena selalu banjir. Dukungan sosial diperoleh melalui relasi dengan sesama peserta PMM dan mahasiswa Universitas Sari Mutiara (USM) yang membantu memahami budaya lokal. Secara mental, peserta bersikap fleksibel menerima perbedaan, termasuk gaya bicara masyarakat Medan yang keras, serta menerapkan *mindfulness* dengan mengamati perilaku lokal sebelum berinteraksi untuk mengurangi kesalahpahaman.

Penelitian ini memberikan saran untuk meningkatkan adaptasi peserta Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) terhadap *culture shock*. Peserta disarankan untuk lebih terbuka dan proaktif mempelajari budaya lokal sebelum keberangkatan. Penelitian lanjutan dapat membandingkan pengalaman *culture shock* di berbagai daerah (misalnya Medan, Yogyakarta, dan Bali) untuk mengidentifikasi perbedaan tantangan dan cara mengatasi adaptasi. Penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan model adaptasi *culture shock* yang lebih spesifik, dengan mempertimbangkan faktor seperti suku, agama, dan latar belakang peserta.

DAFTAR PUSTAKA

- Huda, M. H. N., & Mahendra P., A. I. (2022). Pola Komunikasi Antarbudaya Mahasiswa Perantauan Suku Banjar Dalam Menghadapi Gegar Budaya Di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Mutakallimin : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 5(2). <https://doi.org/10.31602/jm.v5i2.7911>
- Muti'ah, L. (2021). *Penyesuaian Diri Mahasiswa Asal Madura dalam Menghadapi Gegar Budaya di Ponorogo (Studi Deskriptif pada Mahasiswa IAIN Ponorogo)*. 1–130. <http://etheses.iainponorogo.ac.id/id/eprint/17127>
- Samovar, L. A., Porter, R. E., & R., M. E. (2010). *The Perfect Partner to Enhance Your Learning Experience ! Also available from the authors who defi ned*. www.ichapters.com
- Siregar, R. S. (2022). *Fenomena Gegar Budaya Dan Adaptasi Budaya Mahasiswa Sumatera Utara Di Yogyakarta*. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/40181>
- Situmorang, I. H. (2019). *Budaya Pada Mahasiswa Asal Papua Di Universitas Negeri Medan*

Skripsi Oleh : Iyen Heriani Situmorang Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Medan Area Medan. *Communication Science*.

Rochman Hadi Mustofa, & Agnes Defiana. (2024). *Culture shock Akademik Mahasiswa Asing di Indonesia (Studi Kasus di Universitas Muhammadiyah Surakarta)*. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 13(2), 1641–1654. <https://doi.org/10.58230/27454312.667>

Wulandari, R., & Luthfi, M. (2022). Proses Adaptasi dalam Menghadapi Komu. *Network Media*, 5(1), 39–55.