

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Culture shock*

1. Pengertian *culture shock*

Collend Ward menyatakan *culture shock* di artikan sebagai proses aktif dalam menghadapi dinamika ketika berada pada lingkungan yang asing. Proses aktif yang dimaksud adalah *affective, behavior, dan cognitive* yaitu reaksi seseorang dalam merasa, berperilaku, dan berfikir saat menghadapi pengaruh budaya baru.¹ *Culture shock* terjadi dengan individu yang bermigrasi dari daerah satu ke daerah lainya didalam maupun keluar negeri. Artinya, *culture shock* terjadi pada keadaan atau lingkungan yang tidak sama dengan lingkungan lama.

Collen Ward menyebutkan bahwa faktor-faktor yang dapat menimbulkan kejutan budaya yaitu: tipe makanan, perilaku pria dan wanita, sikap terhadap 19 kebersihan, setting finansial, penggunaan bahasa,

¹ Colleen Ward, et, al, *The Psychology of Culture shock*, (USA and Canada : Taylor & Francis Inc, 2005), 267

penggunaan waktu, hubungan interpersonal, sikap terhadap agama, cara berpakaian, maupun transportasi umum.²

Sejalan dengan penelitian yang akan dilakukan, Collen Ward menyatakan ketika individu yang berasal dari dua budaya yang berbeda bertemu, maka mereka akan memiliki kesulitan dalam berkomunikasi satu sama lain. Situasi seperti ini sering kali meragukan dua kelompok yang berbeda yang memiliki bahasa yang sama tetapi memiliki dialek bahasa yang berbeda, namun persamaan tersebut bisa mengaburkan perbedaan makna yang ada dibudaya mereka³. Bahasa non verbal merupakan bahasa isyarat yang memiliki peran yang sangat penting dalam berkomunikasi, menyatakan emosi, dan memberi isyarat sesuai dengan apa yang dikatakan. Unsur komunikasi non verbal dapat meliputi wajah, mata, perilaku, kontak jasmani. Perilaku yang mengundang komunikasi dan menyiratkan kedekatan psikologis ini dapat disampaikan melalui bahasa isyarat yang bervariasi antar budaya.

Collen Ward juga menjelaskan Ketidak nyamanan sebagai pendatang di lingkungan yang baru meliputi ketidaknyamanan fisik, bidang pendidikan, sosial budaya dan bahasa sehingga menyebabkan timbulnya *culture shock*. Tetapi hal yang paling pokok kesulitan mereka adalah

² Ibid.,

³ Op.cit, 53

berinteraksi di lingkungan sosial. Perbedaan antar budaya yang terjadi pada pola komunikasi dalam menerima informasi dan mempengaruhi satu sama lain yang bertujuan untuk mengetahui suatu budaya.

Jadi, dukungan sosial menurut peneliti ialah suatu keadaan yang dihadapi seseorang yang berpindah ke lingkungan baru dengan budaya baru, dimana seorang tersebut mengatasi perubahan baik secara emosi, perilaku, maupun pikiran.

2. kelompok-kelompok yang terlibat dalam hubungan lintas budaya, di antaranya:

- a. Wisatawan. World Tourism Organization (WTO) mendefinisikan turis sebagai pengunjung yang lama tinggalnya lebih dari 24 jam di sebuah lokasi yang jauh dari rumah dan yang tujuan utamanya untuk bepergian bukanlah tujuan finansial. Turis internasional bersifat jangka pendek, datang untuk berlibur, dan merupakan kelompok pendatang lintas budaya terbesar. Motif para turis untuk datang mencakup pemandangan, alam, olahraga dan seks. Meskipun demikian hanya sedikit dari mereka yang ingin mempelajari budaya. Karena interaksi antar budaya dalam budaya yang berbeda seringkali sulit dilakukan dan karena pembelajaran budaya bukanlah selalu merupakan minat utama, banyak turis memilih bepergian ke tempat di mana jumlah kontak dengan penduduk setempat terbatas. Mereka memilih untuk tinggal dengan rekan sebangsa di hotel-hotel dan tempat pesiar dengan

staf yang bisa berbicara dalam bahasa mereka dan mengantisipasi kebutuhan mereka dengan akurat.

- b. *Sojourner* atau pendatang sementara. *Sojourner* tinggal sementara dan oleh karena itu merupakan penduduk sementara. Seorang sojourner pergi ke luar daerah secara sukarela selama periode waktu tertentu yang biasanya berkaitan perjanjian atau kontrak tertentu. Dengan demikian seorang sukarelawan mungkin melakukan tugas ke luar daerah atau negeri selama satu atau dua tahun, seorang pebisnis mungkin menerima untuk ditempatkan selama 3 atau 4 tahun, seorang misioner mungkin lebih lama, sementara anggota militer seringkali ditempatkan lebih singkat. Seorang mahasiswa internasional biasanya tetap tinggal selama durasi keserjanaan mereka.
- c. Migran mencakup mereka yang secara sukarela berpindah tempat untuk waktu yang lama. Mereka umumnya 'ditarik' ke sebuah wilayah atau negeri baru oleh kekuatan sosial, ekonomi, dan politik. Mayoritas imigran sangat termotivasi oleh faktor ekonomi dan biasanya berpindah dari negara yang lebih miskin ke negara yang lebih kaya. Meskipun demikian, sebagian kecil imigran memilih pindah karena alasan politis, religius, atau budaya. Para imigran seperti halnya sojourn merupakan kelompok yang sangat beragam. Terdapat variasi yang luas dalam hal jarak budaya antara masyarakat asal dan masyarakat tempat tinggal imigran.
4. Pengungsi. Pengungsi sebagai

sebuah kelompok juga memainkan peranan penting dalam pertumbuhan migrasi internasional secara global. Berbeda dengan pendatang lintas budaya yang lain, pengungsi umumnya telah mengalami trauma sebelum migrasi, seperti perang sipil, genosida, kelaparan, pemenjaraan, dan penyiksaan. Pemindahan mereka tidak secara sukarela dan mereka tidak rela dipindahkan dari negara asal mereka dan 'didorong' ke lingkungan yang asing. Mereka umumnya kurang memiliki aset finansial, juga memiliki sumber daya pendidikan dan bahasa yang terbatas dalam membantu mereka beradaptasi terhadap lingkungan baru dan berbeda budaya⁴

3. Aspek *culture shock*

Collen Ward membagi *Culture shock* kedalam beberapa aspek yang disebut dengan ABCs of *Culture shock*, yakni:⁵

a. *Affective*

aspek ini berhubungan dengan perasaan dan emosi yang dapat menjadi positif atau negatif. Seperti merasakan ketidak arahan dan merasa keteteran karena datang ke lingkungan yang asing bagi dirinya.

⁴ Ibid., 112-113

⁵ Ibid., 267-269

Datang kelingkungan yang asing seseorang akan merasakan ketiadaan arah, disorientasi, cemas, curiga ataupun sedih dan individu juga merasakan terusik, takut bilamana dilukai atau ditipu, merasa kehilangan family, teman-teman, rindu akan kamoung halaman, dan kehilangan identitas diri.

b. Behavior

Aspek behavior berhubungan dengan pembelajaran individu terhadap budaya dan pengembangan keterampilan social. Dalam pembelajaran dan pengembangan keterampilan social individu akan mengalami kekeliruan aturan tradisi dan dugaan atau perkiraan individu yang mengarahkan interaksi interpersonal baik secara verbal maupun nonverbal yang bervariasi diberbagai budaya. Perilaku individu yang tidak tepat secara budaya dapat mengakibatkan kesalahfahaman dan pelanggaran. Dan kemungkinan masalah tersebut membuat individu tidak professional dalam kehidupan personalnya. Biasanya individu akan mengalami kesulitan tidur, selalu ingin buang air kecil, mengalami sakit fisik, tidak nafsu makan dan lain-lain. Dengan kata lain, individu yang tidak terampil secara budaya akan sulit mencapai tujuan. Misalnya, mahasiswa asing yang lebih sering berinteraksi dengan orang sebangsanya/ senegaranya saja. Hal tersebut karena pendatang atau orang asing kurang memiliki pengetahuan dan keterampilan social yang baik di budaya lokal dan akan kesulitan

dalam memulai dan mempertahankan hubungan harmonis dilingkungannya.

c. *Cognitive*

Aspek ini diambil dari hasil aspek afeksi dan behavioral yaitu yaitu perubahan persepsi individu dalam identifikasi etnis dan nilai-nilai akibat kontak budaya. Ketika individu berhadapan dengan budaya, hilangnya hal-hal yang dipersepsikanya benar tidak dapat dihindarkan. Individu akan memiliki perspektif negative , kesulitan dalam menggunakan bahasadinegara baru, kognisi individu monoton dengan satu ide, dan kesulitan dalam berinteraksi sosial.

B. Interaksi Sosial

1. Pengertian Interaksi sosial

Gerungan menyatakan bahwa interaksi social adalah suatu hubungan antara dua atau lebih individu manusia, dimana kelakuan individu yang satu mempengaruhi, mengubah atau memperbaiki kelakuan individu yang lain atau sebaliknya. Hal tersebut, menggambarkan kelangsungan timbal-baliknya interaksi sosial antara dua atau lebih manusia itu.⁶

⁶ W. A. Gerungan, *Psikologi Sosial* (Bandung: refika aditama, 2010) Cet 3, 62

Selain itu, Gerungan juga menjelaskan yang dimaksud interaksi social merupakan individu yang satu dapat menyesuaikan diri secara *autoplastis* kepada individu yang lain. Individu yang satu dapat juga menyesuaikan diri secara *aloplastis* dengan indivisu lain, dimana individu yang lain itulah yang dipengaruhi oleh dirinya yang pertama. Dengan demikian, hubungan anantara individu yang berinteraksi senantiasa merupakan hubungan timbal balk, saling mempengaruhi.

Menurut Sarwono interaksi sosial adalah hubungan manusia dengan manusia lainnya, atau hubungan manusia dengan kelompok, atau hubungan kelompok dengan kelompok.⁷ Artinya individu satu dengan individu lain saling mempengaruhi.⁸

Jadi, interaksi sosial menurut peneliti adalah hubungan timbal balik seseorang dengan orang lain, seseorang dengan kelompok, maupung kelompok dengan kelompok.

2. Aspek interaksi sosial

Menurut Sarlito Sarwono aspek interaksi sosial yaitu :⁹

a. Komunikasi

⁷Sarlito Sarwono, *Pengantar Psikologi Umum* (Jakarta : Garafindo Persada 2010), 185

⁸ Dayakisni, *Psikolohi sosisil* (Malang : UMM Press, 2009), 109

⁹ Ibid.,

Komunikasi adalah proses pengiriman berita dari individu kepada individu lain. Terdapat lima unsur dalam proses komunikasi yaitu pengirim berita, penerima berita, berita yang dikirimkan, media atau alat pengeiriman berita, dalam sistem simbol yang digunakan untuk menyatakan berita.

b. Sikap

Sikap artinya mencerminkan rasa senang, tidak senang atau perasaan biasa (netral) dari individu terhadap sesuatu (mencakup benda, kejadian, situasi, individu atau kelompok). Hal tersebut mengungkapkan bahwa individu memunculkan reaksi berupa rasa senang, tidak senang atau biasa terhadap individu atau kelompok.

c. Tingkah laku kelompok

Tingkah laku kelompok adalah muncul perilaku berbeda dari ciri-ciri tingkah laku masing-masing individu yang sedang berkumpul, dua individu atau lebih yang berkumpul.

3. Faktor-faktor interaksi sosial

Menurut Gerungan faktor-faktor yang mempengaruhi interaksi sosial antara lain:

- a. Faktor imitasi, peranan dalam interaksis social terjadi pada awal-awal perkembangan anak yaitu menirukan perilaku orang lain

kemudian melakukan tingkah laku yang sama dengan perilaku tersebut.

- b. Faktor sugesti, faktor ini berpengaruh pada psikis, baik yang mempengaruhi diri sendiri ataupun orang lain.
- c. Faktor identifikasi, motivasi untuk menjadi sama persis dengan orang lain. Dengan adanya ketertarikan emosi, seperti cinta, penerimaan diri dan kasih sayang adalah cara agar dapat terjalin dalam interaksi sosial.
- d. Faktor Simpati, perasaan tertariknya seseorang terhadap orang lain. Simpati menghubungkan orang lain dengan ketertarikan bukan karena salah satu ciri tertentu melainkan karena keseluruhan cara bertingkah lakum orang tersebut.¹⁰

C. Dukungan sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Menurut Sarafino, E. P., Dan Smith, T. W Dukungan sosial berasal dari keluarga kawan, tetangga dan teman sebaya atau di dalam kelompok dan organisasi dapat berlangsung secara alamiah yang dibangun untuk mencapai tujuan. Dukungan sosial merujuk pada kepedulian, kenyamanan, penghargaan, atau pemberian pertolongan kepada seseorang dari oranglain atau keolmpok yang dapat dilakukan

¹⁰ W. A Gerungan. *Psikologi Sosial*. (Bandung: Refika Aditama.2010), 62

oleh semua usia dan secara efektif untuk mengatasi masalah. Bilamana seseorang memperoleh dukungan social seseorang akan merasa bahwa dirinya dicintai, berharga, dan bagian dari jaringan sosial itu sendiri. Misalnya, keluarga yang dapat memberikan bantuan setiap waktu disaat keluarga dibutuhkan.¹¹

Menurut Sarafino, E. P., Dan Smith, T. W yang dimaksud dukungan social adalah penerimaan diri seseorang dari orang lain atau kelompok berupa kenyamanan, kepedulian, penghargaan ataupun bantuan lainnya yang membuat individu merasa bahwa ia disayangi, diperhatikan dan ditolong.¹²

2. Aspek- aspek Dukungan sosial

Aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino, E. P., Dan Smith, T. W sebagai berikut:

- a. Dukungan emosional, merupakan dukungan perasaan yang mengimpilkasikan empati, ekpresi rasa, kenyamanan, perhatian dan kepedulian kepada individu maka seseorang tersebut merasa dirinya memperoleh perhatian dan didengarkan keluh kesahnya oleh orang lain.

¹¹ Sarafino, E. P., Dan Smith, T. W, *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction. Seventh Edition*, (New York: John Willey & Sons, Inc, 2011), Hlm. 81.

¹² Ibid,.

- b. Dukungan penghargaan, adalah dukungan positif yang berupa dorongan maju, persetujuan dengan ide atau perasaan individu, atau dukungan lewat hormat, dan perbandingan positif individu dengan orang lain, dapat diimplikasikan melalui pernyataan persetujuan dan pemberian *positive value* terhadap gagasan-gagasan, afeksi, penguatan, dan primbangan sosial yang berfungsi sebagai motivasi agar maju.
- c. Dukungan instrumental, merupakan implikasi bantuan secara langsung yang sinkron dengan kebutuhan seseorang, contoh, bantuan keuangan, dapat berupa barang, jasa, dukungan keluarga.
- d. Dukungan informatif, dukungan yang diberikan dengan tujuan bagaimana metode pemecahan masalah agar seorang memperoleh jalan keluar. Dukungan tersebut berupa ajaran atau nasehat misalnya, saran, petunjuk, pendapat, atau hal-hal yang hubungan dengan pemberian informasi.¹³

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial

¹³ Sarafino, E. P., Dan Smith, T. W, *Health Psychology*.... 81-82

Myers mengemukakan bahwa sedikitnya ada tiga faktor penting yang mendorong seseorang untuk memberikan dukungan yang positif, diantaranya:

- a. Empati, yaitu turut merasakan kesusahan orang lain dengan tujuan mengantisipasi emosi dan motivasi tingkah laku untuk mengurangi kesusahan dan meningkatkan kesejahteraan orang lain.
- b. Norma dan nilai sosial, yang berguna untuk membimbing individu untuk menjalankan kewajiban dalam kehidupan.
- c. Pertukaran sosial, yaitu hubungan timbal balik perilaku sosial antara cinta, pelayanan, informasi. Keseimbangan dalam pertukaran akan menghasilkan kondisi hubungan interpersonal yang memuaskan. Pengalaman akan pertukaran secara timbal balik ini membuat individu lebih percaya bahwa orang lain akan menyediakan¹⁴

D. Pengaruh Interaksi sosial dan dukungan sosial terhadap *culture shock*

Merantau merupakan fenomena yang wajar terjadi bagi mahasiswa. Seperti halnya mahasiswa Thailand merantau untuk melanjutkan jenjang pendidikan. Faktor

¹⁴ Sri Maslihah, Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial Di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa Smpit Assyfa *Boarding School* Subang Jawa Barat, *Jurnal Psikologi Undip Vol. 10, No.2, Oktober 2011*, 107.

utama yang membuat mahasiswa muslim Thailand memilih Indonesia karena di Indonesia banyak Universitas Islam. Hal tersebut memberikan banyak peluang bagi calon mahasiswa muslim Thailand untuk mendaftarkan diri ke Universitas Islam yang diminati. Mahasiswa perantau harus melakukan interaksi dengan budaya baru sebagai bentuk penyesuaian antarbudaya. Interaksi sosial yang dilakukan mahasiswa tersebut membantu untuk memenuhi segala kebutuhan, misal kebutuhan menjalin hubungan baik dengan masyarakat sekitar. Pencapaian kebutuhan tersebut merupakan pengaplikasian keberadaan manusia sebagai makhluk sosial. Ahmadi menjelaskan bahwa interaksi sosial adalah pengaruh timbal balik antara individu dengan golongan untuk memecahkan persoalan yang dihadapi sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan. Individu mempelajari budaya baru melalui komunikasi dan kontak sosial dengan lingkungan budaya baru. Komunikasi dan kontak dengan lingkungan budaya baru merupakan aspek dari interaksi sosial yang dilakukan individu ¹⁵

Furnham dan Bochner menyatakan bahwa perbedaan budaya menimbulkan *culture shock* melalui interaksi sosial pada lingkungan budaya baru. Penjelasan tersebut menggambarkan bahwa dalam proses interaksi sosial yang dilakukan mahasiswa pendatang menimbulkan *culture shock* karena perbedaan budaya. Oberg ¹⁶ menyebutkan bahwa *culture shock* adalah penyakit mental yang tidak disadari oleh

¹⁵ Soekanto, Sosiologi Suatu Pengantar, (Jakarta: PR Raja Grafindo Persada, 2012), h, 65

¹⁶ Indo Salmah, *Culture shock Dan Strategi Coping Pada Mahasiswa Asing Program Darmasiswa (Studi Kasus Pada Mahasiswa Asing Program Darmasiswa Samarinda)*, Jurnal Psikoborneo, 2016, Vol 4, H, 859-860

individu yang tiba - tiba pindah kedalam suatu kebudayaan yang berbeda dari kebudayaan sebelumnya. Penjelasan tersebut menjelaskan bahwa *culture shock* memicu timbul kecemasan karena mahasiswa pendatang tidak melihat lagi tanda dan lambang pergaulan sosial yang sudah dikenal dengan baik sebelum merantau.

Banyak aturan - aturan sebagai bentuk budaya yang harus dipahami mahasiswa perantau dalam berkomunikasi dengan individu lain pada lingkungan budaya baru, antara lain tata krama ketika bertemu dengan individu lain dan bahasa yang digunakan berbeda dengan individu - individu sebaya, lebih tua dan individu - individu terhormat dilingkungan sekitar. Aturan - aturan tersebut menimbulkan perubahan - perubahan besar yang berkaitan dengan kebiasaan atau budaya individu, sehingga memicu konflik dalam diri dan interaksi sosial mahasiswa dengan masyarakat sekitar. Hal tersebut mengakibatkan muncul *culture shock* pada mahasiswa tersebut. *Culture shock* juga disebabkan oleh perilaku yang tidak sesuai dengan lingkungan budaya baru sehingga mengakibatkan stress, depresi, kecemasan, ketegangan, dan kebingungan pada individu yang berada pada budaya baru.¹⁷

Memasuki budaya yang berbeda membuat mahasiswa pendatang menjadi orang asing pada budaya tersebut. Mahasiswa dihadapkan pada situasi yang kebiasaan - kebiasaannya diragukan. Individu membutuhkan individu lain untuk dapat bertahan dalam kondisi apapun sehingga individu melakukan asimilasi dan

17

akulturasi selama berada dalam budaya baru. asimilasi merupakan proses peleburan kebudayaan, sehingga pihak – pihak dari berbagai kelompok yang berasimilasi merasakan kebudayaan tunggal yang dirasa milik bersama. Asimilasi yang berkelanjutan akan menimbulkan akulturasi pada individu yang melakukan penyesuaian budaya. Akulturasi merupakan proses individu mengalami perubahan pada budaya yang berbeda karena adanya kontak dengan budaya lain serta partisipasi dalam perubahan umum yang berlangsung pada budaya baru.¹⁸

Akulturasi merupakan masalah paling signifikan yang akan terjadi pada individu yang melakukan penyesuaian antarbudaya. Masalah yang muncul pada individu yang melakukan penyesuaian antarbudaya adalah stress akulturatif. Shiraev dan Levy menjelaskan bahwa stress akulturatif merupakan reaksi psikologis terhadap lingkungan budaya yang asing sehingga menimbulkan perasaan tertekan pada individu. Stress akulturatif merupakan nama lain gegar budaya (*culture shock*).¹⁹

Berada pada budaya baru membuat individu merasa terasing, tetapi tidak untuk waktu yang lama. Awalnya individu merasa tidak cocok dengan budaya baru, merasa lebih baik sendiri dalam menjalani kehidupan di lingkungan baru. Namun hal tersebut cenderung membuat individu merasa kesepian karena merasa hanya hidup

¹⁸ Louise R. Alexitch, *Social Skills Difficulty: Model of Culture shock for International Graduate Students*, *Journal of College Student Development*, 2(March/April 2004), 167-184

¹⁹ Sabrina hasyyati maize et. Al, Analytical Theory : gegara budaya (*culture shock*), *jurnal Psycho Idea*, no, 2, Agustus 2020, h, 148

sendiri pada lingkungan yang asing pula. Kesepian membuat individu merasa kehidupannya menjadi tanpa arti. Selain itu, kesepian cenderung membuat individu mengembangkan kecemasan, depresi serta menjadi sangat rentan terhadap tekanan. Kesepian dapat disebabkan oleh perasaan tidak bergabung dalam suatu kelompok pada lingkungan baru yang membuat individu dapat berbagi dalam suka maupun duka sehingga interaksi sosial individu tersebut rendah selama di lingkungan baru. Hal tersebut merupakan ciri - ciri individu yang mengalami *culture shock* selama proses interaksi sosial yang dilakukan individu pada budaya baru.

Berkomunikasi dan kontak langsung dengan lingkungan baru sebagai bentuk penyesuaian antarbudaya merupakan sebuah proses yang berjalan secara alamiah dan tidak dapat dihindari oleh individu untuk memahami segala sesuatu tentang budaya dan lingkungan yang baru. Proses tersebut tidak selalu dapat berjalan dengan mulus, bahkan dapat membuat individu merasa terganggu. Budaya yang baru dapat menimbulkan tekanan karena memahami dan menerima nilai - nilai budaya lain adalah sesuatu yang sangat sulit, terlebih jika nilai - nilai budaya tersebut sangat berbeda dengan nilai - nilai budaya yang dimiliki. Individu akan melalui beberapa tahapan sampai akhirnya individu mampu bertahan dan menerima budaya dan lingkungan yang baru. Tahapan penyesuaian antarbudaya tersebut berbentuk u - curve (kurva berbentuk huruf U) yang di dalam proses penyesuaian antarbudaya tersebut terdapat tahap yang membuat individu akan mengalami *culture shock* yaitu berada pada tahap 2, oleh Oberg disebut tahap krisis. Tahap krisis yaitu tahap muncul

masalah akibat perbedaan antara budaya lama dengan budaya baru, individu merasa ternyata yang dialami dalam lingkungan baru tidak sesuai dengan yang dibayangkan, merasa yang terjadi sangat tidak sesuai dengan diri sehingga frustrasi, tidak puas, dan kepercayaan diri untuk berkomunikasi rendah.²⁰

Selain itu, seorang imigran untuk bertahan hidup membutuhkan dukungan sosial. Menurut Lee dukungan sosial merupakan kontributor yang signifikan untuk mengatasi tantangan yang dialami mahasiswa internasional selama adaptasi sekolah. Mahasiswa asing sangat bergantung pada dukungan sosial dari teman-teman yang mereka temui di U.S.²¹ Winkelman berpendapat bahwa dukungan sosial membantu untuk memperbaiki stresor, mengurangi kejutan budaya, dan memfasilitasi penyesuaian antar budaya. Salah satu caranya adalah dengan mengikuti organisasi. Banyak mahasiswa asing mulai mencari teman sebaya yang memiliki latar belakang etnis dan budaya yang sama untuk membangun atau menjadi anggota komunitas etnis.²² Mahasiswa asing merasa nyaman dan lebih mudah untuk menjalin pertemanan dengan orang-orang yang memiliki latar budaya yang sama dari negara

²⁰ Rizky Mestika Warni Hasibuan, "Hubungan Interaksi Sosial Dengan *Culture shock* Mahasiswa Luar Jawa", perpustakaan.uns.ac.id, diakses 12 Januari 2016. H. 6

²¹ Lee, C., Sung, Y.-T., Zhou, Y., & Lee, S. (2018). *The relationships between the seriousness of leisure activities, social support and school adaptation among Asian international students in the U.S. Leisure Studies*, 37(2), 197–210. <https://doi.org/10.1080/02614367.2017.1339289>

²² Winkelman, M. (1994). *Culture shock and Adaptation. Journal of Counseling & Development*, 73(2), 121–126. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1994.tb01723.x>

yang sama, tetapi penting juga untuk mengembangkan sosialisasi dengan kelompok mahasiswa yang lebih beragam.

Winkelman menyatakan dukungan dari keluarga dan teman-teman dapat mengurangi stres dan ini akan berdampak positif pada mahasiswa dan mereka akan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, gender juga memainkan peran dalam stres. Dukungan sosial yang kuat akan mengurangi stres yang dihadapi mahasiswa. Amponsah menyatakan bahwa strategi penanggulangan stres yang paling sering digunakan oleh siswa internasional adalah penanggulangan stres yang berorientasi masalah, yang kedua adalah mencari dukungan sosial dan yang ketiga adalah strategi peniadaan perilaku.²³

Berdasarkan uraian di atas terlihat adanya suatu pengaruh antara interaksi sosial dan dukungan sosial terhadap *culture shock*. Interaksi sosial yang tinggi membantu individu untuk melalui proses penyesuaian antarbudaya. Interaksi sosial tersebut mencakup komunikasi dan kontak langsung dengan masyarakat pada lingkungan baru. Interaksi sosial yang tinggi dapat membuat *culture shock* yang dialami oleh individu semakin berkurang. Kemudian, dukungan sosial adalah cara agar mahasiswa asing mengurangi stress yang dihadapi akibat penyesuaian diri.. Individu tersebut kembali merasa nyaman dan hidup harmonis dengan masyarakat pada budaya baru. Keputusan untuk memahami budaya baru melalui interaksi sosial

²³ Amponsah, M, Non UK University students stress levels and their coping Strategies. *Educational Research*, 1(2010), 88–98.

dan mendapatkan social support juga merupakan upaya untuk mengurangi dampak *culture shock* bagi individu tersebut.