
HEALTH EFFECT AND CROSS-CULTURAL ADAPTATION CAUSED BY CULTURAL SHOCK ON STUDENT

DAMPAK KESEHATAN DAN ADAPTASI LINTAS BUDAYA AKIBAT GEGAR BUDAYA PADA MAHASISWA

Rina Tri Agustini¹, Muji Sulistyowati²

¹ Departemen Promosi Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman

² Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku/S-1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga

Korespondensi (e-mail): rinatriagustini.rta@gmail.com¹

ABSTRACT

Background & Objective: Caused by quality of universities in Indonesia has not been evenly distributed, then emerging cross-cultural students. This triggers a cultural shock due to interaction with the new environment. It is known that there are symptoms of cultural shock in non-Javanese students at Airlangga University as one of the universities that become a reference for further study for students from outside Java Island. Therefore, it is necessary to identify and analyze cross-cultural adaptations made by non-Javanese students in facing health effects due to cultural shocks. **Method:** This was a qualitative research with phenomenological approach. Seven informants were non-ethnic Javanese student from year generation of 2015. The research began with informant screening with questionnaires, followed by in-depth, and focuss group discussion as triangulation. Thematic analysis begins with reduction, narration, conclusion, and data verification. **Results:** The result showed is the health effect of cultural shock on the physical, mental, and social aspects. Form of cross-cultural adaptation is personal skills including exercising, regulating eating and sleeping patterns, increasing worship, positive thinking, doing hobbies, and learning the local language. People skills such as building communication, actively participating in activities, and often hanging out with friends. Meanwhile, the perception skills are making other people comfortable and introducing their own characteristics to friends. **Conclusion:** The conclusion of this study is that almost all informants have made adaptive adaptations. Educational institutions, especially universities, can facilitate cross-cultural students in adapting to overcome the health effects caused by cultural shock.

Keywords: Adaptation, Health Effect, Cultural Shock, Student

ABSTRAK

Latar Belakang & Tujuan: Disebabkan kualitas perguruan tinggi di Indonesia belum merata, maka bermunculan mahasiswa lintas budaya. Hal tersebut memicu terjadinya gegar budaya akibat interaksi dengan lingkungan baru. Diketahui bahwa terdapat gejala kejadian gegar budaya pada mahasiswa bukan etnis Jawa di Universitas Airlangga sebagai salah satu perguruan tinggi yang menjadi referensi studi lanjut bagi mahasiswa dari luar Pulau Jawa. Sehingga, perlu untuk mengidentifikasi dan menganalisis adaptasi lintas budaya yang dilakukan mahasiswa bukan etnis Jawa dalam menghadapi dampak kesehatan akibat gegar budaya. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Tujuh orang informan adalah mahasiswa bukan etnis Jawa angkatan 2015. Penelitian dimulai dengan skrining informan dengan kuesioner, dilanjutkan wawancara mendalam, dan focus group discussion sebagai triangulasi. Analisis tematik dimulai dengan reduksi, narasi, kesimpulan, dan verifikasi data. **Hasil:** Terdapat dampak kesehatan akibat gegar budaya pada aspek fisik, mental, dan sosial. Bentuk adaptasi lintas budaya yang dilakukan yaitu personal skills meliputi berolahraga, mengatur pola makan dan tidur, memperbanyak ibadah, berpikir positif, melakukan hobi, dan mempelajari bahasa lokal. People skills seperti membangun komunikasi, aktif mengikuti kegiatan, dan sering berkumpul bersama teman. Sedangkan, perception skills yang dilakukan yaitu membuat orang lain nyaman dan mengenalkan ciri khas diri pada teman. **Kesimpulan:** hampir seluruh informan telah melakukan adaptasi yang adaptif. Institusi pendidikan terutama perguruan tinggi dapat memfasilitasi mahasiswa lintas budaya dalam beradaptasi untuk mengatasi dampak kesehatan akibat gegar budaya.

Kata Kunci: Adaptasi, Dampak Kesehatan, Gegar Budaya, Mahasiswa

1. PENDAHULUAN

Indonesia dengan masyarakat yang heterogen memiliki keragaman suku bangsa, bahasa, adat istiadat, dan lain-lain (Lagu, 2016). Heterogenitas inilah yang menimbulkan perbedaan dalam berbagai aspek seperti budaya, perilaku dan karakter masing-masing individu dari latar belakang yang berbeda. Maka dari itu, ketika seseorang yang berpindah dari satu daerah ke daerah yang lain dalam wilayah Indonesia bisa merasa asing di daerah tujuan.

Berdasarkan data dari Bappenas tahun 2013, Struktur Umur Proyeksi Penduduk Indonesia pada tahun 2010-2035 menunjukkan usia produktif rentang usia 20-24 tahun mengalami kenaikan terus menerus dari tahun 2015 hingga tahun 2035 (Jalal, 2014). Usia tersebut dapat diklasifikasikan sebagai usia sekolah jenjang Perguruan Tinggi karena termasuk dalam interval 19-24 tahun menurut Angka Partisipasi Sekolah (BPS, 2015). Berdasarkan hal tersebut, dapat diproyeksikan bahwa akan terjadi pertambahan jumlah penduduk Indonesia usia mahasiswa secara konsisten pada tahun mendatang. Hal ini harus dikelola dengan baik agar dapat terbentuk sumber daya manusia yang optimal dan membangun negara. Di samping itu, Indonesia berada pada tahap peningkatan pemerataan kualitas perguruan tinggi antardaerah melalui percepatan akreditasi program studi perguruan tinggi di luar Jawa (Sardjoko, 2016). Sehubungan dengan hal itu, dapat ditarik kesimpulan bahwa perguruan tinggi dengan kualitas baik belum merata dan masih lebih banyak terpusat di Pulau Jawa. Oleh karena itu, di Indonesia banyak bermunculan mahasiswa lintas budaya.

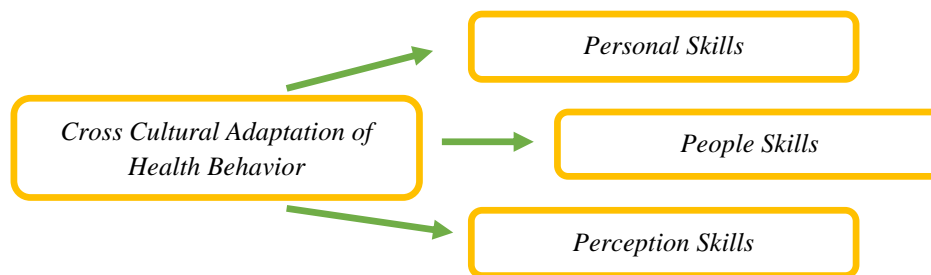
Hal tersebut yang menyebabkan terkadang mahasiswa lintas budaya ini akan mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan beragam perubahan yang ditemui. Perubahan inilah yang dapat menimbulkan tekanan yang memicu kejadian gegar budaya atau yang disebut oleh Redden (1975) sebagai “kejutan budaya” (*culture shock*) (Hutapea, 2014). Gegar budaya ini menggambarkan emosi negatif yang dialami individu akibat interaksi dengan lingkungan baru (Fariki, 2013). Hal ini terjadi karena minimnya pengetahuan dan pandangan negatif terhadap budaya baru, serta perbedaan-perbedaan yang dirasakan di tempat yang baru (Maizan et al., 2020). Beberapa tahapan dalam gegar budaya yaitu dimulai dengan euforia awal, iritasi dan permusuhan, penyesuaian bertahap, kemudian penerimaan dan integrasi (Haslami, 2020).

Gegar budaya menurut Taft (1977) dalam Mumford (1998) dapat ditinjau dari enam aspek berikut: (1) ketegangan karena upaya beradaptasi dengan lingkungan asing; (2) rasa kehilangan dan perasaan kekurangan teman, status, profesi, dan harta; (3) menolak maupun ditolak sebagai pendatang baru; (4) kebingungan dalam peran, nilai, perasaan, dan identitas diri; (5) timbul keheranan, kecemasan, bahkan benci dan marah setelah menyadari perbedaan budaya; dan (6) perasaan tidak berdaya karena merasa tidak mampu mengatasi situasi asing. Penelitian yang pernah dilakukan di salah satu universitas Sumatera Barat menunjukkan bahwa mahasiswa yang berasal dari luar Sumatera Barat relatif memiliki tingkat *culture shock* sedang, sementara yang berasal dari dalam Sumatera Barat memiliki tingkat *culture shock* rendah (Handayani & Yuca, 2018).

Universitas Airlangga, Surabaya merupakan salah satu universitas yang menjadi rujukan studi lanjutan untuk pendidikan tinggi. Berdasarkan Klasifikasi dan Pemeringkatan Perguruan Tinggi Indonesia yang dipublikasikan oleh Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi (2016), salah satu universitas negeri ini menduduki peringkat ke-8 pada tahun 2016. Maka dari itu, universitas ini memiliki cukup banyak mahasiswa lintas budaya yang berisiko mengalami gegar budaya dan dampak kesehatan yang diakibatkan. Berdasarkan studi awal yang dilakukan, didapatkan hasil yaitu sebesar 80% informan mahasiswa mengalami empat aspek gegar budaya dan sejumlah 20%-nya mengalami lima aspek gegar budaya. Berkenaan dengan hal ini, baik secara langsung maupun tidak langsung, kondisi ini dapat mempengaruhi kesehatan dari segi fisik, mental, maupun sosial yang akan berpengaruh terhadap status kesehatan mereka. Didapatkan hasil bahwa sebesar 60% informan

mahasiswa merasakan dampak kesehatan fisik, 100% informan merasakan dampak kesehatan mental, dan 90% informan merasakan dampak kesehatan sosial akibat kejadian gegar budaya.

Sehubungan dengan masalah di atas, maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai identifikasi dan analisis adaptasi yang dilakukan mahasiswa bukan etnis Jawa yang mengalami gegar budaya di Universitas Airlangga dalam mengatasi dampak kesehatan. Identifikasi adaptasi dalam menghadapi dampak kesehatan akibat gegar budaya oleh mahasiswa bukan etnis Jawa dalam penelitian ini menggunakan teori Adaptasi Lintas Budaya atau *Cross Cultural Adaptation* oleh Mendenhall dan Oddou (1988) dalam Shieh (2014).



Bagan 1. Kerangka Konseptual *Cross Cultural Adaptation* (Mendenhall dan Oddou (1988) dalam Shieh (2014)).

Berdasarkan kerangka konseptual di atas, diketahui bahwa adaptasi lintas budaya memiliki tiga dimensi yaitu *personal skills* untuk menjelaskan bentuk adaptasi yang berorientasi pada kesehatan psikis dan emosi; *people skills* yang berorientasi pada interaksi dengan lingkungan; sedangkan *perception skills* yang berorientasi pada proses kognitif untuk memahami perilaku masyarakat lokal di lingkungan yang baru.

2. METODE PENELITIAN

2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lingkungan sekitar kampus A, B, dan C Universitas Airlangga.

2.2 Populasi dan Sampel

Subjek penelitian yang selanjutnya disebut sebagai informan penelitian merupakan mahasiswa Universitas Airlangga bukan etnis Jawa pada angkatan tahun 2015 yang mengalami gegar budaya. Sehubungan dengan teori Kalvero Oberg (Mulyana dan Rakhmat, 2003) mengenai tahapan gegar budaya yaitu tahap kedua yang merupakan tahap *crisis* atau *culture shock* terjadi maksimal dimulai setelah 6 bulan berada di perantauan, maka dipilih mahasiswa yang sedang menempuh masa perkuliahan pada semester 2 pada saat penelitian berlangsung sebagai subjek penelitian. Karena penelitian ini mengidentifikasi dan menganalisis adaptasi lintas budaya pada mahasiswa bukan etnis Jawa yang mengalami gegar budaya, sehingga dipilih angkatan yang paling dekat dengan masa perkuliahan 6 bulan pertama dari perkuliahan di Universitas Airlangga. Penentuan informan dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan beberapa kriteria sebagai berikut:

- a) Mahasiswa S-1 aktif Universitas Airlangga angkatan 2015,
- b) Bukan etnis Jawa,
- c) Berdomisili di Jawa Timur atau Jawa Tengah selama kurang dari 1 tahun, dan

- d) Mengalami gegar budaya dengan kategori tinggi. Berdasarkan skrining penentuan informan tersebut, didapatkan tujuh orang informan yang berasal dari beberapa fakultas di Universitas Airlangga.

2.3 *Desain Penelitian*

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Hal ini sehubungan dengan penelitian yang dilakukan untuk menggali pengalaman adaptasi lintas budaya yang dirasakan para mahasiswa bukan etnis Jawa yang mengalami gegar budaya Universitas Airlangga dalam mengatasi dampak kesehatan yang dirasakan (Creswell, 2014).

2.4 *Pengumpulan Data*

Penelitian ini dimulai dengan melakukan skrining informan menggunakan instrumen kuesioner penentuan derajat gegar budaya yang telah melalui *expert review* yaitu dikoreksi oleh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Kuesioner ini disebar kepada mahasiswa bukan etnis Jawa di seluruh fakultas. Setelah didapatkan hasil derajat gegar budaya pada masing-masing mahasiswa sasaran, maka dipilih mahasiswa yang mengalami gegar budaya dengan kategori tinggi sebagai informan. Penentuan kategori mengadopsi kategori dari kuesioner penilaian gegar budaya milik Mumford tahun 1998 (*Assessing for Culture Shock*, n.d.).

Data yang dikumpulkan adalah data primer. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini terdiri dari pengisian kuesioner penentuan gegar budaya dan wawancara mendalam berdasarkan pertanyaan yang ada dalam pedoman wawancara mendalam yang dimodifikasi dari pedoman wawancara milik Rumkhullah (2015) untuk mengumpulkan data mengenai adaptasi lintas budaya dengan mendatangi informan. Dilengkapi dengan dokumentasi berupa catatan dan rekaman audio. Pengujian kredibilitas dan validitas data menggunakan triangulasi metode (Moleong, 2000). Selain melakukan wawancara mendalam untuk memperoleh data utama, juga dilakukan *focuss group discussion* (FGD) dalam pengambilan data triangulasi. Seluruh informan yang telah melalui wawancara mendalam akan mengikuti FGD tersebut untuk mendapatkan informasi mengenai dampak kesehatan yang dirasakan dan adaptasi yang dilakukan kelompok informan dalam menghadapi gegar budaya.

2.5 *Analisis Data*

Analisis data yang digunakan yaitu analisis tematik dimulai dengan proses reduksi data artinya merangkum semua data yang diperoleh dalam penelitian. Data dianalisis secara manual dengan menggunakan matriks. Kemudian, data disajikan dalam bentuk narasi tanpa mengurangi esensi data sebagai informasi yang mudah dipahami. Dilanjutkan dengan menyimpulkan dan memverifikasi data sebagai kesimpulan dari data yang diperoleh, serta memberikan makna atau interpretasi bagi data yang telah diolah (Creswell, 2014).

3. HASIL PENELITIAN

3.1 *Dampak Kesehatan Akibat Gegar Budaya*

Berdasarkan pernyataan informan dalam wawancara mendalam dan FGD, didapatkan bahwa dampak kesehatan akibat kejadian gegar budaya yang dirasakan informan baik secara fisik, mental, dan sosial dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 1. Dampak Kesehatan Akibat Gegar Budaya yang Dirasakan Informan.

Aspek Fisik	Aspek Mental	Aspek Sosial
Sakit kepala	Stres	Sulit menyesuaikan diri di lingkungan kampus karena diri yang tertutup (<i>introvert</i>)
ISPA (Infeksi Saluran Pencernaan Atas)	Kurang konsentrasi	Terbatas pada bahasa dalam bersosialisasi
Gangguan pencernaan	Frustrasi	
susah BAB (Buang Air Besar)	Depresi	Menutup diri atau menjauhkan diri dari lingkungan
Batuk	Rasa kesepian	
Sinusitis	<i>Homesick</i>	Terkadang tidak suka dengan orang lain
Berat badan menurun	Terkadang merasa menyerah pada keadaan	Terkadang diremehkan sebagai pendatang
Berat badan meningkat		Kurang bisa bergaul
Demam		Belum mendapat teman yang dapat memberi dukungan sosial
Kurang nafsu makan		Merasa tidak dihiraikan
Belum bisa beradaptasi dengan makanan saat ini		Merasa dijauhi oleh orang di sekitar
Tidak bisa tidur (<i>insomnia</i>)		
Kelelahan		

Sehubungan dengan dampak kesehatan tersebut, diketahui bahwa seluruh informan mengalami dampak kesehatan akibat gegar budaya dari segi fisik. Hal ini ditandai dengan berbagai masalah kesehatan dari segi fisik yang dirasakan berdasarkan pengalaman informan. Berikut salah satu kuotasi informan terkait dengan nafsu makan berkurang.

Eee... pas waktu Bulan September awal-awal itu, Saya itu kayak jadi kurang nafsu makan gitu lo. Jadi, kalau secara fisik itu keliatan banget jadi ngurus.

Sebagian besar dari informan merasakan masalah kesehatan dari aspek mental. Namun, di samping itu ada sebagian kecil informan yang memang menyatakan tidak merasakan dampak kesehatan apapun dari segi mental. Hal tersebut dikarenakan informan hanya merasa stres karena faktor akademik bukan karena perbedaan budaya. Selain itu, ada yang beralasan karena lebih merasa terpengaruh pada aspek sosial. Berikut salah satu kuotasi informan mengenai stress yang dirasakan.

Ya sekali-kali karena pelajaran, karena kuliah, ya... stres juga he. Tapi nggak seberat yang dulu. Kalau dulu itu emang Saya sangat stres dan merasa apa, orang-orang itu merasa mengucilkan gitu, karena perbedaan Saya gitu.

Berkaitan dengan dampak kesehatan dari aspek sosial, hampir semua informan memiliki pengalaman terkait dengan aspek ini. Berikut salah satu contoh kuotasi informan tentang dampak kesehatan dari segi sosial yaitu merasa terbatas bersosialisasi karena perbedaan bahasa.

.....Bahasa yang bener-bener membatasi semuanya. Orang jadi membatasi buat komunikasi sama orang lain, ketemu sama orang lain. Temen-temen kan di sini mayoritas Jawa, terus antar satu sama lain ngomong Bahasa Jawa. Wah... rasanya bakal eksklusif nih.

3.2 *Dimensi Personal Skills*

Bentuk adaptasi dari aspek perilaku kesehatan merupakan sesuatu yang dilakukan oleh informan untuk saat ini maupun untuk seterusnya sebagai upaya dalam mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatan mereka dari aspek fisik, mental, dan sosial. Berikut dipaparkan adaptasi lintas budaya dari dimensi *personal skills* dalam mengatasi dampak kesehatan dari aspek fisik yaitu berjalan kaki secara rutin, berolahraga, mengatur pola makan, mengatur pola tidur, memasak makanan sendiri, dan banyak mengonsumsi air putih. Selanjutnya, adaptasi lintas budaya dimensi *personal skills* dari aspek mental antara lain memperbanyak ibadah, berpikir positif, percaya diri, banyak tertawa atau tersenyum, dan melakukan aktivitas di luar rutinitas seperti menonton film, membaca buku, dan lain-lain. Sedangkan adaptasi lintas budaya dimensi *personal skills* dari aspek sosial yaitu mempelajari Bahasa Jawa dan tidur untuk mengurangi kepentingan bersosialisasi. Berikut salah satu kutasi informan yang menggambarkan bentuk adaptasi dalam dimensi *personal skills* khususnya yang berkaitan dengan membiasakan diri berjalan kaki.

.....*Kalau Saya diajarkan oleh orang tua itu, kalau ke mana-mana eee... kalau bias jalan kaki gitu. Maksudnya jalan kaki ini biar kita refreshing juga.....*

3.3 *Dimensi People Skills*

Adaptasi lintas budaya dalam dimensi *people skills* dari aspek mental yaitu bercerita kepada teman. Sedangkan dari aspek sosial yaitu menyapa orang lain terlebih dahulu, membangun pembicaraan dengan orang lain, aktif mengikuti kegiatan mahasiswa seperti organisasi, kepanitiaan, dan komunitas olahraga, serta sering berkumpul bersama teman agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan. Berikut salah satu kutasi informan yang menggambarkan bentuk adaptasi dalam dimensi *people skills* khususnya yang berkaitan dengan membangun pembicaraan dengan orang lain.

Apa ya, mungkin lebih banyak komunikasi aja sih sama temen-temen, jadi kita lebih saling ngerti apa yang mereka pikirkan dan mereka juga ngerti apa yang kita pikirin.

3.4 *Dimensi Perception Skills*

Adaptasi lintas budaya dalam dimensi *perception skills* dari aspek sosial yaitu dengan membuat orang lain nyaman dan mengenalkan ciri khas diri agar dikenal oleh teman. Berikut salah satu kutasi informan yang menggambarkan bentuk adaptasi dalam dimensi *perception skills* khususnya yang berkaitan dengan membuat orang lain nyaman dengan diri kita.

Jadi, eee... mungkin kayak biasanya kan kalau kita punya temen baru, awalnya bercanda kan. Tapi kalau bercanda kita tu bahasanya nggak nyambung ama mereka, itu kan susah. Jadi, mungkin awalnya tu membuat mereka eee... nyaman.....

4. PEMBAHASAN

4.1 *Dampak Kesehatan Akibat Gegar Budaya*

Dampak kesehatan yang dirasakan informan diklasifikasi menjadi tiga aspek sesuai definisi sehat menurut *World Health Organization* (WHO) yaitu aspek fisik, mental, dan sosial (Callahan, 2014). Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa dampak kesehatan fisik yang dirasakan informan antara lain: sakit kepala, gangguan pencernaan, infeksi saluran pernapasan atas (ISPA), batuk, sinusitis, susah buang air besar (BAB), berat badan menurun, berat badan meningkat, demam, kurang nafsu makan, tidak sesuai dengan makanan, tidak bisa tidur atau insomnia, dan kelelahan. Merujuk pada penjelasan terkait dengan gegar budaya dalam *Center for International Program* dari *Kalamazoo College* dikatakan bahwa respons fisik akibat kejadian gegar budaya antara lain: kelelahan, gangguan usus, insomnia, demam, sakit kepala, penyakit ringan, dan terlalu

memperhatikan kebersihan pribadi (*What Is Culture Shock?*, n.d.). Sementara itu, kurangnya nafsu makan dan insomnia memang merupakan tanda terkena gegar budaya sehubungan dengan penelitian Istiyanto (2015) yakni baik berkurang maupun bertambahnya nafsu makan serta sukar tidur atau sebaliknya merupakan tanda pada orang yang mengalami gegar budaya. Selanjutnya penurunan atau peningkatan berat badan bisa jadi merupakan dampak dari berkurang maupun bertambahnya nafsu makan tersebut.

Dampak kesehatan dari aspek mental yang dirasakan oleh informan yaitu stres, kurang konsentrasi, frustrasi, rasa kesepian, *homesick*, dan terkadang menyerah pada keadaan. Hal ini sejalan dengan dampak kesehatan dari aspek mental dalam *Center for International Program* dari *Kalamazoo College* disebutkan antara lain berupa keraguan, ketidakpastian, lekas marah, kehilangan antusiasme, skeptisisme, frustrasi, mempertanyakan nilai-nilai diri dan orang lain, kekecewaan, lesu, depresi, kecurigaan, kebosanan, rasa rindu (*homesick*), kehilangan konsentrasi, dan kesepian (*What Is Culture Shock?*, n.d.). Hal tersebut memunculkan stigma negatif pada diri sendiri, serta dipengaruhi oleh rendahnya literasi kesehatan mental pada mahasiswa (Cheng et al., 2018). Stres secara psikologi dapat dipicu dengan adanya perbedaan bahasa sehari-hari yang digunakan di lingkungan baru (Khamkhong, 2018).

Dampak kesehatan dari aspek sosial yaitu sulit menyesuaikan diri di lingkungan kampus karena diri yang tertutup (*introvert*), terbatas pada bahasa dalam bersosialisasi, menutup diri atau menjauhkan diri dari lingkungan, terkadang tidak suka dengan orang lain, kadang diremehkan sebagai pendatang, kurang bisa bergaul, belum mendapat teman yang dapat memberi dukungan sosial, serta adanya kendala komunikasi karena bahasa. Ada informan yang mengaku memilih untuk menjauhkan diri dari teman terutama yang selalu berkomunikasi dengan Bahasa Jawa. Dampak kesehatan dari aspek sosial dalam *Center for International Program* dari *Kalamazoo College* adalah menghindari hal negatif di daerah baru, pasif terhadap pengamatan budaya baru, mencari keamanan dalam aktivitas yang sudah biasa dilakukan, menarik diri dari lingkungan, menghindari kontak dengan masyarakat di daerah baru, tidur untuk mengurangi sosialisasi, dan mengalami konflik dengan orang lain (*What Is Culture Shock?*, n.d.). Marginalisasi atau pemisahan diri dari lingkungan setempat seperti ini dapat terjadi apabila seseorang belum berhasil untuk mengondisikan budaya asalnya di tempat baru dan di saat yang bersamaan belum bisa menyatu dengan lingkungan yang baru (Ng, 2017).

Adaptasi merupakan hal penting dalam menghadapi gegar budaya agar dapat mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatan mahasiswa lintas budaya. Berdasarkan data yang telah didapat dari informan, diketahui bahwa informan telah memiliki berbagai macam cara yang telah maupun belum dilakukan dalam adaptasi perilaku kesehatan dari aspek fisik, mental, dan sosial. Secara umum, informan telah melakukan adaptasi baik dari segi fisik, mental, dan sosial. Berikut akan dipaparkan mengenai adaptasi lintas budaya dalam perilaku kesehatan untuk mengatasi kejadian gegar budaya.

4.2 Adaptasi Dimensi Personal Skills

Dimensi *personal skills* dari adaptasi lintas budaya dalam perilaku kesehatan untuk mengatasi dampak kesehatan fisik berdasarkan hasil penelitian yaitu berjalan kaki secara rutin, berolahraga, mengatur pola makan, mengatur pola tidur, memasak makanan sendiri, dan banyak mengonsumsi air putih. Menurut Keller (2014), dinyatakan bahwa menjaga kesehatan fisik seperti berolahraga, mengatur pola makan, tidur yang cukup, dan lain-lain merupakan salah satu cara mencegah dan mengatasi gegar budaya. Memasak makanan sendiri adalah salah satu adaptasi yang dilakukan berkenaan dengan kesulitan dalam mendapatkan makanan lokal yang sesuai (Yunisari, 2017). Di samping makanan tersebut juga dipengaruhi oleh dua hal yakni daya tarik dan pantangan makanan bagi seorang perantau di daerah tujuan (Anton et al., 2019). Menurut Stuart dan Sundeen (1995) dalam Zumaidah (2012), seluruh adaptasi perilaku kesehatan yang dilakukan informan dalam aspek

fisik tersebut termasuk dalam adaptasi yang bersifat adaptif. Kemauan untuk berperilaku didorong oleh adanya pemahaman pentingnya dan nilai dari perilaku tersebut, misalnya seseorang melakukan olahraga kardio karena memahami pentingnya dan nilai dari olahraga tersebut terhadap kesehatan fisiknya (Freshwater, 2019). Sehubungan dengan adaptasi dalam memelihara kesehatan fisik, diperlukan dukungan sosial dari lingkungan sekitar (Ng, 2017).

Selanjutnya, dimensi *personal skills* dari adaptasi lintas budaya dalam perilaku kesehatan untuk mengatasi dampak kesehatan mental yaitu berupa memperbanyak ibadah, berpikir positif, percaya diri, banyak tertawa atau tersenyum, dan melakukan aktivitas di luar rutinitas seperti menonton film, membaca buku, dan lain-lain. Menurut Stuart dan Sundeen (1995) dalam Zumaidah (2012), seluruh adaptasi perilaku kesehatan yang dilakukan informan dalam aspek mental tersebut termasuk dalam adaptasi yang bersifat adaptif. Berkenaan dengan hal ini, untuk memaksimalkan adaptasi mahasiswa dalam aspek kesehatan mental, diperlukan peningkatan literasi kesehatan mental termasuk dalam menghadapi hal-hal yang berkaitan dengan gear budaya (Cheng et al., 2018).

Dimensi *personal skills* dari adaptasi lintas budaya dalam perilaku kesehatan untuk mengatasi dampak kesehatan sosial berdasarkan hasil wawancara mendalam yaitu mempelajari Bahasa Jawa dan tidur untuk mengurangi kepentingan bersosialisasi. Berdasarkan cara mencegah dan mengatasi gear budaya menurut Keller (2014), dikatakan bahwa mempelajari bahasa daerah tujuan merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi dampak kesehatan sosial akibat gear budaya. Bahasa memang menjadi kendala saat berada di wilayah baru, sehingga meningkatkan keterampilan dalam berbahasa lokal menjadi hal yang penting untuk dapat beradaptasi dengan budaya baru (Ching et al., 2017). Menurut Stuart dan Sundeen (1995) dalam Zumaidah (2012), mempelajari bahasa lokal yaitu Bahasa Jawa merupakan adaptasi yang bersifat adaptif. Namun, tidur untuk mengurangi kepentingan bersosialisasi termasuk dalam adaptasi bersifat maladaptif.

4.3 *Adaptasi Dimensi People Skills*

Dimensi *people skills* dari adaptasi lintas budaya dalam perilaku kesehatan untuk mengatasi dampak kesehatan mental yaitu bercerita kepada teman. Hal tersebut dapat dilakukan sebagai upaya untuk mengelola stres, agar tidak dipendam sendiri (Suhaeri, 2020). Menurut Stuart dan Sundeen (1995) dalam Zumaidah (2012), adaptasi tersebut termasuk dalam adaptasi yang bersifat adaptif. Dimensi *people skills* dari adaptasi lintas budaya dalam perilaku kesehatan untuk mengatasi dampak kesehatan sosial seperti menyapa orang lain terlebih dahulu, membangun pembicaraan dengan orang lain, aktif mengikuti kegiatan mahasiswa seperti organisasi, kepanitiaan, dan komunitas olahraga, sering berkumpul bersama teman agar dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan, serta mempelajari Bahasa Jawa. Menurut Keller (2014) berinteraksi sosial dengan orang lain di daerah tujuan, menjaga sikap terbuka dan menerima perbedaan yang ditemui di daerah tujuan merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan dari aspek sosial. Di samping itu, menjaga hubungan baik dengan keluarga dan mempelajari bahasa setempat adalah strategi adaptasi yang dapat dilakukan oleh mahasiswa perantau (Aldiansyah, 2019). Komunikasi lintas budaya merupakan proses dalam beradaptasi dengan suatu budaya atau kebiasaan yang baru (Suhaeri, 2020). Menurut Stuart dan Sundeen (1995) dalam Zumaidah (2012), adaptasi perilaku kesehatan yang dilakukan informan dalam aspek sosial termasuk dalam adaptasi yang bersifat adaptif.

4.4 *Adaptasi Dimensi Perception Skills*

Dimensi *perception skills* dari adaptasi lintas budaya dalam perilaku kesehatan untuk mengatasi dampak kesehatan sosial berdasarkan hasil wawancara mendalam yaitu membuat orang lain nyaman dan mengenalkan ciri khas diri agar dikenal teman. Berusaha untuk membangun relasi dan jejaring sosial adalah salah satu cara yang dapat dilakukan oleh para imigran, hal ini seperti yang dilakukan

oleh imigran di U.S. dalam menghadapi perbedaan ras, etnis, negara, gender, dan status sosial ekonomi (Alegria et al., 2017). Sikap terbuka dan menerima perbedaan yang ditemui adalah hal yang penting untuk dibangun oleh mahasiswa perantauan di lingkungan yang baru (Aldiansyah, 2019). Menurut Stuart dan Sundeen (1995) dalam Zumaidah (2012), adaptasi perilaku kesehatan yang dilakukan informan dalam aspek sosial termasuk dalam adaptasi yang bersifat adaptif.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dampak kesehatan yang dialami mahasiswa bukan etnis Jawa sehubungan dengan adanya gegar budaya yang dirasakan meliputi aspek fisik, mental, dan sosial. Adaptasi dimensi personal skills digunakan untuk mengatasi dampak kesehatan fisik, mental, dan sosial. Adaptasi dimensi people skills digunakan untuk mengatasi dampak kesehatan mental dan sosial. Sedangkan adaptasi dimensi perception skills digunakan untuk mengatasi dampak kesehatan sosial. Hampir seluruh adaptasi lintas budaya yang dilakukan mahasiswa terkait dengan perilaku kesehatan dalam mengatasi dampak kesehatan akibat gegar budaya tersebut bersifat adaptif.

5.2 Saran

Adapun saran dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a) Institusi pendidikan terutama perguruan tinggi memfasilitasi mahasiswa dalam melakukan adaptasi lintas budaya terkait dengan perilaku kesehatan untuk mengatasi dampak kesehatan akibat gegar budaya. Bentuk bantuan tersebut dapat berupa kebijakan, program, maupun kegiatan yang berkaitan dengan adaptasi lintas budaya dalam mengatasi adanya dampak kesehatan akibat gegar budaya.
- b) Masyarakat umum khususnya mahasiswa lintas budaya dapat mempelajari lebih dini terkait dengan adanya dampak kesehatan akibat gegar budaya dan mengenai adaptasi dalam menghadapinya sebagai upaya preventif.
- c) Peneliti lain dapat meneliti lebih lanjut berkenaan dengan adaptasi lintas budaya dalam konteks yang berbeda, menggali dampak kesehatan individu dan masyarakat akibat gegar budaya, serta memperdalam terkait dengan determinan yang mempengaruhinya.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat dalam penulisan artikel ini, khususnya pihak Universitas Mulawarman dan Universitas Airlangga.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldiansyah, M. A. (2019). *Strategi beradaptasi untuk mahasiswa perantauan terhadap lingkungan baru*.
- Alegria, M., Alvarez, K., & DiMarzio, K. (2017). Immigration and Mental Health. *Curr Epidemio; Rep.*, 4(2), 145–155. <https://doi.org/10.1007/s40471-017-0111-2>. Immigration
- Anton, C., Camarero, C., Laguna, M., & Buhalis, D. (2019). Enjoying memorable food experiences: authenticity, cultural contrast or adaptation? *Journa; of Hospitality Marketing & Management*, 1–38.
- Assessing for Culture Shock*. (n.d.).

- Callahan, D. (2014). *The WHO Definition of "Health"* (Issue September, pp. 77–87). JSTOR. <https://doi.org/10.2307/3527467>
- Cheng, H., Wang, C., Mcdermott, R. C., Kridel, M., & Rislin, J. L. (2018). Self-Stigma , Mental Health Literacy , and Attitudes Toward Seeking Psychological Help. *Journal of Counseling and Development: JCD*, 96(January), 64–75. <https://doi.org/10.1002/jcad.12178>
- Ching, Y., Renes, S. L., Mcmurrow, S., Simpson, J., & Strange, A. T. (2017). Challenges facing Chinese International students studying in the United States. *Educational Research and Reviews*, 12(8), 473–482. <https://doi.org/10.5897/ERR2016.3106>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. (4th ed.). SAGE Publications, Inc.
- Freshwater, I. V. (2019). *Utilizing organizational and motivational theories to establish a strong organizational culture for the Kalamazoo College Council of Student Representatives*.
- Handayani, P. G., & Yuca, V. (2018). Fenomena Culture Shock Pada Mahasiswa Perantaraan Tingkat 1 Universitas Negeri Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 6(3), 198–204. <https://doi.org/10.29210/129000>
- Haslami, F. (2020). Pentingnya Pendidikan Multikultural Sebagai Upaya Pencegahan Culture Shock. *Jurnal Sipatokkong BPSDM Sulawesi Selatan*, 1(4), 314–318.
- Khamkhong, Y. (2018). *Stress and Adaptation of EFL Students in an International College*.
- Lagu, M. (Universitas S. R. (2016). Komunikasi Antarbudaya di Kalangan Mahasiswa Etnik Papua dan Etnik Manado di Universitas Sam Ratulangi Manado. *E-Journal "Acta Diurna,"* V(3).
- Maizan, S. H., Bashori, K., & Hayati, E. N. (2020). Analytical Theory : Gejar Budaya (Culture Shock). *PSYCHO IDEA*, 18(2), 147–154. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i2.6566>
- Ng, T. K. (2017). Acculturation and cross-cultural adaptation: The moderating role of social support. *International Journal of Intercultural Relations*, July, 1–41. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2017.04.012>
- Sardjoko, S. (Kementerian P. (2016). *Pendidikan Tinggi dan Pengembangan SDM untuk Meningkatkan Daya Saing dan Inovasi*.
- Shieh, C. J. (2014). Effects of culture shock and cross-cultural adaptation on learning satisfaction of mainland China students studying in Taiwan. *Revista Internacional de Sociologia (RIS)*, 72(Extra 2), 57–67. <https://doi.org/10.3989/ris.2013.08.10>
- Suhaeri. (2020). Gejera Budaya Dalam Adaptasi Kebiasaan Baru (Abk) (Komunikasi Lintas Budaya Warga Graha Rancamanyar Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19). *Syntax Imperatif: Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 1(4), 209–218.
- What is Culture Shock?* (n.d.).
- Yunisari, P. (2017). *Westerns' Lifestyle Culture Shock Experienced By Graduate Students Of English Language Education*. Ar-Raniry State Islamic University.
- Zumaidah, 2012. *Gambaran Strategi Koping Fangirling Mahasiswa Reguler Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*. Skripsi. Universitas Airlangga.