

Adaptasi Dan Fenomena Culture Shock Pada Mahasiswa Pmm (Pertukaran Mahasiswa Mardeka Mandiri) Di Universitas Muhammadiyah Pringsewu

Putri Mega Utami

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Alamat: 6777+JCC, Jl. Bali, Kp. Bali, Kec. Tlk. Segara, Kota Bengkulu, Bengkulu 38119

E-mail: putrimegautami10@gmail.com

Abstrack

Exchange students can be said to take place in an area that is temporary, moving and living in an unknown place, student concerns when each lifestyle is handled differently from culture shock to the culture of the new environment from the previous environment. Therefore, adjustments are needed to be able to adapt and communicate effectively with the surrounding community. Where cultural and environmental differences that will be faced include speech, behavior, language, food, weather and lifestyle. This research uses a qualitative research method with a phenomenological approach with data collection techniques carried out by interviewing 5 students from outside Lampung Province (Pringsewu). The results of this research show that the participants experienced 2 types of culture shock faced by students. First, language is the first inhibiting factor in communicating, language is important in effective communication, and participants barely understand and are not used to conversations using Javanese. This is because most of the Pringsewu community uses Javanese rather than Lampung. Second, the environment, which is the culture shock factor for PMM students, namely in terms of weather, time of day and the lifestyle of local residents. Adaptation efforts are made by increasing intense interaction, studying and understanding the language and culture of the local community. That way we can interact and relate to other people better, understand how they think and feel, and build better relationships. The ability to communicate effectively and understand an individual's culture and personality greatly influences the results which depend on each individual's competence.

Keywords: culture shock, phenomenology, adaptation

Abstrak

Pertukaran mahasiswa bisa dikatakan bertempat pada suatu daerah yang bersifat sementara, berpindah dan tinggal di tempat yang tidak diketahui kekhawatiran mahasiswa ketika setiap gaya hidup mengatasi secara berbeda dari gegar budaya terhadap budaya dilingkungan barunya dari lingkungan sebelumnya. Maka dari itu diperlukan upaya penyesuaian diri agar dapat beradaptasi dan berkomunikasi secara efektif terhadap Masyarakat sekitar. yang Dimana perbedaan budaya dan lingkungan yang akan dihadapi meliputi, tutur kata, perilaku, Bahasa, makanan, cuaca dan gaya hidup. Penelitian ini menggunakan metode Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi dengan Teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan wawancara terhadap 5 mahasiswa yang berasal di luar provinsi lampung (Pringsewu). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa para partisipan mengalami 2 hal culture shock yang dihadapi mahasiswa. Pertama, Bahasa yang Dimana menjadi factor penghambat pertama dalam berkomunikasi, yang Dimana Bahasa merupakan hal penting dalam komunikasi yang efektif, dan partisipan hampir tidak memahami dan tidak terbiasa dengan percakapan menggunakan Bahasa jawa. Dikarenakan di Sebagian besar Masyarakat pringsewu menggunakan Bahasa jawa dari pada menggunakan Bahasa lampung. Kedua, lingkungan Dimana yang menjadi factor culture shock mahasiswa PMM yaitu dari segi cuaca, waktu dan gaya hidup warga local. Upaya adaptasi yang dilakukan yaitu dengan cara meningkatkan interaksi secara intens, memperelajari dan memahami Bahasa dan budaya dari Masyarakat local. Dengan begitu kita untuk berinteraksi dan berhubungan dengan orang lain dengan lebih baik, memahami bagaimana mereka berpikir dan merasa, dan membangun hubungan yang lebih baik. Kemampuan berkomunikasi yang efektif dan memahami budaya dan kepribadian individu sangat mempengaruhi hasil yang tergantung dengan kompeten individu masing-masing.

Kata kunci: culture shock, fenomenologi dan adaptasi

PENDAHULUAN

Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka tahun 2023 (PMM 3) merupakan sebuah program mobilitas mahasiswa selama satu semester untuk mendapatkan pengalaman belajar di perguruan tinggi di Indonesia sekaligus memperkuat persatuan dalam keberagaman. Terdapat 6 elemen utama PMM 3, yaitu: Pertukaran mahasiswa dilakukan melalui perpindahan klaster antar pulau; Pengakuan hasil belajar hingga 20 sks; Memungkinkan pertukaran mahasiswa PTN ke PTS dan sebaliknya; Diikuti oleh mahasiswa semester 3, 5, dan 7 saat program berjalan; Eksplorasi persatuan dalam keragaman melalui Modul Nusantara; Mekanisme pertukaran akademik ke akademik dan vokasi ke vokasi.

Keanekaragaman yang berbeda ternyata bisa menjadi sebuah permasalahan juga bagi warga Indonesia. Hal itu disebabkan karena banyak warga Indonesia yang tidak merasakan kebudayaan yang ada di wilayah tertentu. Sehingga, warga Indonesia merasakan adanya keanehan pada wilayah tertentu mengenai kebudayaan yang dijalankan di wilayah tersebut. Untuk itu, sebagai warga negara Indonesia harus tetap teguh kepada semboyan negara Indonesia yaitu “Berbeda-beda Tetap Satu Jua”.

Selain itu, program PMM juga bertujuan untuk mengembangkan keterampilan kepemimpinan, kepercayaan diri, dan kepekaan sosial mahasiswa selama satu semester di perguruan tinggi tempat mahasiswa melakukan pertukaran. Sehingga diharapkan melalui program ini mahasiswa mendapatkan banyak manfaat dan pelajaran khususnya mengenai pembelajaran kehidupan (Sosialisasi PMM, Kemendikbud, 2022)

Namun, tujuan pindah ke lingkungan baru membutuhkan proses adaptasi untuk beradaptasi dengan lingkungan tempat mahasiswa menyelesaikan program PMM. Proses penyesuaian diri menjadi salah satu tantangan yang dihadapi mahasiswa PMM, terutama bagi mahasiswa yang baru mengenal bidang studinya di program PMM. Siswa harus beradaptasi ketika mereka mengalami culture shock. Culture shock atau gegar budaya adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan ketakutan, perasaan terkejut, bingung, dan cemas (Alisa, 2021).

Adaptasi

Dalam beradaptasi diperlukannya penyesuaian diri yang dilakukan oleh mahasiswa pendatang di lingkungan baru nya. Hal tersebut dilakukan demi berjalannya komunikasi yang baik antar sesama karena bagaimanapun mereka memiliki latar belakang budaya yang berbeda. Jika hal tersebut tidak dilakukan, maka akan terjadinya kesulitan dalam berinteraksi dan menimbulkan kesalahpahaman yang terjadi antar individu karena mengingat bahwa gaya komunikasi yang dibawakan setiap orang berbeda yang disebabkan oleh suku dan budaya adat asal mereka yang melekat di dalam dirinya (Siregar, 2022).

Komunikasi

Komunikasi antar budaya merupakan adanya latar belakang kebudayaan yang berbeda setiap pribadi dalam komunikasi antarpribadi. Akibatnya, interaksi dan komunikasi yang dilakukan itu membutuhkan tingkat keamanan dan kesopanan tertentu, serta peramalan tentang sebuah atau lebih aspek tertentu terhadap lawan bicara. Semakin besar derajat perbedaan antar budaya semakin besar pula kita dalam menghilangkan ramalan suatu tingkat kepastian karena hal tersebut terjadi diakibatkan ketika kita berkomunikasi dengan seseorang yang memiliki kebudayaan yang berbeda sehingga adanya perbedaan pengetahuan, kebingungan, ketidakpastian bahkan hal-hal yang tidak familiar (Liliweri, 2009).

Culture Shock

Culture Shock atau gegar budaya merupakan salah satu problema yang tidak dapat dihindari oleh setiap individu ketika memasuki suatu lingkungan baru. Budaya sering kali dianggap sebagai noise dari komunikasi antarbudaya. Budaya sendiri meliputi tatanan pengetahuan, pengalaman, kepercayaan, nilai, sikap, hierarki, agama, waktu peranaan, hubungan ruang, konsep alam semesta, objek-objek materi dan milik yang diperoleh oleh sebagian orang atas hasil individu atau kelompok (Nuraini, 2021).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif deskriptif dengan menggunakan metode Fenomenologi. Fenomenologi termasuk ke dalam metode penelitian yang bersifat subjektif atau interpretif (Mulyana, 2018). Metode ini sesuai dengan penelitian yang dimana berupaya untuk memperoleh gambaran persepsi dan interpretasi individu secara subjektif tentang

pengalamannya dan mengamati sebuah kesadaran diri dari pengalaman yaitu keadaan yang memberikan sudut pandang pengalaman dari orang pertama.

Data dari penelitian ini diperoleh dari 5 orang mahasiswa peserta yang mengikuti PMM yang ditunjang dengan metode dokumentasi baik berupa catatan maupun hasil pengamatan sebagai data primer dan dari berbagai literatur yang relevan sebagai data sekunder. Penafsiran fakta-fakta yang ada dengan mendatangi langsung tempat penelitian dan sumber informasi sehingga data yang dapat diterima dan solusi yang tepat dapat diharapkan dari fenomena yang dialami oleh mahasiswa dengan cara terjun langsung ke tempat penelitian. Data yang diambil kemudian disajikan secara sederhana, sistematis, penting, menarik dan relevan. Peneliti akan menarik kesimpulan berdasarkan teori dan konsep yang digunakan informasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan pertukaran program PMM diantaranya sebagai berikut: (1) Belajar lintas program studi, sehingga wawasan mahasiswa tentang Bhinneka Tunggal Ika akan berkembang, persaudaraan lintas budaya serta etnis akan terbangun, (2) menciptakan persahabatan antar mahasiswa program studi, wilayah, suku, budaya, dan kepercayaan, menaikkan semangat nasional, persatuan dan integritas, (3) Adanya transfer ilmu buat menutupi disparitas pendidikan antar program studi, dan (4) menaikkan mutu lulusan melalui penguasaan academic knowledge, skill of thinking, management skill, serta communication skill (Baharuddin, 2021).

lima mahasiswa yang mengikuti program pertukaran mahasiswa merdeka sebagai informan berasal dari papua, Jakarta, bandung, kedari dan Bengkulu yang terdiri dari 5 orang Wanita antara lain AS, RAS, ARN, NF, ED. Namun, dalam penelitian ini, peneliti dan informan sepakat untuk tidak menyebutkan nama (identitas) dan lokasi tempat melakukan PMM. Oleh sebab itu, peneliti hanya menulis identitas menggunakan inisial singkatan nama. Kelima informan yang peneliti dapatkan berasal dari budaya yang berbeda, namun memiliki tujuan yang sama saat memutuskan untuk mengikuti program PMM yaitu untuk menambah pengalaman.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi keikutsertaan mahasiswa program PMM dalam kegiatan tersebut, khususnya Untuk mendapatkan pengalaman, menambah persahabatan (hubungan), wajar jika mereka percaya diri dan setelah mengikuti program PMM. Sesampainya di lokasi PMM, para siswa mengaku sangat penasaran, senang, dan tertarik. Sangat beruntung

bagi mereka yang baru pertama kali bepergian ke luar pulau untuk merasakan kehidupan di luar kota sehingga lolos seleksi program.

Table 1. Motivasi dan Kondisi Pada Saat Kegembiraan

Informan	Factor Yang Mendukung Mahasiswa Mengikuti PMM	Factor Mahasiswa Memilih Lahan Yang Dituju	Tahap Kegembiraan
AS	PT asal dan keluarga	Prodi yang sama serta mata kuliah sesuai dengan PT asal.	Senang
NF	Izin dari kedua orang tua untuk melakukan pertukaran yang beda pulau dengan keduanya dan motivasi untuk belajar budaya yang ada di Nusantara	Mata kuliah yang ditawarkan PT tujuan sangat linear dengan mata kuliah lahan asal sehingga tidak sulit dalam konfersi nilai dan keinginan mengenal budaya ditanah Sumatra khususnya lampung tetapi malah mendapatkan dua budaya sekaligus karena pringsewu mayoritas suku jawa.	Sangat gembira
RAS	Factor teman-teman kuliah serta kemauan diri sendiri untuk belajar keluar dari zona nyaman	Terdapat kerabat keluarga, tidak terlalu jauh dan restu orang tua	Sangat senang
ARN	Awalnya tidak ada niatan buat ikutan karna factor izin orang tua tapi karena memang pada saat itu diwajibkan oleh kampus jadi saya mengikuti prosedur pendaftaran dengan baik dari awal sampai akhir dengan hati Nurani dan kesadaran diri.	Mata kuliah dan jumlah SKS yang sama dengan kampus asal dan karena dekat hanya menyebrang pulau sedikit jadi saya diizinkan terus ditambah milih kampus H-2 daftar jadi hanya ada sisa kampus yang bisa saya pilih salah-satunya UMPRI (Universitas Muhammadiyah Pringsewu)	Exited banget bisa lolos dan dengan dana bantuan biaya hidup selama PMM.

	<p>Saya juga merasa bahwa ini akan membawa perubahan baik kecil atau besar dalam mengikuti PMM karena saya memang tidak pernah merantau.</p> <p>Keinginan untuk mencoba meraih ilmu dikampus lain karenaa dikampus saya mempunyai Batasan dan pengen tau tentang budaya yang ada.</p>		
ED	<p>Selain keinginan sendiri saya juga dibiayai oleh kampus, transportasi tanpa dipungut biaya jadi saya dapat untung selain dapat ilmu dikota orang saya juga bisa berangkat tanpa biaya sepersenpun.</p>	<p>Selain karena matakuliah yang sama universitas Muhammadiyah lampung sudah ditentukan oleh pihak kampus.</p>	<p>Senang dan gembira</p>

Sumber. Data Olah Pribadi (2024)

Pada fase ini informan terlihat senang dan gembira serta exited dalam mengikuti program PMM belum munculnya tanda-tanda culture shock. mempelajari budaya tertentu sangat penting karena akan terlibat komunikasi sebagai proses persiapan komunikasi antarbudaya. Dan ketika pengetahuan serta persiapan itu belum dimiliki individu, maka potensi terkena gejala culture shock menjadi lebih besar (devito,2015).

Dalam penelitian ini, pemahaman baru yang tercipta terjadi ketika seseorang sedang melakukan perantauan akan terbentuk interaksi atau hubungan yang dilakukan dengan orang lain. Hasil wawancara terhadap ketujuh informan menunjukkan bahwa mereka secara serentak mengalami culture shock ketika di awal mereka memasuki lingkungan tempat dilaksanakan PMM. Hal tersebut merupakan tahap krisis dimana para informan merasakan kekecewaan dan ketidakpuasan akibat ekspektasi di awal tidak sesuai dengan apa yang mereka alami (Fadilla, 2020).

Table 2. Bentuk Geger Budaya/ Culture Shock Tahap Kritis

Informan	Factor Pendorong Mahasiswa Mengikuti PMM		Reaksi
	Aspek Lingkungan	Aspek Kehidupan Sosial	
AS	Cuaca dan biaya hidup	Perbedaan Bahasa dan logat	Merasa senang
NF	<p>a. Dukungan dari universitas</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ketersediaan program pertukaran: universitas yang dituju memiliki jurusan dan mata kuliah yang sama dengan Universitas asal saya sehingga lintas jurusan yakni mengambil 2 SKS pada jurusan matematika sedangkan saya berasal dari jurusan Pendidikan Guru sekolah dasar - Layanan dukungan universitas yang menyediakan layanan dukung untuk mahasiswa pertukaran, seperti bimbingan pra-keberangkatan dan orientasi, akan membantu mahasiswa merasa lebih siap dan nyaman untuk bertukar <p>b. Dukungan dari keluarga</p> <p>Dorongan dan motivasi dari keluarga dapat menjadi factor</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kesulitan dalam memahami Bahasa karena perbedaan Bahasa dan logat - Biaya hidup yang murah 	Merasa sedih

ADAPTASI DAN FENOMENA CULTURE SHOCK PADA MAHASISWA PMM (PERTUKARAN MAHASISWA MARDEKA MANDIRI) DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU

	<p>penting mendorong saya untuk melakukan pertukaran</p> <p>c. Lingkungan sosial yang kondusif:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Masyarakat yang terbuka dan toleran: masyarakat terbuka dan toleran terhadap budaya yang berbeda akan membuat saya merasa lebih diterima dan nyaman selama pertukaran. 		
RAS	Perbedaan adat istiadat, lingkungan, Bahasa, cara berinteraksi dan biaya hidup	<ul style="list-style-type: none"> - Biaya hidup yang cukup murah - Logat Bahasa yang berbeda - Cara berinteraksi satu sama lain 	Merasa bingung
ARN	<p>Sejak awal turun dari pesawat saya sudah merasakan perbedaan cuaca, yang Dimana ditempat saya tinggal bandung yang sejuk banget. padahal perbedaan suhu hanya 3 derajat tetapi di pringsewu tidak ada sejuk-sejuknya.</p> <p>Untuk makanan juga saya pilih-pilih karena saat disana saya mendadak menjadi “picky eater”. Terus makanannya juga pedas-pedas jadi sering mengalami diare selama disana.</p>	<p>Kaget sama bahasanya dan bingung juga tempat tinggal dilampung tapi banyaknya suku jawa disana. Selama tinggal 2 bulan di asrama saya mengenak orang suku lampung awalan tinggal di asrama jujur kaget banget karena mereka kalau berbicara kayak orang lagi marah., kayak nyolot padahal mereka sedang tidak marah dan nyolot. Dan terkadang mereka berbicara sesama mereka menggunakan Bahasa jawa.</p>	Merasa bingung, sedih dan hampa

	Tidak tersedia kendaraan bermotor atau transportasi umum yang harus kejalan raya.	Ada satu hal yang saya suka hidup disana yaitu biaya hidup terbilang cukup murah.	
ED	Perbedaan Bahasa dan biaya hidup. Tidak tersedianya transportasi	Ketidak pahaman logat dan Bahasa.	Merasa bingung

Kategori pertama, culture shock lingkungan rata-rata yang dialami informan. Perbedaan terhadap suhu dan cuaca. Daerah pringsewu yang panas dan berdebu serta jalan yang tidak mulus sehingga perbedaan ini yang membuat informan mengalami culture shock. Kategori kedua, Bahasa yang Dimana Bahasa merupakan penghubung komunikasi berinterasi dengan orang lain, dipringsewu dominan masyarakat menggunakan Bahasa jawa tak hanya dilingkungan didalam kelas pun banyaknya teman-teman informan menggunakan Bahasa jawa yang membuat informan tidak memahami Bahasa tersebut. Dari berbagai pulau informan ada yang terbiasa dengan logat kasar dan logat halus hal itu membuat informan harus membiasakan hal baru tersebut.

Adapun reaksi informan Ketika mengalami culture shock bermacam-macam yakni, biasa saja, sedih, merasa bingung namun tetap berusaha untuk menyesuaikan diri atau beradaptasi, serta informan menerima dan menghargai bahkan belajar mengenai perbedaan budaya. Satu dari informan mengalami dakit diare beberapahi akibat dari culture shock makanan.

Table 3. tahap penyesuaian

Upaya Penyesuaian Diri Terhadap Culture Shock				
Informan	Perilaku yang Dilakukan saat Culture Shock	Penyebab Culture Shock pada Lingkungan Baru	Kesulitan Komunikasi pada Lingkungan Baru	Cara mengatasi kesulitan komunikasi
AS	Belajar memahami dan menerima perbedaan di lingkungan baru	Lingkungan lebih panas dan berdebu dari lingkungan asal	Dilingkungan tersebut kebanyakan menggunakan Bahasa jawa	Menyampaikan kepada orang-orang dilingkungan tersebut untuk menggunakan Bahasa Indonesia

ADAPTASI DAN FENOMENA CULTURE SHOCK PADA MAHASISWA PMM (PERTUKARAN MAHASISWA MARDEKA MANDIRI) DI UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU

NF	Selalu bertanya tentang apa arti Bahasa daerah yang diucapkan karena perbedaan budaya dan mencari cara untuk terus beradaptasi dengan lingkungan	Selalu mengamati kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat sekitar agar bisa cepat beradaptasi	Satu kelompok dengan orang yang introvert dan kurang berkomunikasi dengan sesame sehingga sulit untuk berkomunikasi	Menanyakan hal-hal yang sederhana agar teman yang di ajak bicara mau memberikan informasi
RAS	Memahami situasi yang ada dan berusaha untuk berlarut memikirkan hal yang menjadi culture shock	Situasi yang belum pernah dihadapi sebelumnya dan reflek kondisi tubuh	Perbedaan logat Bahasa, cara berbicara, bertukar pikiran	Memahami situasi yang ada karena sejatinya Ketika kita berada disuatu tempat diri kita harus menyesuaikan senyaman kita dan mengamati, lebih aktif berbaur.
ARN	Pakai kipas angin, kadang suka lama-lama dikelas karena ber ac, baju yang nyaman dan nyerap keringat. Harus memakai sunscreen kalau keluar rumah dan saat keluar harus memakai baju dan selana Panjang sampai menutupi	Analisis perilaku teman-teman biasanya untuk tidak mudah tersinggung dan harus tetap kuat	Kurang memahami Bahasa sehari-hari. Tetapi kadang suka saling belajar Bahasa masing-masing dan kami sering sharing Bahasa jawa lampung dan saya mengajari Bahasa sunda.	Saya suka intrupsi untuk teman-teman menggunakan Bahasa Indonesia karena agar saya bisa memahami apa yang mereka bicarakan.

	bagi-bagian tubuh agar tidak terkena sinar UV matahari.			
ED	Memahami dan mencoba untuk mengerti situasi agar tetap nyaman dan betah di daerah yang ditempati.	Untuk cuaca sama dengan tempat asal saya tetapi dikarnakan tidak disediakan transportasi jadi membuat saya harus berjalan kaki dari kost ke kampus tetapi saya tetap mencoba untuk menikmati.	Mayoritas masyarakat maupun teman di kampus menggunakan Bahasa jawa.	Saya bertanya dan terus belajar saat tidak memahami Bahasa dan lokasi daerah pringsewu.

Dalam Upaya menghadapi culture shock rata-rata informan tetap mencoba dan berusaha untuk memahami dan menghargai berbagai budaya yang ada di pringsewu, Adapun Tindakan yang dilakukan informan yaitu berinteraksi dengan masyarakat sekitar, bertanya saat tidak memahami dan mengerti Bahasa yang digunakan, sharing mengenai budaya masing-masing dan serta ada yang tetap tenang dalam menghadapi perbedaan tersebut.

Selanjutnya fase recovery dimana para mahasiswa PMM mulai mengenali dan memahami tentang budaya baru di lingkungan yang baru dimana hal tersebut biasanya terjadi karena sudah terbiasa. Selanjutnya adalah fase penyesuaian dimana setiap individu mempunyai caranya masing-masing diantaranya mulai menerima, mengamati, memulai pertemanan, menghargai budaya baru, sehingga lebih paham tentang apa yang mesti dilakukan dan lain sebagainya.

Kepribadian proaktif sendiri berpengaruh terhadap kesuksesan pencapaian. Artinya individu dapat merubah kondisi dan situasi menjadi lebih positif dalam lingkungan dengan mengatasi permasalahan, memperbaiki kinerja diri dan menciptakan sesuatu yang baru sehingga hal ini dapat meningkatkan skill komunikasi seseorang. Skill komunikasi sendiri berpengaruh

positif secara signifikan, hal ini meliputi komunikasi lisan, tulisan, dan visual dengan baik sampai pesan dapat disampaikan dan dipahami dengan baik (Susilowati, 2021).

Table 4. Upaya Penyesuaian Diri Pada Tahap Pemulihan (Recovery)

Nama	Upaya Penyesuaian Diri Pada Tahap Pemulihan (Recovery)
AS	Belajar mengikuti/memahami budaya baru yang didapatkan serta lebih terbuka terhadap hal-hal baru tanpa adanya paksaan
NF	Belajar memahami Bahasa, rutinitas sehari-hari belajar menerima diri sendiri
RAS	<ul style="list-style-type: none"> - Mengenali dan memahami emosi, pikiran dan reaksi terhadap situasi yang dihadapi - Menerima kenyataan situasi yang ada - Banyak beribadah kepada yang kuasa agar pikiran, hati dan batin dapat dipenuhi secara spiritual.
ARN	Belajar memahami lingkungan adaptasi cuaca, mulai memilah dan mencoba makanan baru, saling belajar Bahasa dan menikmati keragaman budaya.
ED	Berusaha untuk membuat diri nyaman mungkin dengan hal baru ini, terus berusaha memahami lingkungan sekitar.

Upaya-upaya penyesuaian diri tersebut menghasilkan pengaruh positif terhadap pemulihan culture shock para mahasiswa. Pada tahap ini terdapat perubahan yang terjadi pada para mahasiswa dibandingkan dengan kondisi sebelumnya di tahap krisis. Peningkatan kemampuan bahasa lokal menjadi perubahan signifikan yang dicapai para mahasiswa pada masa pemulihan (recovery). upaya mempelajari bahasa dan budaya lokal merupakan langkah bagi mahasiswa untuk merasakan budaya. Salah satunya mahasiswa yang akan beradaptasi terhadap lingkungan baru mereka (Samovar, 2012).

Table 5. Upaya Penyesuaian Dan Jangka Waktu Proses Penyesuaian Diri

Informan	Tahap Penyesuaian	Jangka Waktu
AS	Sudah mulai menikmati	2 minggu
NF	- Mulai kesulitan	1 minggu
	- Mulai mengerti	3 minggu

	- Mulai memahami	2 bulan
	- Mulai menikmati	2 bulan
RAS	- Belum bisa menikmati	1 minggu
	- Sudah mulai menikmati	4 minggu
ARN	- Mulai menikmati perbedaan komunikasi dan mulai enjoy mengobrol	1 bulan
	- Sudah mulai terbiasa dengan Cuaca	3 bulan
	- Sudah menerima makanan pedas	3 bulan
ED	- Belum menikmati	1 minggu
	- Mulai memahami	1 bulan
	- Mulai menikmati	2 bulan

Sumber. Data Olah Pribadi (2024)

Rata-rata informan cukup lama untuk Upaya penyesuaian diri terhadap menghadapi beberapa culture shock dan mulai menikmati keadaan di Pringsewu. Secara keseluruhan, dari penelitian ini menunjukkan bahwa fenomena culture shock yang dialami informan PMM di Universitas Muhammadiyah Pringsewu dan waktu yang dibutuhkan untuk mencapai pada tahap menikmati atau penyesuaian diri cukup beragam. Namun Upaya untuk mencapai penyesuaian dengan lingkungan baru oleh informan sangat baik. Kemampuan berkomunikasi, sosialisasi, karakter individu, dan pengalaman lintas budaya sangat mempengaruhi pengalaman culture shock yang dialami oleh individu. Oleh karena itu, perlu diperhatikan bahwa setiap individu memiliki perbedaan dalam melakukan adaptasi. Ini penting untuk memahami bagaimana setiap individu merespons dan mengatasi culture shock sehingga dapat membantu mereka dalam proses adaptasi yang lebih baik.

KESIMPULAN

Bentuk culture shock yang dialami oleh informan secara umum tentunya akan di alami oleh semua manusia pada setiap fasenya. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan dengan maksud menyajikan hasil penelitian dengan singkat dan komunikatif. Melalui hasil analisis wawancara, dapat diketahui bahwa informan sudah mengalami fase penerimaan dan mulai terbiasa dengan lingkungan baru yang dihadapi. Namun, untuk mengatasi culture shock yang dialami oleh informan, perlu dilakukan tindakan-

tindakan yang dapat membantu mengurangi perasaan negatif yang dialami seperti berinteraksi dengan orang lokal, belajar Bahasa setempat, dan mencari komunitas yang sesuai dengan minat.

SARAN

Pesan Dan Kesan Mengikuti Program PMM

Informan	Pesan	Kesan
AS	Saat mengikuti PMM seharusnya mahasiswa berani bertanggung jawab dengan pilihan yang diambil dan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan baru	Dengan berani mengambil Keputusan mengikuti PMM diluar daerah asal, membuat lebih dewasa dan lebih bertanggung jawab.
NF	Untuk Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung terus tingkatkan vasilitas kampusnya	Untuk pemerintah yang menyelenggarakan program MBKM khususnya PMM terimakasih berkat kalian banyak pengalaman yang dapat saya temukan selama pertukaran. Untuk dosen dan teman-teman terimakasih untuk ilmu yang diberikan selama pertukaran sangat bermanfaat bai saya.
RAS	Mampu memberikan kesempatan untuk mengembangkan ketrampilan pribadi seperti kemandirian, adaptasi, dan kemampuan berkomunikasi.	<ul style="list-style-type: none"> - Menjalin berbagai macam adat istiadat dari masing-masing teman-teman mahasiswa - Menciptakan kenangan yang berharga dengan adanya PMM - Dapat menjalin relasi yang luas dengan mahasiswa PMM lain.

ARN	<p>Jangan berhenti untuk mencoba hal baru dan mempelajari keragaman budaya Indonesia.</p> <p>Cari teman keseluruh negri untuk relasi dan jaga hubungan baik di tempat rantauan.</p>	<p>Terkesan dengan keunikan lampung yang mempunyai kebudayaan yang berbedan dan alam yang cantik.</p> <p>Terkesan dengan dedikasi dan semangat teman-teman PMM yang bersama-sama berjuang di tanah Rantau untuk menimba dan mencari ilmu baru.</p> <p>Senang bisa bertemu dengan orang-orang hebat, terimakasih PMM telah mengajarkan saya berbagai hal baru dan menjadikan saya pribadi yang lebih baik lagi.</p>
ED	<p>Tetaplah belajar dan memahami Dimanapun tempat kita belajar dan menetap, mengenal budaya dan perbedaan adat istiadat bukan lah suatu yang membosankan banyak ilmu yang akan kita terima dari itu.</p> <p>Untuk pemerintah yang mengadakan program PMM ini terimakasih sudah membuat suatu program yang sangat bermanfaat dan memberikan kami mahasiswa untuk mengenal bahwa banyak dan beragamnya budaya di Indonesia.</p>	<p>Selama PMM banyak yang saya dapatkan dari bahsa, budaya, dan interaksi budaya dari pringsewu.</p>

DAFTAR PUSTAKA

Alisa, N. (2021). Dampak culture shock terhadap pembentukan karakter mahasiswa PPKn Universitas Muhammadiyah Makassar.

Baharuddin, M. R. (2021). Adaptasi kurikulum Merdeka Belajar Kampus Merdeka (fokus: model MBKM program studi). *Jurnal Studi Guru dan Pembelajaran*, 4, 195-205.

DeVito, J. A. (2015). *Human communication: The basic course* (13th ed.).

Fadillah, P. B. A. (2020). Adaptasi antarbudaya mahasiswa asal Aceh di Universitas Pertamina dalam menghadapi gegar budaya.

Liliwari, A. (2009). *Makna budaya dalam komunikasi antarbudaya*. Yogyakarta: LKIS Yogyakarta.

Mulyana, D. (2018). *Metodologi penelitian kualitatif (paradigma baru ilmu komunikasi dan ilmu sosial lainnya)*.

Nuraini, C. S. (2021). Tingkat culture shock di lingkungan mahasiswa UNSIKA. *SAP (Susunan Artikel Pendidikan)*, 6, 84-85.

Samovar, L. A., Porter, R. E., McDaniel, E. R., & Roy, C. S. (2012). *Communication between cultures*. Monica Eckman.

Siregar, R. S. (2022). *Fenomena gegar budaya dan adaptasi budaya mahasiswa Sumatera Utara di Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.

Susilowati, N. M. (2021). Pengaruh kepribadian proaktif, communication skills, family responsibilities terhadap kesuksesan karir. *Jurnal Ekonomi & Pendidikan*, 18, 1-8.