Ritme Transisi: Strategi Coping Mahasiswa Migran Menghadapi *Culture Shock*

Sri Nur Elizah
Universitas Negeri Jakarta,
srinurelizah11@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi strategi *coping* mahasiswa migran dalam menghadapi *culture shock* di Jepang. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian lapangan dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan aplikasi Zoom dengan seorang mahasiswa Indonesia yang melanjutkan pendidikan di Jepang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut mengalami beragam emosi, mulai dari perasaan senang dan tertarik dengan budaya baru hingga perasaan tidak percaya dan stres akibat perbedaan budaya. Strategi *coping* yang digunakan meliputi *confrontive coping*, *seeking social emotional support*, dan *seeking informational support*. Selain itu, penelitian ini juga mencerminkan tahapan-tahapan dalam teori *culture shock*, dimulai dari tahap *honeymoon*, *crisis*, *recovery*, *adjustment*, di mana individu mulai menikmati budaya baru sebagai pengalaman yang menyenangkan. Hasil penelitian ini memberikan pemahaman mendalam mengenai pengalaman individu yang mengalami *culture shock* dan strategi *coping* yang mereka gunakan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru

Kata Kunci: Strategi Coping, Culture Shock, Mahasiswa Migran Indonesia

Abstract

This study aims to explore the coping strategies of migrant students in dealing with culture shock in Japan. The research method used was field research with a descriptive qualitative approach. Data was collected through interviews using the Zoom application with an Indonesian student who continued his education in Japan. The results showed that the student experienced a variety of emotions, ranging from feelings of excitement and interest in the new culture to feelings of distrust and stress due to cultural differences. Coping strategies used included confrontive coping, seeking social emotional support, and seeking informational support. In addition, this study also reflects the stages in culture shock theory, starting from the honeymoon stage to the adjustment stage, where individuals begin to enjoy the new culture as a pleasant experience. The results of this study provide an in-depth understanding of the experiences of individuals who experience culture shock and the coping strategies they use in adapting to the new environment.

Keywords: Coping Strategies, Culture Shock, Migrants Student.

PENDAHULUAN

Jepang adalah salah satu negara yang menimbulkan *culture shock* yang cukup besar, kebudayaan tradisional Jepang yang unik telah berusia lebih dari ribuan tahun berkombinasi dengan inovasi dan kemajuan teknologi yang jarang ditemui dinegara lain. Sehingga, Jepang dikenal dengan negara yang mengejutkan ketika dikunjungi begitupun dengan mahasiswa Indonesia yang melanjutkan pendidikan dinegara Jepang.

Gegar budaya merupakan sebuah arti kata dari Bahasa Inggris yaitu *culture shock*. *Culture shock* pertama kali muncul pada tahun 1960 yang dikemukakan oleh Oberg Klavero (Sekar Kama Dianingrum, 2022). *Culture shock* pertama kali muncul pada diri seseorang karena adanya kecemasan terhadap situasi dan kondisi baru yang diterima dan dilihat. *Culture shock* merupakan kondisi dimana individu belum siap untuk menerima budaya yang baru pada kehidupannya (Sutardi, 2007). *Culture shock* pertama kali muncul pada diri seseorang karena adanya kecemasan terhadap situasi dan kondisi baru yang diterima dan dilihat. *Culture shock* bisa dialami oleh siapa saja yang telah terbiasa atau lama tinggal disuatu tempat kemudian karena suatu alasan dia pindah ke tempat lain yang budayanya berbeda, seperti halnya mahasiswa Indonesia yang melanjutkan pendidikan ke negara Jepang. Budaya Jepang yang masih kental dengan Budaya tradisional menyebabkan permasalahan yakni stres dan ketegangan saat dihadapkan pada

situasi yang berbeda dari sebelumnya. *Culture Shock* menjadi salah satu hal yang mempengaruhi individu dalam penyesuaian diri dan adaptasi sehingga menimbulkan ketegangan atau stress.

Sebuah studi yang dilakukan oleh Kent D. McLeod, dkk yang menyatakan bahwa fenomena culture shock bersifat individual dan dapat menimbulkan gejala interpersonal, psikologis, dan fisiologis pada mahasiswa internasional Korea yang baru tiba di universitas di Amerika Serikat. Beberapa gejala yang dialami oleh mahasiswa internasional Korea termasuk kesulitan dalam berkomunikasi dalam bahasa Inggris, kesulitan dalam beradaptasi dengan budaya baru, dan stres akademik (Kent D. McLeod, 2021).

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Irene Ikafa, dkk dalam penelitiannya menunjukkan bahwa migran Afrika di Australia mengalami berbagai stresor, termasuk kehilangan banyak hal, kejutan budaya, masalah pemisahan keluarga, masalah dalam mendidik anak, dan diskriminasi rasial (Irene Ikafa, 2021).

Mahasiswa Indonesia yang mengalami fenomena *culture shock* harus mampu menyesuaikan diri dilingkungan yang baru dengan menerapkan self strategy atau *coping strategy* agar bisa menerima budaya baru. Beragam ras, etnis, budaya, etika dan aturan dinegara Jepang, sehingga individu harus mampu menangani hal baru yang diterimanya. Bagi sebagian mahasiswa Indonesia akan timbulnya kecemasan dalam menghadapi perbedaan budaya tersebut. Sehingga adanya penanganan dari mahasiswa Indonesia untuk menyesuaikan diri di negara Jepang. Berdasarkan latar belakang yang disebutkan, penelitian ini berfokus untuk mengetahui gambaran emosi serta *coping strategi* terhadap fenomena *culture shock* yang dialami oleh mahasiswa Migran Indonesia.

Coping

Menurut Lazarus (Triantoro S, 2012) *Coping* merupakan suatu strategi untuk manajemen tingkah laku terhadap suatu pemecahan masalah yang paling realistis dan sederhana. Fungsi dari *coping* adalah untuk membebaskan diri individu dari masalah yang nyata maupun tidak nyata, *coping* juga merupakan usaha yang dilakukan yang berhubungan dengan kognitif dan perilaku untuk mengatasi, mengurangi dan tahan terhadap tuntutan-tuntutan (*distress demands*).

Lazarus dan koleganya mengidentifikaasi dua dimensi *coping* yaitu *problem focused coping* atau *coping* yang terfokus kepada masalah dan *emotional focused coping* yaitu *coping* yang terfokus Lazarus dan para koleganya mengidentifikasi dua dimensi *coping* (Gerald C.D, 2006). Dimana tiap dimensi memiliki aspek-aspek.

Emotional focused coping ini terfokus kepada emosi, yaitu merujuk kepada berbagai upaya untuk mengurangi berbagai reaksi emotional negatif yang ditimbulkan oleh stress. Contohnya seperti mengalihkan perhatian dari permasalahan tersebut, mencari rasa nyaman dari orang lain atau melakukan relaksasi.

Ada 6 aspek yang dikemukakan oleh Folkman dan Lazarus (Triantoro S, 2012) yang didapat dari penelitian-penelitiannya, yaitu : *Seeking social emotional support*, yaitu mencoba untuk mendapatkan dukungan secara emosional ataupun secara sosial dari orang lain. *Distancing*, mengeluarkan segala upaya yang ada untuk melepaskan diri dari tuntutan-tuntutan atau membuat sebuah harapan yang positif. *Escape avoidance*, yaitu menghindar, mengkhayal atau melakukan sebuah tindakan dari suatu situasi yang tidak menyenangkan. Individu berkhayal andaikan permasalahannya pergi dan mencoba untuk tidak memikirkan masalah dengan melakukan upaya, seperti tidur atau meminum alcohol secara berlebihan. *Self control*, yaitu individu melakukan upaya untuk mengatur perasaannya sendiri atau sebuah tindakan dalam hubungannya untuk menyelesaikan suatu masalah. *Accepting*

responsibility, yaitu penerimaan terhadap tuntutan yang dihadapi individu sembari memikirkan jalan keluarnya. *Positive reappraisal*, yaitu mencoba untuk membuat suatu arti positif dari situasi dalam masa perkembangan kepribadian, kadang-kadang dengan sifat yang *religious*.

Problem focused coping terfokus kepada masalah yaitu mencakup kepada tindakan secara langsung guna mengatasi masalah atau untuk mencari informasi yang relevan dengan solusi. Contohnya seorang mahasiswa yang menyusun jadwal belajar untuk menyelesaikan berbagai tugas dalam satu semester sehingga dapat mengurangi tekanan ketika diakhir semester.

Ada 3 aspek yang dikemukakan oleh Folkman dan Lazarus (Triantoro S, 2012) yang didapat dari penelitian-penelitiannya. Aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut: *Seeking informational support*, yaitu mencoba untuk memperoleh informasi dengan orang lain ataupun melakukan konseling, seperti dokter, psikolog ataupun guru. *Confrontive coping*, yaitu melakukan upaya penyelesaian secara konkret atau menyelesaikan masalah secara langsung. *Planful problem solving*, yaitu melakukan analisis terhadap masalah yang dihadapi kemudian berusaha untuk mencari solusi secara langsung kepada emosi.

Culture shock pertama kali muncul pada tahun 1960 yang dikemukakan oleh Oberg Klavero (Sekar Kama Dianingrum, 2022). *Culture shock* pertama kali muncul pada diri seseorang karena adanya kecemasan terhadap situasi dan kondisi baru yang diterima dan dilihat. Geger Budaya atau *culture shock* muncul karena adanya benturan persepsi yang berdasarkan faktor-faktor internal yang telah dipelajari oleh orang-orang bersangkutan dilingkungan baru yang dinilai budayanya berbeda dan belum dipahaminya.

Culture shock memiliki 3 dimensi yang dinamai dengan ABC *culture shock* yaitu *affective* merupakan dimensi yang mencakup tentang perasaan dan emosi yang bisa menjadi perasaan negative ataupun positif. *Behavior* merupakan suatu pembelajaran budaya serta pengembangan keterampilan sosial. *Cognitive* merupakan hasil dari dua dimensi sebelumnya yaitu *affective* dan *behavior* yang memberikan hasil dari perubahan persepsi individu dalam mengidentifikasi etnis dan nilai dari akibat kontak budaya (Puji Gusri Handayani, 2017).

Culture shock memiliki 4 tahapan yang dialami oleh individu. *Honeymoon* atau *bulan madu*, dimana individu merasa senang dan tertarik dengan Budaya barunya. *Crisis* atau *kesedihan*, munculnya masalah dalam diri seperti frustrasi dan stress akibat perbedaan Budaya dan tatanan lingkungan, fase ini merupakan masa krisis karena individu merasa terkejut dengan Budaya baru. *Recovery* atau Pemulihan, dimasa seseorang mulai memahami Budaya barunya dengan mempelajari hal-hal yang terkait dengan Budaya tersebut, secara bertahap untuk menyesuaikan dirinya untuk menaggulangi permasalahannya dengan Budaya baru tersebut sehingga mulai terbiasa dan kecemasannya mereda. *Adjustment* atau *penyesuaian*, ini tahapan terakhir dimana individu mulai menikmati Budaya baru sebagai pengalaman baru yang menyenangkan

METODE

Jenis penelitian yang digunakan yaitu *field research* atau penelitian lapangan. Dimana penelitian yang dilakukan secara sistematis dengan mengangkat data yang ada dilapangan. Metode yang digunakan yaitu metode deskriptif kualitatif. Metode penelitian kualitatif menurut Denzin dan Lincoln (Herdiansyah, 2010) disebutkan bahwa suatu metode yang ditujukan untuk mencapai suatu pemahaman mendalam mengenai peristiwa atau organisasi khusus daripada mendeskripsikan bagian permukaan dari sebuah populasi. Menurut Nazir penelitian deskriptif adalah

penelitian yang meneliti status kelompok kondisi, manusia, objek, sistem pemikiran ataupun peristiwa masa sekarang yang bertujuan untuk membuat deskriptif secara sistematis, akurat dan factual mengenai fakta yang diteliti (Utami & dkk, 2021).

Penentuan pemilihan subjek menggunakan *non-probability sampling*. *Non-probability sampling* adalah teknik pengambilan subjek yang tidak memiliki peluang yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. *Non-probability sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposeful sampling*. *Purposeful sampling* adalah suatu teknik pengambilan sampel dengan menggunakan pertimbangan tertentu. pengambilan subjek menggunakan ciri-ciri tertentu dengan tujuan penelitian yang akan dilakukan (Sugiyono, 2014). Responden dalam penelitian ini adalah seorang mahasiswa Indonesia yang melanjutkan Pendidikan di Jepang.

HASIL

Pengumpulan data dilakukan dengan interview melalui aplikasi zoom. Responden pada penelitian ini berinisial BD seorang mahasiswa disalah satu sekolah kejuruan di Jepang dan melanjutkan bekerja di perusahaan bidang kesehatan Jepang. Dari hasil pengumpulan data ada beragam gambaran emosi dan strategi coping terhadap *culture shock*, serta gejala fisik yang dialami oleh Responden

Gambaran emosi dari BD dalam keputusannya untuk melanjutkan sekolah di Jepang meliputi pengalaman emosi yang mencakup aspek negatif dan positif. BD mengungkapkan adanya perasaan senang sekaligus perasaan tidak percaya saat tiba pertama kali di Jepang. Data hasil interview menyatakan:

"pastinya senang, kaya pas udah nyampe tuh kaya ga percaya ini Jepang yaa?"

Awalnya, BD berpikir kunjungannya ke Jepang hanya sebatas liburan atau perjalanan santai, namun Kembali menyadari bahwa perjalanan tersebut merupakan tahap uji coba kehidupan baru. Data hasil interview menyatakan :

"ooh yaa gue jalan-jalan di Jepang", naah setelah itu baru tuh ngerasain kek "ooh iyaa guekan adu nasib disini gitu loh bukan buat jalan-jalan bukan buat holiday"

Beberapa bulan sebelum keberangkatan, BD mengalami tingkat kecemasan yang tinggi karena harus meninggalkan keluarga, teman, dan kehidupannya di Indonesia. Data hasil interview menyatakan :

"...gue tuh harus karantina apa ? isoman dulu karena gue itu gaboleh kena korona..."

Dan juga

"...harus diisoman dulu sebulan dua bulan sebelum berangkat itu, itu yang satu bikin stress juga gabisa ketemu temen-temen eee gabisa haha hehe dulu untuk apa Namanya, pamitan untuk pisah itu gitulah..."

Hasil wawancara juga mengungkap adanya gejala psikologis dan gejala fisik seperti gangguan tidur, penurunan nafsu makan dan penurunan berat badan yang signifikan yang terkait dengan kecemasan yang dirasakan sebelum berangkat ke Jepang. Data hasil interview menyatakan :

"cemasnya kaya gitu, cemas banget dah sumpah ampe gabisa tidur, nafsu makan kurang"

Dan juga

"sebelum gue berangkat berat badan gue itu 80 lebih, 80lah kita taro, pas 4 bulan pertama di Jepang itu turun hampir 10 kilo, jadi kaya 70an gitu beratnya"

BD mengalami berbagai gejala *culture shock* saat berada di Jepang, termasuk perbedaan signifikan dalam etos kerja yang tinggi, yang awalnya membuatnya kesulitan menyesuaikan diri. Data hasil interview menyatakan:

“awal-awal gabisa nyeimbangin, kebanyakan apa namanya ? di warning, dimarahin”

Dalam konteks etos kerja, BD mengalami perasaan pentingnya untuk menggunakan bahasa Jepang saat berkomunikasi di tempat kerja, meskipun berinteraksi dengan sesama individu dari negara yang sama. Hal ini mengimplikasikan bahwa BD harus fasih menggunakan bahasa Jepang sebagai bagian dari penyesuaian diri di Jepang. Data hasil interview menyatakan:

“karena udah dijepang yaa lu harus bisa lancar Bahasa jepang gitu loh, kaya yaa begitulah yaa ngomong ngomong sesama orang”

Selain itu, perbedaan dalam aktivitas sehari-hari juga menjadi bagian dari pengalaman *culture shock* BD, seperti adaptasi terhadap pola aktivitas yang umum dilakukan oleh masyarakat Jepang, seperti berjalan kaki, menggunakan sepeda, atau menggunakan transportasi umum. Data hasil interview menyatakan:

“Tindakan seperti merubah aktivitas yang keseharian, misalnya kaya aktifitas yang terus sekarang aktivitasnya kaya orang jepang banget gitu”

Selanjutnya, perbedaan dalam sistem pembuangan sampah juga menjadi salah satu aspek *culture shock* yang dihadapi BD, mengingat di Jepang jarang terdapat tempat sampah di area umum, dan penduduk diharapkan untuk membawa pulang sampah mereka sendiri. Data hasil interview menyatakan:

“yaang gue rasa, yang kentara banget tuh buang sampah yaa, disini ditempat umum gitu tuh jarang atau bahkan kaya hampir gaada tempat sampah gitu, jadi kalo emng habis makan segala macam tuh, minum, pokoknya sampah bekas minum, sampah bekas makan tuh sebisa mungkin dibawa pulang gitu”.

Perbedaan musim dan bahasa yang signifikan menjadi faktor yang menyebabkan pengalaman *culture shock* yang dialami oleh BV. Data hasil interview menyatakan:

“etos kerja dan Bahasa, selain musim yaa, karena pertama kali aku dijepang itu pas lagi akhir dari musim gugur, dimana suhu itu sudah 12-an derajat waktu itu”

Dalam menghadapi *culture shock*, BD menunjukkan strategi tertentu untuk mengatasi dampaknya. Salah satu strategi yang diterapkan BD adalah mengalihkan perhatian dengan melakukan kegiatan hobi, seperti bermain game. Data hasil interview menyatakan:

“kalo kata gue sih biar otak ke distract yaa, biar ga mikirin hal-hal yang kaya gue kangen indo, gue homesick blablabla itu kaya yaa ngisi kegiatan gitu loh yang bisa ngedistract otak lo, ntah lu satukan emang satu gue sekolah, trus waktu itu gue masih part time, terus kalo misalkan emang dua kegiatan itu selesai biasanya gue main game atau kaya cari hiburan lain”

BD juga mempunyai strategi seperti menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan mengubah aktivitas sehari-hari. Data hasil interview menyatakan:

“menyesuaikan dengan keadaan aja sih ee langsung terbiasa juga engga tapi lama kelamaan bisa menyesuaikan, biar apa Namanya yaa, ga kesulitan gitu dalam kegiatan sehari-hari”

Selain itu, Mencari dukungan dari orang lain, seperti guru atau teman juga menjadi solusi dalam menghadapi *culture shock* yang dihadapi oleh BD. Data hasil interview menyatakan:

“gue konsul tuh, karena susah tidur tiap malam gitu kaya gabisa tidur nyenyak, pasti kebangun kebangun, gitu”

Temuan dari penelitian ini menggambarkan pentingnya pengembangan strategi *coping* yang efektif dalam menghadapi *culture shock* bagi individu asing di Jepang.

DISKUSI

Analisis mengenai *strategi coping* terhadap *culture shock* menyoroti peran kunci adaptasi individu dalam menghadapi perubahan lingkungan baru. Dalam konteks ini, diskusi mendalam mengenai strategi-strategi yang digunakan untuk mengatasi *culture shock* menjadi penting dalam memahami dinamika penyesuaian individu terhadap perubahan budaya.

Pertama-tama, penelitian ini menggambarkan beragam strategi *coping* yang digunakan individu dalam menghadapi *culture shock*. Hasil penelitian menyoroti pentingnya adaptasi individu terhadap perubahan budaya yang signifikan. Dalam teori Lazarus, terdapat penekanan pada strategi *confrontive coping* yang memungkinkan individu untuk mengelola respons terhadap stresor dengan cara yang konfrontatif (Triantoro S, 2012). Menariknya, hasil penelitian ini menggambarkan bahwa partisipan menggunakan teknik alih-perhatian melalui bermain game sebagai salah satu upaya *coping* dalam menghadapi tekanan. Integrasi strategi ini ke dalam konsep Lazarus menyoroti fleksibilitas dan adaptabilitas individu dalam menanggapi situasi stresor dengan cara yang tidak konvensional, memberikan dimensi baru terhadap pemahaman akan konsep *confrontive coping* dalam kerangka teori Lazarus.

Selain itu, penyesuaian diri dengan lingkungan baru juga menjadi strategi utama dalam mengatasi *culture shock*. Para subjek penelitian menunjukkan adaptasi terhadap norma-norma sosial baru dan mengubah kebiasaan sehari-hari untuk lebih sesuai dengan lingkungan baru. Perubahan perilaku ini merupakan upaya yang signifikan dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan budaya yang berbeda.

Lebih lanjut, dukungan sosial dari individu lain juga memainkan peran penting dalam menghadapi *culture shock*. Hasil menunjukkan bahwa *Seeking social emotional support* dan *Seeking informational support* (Triantoro S, 2012) menjadi strategi yang dilakukan oleh partisipan yaitu dengan mencari bantuan dan dukungan dari orang lain, seperti guru atau teman, menjadi faktor penting dalam membantu individu mengatasi kesulitan yang muncul akibat perbedaan budaya. Interaksi dan dukungan sosial dianggap sebagai strategi yang efektif dalam membantu individu menavigasi perasaan kecemasan dan ketidakpastian yang muncul selama proses adaptasi.

Dalam hasil penelitian, teramati bahwa partisipan menunjukkan ketertarikan terhadap penggunaan bahasa dengan konsistensi dalam menggunakan Bahasa Jepang meskipun sedang berinteraksi dengan sesama individu Indonesia. Sejalan dengan pendapat Nida (Siti Yulidhar Harunasari, 2021) bahwa faktor-faktor seperti elemen budaya, peristiwa, kondisi, proses, dan karakteristik budaya memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konten bahasa yang digunakan dalam konteks budaya tersebut. Sebaliknya, bahasa juga relatif memberikan dampak pada budaya yang terikat padanya.

Secara keseluruhan, strategi *coping* yang digunakan individu untuk mengatasi *culture shock* adalah hasil dari upaya adaptasi yang dinamis terhadap lingkungan baru. Memahami beragam strategi ini dapat memberikan wawasan yang berharga bagi upaya membantu individu dalam menghadapi tantangan budaya yang mungkin terjadi dalam konteks perpindahan ke lingkungan baru.

Partisipan melalui tahapan *culture shock* hingga tahapan terakhir yaitu, *honeymoon*: tahapan yang mencakup perasaan senang dan tertarik dengan budaya baru. Partisipan merasa antusias dan menikmati pengalaman baru yang

membawa perasaan positif. Kemudian juga, *Crisis*: dimana tahapan ini ditandai dengan munculnya masalah dan stres akibat perbedaan budaya, meninggalkan kehidupan dilingkungan yang lama sehingga partisipan mengalami frustrasi dan stress akibat perbedaan budaya dan tatanan lingkungan yang baru, sehingga membuat partisipan merasakan kecemasan dan menyadari kesulitannya setelah merasakan lama dijepang. Dampak dari rasa cemas itu adalah tidak bisa tidur, nafsu makan berkurang dan turunnya berat badan.

Recovery: Tahapan ini, partisipan mulai memahami budaya barunya dengan mempelajari hal-hal yang terkait dengan budaya tersebut. Partisipan secara bertahap menyesuaikan diri untuk mengatasi permasalahan yang muncul akibat budaya baru tersebut sehingga mulai terbiasa dan kecemasannya mereda. *Adjustment*: Tahapan terakhir adalah penyesuaian, di mana partisipan mulai melakukan hal-hal yang mengalihkan perhatiannya terhadap rasa cemas yang dirasakan dan mulai menikmati budaya baru sebagai pengalaman baru yang menyenangkan. Perlahan partisipan berhasil menyesuaikan diri dengan lingkungan baru dan merasa nyaman dengan budaya baru yang dihadapi partisipan.

Dengan demikian, hasil penelitian ini mencerminkan bagaimana konsep tahapan-tahapan dalam teori *culture shock* dapat diterapkan dalam konteks pengalaman individu yang mengalami *culture shock*, serta bagaimana individu mengalami perubahan emosional dan perilaku saat beradaptasi dengan lingkungan baru.

SIMPULAN

Dari temuan penelitian mendapatkan kesimpulan bahwa partisipan menggunakan strategi coping *confrontive coping*, *Seeking social emotional support* dan *Seeking informational support*. Partisipan tidak cenderung dari kedua aspek strategi coping yang dilakukan oleh partisipan, namun partisipan memakai kedua strategi coping. Dimensi ABC culture shock yang memenuhi dimensi *affective* dengan melalui perasaan senang dan tertarik dengan budaya baru (*Honeymoon*), kemudian munculnya masalah dan stres akibat perbedaan budaya (*Crisis*), hingga individu mulai memahami dan menyesuaikan diri dengan budaya baru (*Recovery*), dan akhirnya menikmati budaya baru sebagai pengalaman yang menyenangkan (*Adjustment*). Pada dimensi *behavioral* adanya perubahan perilaku partisipan untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan budaya yang berbeda, seperti adaptasi terhadap norma-norma sosial baru dan mengubah kebiasaan sehari-hari untuk lebih sesuai dengan lingkungan baru. Pada dimensi *cognitive* melibatkan pemahaman individu terhadap budaya baru dengan mempelajari hal-hal yang terkait dengan budaya tersebut, serta melakukan analisis terhadap masalah yang dihadapi dan berusaha mencari solusi secara langsung.

KEPUSTAKAAN

- Arie Suciyana, A. V. (2015). Pengaruh Culture Shock dan Adversity Quotient terhadap Kepuasan Kerja TKI Di Hongkong. *Ilmu Ekonomi dan Sosial*, 27-36.
- Ellya Pratiwi, Y. O. (2020). Penyesuaian diri terhadap fenomena Gegar Budaya. *Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 249-262.
- Herdiansyah, H. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Irene Ikafa, D.-P. J. (2021). African Migrants and Stress Coping Strategies in Australia: Implications for Social Work. *International Social Work*, 1166-1183.
- Kent D. Mcleod, Z. S. (2021). Culture Shock and Coping Mechanisms of International Korean Students: A Qualitative Study. *International Journal of Tesol Students*, 14-27.
- Muhajirin, T. S. (2023). Intercultural Communication Competence in Overcoming the Culture Shock of Migrant Workers in Japan. *Journal Sunan Doe*, 339-344.

- Puji Gusri Handayani, R. D. (2017). The Responsibility of Counselor and Educator in Millenium Era. *International Conseuling and Education Seminar* (pp. 98-101). Padang: Fakultas Ilmu Pendidikan, UNP.
- Sekar Kama Dianingrum, O. F. (2022). Analisis Culture Shock Pada Pegawai di Era New Normal. *Manajemen Sumber Daya Manusi, Administrasi dan Pelayanan Publik*, 680 - 688.
- Siti Yulidhar Harunasari, N. H. (2021). Geger Bahasa pada Program Pertukaran Mahasiswa Indonesia di Jepang: Sebuah Studi Kasus. *Jurnal Kajian Bahasa, Sastra dan Pengajarannya*, 401-412.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R& D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutardi, T. (2007). *Antropologi: Mengungkap Keragaman Budaya untuk Kelas XI Sekolah Menengah Atas/Madrasah Aliyah Program Bahasa*. Bandung: PT. Setia Purna Inves.
- Triantoro S, N. E. (2012). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Utami, D. P., & dkk. (2021). Iklim Organisasi Kelurahan Dalam Perspektif Ekologi. *Inovasi Penelitian*, 2735-2742.
- Wardah, U. D. (2020). Adaptasi Mahasiswa Terhadap Culture Shock. *Jurnal Komunikasi dan Organisasi*, 120-