

Culture Shock pada Mahasiswa Aceh Perantau Padang

Atiqah Mufidah¹, Nur Aisyah², Alycia Safana Milanda³, Bunga Dinda Permata⁴,
Fadilla Saputri⁵, Delmira Syafrini^{6*}, Hanafi Saputra⁷

^{1,2,3,4,5,6,7}Universitas Negeri Padang

*Corresponding author, e-mail: delmirasyafrini@fis.unp.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan faktor-faktor penyebab terjadinya culture shock yang dialami oleh mahasiswa Aceh perantau di Kota Padang Sumatera Barat. Penelitian ini menarik untuk di kaji karena fenomena culture shock merupakan tantangan nyata yang dihadapi mahasiswa perantau dalam proses penyesuaian diri di lingkungan baru yang berbeda secara sosial dan budaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi kasus. Teknik pengumpulan data menggunakan observasi, wawancara, dan studi dokumentasi. Teknik pemilihan informan yang digunakan yaitu teknik purposive sampling dengan jumlah informan 7 orang. Adapun kriteria informan berupa mahasiswa Aceh perantau Sumatera Barat. Observasi dilakukan untuk mengamati langsung terhadap apa saja faktor-faktor penyebab terjadinya culture shock pada mahasiswa perantau Aceh di padang Sumatera Barat. Wawancara digunakan untuk menggali informasi mengenai alasan terjadinya culture shock dan faktor penyebabnya. Dokumentasi juga dilakukan dengan mengumpulkan dokumen terkait seperti foto, video, laporan kegiatan, dan data lain yang mendukung. Analisis data menggunakan teknik analisis kualitatif, meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan empat hal utama penyebab terjadinya culture shock diantaranya pertama, perbedaan bahasa. Kedua, cara berpakaian bagi perempuan. Ketiga, perbedaan makanan. Keempat, tradisi dan adat istiadat.

Kata Kunci: Culture Shock; Faktor penyebab; Mahasiswa Aceh.

Abstract

This study aims to describe the factors causing culture shock experienced by Acehnese students who are migrants in Padang City, West Sumatra. This study is interesting to study because the phenomenon of culture shock is a real challenge faced by migrant students in the process of adjusting to a new environment that is different socially and culturally. This study uses a qualitative approach with a case study type. Data collection techniques use observation, interviews, and documentation studies. The informant selection technique used is the purposive sampling technique with 7 informants. The informant criteria are Acehnese students who are migrants in West Sumatra. Observations were carried out to directly observe what factors cause culture shock in Acehnese students who are migrants in Padang, West Sumatra. Interviews were used to gather information about the reasons for culture shock and its causative factors. Documentation was also carried out by collecting related documents such as photos, videos, activity reports, and other supporting data. Data analysis used qualitative analysis techniques, including data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of the study showed four main causes of culture shock, including first, language differences. Second, the way women dress. Third, differences in food. Fourth, traditions and customs.

Keywords: Aceh students; Culture Shock; Causal factors.

How to Cite: Mufidah, A. et al. (2025). Culture Shock pada Mahasiswa Aceh Perantau Padang. *Social Empirical: Prosiding Berkala Ilmu Sosial*, Vol. 2 No. 1 Tahun 2025. (pp. 71-78). Padang: Universitas Negeri Padang.



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2025 by author.

Pendahuluan

Culture shock merupakan sebuah istilah terhadap tekanan dan kecemasan yang dialami kebanyakan orang ketika berpergian ke suatu tempat yang memiliki lingkungan sosial dan budaya yang baru. Istilah ini pertama kali dikenalkan pada tahun 1958 yang bertujuan untuk dapat mendeskripsikan bagaimana kecemasan ketika individu berada pada lingkungan yang baru dan menyatakan ketiadaan arah, serta merasa tidak tahu berbuat apa dan tidak mengetahui apa yang tidak sesuai atau sesuai. *Culture shock* biasanya terjadi pada minggu awal ketika seseorang datang ke tempat yang baru [Niam \(2009\)](#). [Olivia et al \(2024\)](#), *culture shock* atau sering disebut gegar budaya merupakan sebuah disorientasi psikologis yang dialami ketika seseorang bergerak selama periode waktu tertentu di dalam sebuah lingkungan budaya yang berbeda dari budaya individu sebelumnya. *Culture shock*, biasanya cenderung dialami oleh mahasiswa yang memilih kuliah jauh dari daerah asalnya dan memiliki kebudayaan yang sangat berbeda dari daerah asalnya [Jefriyanto et al \(2020\)](#). Pada dasarnya, keberadaan *culture shock* biasanya banyak dihadapi oleh mahasiswa yang menjadi kelompok minoritas karena seringkali rentan terhadap pengaruh-pengaruh ataupun perilaku yang buruk akibat menjadi kelompok minoritas serta *culture shock* selalu terjadi hingga waktu yang tidak dapat ditentukan ([Nugroho & Mareza, 2023](#)).

Keberadaan *culture shock* pada proses adaptasi mahasiswa rantau tentunya memiliki pengaruh yang sangat signifikan. *Culture shock*, tentunya memiliki sisi positif dan sisi negatif bagi seorang mahasiswa yang merantau. Sisi positif dari *culture shock* biasanya adalah mahasiswa dapat melihat berbagai jenis kebudayaan yang baru dan unik yang kemungkinan belum pernah diamati atau hanya sekedar mendengar rumornya saja. Sedangkan sisi negatifnya adalah dapat menimbulkan masalah sosial akibat adanya perbedaan kebudayaan dan nilai serta norma yang harus di patuhi oleh mahasiswa meliputi kurangnya interaksi, timbulnya prasangka negatif, dan keraguan untuk berinteraksi dengan masyarakat akibat adanya stereotip atau pencitraan terhadap sebuah kebudayaan baru [Olivia et al \(2024\)](#). Kebanyakan individu yang memiliki *culture shock* biasanya, memiliki ketidaktertarikan untuk dapat berinteraksi dengan masyarakat sekitar karena merasa tidak nyaman dengan perbedayaan budaya. [Ridwan \(2016\)](#) menyampaikan bahwa, ada beberapa reaksi yang sering kali terjadi pada seseorang yang mengalami *culture shock* meliputi merasa sedih atau kesepian, perubahan tempramen, sering mengalami homesick, hilangnya kepercayaan diri, dan hanya mau berinteraksi dengan orang yang memiliki latar kebudayaan yang sama [Ambarwati & Indriastuti \(2022\)](#). Tentunya, berdasarkan hal tersebut perlunya sorotan terhadap fenomena *culture shock* di kalangan mahasiswa menjadi suatu yang sangat penting untuk mendukung penurunan dan mengatasi *culture shock* misalnya saja dari pihak kampus atau dari pihak sekolah sebelumnya terutama pada lingkungan keluarga sebelum menjajaki tempat yang baru [Enti et al \(2024\)](#).

Kota Padang sebagai ibu kota provinsi yang memiliki karakteristik budaya Minangkabau yang unik, dengan filosofi "*Adat basandi syarak, syarak basandi Kitabullah*" yang menyatukan adat dan agama dalam kehidupan sehari-hari. Namun, ekspresi budaya Minang dalam keseharian tetap berbeda dari budaya Aceh. Dalam konteks interaksi sosial, masyarakat Padang cenderung komunikatif dan ekspresif dalam menyampaikan pendapat, termasuk penggunaan bahasa Minang yang kerap kali terdengar 'keras' atau 'kasar' bagi pendatang dari luar. Hal ini sering kali menjadi sumber kesalahpahaman dan kejutan budaya (shock) bagi mahasiswa perantau, khususnya dari Aceh yang terbiasa dengan gaya komunikasi yang lebih tenang dan santun. Di sisi lain, Kota Padang juga merupakan kota pendidikan yang memiliki sejumlah perguruan tinggi negeri dan swasta, termasuk Universitas Negeri Padang (UNP), yang menjadi tujuan utama mahasiswa perantau dari berbagai provinsi, termasuk Aceh. Lingkungan multikultural ini sebenarnya memberi peluang untuk membangun toleransi dan keterbukaan, namun tidak serta-merta menghilangkan tantangan adaptasi yang Mahasiswa perantau Aceh menghadapi berbagai perbedaan budaya, seperti bahasa, selera makanan, cara berpakaian, serta adat dan tradisi lokal, termasuk sistem kekerabatan matrilineal yang mungkin belum familiar bagi mereka. Untuk mengatasi culture shock, diperlukan berbagai strategi yang efektif, terutama pada tahap awal adaptasi selama masa perkuliahan, agar proses penyesuaian diri dapat berjalan dengan lancar dan optimal.

Adaptasi diri merupakan sebuah proses dinamis yang memiliki tujuan untuk dapat mengubah perilaku individu agar dapat terjadi hubungan yang jauh lebih sesuai antara diri individu dengan lingkungannya. Menurut [Sunarto & Hartono \(2008\)](#), adaptasi diri berarti mampu mempertahankan eksistensinya atau dapat survive serta mempertahankan kesejahteraan jasmani serta rohaninya, dan dapat mengadakan relasi yang memuaskan [Yunus \(2019\)](#). [Sarwono \(1992\)](#) menyatakan bahwa, adaptasi merupakan sebuah perubahan tingkah laku agar dapat sesuai dengan lingkungan, sedangkan proses mengubah lingkungan agar sesuai dengan tingkah laku dinamakan *adjustment* ([Marindrha, 2018](#)). Banyak cara yang dapat dilakukan oleh mahasiswa dalam beradaptasi misalnya saja memanfaatkan media sosial untuk mencari tahu daerah yang akan dikunjungi atau ditempati selama masa perkuliahan, membaca buku-buku atau jurnal yang membahas tentang kebudayaan suatu daerah yang akan ditempati, dan bertanya

kepada teman yang mungkin sudah berdomisili di daerah tersebut. Dengan hal-hal tersebut maka, mahasiswa rantau dapat terhindar atau mengurangi dampak dari *culture shock*. Dengan demikian, *culture shock* dapat diatasi dengan melakukan adaptasi dengan baik dengan benar sehingga dapat menimbulkan kenyamanan dan stereotip yang positif terhadap suatu kebudayaan yang berbeda dari kita (Alquzairi & Rozaq, 2024).

Berdasarkan dengan temuan sebelumnya, Enti et al., (2024) membahas transisi pendidikan secara umum, tanpa mengkaji secara spesifik proses adaptasi atau *culture shock* yang dialami mahasiswa di lingkungan perkuliahan. Sementara itu, Wardah & Sahbani, (2020) meneliti proses adaptasi mahasiswa Bima terhadap *culture shock* secara umum dengan menyoroti lima fase adaptasi budaya, yaitu *honeymoon*, *crisis*, *recovery*, *adjustment*, dan *mastery*. Yunus (2019) fokus pada *culture shock* yang dialami mahasiswa rantau di Surabaya, dengan menyoroti aspek kehidupan kota seperti kemacetan, cuaca, pengaturan keuangan, serta pola pertemanan. Sedangkan Nugroho & Mareza (2023) meneliti penyesuaian mahasiswa tahun pertama terhadap berbagai tuntutan kampus, meliputi aspek akademik, sosial, emosional, personal, dan institusional. Penelitian mereka lebih menekankan pada identifikasi tantangan-tantangan penyesuaian mahasiswa secara umum. Berbeda dengan penelitian-penelitian tersebut, Agustiani et al. (2024) menggunakan metode kualitatif mendalam untuk menggali proses adaptasi mahasiswa yang mengalami *culture shock* dalam perkuliahan, serta menyoroti bahwa tidak semua mahasiswa berhasil mencapai tahap *adjustment*.

Sedangkan Penelitian ini memiliki fokus utama pada Faktor-faktor penyebab terjadinya *Culture Shock* pada mahasiswa Aceh perantau di Kota Padang, yang disebabkan oleh perbedaan bahasa, Cara Berpakain Wanita, Perbedaan Makanan, Tradisi, dan Adat Istiadat. Fokus ini sangat penting mengingat mahasiswa rantau seringkali harus menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan budaya yang sangat berbeda dari tempat asal mereka, yang dapat menimbulkan tekanan psikologis dan sosial. Pemilihan mahasiswa rantau Aceh sebagai informan karena dapat memudahkan pengambilan data dalam melakukan penelitian.

Metode Penelitian

Pada penelitian terkait *culture Shock* Pada Mahasiswa Aceh Perantau Padang Sumatera Barat. peneliti menggunakan metode kualitatif dengan tipe studi kasus. Penelitian ini dilakukan pada bulan April 2025. Lokasi penelitian dilakukan di wisma Tanah Rencong Kelurahan Dadok Tunggul Hitam Kecamatan Koto Tangah Kota Padang Sumatera Barat. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan wawancara dan dokumentasi. Observasi dimana peneliti mengamati secara langsung terhadap *Culture Shock* tersebut. Wawancara dimana peneliti menanyakan pertanyaan mendalam terkait faktor-faktor penyebab *culture shock* yang terjadi di kalangan mahasiswa Aceh Perantau Padang Sumatera Barat. Teknik pengumpulan informan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria informan mahasiswa Aceh yang merantau di Sumatera Barat. Sebagai subjek yang memiliki keterlibatan dalam melihat faktor-faktor penyebab terjadi *culture shock*. Mahasiswa Aceh disini merupakan mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan perguruan tinggi. dokumentasi dimana peneliti mengumpulkan dokumen terkait seperti foto, video, dan laporan atau data-data yang berkaitan dengan faktor-faktor tersebut. Analisis data menggunakan teknik analisis data interaktif dari Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini menemukan bahwa *culture shock* pada mahasiswa Aceh perantau di Padang. Perbedaan ini mencakup aspek-aspek penting dalam kehidupan sehari-hari, Seperti disebabkan oleh perbedaan budaya, kendala komunikasi, dan adaptasi terhadap lingkungan sosial dan akademik yang baru. Karakteristik mahasiswa Aceh, seperti rasa rindu kampung halaman dan keterbatasan jaringan sosial, turut memperkuat perasaan terasing, dan tidak hanya itu, terdapat faktor-faktor penyebab terjadinya *culture shock* diantaranya:

Perbedaan Bahasa

Perbedaan bahasa menjadi salah satu penyebab utama *Culture shock*, karena mahasiswa aceh sering mengalami kesulitan berkomunikasi baru, sehingga menimbulkan rasa terkejut dan kebingungan. Hal ini sejalan dengan ungkapan Bimas (24 Tahun) bahwa:

“...Saya pada saat di Padang dulu, sangat sulit beradaptasi dengan orang-orang di sini. Karena bahasanya sulit saya mengerti, dan pas baru-baru di Padang saya sering nongkrong sama teman-teman dan disitu saya mulai memahami bahasa orang Padang. Dan saya mengalami *culture shock* pada saat acara Camp itu ada kata kata kasar yang saya tidak tahu, dan pas sudah paham

dengan bahasa minang kata kata yang diucapkan dulu bikin sakit hati..."(Wawancara tanggal 28 april 2025).

Berdasarkan hasil wawancara dengan Bimas yang merupakan seorang mahasiswa Universitas Negeri Padang (UNP), mengatakan bahwa ia mengalami kesulitan beradaptasi saat pertama kali merantau ke Padang, terutama karena kendala bahasa. Ia tidak memahami bahasa Minang yang digunakan sehari-hari, sehingga merasa kesulitan berkomunikasi dan mengalami *culture shock*. Salah satu pengalaman yang membekas adalah ketika mengikuti acara camp, di mana ia mendengar kata-kata yang terasa kasar dan menyakitkan, yang saat itu belum ia pahami maknanya. Seiring waktu, melalui interaksi dengan teman-teman, Bimas mulai memahami bahasa Minang dan menyadari bahwa beberapa ucapan yang dulu membuatnya tersinggung sebenarnya merupakan bagian dari kebiasaan bahasa sehari-hari masyarakat setempat.

Pakaian Perempuan

Culture Shock yang dialami mahasiswa Aceh Perantau di Padang sangat terkait dengan perbedaan budaya yang mencakup cara berpakaian. Cara berpakaian perempuan di Padang yang lebih terbuka dibandingkan Aceh menimbulkan *culture shock* tersendiri, terutama bagi mahasiswa perempuan yang terbiasa berpakaian tertutup. Hal ini memicu perasaan tidak cocok dan kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Berikut pernyataan dari Franky (23 tahun) yang merupakan mahasiswa Aceh yang sedang menempuh pendidikan di Sumatera Barat yang mengatakan bahwa:

"...Kalau dari awal datang kesini paling awal itu *culture shock*, cara berpakaian cewek, mungkin kalau di Aceh kan berpakaian tertutup jadi kayak sampai disini melihat pakaian cewek lebih shock, pakaiannya itu berbeda lebih terbuka, misalnya kan kalau jilbab itu tertutup semua, tapi disini kayak dilipat, diikat itu *culture shock* sih." (Wawancara 28 April 2025).

Berdasarkan hasil wawancara dengan Frengky (23 Tahun) yang menceritakan bahwa ia mengalami *culture shock* akibat perbedaan cara berpakaian perempuan di kedua daerah. Di Aceh, perempuan umumnya berpakaian tertutup sesuai dengan nilai-nilai lokal, sedangkan di Padang, Franky merasa cara berpakaian perempuan lebih terbuka dan berbeda dari yang biasa ia lihat. Hal ini menimbulkan rasa kaget dan ketidaknyamanan, terutama ketika melihat jilbab yang digunakan tidak menutupi seluruh bagian kepala sebagaimana umumnya di Aceh. Perbedaan ini menjadi salah satu bentuk benturan budaya yang cukup mengganggu di awal masa adaptasinya.

Perbedaan Makanan

Selain faktor bahasa, makanan juga menjadi penyebab *culture shock* bagi para perantau. Informan yang bernama Franky (23 tahun) dan Fasya (19 tahun) mengaku butuh waktu cukup lama untuk beradaptasi dengan makanan di lingkungan kampus. Perbedaan yang menjadi kendala dari informan yaitu soal rasa makanan di Aceh dengan makanan di luar Aceh, ia mengungkapkan bahwa:

"...Awalnya saya merasa kesulitan menyesuaikan diri dengan makanan di Padang. Jenis dan cara penyajian makanan disini sangat berbeda dengan di Aceh. Di kampung, saya terbiasa dengan rasa yang lebih asam dan porsi makan yang berbeda. Di sini, makanan Minang yang kaya santan dan pedas cukup berat bagi lidah saya. Bahkan beberapa teman saya sampai mengalami masalah pencernaan karena perubahan pola makan yang drastis. Rindu dengan makanan khas Aceh membuat saya sering merasa kurang nyaman, dan ini sempat membuat saya mengalami *culture shock*. Saya harus belajar beradaptasi perlahan agar tubuh dan lidah saya bisa menerima perbedaan ini." (Wawancara 28 April 2025)

Berdasarkan hasil wawancara tersebut yang dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan jenis makanan dan cara penyajian juga menjadi kendala. Pola, jenis, rasa hingga porsi makan individu sangat berkaitan erat dengan *culture* atau budaya dimana ia tinggal dan sudah melekat pada diri individu. Mahasiswa Aceh sering merindukan makanan khas daerah asal dan merasa sulit menyesuaikan lidah dengan masakan Minang. Beberapa bahkan mengalami masalah kesehatan karena perubahan pola makan. Oleh karenanya, individu yang merantau akan mengalami kekagetan dalam hal ini yang kemudian merujuk pada penyebab terjadinya *culture shock*.

Tradisi serta Adat Istiadat

Setiap daerah memiliki berbagai macam tradisi, yang mana tradisi antar daerah cenderung berbeda dan mempunyai ciri khas masing-masing. Oleh karenanya, individu yang merantau dituntut untuk mampu beradaptasi dengan adat istiadat yang berlaku di lingkungannya yang baru. Akan tetapi, bukan hal yang mudah bagi perantau untuk beradaptasi dengan adat istiadat di lingkungan sekitar. Tradisi dan Adat Istiadat

yang berbeda seringkali membuat mahasiswa Aceh, khususnya yang merantau ke Kota Padang. Mereka menghadapi berbagai perbedaan yang mungkin tidak mereka temui di kampung halaman, sehingga menimbulkan rasa kaget dan ketidakbiasaan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru sebagaimana wawancara dengan narasumber yang berasal dari Aceh menyampaikan bahwa hal ini juga diungkapkan oleh narasumber asal Aceh, yaitu Fauzan Nur (27 tahun) dan Kimal (28 tahun) dalam wawancara yang dilakukan, Mereka menyampaikan bahwa...

"...Mungkin gini yah dari baralek contohnya gini, kita sekitaran, kampung kami itu yang nikah orang-orang jorong yang berbeda tetap diundang tapi disini sebagai perantau ada yang nikah di rumah tetangganya gitu saya mikir oh ini bakalan makan enak ni, bakalan memperbaiki gizi, tapi ternyata tidak diundang nah itu mungkin perbedaan budaya yang saya rasa." (Wawancara 28 april 2025).

"...Jika ditanya perbedaan antara di Aceh dan Padang itu abg heranya di pernikahan. di pernikahan itu kan ada namanya di daerah Pariaman biasanya kalau di aceh yang datang ke rumah itu laki-laki kerumah perempuan sedangkan adat di pariaman yang perempuan datang ke laki-laki." (Wawancara 28 april 2025)

Berdasarkan hasil wawancara dengan Fauzan Nur dan Kimal yang merupakan mahasiswa asal Aceh yang merantau ke Padang, diketahui bahwa mereka mengalami *culture shock* akibat perbedaan tradisi dan adat istiadat antara daerah asal mereka dan lingkungan barunya. Salah satu contoh yang menonjol adalah tradisi pernikahan. Di Aceh, pernikahan biasanya melibatkan undangan terbuka kepada seluruh warga sekitar, termasuk pendatang, sehingga mereka terbiasa ikut hadir dan menikmati hidangan. Namun di Padang, khususnya di lingkungan tempat mereka tinggal, tradisi ini berbeda karena perantau tidak selalu diundang ke acara pernikahan meskipun lokasinya dekat. Selain itu, mereka juga terkejut dengan perbedaan sistem adat dalam pernikahan, seperti di Pariaman di mana pihak perempuan yang datang ke rumah laki-laki, kebalikan dari tradisi di Aceh. Perbedaan-perbedaan ini membuat mereka merasa asing dan membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri.

Secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa *culture shock* yang dialami mahasiswa Aceh perantau di padang disebabkan oleh perbedaan budaya, kendala bahasa, perbedaan cara berpakaian, makanan, serta tradisi dan adat istiadat yang berbeda. Kesulitan beradaptasi ini diperparah oleh rasa rindu kampung halaman dan keterbatasan jaringan sosial. Meskipun awalnya menimbulkan perasaan terasing dan ketidaknyamanan, proses interaksi dan pemahaman secara bertahap dan membantu mahasiswa menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

Pembahasan

Adaptasi budaya terdiri dari dua kata yang masing-masing mempunyai makna yakni kata adaptasi dan budaya, adaptasi adalah kemampuan atau kecenderungan makhluk hidup dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru untuk dapat tetap hidup dengan baik, adaptasi juga bisa diartikan sebagai cara-cara yang dipakai oleh perantau untuk mengatasi rintangan-rintangan yang mereka hadapi dan untuk memperoleh keseimbangan-keseimbangan positif dengan kondisi latar belakang perantau. Sedangkan kata budaya atau yang lebih sering kita dengar kebudayaan adalah segala, Menurut Kim dalam [Ardila \(2023\)](#) adaptasi budaya adalah proses panjang untuk menyesuaikan diri dan akhirnya merasa nyaman dengan lingkungan baru. Proses ini terjadi ketika individu memasuki budaya yang baru dan asing, serta berinteraksi dengan elemen-elemen budaya tersebut. Selama proses ini, mereka secara bertahap mengenali persamaan dan perbedaan dalam lingkungan baru. Young Yun Kim juga menjelaskan langkah-langkah dalam proses pengadaptasian budaya yang umumnya meliputi empat fase dengan tambahan fase perencanaan [Devita Marshellena & Hidayat \(2019\)](#). Berikut penjelasan terkait fase-fase dalam proses pengadaptasian budaya:

Pertama Fase Perencanaan: Fase Perencanaan adalah tahapan dimana seseorang masih berada dalam kondisi awal dan mempersiapkan segala hal, dari ketahanan fisik hingga mental, termasuk kemampuan komunikasi yang diperlukan untuk kehidupan baru yang akan dijalani. *Kedua* Fase Honeymoon: Pada tahap ini, individu telah menetap di lingkungan yang baru dan sedang berusaha menyesuaikan diri dengan budaya serta suasana yang berbeda. Ini adalah masa di mana semangat dan rasa ingin tahu terhadap pengalaman baru sangat kental. Meskipun mungkin masih merasa asing, merindukan rumah, dan terkadang merasa sendirian, individu tersebut tetap terpesona dengan keramahan penduduk setempat terhadap mereka yang baru datang. *Ketiga* Fase Frustratio: Pada tahap ini, individu yang pada awalnya penuh semangat dan rasa ingin tahu terhadap lingkungan baru, mulai mengalami perubahan yang signifikan. Mereka awalnya begitu antusias dan penasaran dengan segala hal baru yang dihadapi, namun kini merasakan kekecewaan dan frustrasi. Realitas yang mereka temui tidak selalu sesuai dengan ekspektasi 30 awal mereka. Segala tantangan dalam beradaptasi, baik itu sosial, budaya, maupun lingkungan fisik, mulai terasa menumpuk. *Keempat* Fase Readjustment : Pada tahap ini, individu berada dalam fase adaptasi ulang di mana mereka mulai mencari

cara-cara baru untuk berintegrasi dengan lingkungan sekitar. Mereka berusaha mengatasi krisis yang muncul selama tahap frustrasi sebelumnya dengan mencari solusi-solusi yang memungkinkan, seperti mempelajari bahasa dan budaya lokal (Marindrha, 2018). Proses penyesuaian ulang ini mencerminkan upaya mereka untuk menemukan cara yang efektif dalam menghadapi tantangan dan menyesuaikan diri dengan realitas yang ada. Kelima Fase Resolution : Tahap terakhir dari proses adaptasi budaya merupakan langkah akhir yang diambil seseorang untuk mengatasi ketidaknyamanan yang dirasakan Adaptasi yang dilakukan setiap individu tergantung pada motivasi masing-masing yang tentu saja berbeda-beda (Marindrha, 2018). Setiap orang akan menghadapi tantangan beradaptasi agar dapat diterapkan pada lingkungan barunya. Lebih lanjut Utami (2015) menegaskan bahwa setiap individu harus menjalani proses adaptasi di kala bertemu ataupun berinteraksi dengan lingkungan dan budaya yang berbeda dengannya.

Dalam penelitian ini, adaptasi budaya yang dialami oleh mahasiswa Aceh yang merantau ke Padang merupakan sebuah fenomena kompleks yang mencerminkan interaksi antara individu dengan lingkungan budaya yang berbeda. Proses ini melibatkan serangkaian penyesuaian yang dilakukan oleh mahasiswa dalam menghadapi berbagai perbedaan, mulai dari bahasa, cara berpakaian, makanan, hingga tradisi dan adat istiadat. Adaptasi, sebagaimana didefinisikan oleh Usman (2009) adalah kemampuan atau kecenderungan makhluk hidup untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru agar dapat tetap hidup dengan baik, serta cara-cara yang digunakan oleh perantau untuk mengatasi rintangan dan mencapai keseimbangan dengan kondisi latar belakang mereka. Dalam konteks ini, mahasiswa Aceh sebagai perantau dituntut untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan baru di Padang agar dapat menjalani kehidupan perkuliahan dengan sukses. menekankan Helmi (2022) pentingnya interaksi antar masyarakat sebagai makhluk sosial, namun kemampuan individu untuk berkomunikasi sesuai dengan norma-norma dan nilai-nilai budaya lokal sangat bergantung pada proses penyesuaian diri atau adaptasi dari para pendatang Ilmiah et al (2024). Bimas, seorang mahasiswa UNP, mengalami kesulitan beradaptasi karena kendala bahasa. Ia tidak memahami bahasa Minang yang digunakan sehari-hari, sehingga merasa kesulitan berkomunikasi dan berinteraksi dengan masyarakat setempat. Namun, melalui interaksi dengan teman-teman, Bimas mulai memahami bahasa Minang dan menyadari bahwa beberapa ucapan yang awalnya terasa kasar sebenarnya merupakan bagian dari kebiasaan bahasa sehari-hari masyarakat setempat.

Pengalaman Bimas ini menggambarkan bagaimana proses adaptasi melibatkan pembelajaran dan pemahaman terhadap bahasa dan norma komunikasi yang berlaku di lingkungan baru. juga menegaskan bahwa komunikasi yang intensif mempermudah proses adaptasi, karena melalui komunikasi, individu dapat memperoleh informasi dan pemahaman yang lebih baik tentang budaya setempat. Selain bahasa, perbedaan cara berpakaian juga menjadi faktor penyebab *culture shock* bagi mahasiswa Aceh. Franky, seorang mahasiswa Aceh yang menempuh pendidikan di Sumatera Barat, mengungkapkan bahwa ia mengalami *culture shock* karena perbedaan cara berpakaian perempuan di kedua daerah. Di Aceh, perempuan umumnya berpakaian tertutup sesuai dengan nilai-nilai lokal, sedangkan di Padang, Franky merasa cara berpakaian perempuan lebih terbuka dan berbeda dari yang biasa ia lihat. Perbedaan ini menimbulkan rasa kaget dan ketidaknyamanan, terutama ketika melihat jilbab yang digunakan tidak menutupi seluruh bagian kepala sebagaimana umumnya di Aceh. Pengalaman Franky ini menunjukkan bahwa adaptasi budaya juga melibatkan penyesuaian terhadap norma-norma sosial dan nilai-nilai yang berkaitan dengan penampilan dan gaya hidup. Perbedaan makanan juga menjadi tantangan adaptasi bagi mahasiswa Aceh. Fasya, seorang mahasiswa Aceh, mengungkapkan bahwa ia merasa kesulitan menyesuaikan diri dengan makanan di Padang karena perbedaan jenis dan cara penyajian.

Di Aceh, ia terbiasa dengan rasa yang lebih asam dan porsi makan yang berbeda, sedangkan di Padang, makanan Minang yang kaya santan dan pedas cukup berat bagi lidahnya. Bahkan, beberapa temannya mengalami masalah pencernaan karena perubahan pola makan yang drastis. Pengalaman Fasya ini menggambarkan bagaimana adaptasi budaya juga melibatkan penyesuaian terhadap kebiasaan makan dan preferensi rasa yang berbeda. Tidak hanya itu, perbedaan tradisi dan adat istiadat juga menjadi penyebab *culture shock* bagi mahasiswa Aceh. Fauzan Nur dan Kimal, mahasiswa asal Aceh yang merantau ke Padang, mengungkapkan bahwa mereka mengalami *culture shock* karena perbedaan tradisi pernikahan antara Aceh dan Padang. Di Aceh, pernikahan biasanya melibatkan undangan terbuka kepada seluruh warga sekitar, termasuk pendatang, sehingga mereka terbiasa ikut hadir dan menikmati hidangan. Namun, di Padang, tradisi ini berbeda karena perantau tidak selalu diundang ke acara pernikahan meskipun lokasinya dekat. Selain itu, mereka juga terkejut dengan perbedaan sistem adat dalam pernikahan, seperti di Pariaman di mana pihak perempuan yang datang ke rumah laki-laki, kebalikan dari tradisi di Aceh. Pengalaman Fauzan Nur dan Kimal ini menunjukkan bahwa adaptasi budaya juga melibatkan penyesuaian terhadap tradisi dan adat istiadat yang berlaku di lingkungan baru.

Secara keseluruhan, pengalaman mahasiswa Aceh di Padang menggambarkan tahapan-tahapan adaptasi yang diungkapkan oleh Oberg (1960), yaitu *honeymoon*, *culture shock*, *recovery*, dan *adjustment*. Pada awalnya, mahasiswa mungkin mengalami fase *honeymoon* dengan antusiasme terhadap pengalaman baru.

Namun, mereka segera menghadapi fase *culture shock* akibat perbedaan budaya. Seiring waktu, mereka memasuki fase *recovery* dengan mulai memahami dan menerima budaya setempat. Akhirnya, mereka mencapai fase *adjustment* dengan mampu menikmati dan menerima lingkungan baru. Bisri et al (2022) Proses adaptasi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti motivasi individu, dukungan sosial, dan kemampuan berkomunikasi. Dengan adanya motivasi yang kuat, dukungan dari teman dan keluarga, serta kemampuan untuk berinteraksi secara efektif dengan masyarakat setempat, mahasiswa Aceh dapat mengatasi *culture shock* dan berhasil beradaptasi dengan lingkungan baru di Padang.

Simpulan

Berdasarkan data dan temuan dari wawancara mendalam serta observasi lapangan, dapat disimpulkan bahwa pengalaman *culture shock* hampir pasti dialami oleh individu saat memasuki lingkungan baru dengan budaya yang berbeda. Hal ini sangat relevan bagi mahasiswa Aceh yang merantau ke Padang, di mana mereka menghadapi perbedaan budaya signifikan, seperti kendala bahasa, cara berpakaian, preferensi makanan, serta tradisi dan adat istiadat yang berbeda. Penelitian ini menegaskan bahwa cara terbaik mengatasi *culture shock* adalah dengan melakukan adaptasi aktif dan positif, yaitu menerima dan memahami budaya di Kota Padang. Adaptasi budaya bukan hanya penyesuaian fisik, tetapi juga proses psikologis dan sosial yang melibatkan penerimaan perbedaan budaya. *Culture shock* adalah bagian alami dari adaptasi, namun dengan motivasi, dukungan sosial, dan kemampuan komunikasi yang baik, mahasiswa Aceh di Padang dapat mengatasi tantangan ini dan memperkaya pengalaman budaya mereka.

Penelitian ini memiliki keterbatasan karena hanya fokus pada mahasiswa Aceh di Kota Padang dan menggunakan pendekatan kualitatif, sehingga hasilnya belum mewakili pengalaman mahasiswa dari daerah lain dan belum mengkaji secara mendalam faktor-faktor penyebab *culture shock* secara kuantitatif. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan studi komparatif antar daerah dengan menggunakan metode campuran, serta melibatkan pihak kampus dan masyarakat, guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif dan efektif mengenai faktor-faktor penyebab *culture shock* pada mahasiswa perantau Aceh.

Rujukan

- Alquzairi, T., & Rozaq, M. (2024). Analisis Fenomena Culture Shock dan Proses Adaptasi Mahasiswa Rantau Pasca Pandemi Covid-19. *Jurnal Teknologi Informasi Dan Komunikasi*, 8(4), 2024. <https://doi.org/10.35870/jti>
- Ambarwati, M., & Indriastuti, Y. (2022). Komunikasi Antarbudaya Mahasiswa Rantau dalam Menghadapi Culture Shock di Madura. *Jurnal Ilmu Komunikasi dan Bisnis*, 8(1), 9–24. <https://doi.org/10.36914/jikb.v8i1.777>
- Ardila, I. (2023). Adaptasi Mahasiswa Pertukaran dalam Menghadapi Culture Shock (Studi Fenomenologi Mahasiswa PMM di Universitas Malikussaleh). *Jurnal Pendidikan Sosiologi Undiksha*, 5(2), 105–118.
- Bisri, K., Nikmah, F., Nofiyanto, P., & Nurfadila, A. (2022). Culture Shock dan Adaptasi Mahasiswa Asing Studi pada Mahasiswa Thailand Jurusan PAI UIN Walisongo Semarang. *Jurnal Pendidikan*, 2(1), 185–205.
- Enti, A., Safitri, D. & Sujarwo, S. (2024). Adaptasi Mahasiswa dalam Mengatasi Culture Shock dalam Perkuliahan. *Risoma: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 2(4), 253–264. <https://doi.org/10.62383/risoma.v2i4.180>
- Helmi, F. (2022). Proses Adaptasi Mahasiswa Perantauan di UIN AR-RANIRY. *Sadida Islamic Communications Media Studies*, 2(1), 62–73. <https://ejournal.ikom.fisip-unmul.ac.id/site/?p=3457>
- Bau, V. Et al. (2024). Pengalaman Cultural Shock dan Proses Adaptasi Misionaris Servarum Spiritus Sancti (SSPS) Timor Dalam Komunikasi Lintas Budaya. *Jurnal Ilmiah Kajian Humaniora*, 8(1).
- Niam, E. K. (2009). Koping Terhadap Stres Pada Mahasiswa Luar Jawa Yang Mengalami Culture Shock di Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 11(1), 69–77.
- Oberg, K. (1960). Cultural shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical anthropology*, (4), 177–182.
- Olivia, H., Sudarsono, A. B., & Sarasati, F. (2024). Fenomena Culture Shock Mahasiswa Perantauan di Kabupaten Bekasi. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 7(1), 174–184. <https://doi.org/10.32509/pustakom.v7i1.3741>
- Putra, P. (2018). Adaptasi Spasial Pada Rumah Dome Ngelepen Sumberharjo, Prambanan, Sleman. *Inersia: Informasi dan Ekspose Hasil Riset Teknik Sipil dan Arsitektur*, 14(1), 90–100. <https://doi.org/10.21831/inersia.v14i1.19497>

-
- Sunarto, S. & Hartono, H. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Usman, A. R. (2009). *Etnis Cina Perantauan di Aceh*. Yogyakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Utami, L. S. S. (2015). The Theories of Intercultural Adaptation. *Jurnal Komunikasi*, 7(2), 180–197.
- Wardah, W., & Sahbani, U. D. (2020). Adaptasi Mahasiswa Terhadap Culture Shock. *Jurnal Komunikasi dan Organisasi*, 2(2), 120–124.
- Yunus, H. A. K. (2019). Keefektifan Bimbingan Pribadi Dalam Memecahkan Masalah Siswa Kurang Adaptasi di SMP Negeri 1 Tanete Rilau. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 1–9.
<https://jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/bkmb/article/view/15>