



PENGALAMAN CULTURAL SHOCK DAN PROSES ADAPTASI MISIONARIS SERVARUM SPIRITUS SANCTI (SSpS) TIMOR DALAM KOMUNIKASI LINTAS BUDAYA

Veronika Bele Bau¹, P. Hendrikus Saku Bouk², Innosensia E. I. Ndiki Satu³

Abstract: *Communication has an important role in every cross-cultural interaction. In undergoing cross-cultural communication, individuals involved in the communication process will be faced with a cultural shock situation, namely shock to the culture in a new environment. To overcome cultural shock, an adaptation process is needed. The phenomenon of cultural shock is experienced by Abdi Roh Kudus/SSpS Timor missionaries in the mission country. This study aims to examine the experience of cultural shock and the adaptation process of former SSpS Timorese missionaries in the mission country in cross-cultural communication. This research uses a qualitative approach with the type of phenomenological study research according to Alfred Schuzt. The data sources used are primary data and secondary data with the number of informants as many as six former missionary sisters. Data collection techniques are in-depth interviews and observation. The results showed that cultural shock occurs because there are various differences in the new environment which include language, food, lifestyle and weather. The process of adaptation to cultural shock occurs in four phases; honeymoon phase, frustration phase, recovery phase and also resolution phase. Overcoming the problem of cultural shock, informants began to make adjustments in the new environment by learning the host language and culture and communicating and interacting continuously with the community in the mission country. The conclusion of this study is that cultural shock will be experienced by anyone when in a new environment with a completely new culture and situation. The experience of cultural shock and the adaptation process of each individual varies. Suggestions for future researchers can conduct research related to the experience of cultural shock in one's own culture experienced by someone when returning to their home area after years of living in the overseas land.*

Keywords: *Cultural Shock, Cultural Adaptation Cross Cultural Communication, SSpS Timor Missionaries, U curve Theory.*

Abstrak: Komunikasi memiliki peran penting pada setiap interaksi lintas budaya. Dalam menjalani komunikasi lintas budaya individu yang terlibat dalam proses komunikasi akan dihadapkan dengan situasi cultural shock yaitu keterkejutan terhadap budaya di lingkungan baru. Untuk mengatasi cultural Shock dibutuhkan proses adaptasi. Fenomena cultural shock ini dialami misionaris Abdi Roh Kudus/SSpS Timor di negara misi. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji mengenai pengalaman cultural shock dan proses adaptasi para suster mantan misionaris SSpS Timor di negara misi dalam komunikasi lintas budaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi fenomenologi menurut Alfred Schuzt. Sumber data yang digunakan data primer dan data sekunder dengan jumlah informan sebanyak enam suster mantan misionaris. Teknik pengumpulan data yakni wawancara mendalam dan observasi. Hasil penelitian menunjukkan cultural shock terjadi karena ada berbagai perbedaan di lingkungan baru yang meliputi bahasa, makanan, gaya hidup dan cuaca. Proses adaptasi terhadap Cultural shock

terjadi dalam empat fase; fase honeymoon, fase frustration, fase recovery dan juga fase resolution. Mengatasi permasalahan cultural shock informan mulai melakukan penyesuaian diri di lingkungan baru dengan cara belajar bahasa dan budaya tuan rumah serta melakukan komunikasi dan interaksi secara terus menerus dengan masyarakat di negara misi. Kesimpulan dari penelitian ini bahwa cultural shock akan dialami oleh siapapun ketika berada di lingkungan baru dengan budaya dan situasi yang serba baru. Pengalaman cultural shock dan proses adaptasi setiap individu bervariasi. Saran untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian terkait pengalaman cultural shock pada budaya sendiri yang dialami seseorang saat kembali ke daerah asalnya setelah bertahun-tahun tinggal di tanah rantau.

Kata Kunci: Cultural Shock, Adaptasi Budaya Komunikasi Lintas Budaya, Misionaris Sps Timor, Teori U Curve.

PENDAHULUAN

Congregatio Servarum Spiritus Sancti (SSpS), yang dalam bahasa Indonesia disebut Kongregasi Misi Abdi Roh Kudus adalah kongregasi yang didirikan oleh St. Arnoldus Yansen pada 8 Desember 1889. Kongregasi ini menyerahkan diri kepada penyebaran kabar gembira di daerah-daerah misi lewat pelayanan yang dijalankan oleh para anggotanya dengan kerelaan dalam berbagai bidang pelayanan diantaranya bidang pendidikan, karya amal dan lewat bantuan rohani (Konstitusi SSpS, 1984:9). Kata "misi" berasal dari kata kerja bahasa Latin "Mittere" artinya mengirim, mengutus; meluncurkan, melepaskan, melontarkan dan dari kata benda Missio artinya pengiriman, pengutusan; peluncuran, pelontaran, pelepasan (Carmeling & Wijaya, 2019:59). Jadi misi berarti pengutusan. Dalam konteks gereja katolik misi adalah pengutusan para misionaris untukewartakan Injil kepada segala bangsa (Mrk. 16:15). Karya misi Kongregasi SSpS kini tersebar di 50 negara yang ada di 5 benua.

Perutusan yang diterima setiap suster SSpS ke negara misi menuntut setiap suster untuk siap meninggalkan negara asal, tanah kelahiran, serta kesiapan untuk beradaptasi dan memulai kehidupan baru ditempat baru dengan budaya yang baru. Konsekuensi pertama yang mungkin akan dihadapi oleh para misionaris adalah cultural shock atau perasaan asing, cemas dan bingung dengan lingkungan dan budaya baru. Permasalahan dan situasi inilah yang kemudian menuntut para misionaris untuk melakukan proses adaptasi terhadap budaya tersebut dengan melakukan komunikasi lintas budaya. Komunikasi pada zaman ini bukan lagi hal baru bagi masyarakat di seluruh dunia. Setiap orang mempunyai kebutuhan untuk berkomunikasi dengan orang lain, baik di lingkungan sosial, di tempat kerja, atau di lingkungan lain. Karena manusia adalah makhluk sosial, komunikasi dengan manusia lain sangat penting untuk mencapai tujuan-tujuannya dan memenuhi kebutuhan dasar komunikasi.

Ketika orang-orang dari latar belakang budaya yang berbeda melakukan komunikasi satu sama lain, mereka terlibat dalam komunikasi lintas budaya. Interaksi lintas budaya antara kedua kelompok merupakan komunikasi lintas budaya. Kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif merupakan hal mendasar bagi keberhasilan keterlibatan lintas budaya. sebagaimana didefinisikan oleh ahli bahasa Robert Tubbs dan Stephen Mos (Silitonga, 2022:67). Pada dasarnya,

komunikasi menjadi suatu hal yang memiliki peran penting pada setiap interaksi lintas budaya yang dilakukan oleh orang-orang yang berbeda latarbelakang budaya.

Dalam menjalani komunikasi lintas budaya individu-individu yang terlibat dalam proses komunikasi tersebut akan dihadapkan dengan situasi keterkejutan terhadap budaya di lingkungan baru. Kondisi ini disebut dengan nama cultural shock, dalam bahasa Indonesia sering disebut gegar budaya.

Cultural shock pertama kali diperkenalkan oleh antropolog Kanada Calervo Oberg pada tahun 1960. Menurutnya seseorang yang mencoba menyesuaikan diri dengan budaya baru di luar budayanya mungkin akan mengalami kejutan budaya. Seseorang akan merasakan cultural shock jika tiba-tiba berada di lingkungan baru dengan orang-orang yang tidak memiliki nilai dan adat istiadat yang sama (Dwiatmojo & Setiawan, 2019:130)

Perbedaan bahasa, pakaian, makanan, hubungan interpersonal, iklim, dan lain sebagainya dapat menjadi pemicu yang dapat menimbulkan cultural shock. Kejutan budaya terjadi ketika seorang individu masuk dalam konteks budaya baru dan harus melakukan penyesuaian terhadap cara berpikir, cara merasakan, cara berperilaku dan berbagai situasi yang jauh berbeda dari budaya asalnya (Mufidah & Fadilah, 2022:65)

Peran komunikasi dalam kasus cultural shock bertujuan untuk membantu manusia agar mampu menyesuaikan diri serta mendapat pemahaman yang jelas mengenai budaya baru yang dialami khususnya di tempat baru dengan budaya yang baru. Proses komunikasi yang terbentuk dalam interaksi tersebut dapat mempermudah manusia dalam mengatasi berbagai permasalahan terkait dengan cultural shock, salah satunya seperti melakukan adaptasi diri terhadap budaya ataupun lingkungan yang baru dikenali. Oleh karena itu, dengan adanya adaptasi diri tersebut, manusia dapat meminimalisir kesenjangan dalam menjalani kehidupan di lingkungan dengan budaya baru. Cultural shock menggambarkan suatu keadaan dan respon yang mendalam dan negatif dari depresi, frustrasi, dan disorientasi yang dialami oleh orang-orang yang hidup dalam lingkungan budaya yang baru. Cultural shock pada umumnya menyebabkan seseorang menjadi seperti kehilangan arah, merasa tidak mengetahui harus berbuat apa, atau bagaimana mengerjakan sesuatu di lingkungan yang baru, dan tidak mengetahui apa yang tidak sesuai atau sesuai (Maizan et. al, 2020:148). Dapat disimpulkan bahwa cultural shock adalah suatu kondisi di mana seseorang merasa asing dan terkejut dengan budaya baru di lingkungan baru yang menyebabkan timbul perasaan cemas, takut, bahkan mengasingkan diri dari interaksi sosial. Timbulnya masalah cultural shock tersebut memicu persoalan penyesuaian diri yang biasa disebut dengan proses adaptasi.

Adaptasi merupakan upaya yang dilakukan setiap individu agar dapat menyatu dengan segala kondisi di lingkungan baru demikian. Adaptasi lintas budaya tercermin pada adanya kesesuaian antara pola komunikasi pendatang dengan pola komunikasi yang diharapkan atau disepakati oleh masyarakat dan budaya lokal/setempat. Beradaptasi bukan berarti menyetujui atau mengikuti semua tindakan orang lain, melainkan mencoba memahami alasan dibalikinya tanpa kita sendiri tertekan oleh situasi (Mulyana, 2019:20).

Salah satu teori komunikasi lintas budaya yaitu teori lekuk-U (U-Curve)

menurut Lysgaard, model lekuk-U adalah proses percobaan individu menyesuaikan diri dengan keadaan baru. Model lekuk-U mempunyai empat peringkat yaitu peringkat bulan madu (honeymoon), kejutan budaya (Frustration), penyesuaian dan terakhir peringkat penguasaan (Syahidah & Latif, 2018:4). Samovar (dalam Erlangga et al., 2019) menguraikan lima fase penyesuaian budaya yang berbeda:

1. Fase Honeymoon/ bulan madu

Pada fase ini, individu yang pindah ke tempat baru merasakan kegembiraan dan antusias yang besar karena akan merasakan situasi ditempat baru dengan cara yang belum pernah mereka alami sebelumnya. Berdasarkan pengalaman, orang yang melalui tahap ini mempunyai kesan yang sangat positif terhadap lingkungannya.

2. Fase Frustration/ Frustrasi

Setelah fase pertama selesai, Seseorang yang berada di lingkungan asing akan memasuki fase kedua yang disebut fase frustrasi. Jika fase pertama menimbulkan perasaan sangat gembira, fase ini akan membuat emosi tersebut berkurang dan digantikan oleh rasa jengkel dan ketidakpuasan. Hal ini terjadi karena pada fase sebelumnya, realitas dan imajinasi tidak sejalan.

3. Fase recovery/ Shock budaya

Fase recovery didefinisikan sebagai tahap di mana seseorang yang menderita kejutan budaya atau fase frustrasi mulai merasa lebih nyaman dengan lingkungan barunya dan melakukan upaya adaptasi untuk berkembang sebagai hasil dari pengalamannya.

4. Fase Resolution

Pada fase terakhir ini, individu yang berada dilingkungan baru dalam jangka waktu yang lama mampu beradaptasi dengan lingkungannya dan memperoleh manfaat dari upayanya untuk berasimilasi dengan budaya lokal.

METODE

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Ramdhan, 2021:1). Penelitian ini menggunakan teori Fenomenologi yang dikemukakan oleh Alfred Schutz. Inti pemikirannya adalah bagaimana memahami tindakan sosial (yang berorientasi pada perilaku orang atau orang lain pada masa lalu, sekarang dan akan datang) melalui penafsiran. Jenis Penelitian yang peneliti gunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif adalah penelitian yang menggambarkan objek penelitian, mengungkapkan makna dari suatu fenomena dan menjelaskan fenomena tersebut (Ramdhan, 2021:7). Dalam Penelitian ini peneliti memilih 6 orang Informan. Para informan adalah suster-suster mantan misionaris yang pernah diutus dari provinsi SSpS Timor untuk bermisi di negara misi dan telah kembali ke Provinsi Timor. Sumber data primer dalam penelitian ini didapatkan melalui kegiatan wawancara dengan subyek penelitian dan dengan observasi atau pengamatan langsung dilapangan. Untuk mendapatkan gambaran tentang permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini yaitu Pengalaman cultural shock dan proses adaptasi misionaris SSpS Timor di negara misi pada enam suster mantan misionaris di provinsi SSpS Timor.

Data sekunder dalam penelitian ini berupa buku, jurnal, dan beberapa literatur

yang relevan. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara mendalam dan observasi bertujuan untuk mengumpulkan informasi yang kompleks, yang sebagian besar berisi pendapat, sikap, dan pengalaman pribadi (Fauzi, 2019:45). Pada penelitian ini peneliti melakukan wawancara terhadap informan kunci yang terdiri dari 6 suster mantan misionaris. Teknik Pemeriksaan Keabsahaan data Triangulasi. Triangulasi diartikan juga sebagai kegiatan pengecekan data melalui beragam sumber, teknik, dan waktu. Tujuan triangulasi adalah untuk meningkatkan kekuatan teoritis, metodologis, maupun interpretatif dari penelitian kualitatif. Pada penelitian ini peneliti menggunakan triangulasi sumber yaitu mengecek data yang telah diperoleh dari subyek penelitian dan melalui beberapa sumber seperti buku dan referensi lainnya untuk menguji kredibilitas data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Bochner cultural shock atau gegar budaya merupakan tantangan yang muncul ketika orang-orang dari berbagai wilayah dan negara bertemu dan berinteraksi satu sama lain, dan menimbulkan kesenjangan dalam cara mereka merasa, berpikir, dan bertindak. Ada aspek negatif dan positif dari apa yang disebut "kejutan budaya" ketika seseorang mengunjungi negara baru. Menurut Mulyana Cultural shock atau "gegar budaya" adalah ungkapan yang sering disebutkan ketika berbicara tentang komunikasi lintas budaya. Seseorang mengalami kejutan budaya ketika mereka meninggalkan kehidupannya dan pindah ke lingkungan yang benar-benar baru. Setiap orang yang meninggalkan budaya asalnya dan pindah ke budaya baru akan mengalami kejutan budaya akibat tenggelam dalam sekelompok orang yang penampilan, nilai, dan bahasanya sangat berbeda dengan dirinya. Seseorang akan mengalami gegar budaya jika tiba-tiba berpindah ke budaya baru (Wahyutama dan Maulani, 2020:380).

Mengalami sensasi ketidaktahuan dan kecemasan adalah hal yang wajar ketika seseorang memasuki lingkungan baru dengan latar belakang budaya dan bahasa yang berbeda dari apa yang biasa mereka alami dalam konteks sebelumnya (Wahyutama dan Maulani, 2022:380)

Dari hasil wawancara dan observasi peneliti terhadap para informan mengenai pendapat mereka tentang cultural shock, para informan berpendapat bahwa cultural Shock merupakan perasaan tertekan dan keterkejutan dengan budaya, perasaan asing, suasana dan orang-orang baru yang butuh waktu untuk menerima hal baru tersebut. Ada juga rasa kaget karena apa yang dibayangkan ternyata jauh berbeda dari realitas yang ada. Cultural shock sesuatu yang wajar untuk pendatang, untuk terima sesuatu yang baru tentu membutuhkan waktu dan proses. Shock budaya terjadi karena seseorang membandingkan baik atau buruk budayanya dengan budaya orang lain, lalu susah untuk menerima hal baru, makanya akan terjadi rasa asing dan kaget dengan tempat baru. "Cultural shock itu berkaitan dengan kesulitan seseorang beradaptasi dengan lingkungan dan budaya baru, merasa asing, perasaan negatif karena belum mampu menyesuaikan diri dengan keadaan baru.

Faktor-faktor penyebab Culture Shock

Menurut Parillo ada beberapa faktor yang menyebabkan culture shock yakni:

a. Faktor Interpersonal

Faktor interpersonal di antaranya keterampilan komunikasi, pengalaman

berlintas budaya, personal (toleransi atau mandiri), dan akses ke sumber daya

b. Variasi budaya mempengaruhi transisi dari satu budaya ke budaya lain. Cultural shock terjadi lebih cepat jika berbeda budaya baik sosial, perilaku, adat istiadat, agama, pendidikan, norma dalam masyarakat dan bahasa (Riadi, 2021)

Fase-fase Culture Shock

Menurut Ridwan Kejutan budaya adalah proses multi-tahap yang dapat dipecah menjadi lima tahap berikut:

1) Contact

Ketika orang pertama kali bertemu dengan budaya lain, mereka masih terbiasa dengan budayanya sendiri. Pendatang baru dalam suatu budaya dihadapkan pada unsur-unsur dasar budaya tersebut pada tahap awal pendalaman. Perasaan gembira dan gembira ketika memulai sesuatu yang baru menjadi ciri fase kontak ini. Orang-orang akan terpesona oleh perbedaan mencolok antara budaya tempat mereka dibesarkan dan budaya yang pertama kali mereka temui.

2) Disintegration

Tahap kedua ditandai dengan periode disorientasi dan kekaburan. Harapan dan rutinitas masyarakat semakin tergeser oleh perbedaan budaya dalam perilaku, nilai, dan sikap. Stres dan frustrasi meningkat ketika perbedaan antara kedua belah pihak menjadi lebih jelas. Oleh karena itu, pengetahuan seseorang tentang budaya tidak ada gunanya, dan dia tidak dapat lagi menimbulkan tanggapan yang dapat diprediksi dari orang lain. Bukan hanya tekanan dari lingkungan yang memperkuat perasaan tidak pada tempatnya, sendirian, dan tidak mampu. Sebagai akibat dari ketidakpastian mengenai identitas seseorang dalam lingkungan baru, individualitas seseorang mulai terpecah.

3) Reintegration

Pada tahap reintegrasi ini, terdapat penolakan yang signifikan terhadap budaya baru. Stereotip, generalisasi, penilaian, dan sikap menghakimi semuanya menyangkal adanya persamaan dan perbedaan budaya. Pada tahap perlawanan ini, orang cenderung bergaul dengan orang lain yang memiliki latar belakang budaya serupa. Tidak semua perbedaan budaya diabaikan, oleh karena itu hal ini tidak sepenuhnya negatif. Pada titik ini, seseorang harus memutuskan apakah akan tetap berada di lingkungan baru dan melakukan penyesuaian yang diperlukan, atau kembali ke budaya aslinya.

4) Autonomy

Pada titik ini, individu telah mencapai otonomi atau kemandirian dan telah mengembangkan apresiasi dan keakraban dengan budaya tuan rumah. Orang-orang yang awalnya ragu-ragu untuk terlibat sepenuhnya dengan budaya baru mereka pada akhirnya akan menyesuaikan diri dengan budaya tersebut. Hasilnya adalah relaksasi dan peningkatan komunikasi verbal dan nonverbal. Orang lain mungkin tidak sepercaya dirinya dengan penguasaan budaya barunya, tapi mereka pasti berpikir dia kurang percaya diri. Ketidakmampuan untuk mengenali simbol-simbol budaya yang sudah dikenal dan kemauan untuk menerima perubahan memungkinkan orang dengan cepat mempelajari budaya ini. Pada titik ini, masyarakat telah memupuk kemampuan beradaptasi dan belajar untuk berhasil menavigasi perbedaan budaya.

5. Independence

Pada tahap ini, individu mulai menunjukkan tanda-tanda otonomi dalam hal

pikiran, perasaan, dan tindakannya, meskipun mereka terus dibentuk oleh budaya di sekitar mereka. Orang-orang beradaptasi dengan lingkungan budaya baru mereka dengan belajar menghargai kualitas-kualitas uniknya sambil juga menerima kualitas-kualitas yang sudah dikenalnya. Budaya dan pola asuh seseorang dapat mempunyai dampak yang signifikan terhadap rasa identitas seseorang. (Safitri, 2023)

Lebih lanjut Ridwan (dalam Safitri 2023) cultural shock menyebabkan munculnya berbagai macam reaksi, diantaranya

1. Perasaan sedih, kesepian, frustrasi, dan prasangka negative terhadap budaya baru
2. Munculnya gangguan kesehatan, seperti diare, maag, dll.
3. Perubahan emosi
4. Rasa rindu akan rumah (homesick)
5. Meragukan dan menolak identitas diri sendiri. Meskipun sebelumnya merasa yakin akan keunikannya, pada situasi cultural shock merasa diri tidak memiliki kemampuan.
6. Rasa percaya diri menurun
7. Hanya melakukan interaksi dan komunikasi dengan orang memiliki kesamaan budaya.

Proses Adaptasi

Adaptasi merupakan upaya yang dilakukan setiap individu agar dapat menyatu dengan segala kondisi di lingkungan baru demikian. Adaptasi lintas budaya tercermin pada adanya kesesuaian antara pola komunikasi pendatang dengan pola komunikasi yang diharapkan atau disepakati oleh masyarakat dan budaya lokal/setempat. Beradaptasi bukan berarti menyetujui atau mengikuti semua tindakan orang lain, melainkan mencoba memahami alasan dibalikinya tanpa kita sendiri tertekan oleh situasi (Mulyana, 2019:20). Dari hasil wawancara dan observasi peneliti menyimpulkan adaptasi adalah proses penyesuaian diri atau proses internalisasi yang dilakukan oleh seseorang agar mampu memberikan respons terhadap lingkungan dan budaya baru. Menurut Samovar ada empat fase proses adaptasi yang terdiri dari;

1. Fase Honeymoon/ bulan madu

Pada fase ini, individu yang pindah ke tempat baru merasakan kegembiraan dan antusias yang besar karena akan merasakan situasi ditempat baru dengan cara yang belum pernah mereka alami sebelumnya. Berdasarkan pengalaman, orang yang melalui tahap ini mempunyai kesan yang sangat positif terhadap lingkungannya. Sesuai dengan pengalaman informan pada fase honeymoon dalam proses adaptasi sejak awal informan berada di negara tempat diutus, mereka merasakan pengalaman positif, perasaan bahagia, terkesan, terharu dan kagum dengan situasi di masing-masing negara misi khususnya dengan sikap ramah dan welcoming yang ditunjukkan oleh sesama suster dan masyarakat setempat saat menyambut kedatangan para misionaris pendatang.

2. Fase Frustration/ Frustrasi

Setelah fase pertama selesai, Seseorang yang berada di lingkungan asing akan memasuki fase kedua yang disebut fase frustrasi. Jika fase pertama menimbulkan perasaan sangat gembira, fase ini akan membuat emosi tersebut berkurang dan digantikan oleh rasa jengkel dan ketidakpuasan. Hal ini terjadi

karena pada fase sebelumnya, realitas dan imajinasi tidak sejalan. pada fase ini para misionaris mulai dihadapkan dengan berbagai masalah dan perbedaan tatanan budaya di lingkungan baru, sehingga perasaan dan pengalaman positif yang dialami pada fase honeymoon tidak lagi sama karena realitas di lingkungan baru jauh berbeda dari apa yang dipikirkan atau dibayangkan. Berdasarkan ungkapan informan mengenai pengalaman cultural shock dalam fase frustrasi dapat ditarik kesimpulan bahwa dalam proses penyesuaian diri dengan lingkungan baru misionaris SSpS Timor mengalami shock budaya. Cultural shock yang terjadi disebabkan oleh perbedaan realitas kehidupan sosial dan budaya di lingkungan tersebut. Shock budaya yang dialami misionaris meliputi; shock terhadap bahasa, 5 dari 6 informan mengalami kesulitan bahasa, 3 informan mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan cita rasa makanan dan cara mengolahnya, 3 informan mengalami shock dengan cuaca, 2 informan shock terhadap gaya hidup, dan 1 informan merasakan home sick. Pengalaman pada fase frustrasi dari 6 informan menunjukkan setiap orang memiliki pengalaman yang berbeda dan pada tingkatan yang berbeda pula, ada informan yang mengalami lebih dari satu factor penyebab cultural shock (bahasa, cuaca, makanan, gaya hidup)

3. Fase recovery/ Shock budaya

Fase recovery didefinisikan sebagai tahap di mana seseorang yang menderita kejutan budaya atau fase frustrasi mulai merasa lebih nyaman dengan lingkungan barunya dan melakukan upaya adaptasi untuk berkembang sebagai hasil dari pengalamannya. Pada fase ini, para informan mulai melakukan upaya penyesuaian diri dengan lingkungan dan budaya baru untuk mengatasi cultural shock sehingga dapat beradaptasi dan bertahan di lingkungan tersebut. Di fase ini misionaris SSpS Timor mulai menyesuaikan diri untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang dialami pada fase frustration. Berdasarkan penuturan informan mengenai fase readjustment dapat disimpulkan bahwa dalam proses adaptasi sebagai upaya mengatasi masalah cultural shock setiap suster memiliki caranya masing-masing untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan budaya baru ditempat mereka bermisi. Kesulitan berbahasa menuntut 3 dari 6 informan yang mengalami kesulitan dalam aspek bahasa berusaha belajar bahasa setempat, membangun komunikasi dan interaksi dengan sesama, mengikuti kursus bahasa, sedangkan 1 informan yang mengalami shock dengan gaya hidup mempelajari adat kebiasaan tuan rumah. 3 informan yang mengalami rasa asing dengan makanan khas belajar menerima dan menikmati makanan khas setiap negara, tetapi ada juga yang memilih untuk tidak makan makanan tersebut dan memasak sendiri sesuai dengan kebutuhan diri. Sedangkan mengatasi masalah cuaca 2 informan mengikuti cara-cara yang ditawarkan oleh masyarakat setempat, memakai jaket saat musim dingin, membawa air es saat cuaca panas menyengat sehingga tidak mengalami gangguan kesehatan.

4. Fase Resolution

Pada fase terakhir ini, individu yang berada di lingkungan baru dalam jangka waktu yang lama mampu beradaptasi dengan lingkungannya dan memperoleh manfaat dari upayanya untuk berasimilasi dengan budaya lokal. Fase pemulihan atau tahap resolution yaitu adanya motivasi untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan budaya baru. Pada fase terakhir dari proses adaptasi ini, misionaris SSpS Timor dalam upaya penyesuaian diri dengan lingkungan dan budaya baru

menentukan usaha untuk keluar dari ketidaknyamanan dalam proses adaptasi disertai dengan kemampuan untuk mengintegrasikan diri dengan budaya setempat sehingga merasa nyaman dan menerima budaya di negara misi tersebut.. Pada fase ini, informan sudah mulai mengenali hal-hal terkait budaya barunya sehingga secara bertahap mereka melakukan penyesuaian terhadap lingkungannya dengan pendekatan masing-masing. Tujuannya adalah untuk meminimalisir masalah cultural shock, mendapatkan kenyamanan, dan mencapai komunikasi yang efektif dengan orang-orang sekitar.

Dari hasil wawancara dan observasi peneliti menemukan semua informan mengalami rasa nyaman dan merasa diterima selama berada di negara misi. Dua informan mengakui selama berinteraksi dengan orang-orang di negara misi merupakan pengalaman berharga. Salah satu informan merasa terkesan dengan sikap saling menghormati dan saling menghargai yang ditunjukkan masyarakat di negara tempat informan bermisi, dan ia berpendapat sebagai misionaris untuk di terima dan menerima budaya yang berbeda penting sekali membangun komunikasi timbal balik sehingga terjadi yang namanya saling kenal dan saling mengerti. Informan lain menyatakan alasannya merasa at home di negara misi karena tugas misionaris adalah melayani dengan penuh cinta kasih dimanapun, kapanpun dan dengan siapapun.

Ada beragam cara yang dilakukan para informan untuk menyesuaikan diri pada tahap pemulihan (resolution). Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, upaya penyesuaian diri dilakukan dengan cara meningkatkan interaksi secara terus menerus dengan para suster dalam komunitas dan juga umat atau masyarakat yang dilayani, mempelajari bahasa daerah dari negara tersebut, mencoba memahami karakter dan kebiasaan sehari-hari orang-orang di negara misi masing-masing. Secara keseluruhan upaya-upaya yang dilakukan para informan melibatkan pendekatan emosional dengan harapan agar dapat menjalin komunikasi yang baik dengan sesama suster di komunitas dan masyarakat yang dilayani.

KESIMPULAN

Berdasarkan data dan hasil temuan dalam penelitian yang peneliti peroleh dari lapangan, baik melalui wawancara mendalam dan observasi. Peneliti mengambil kesimpulan bahwa pengalaman cultural shock akan dialami oleh siapapun ketika berada dilingkungan baru dengan budaya dan situasi yang serba baru. Masuknya individu dalam fase frustration ditandai dengan munculnya berbagai kesulitan ketika berada dilingkungan baru hal inilah yang disebut dengan istilah cultural shock. Cultural Shock adalah kondisi dimana sebagai seorang pendatang belum mampu beradaptasi dan menerima perbedaan antara budaya dan kebiasaan baru dengan budaya asalnya.

Faktor-faktor penyebab cultural shock berupa bahasa, makanan, cuaca atau iklim dan gaya hidup. Untuk mengatasi permasalahan cultural shock dibutuhkan proses adaptasi atau proses penyesuaian diri dengan lingkungan dan budaya baru dalam empat fase; fase honeymoon, fase frustration, fase recovery dan juga fase resolution.

Pengalaman cultural shock setiap individu bervariasi. Begitupun cara setiap individu melakukan proses penyesuaian dengan budaya baru berbeda-beda dalam kurun waktu yang berbeda pula.

DAFTAR PUSTAKA

- Addini Zahra Syahputri, F. D. (2023). Kerangka Berfikir Penelitian Kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, 161-163.
- Afra, A. (2022). Pengalaman Komunikasi Lintas Budaya Peserta pertukaran Mahasiswa Indonesia Di Korea Selatan. *Jurnal penelitian Sistem Informasi*, 129-154.
- Dharma, D. H. (2020). *Buku Ajar Komunikasi Lintas Budaya*. Sidoarjo, Jawa Timur: UMSIDA Press.
- Dharma, D. H. (2021). *Buku Ajar Komunikasi Lintas Budaya*. Sidoarjo: Umsida Perss.
- Hasbi, N. (2023). Skripsi Culture shock pada Mahasiswa Rantau.
- Herawati, R. d. (2020). *Gegar Budaya di Tinjau dari Dukungan Sosial pada Mahasiswa*.
- Muhammad Firdaus Dwiatmoko, E. S. (2019). Culture Shock dalam Komunikasi Antar Budaya. *Prosiding Hubungan Masyarakat*, 128-133.
- Mulyana, P. D. (2019). *Pengantar Komunikasi Lintas Budaya Menerobos Era Digital Dengan sukses*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ramdhan, D. M. (2021). *Metode Penelitian*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- Sabrina Hassyati Maizai, K. B. (2020). Analytical Theory: *Gegar Budaya (Culture Shock)*. *Psyco Idea*, 147-154.
- Silitonga, E. S. (2020). *Strategi Komunikasi dalam Bisnis*. Surabaya: Cipta Media Nusantara.
- Triyono, D. A. (2021). *Metode Penelitian Komunikasi Kualitatif*. Yogyakarta: Bintang Pustaka Madani.
- Ulum, M. (2021). Akulturasi Santri Di Pesantren. *Ta'limDiniyah: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 70-80.
- Vika Nurul Mufidah, N. N. (2022). Adaptasi dan culture shock: Studi kasus pada peserta Program Pertukaran Mahasiswa. *Jurnal pemikiran dan Riset Sosiologi*, 61-70.
- Yosua Feliciano Carmeling, H. W. (2019). Misi Dan Kebangkitan Rohani: Implikasi Misi Allah Bagi Gereja. *Jurnal Ilmiah Religiosity Entity Humanity*, 57-71.
- Zamroni, M. (2022). *Filsafat Komunikasi*. Yogyakarta: IRCiSoD.
-