

# Komunikasi Antar Budaya Mahasiswa Perantau dalam Beradaptasi di Lingkungan Pendidikan Tinggi

Davis Roganda Parlindungan <sup>1)</sup>

Ilmu Komunikasi, Fakultas Bisnis dan Komunikasi, Institut Teknologi dan Bisnis Kalbis  
Jalan Pulamas Selatan Kav. 22, Jakarta 13210

Email: davis@kalbis.ac.id

**Abstract:** *Students from outside Jakarta wandering who want to continue their studies to a higher level at the university can not avoid new experiences and cultures that are very different from the culture of origin. They will overcome the culture shock. Where this situation raises a sense of sensitivity, anxiety, frustration and hostility will cause challenges in living on campus. For this reason, intercultural communication is needed in the tertiary education environment. The method used in this study uses descriptive qualitative to be able to describe the cultural shock used by overseas students and the forms of communication between students in adjusting culture. results the study describe that in adapting to cultural shock in a new environment, they go through several stages, namely optimism, culture, recovery, and adjustment*

**Keywords:** *intercultural communication, higher education, overseas students*

**Abstrak:** *Mahasiswa yang berasal dari luar Jakarta merantau ingin melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi di universitas tidak dapat menghindari pengalaman dan budaya baru yang sangat berbeda dengan budaya tempat asalnya. Mereka akan mengalami cultural shock. Dimana kondisi ini menimbulkan rasa kuatir, cemas, frustrasi, penuh tekanan dan permusuhan akan keadaan sosial di lingkungan pendidikan tinggi atau kampus. Untuk itu perlu komunikasi antar budaya dalam beradaptasi dalam lingkungan pendidikan tinggi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan kualitatif deskriptif agar dapat menggambarkan bentuk cultural shock yang dihadapi mahasiswa perantau tersebut dan bentuk komunikasi antar budaya mahasiswa dalam beradaptasi. Hasil penelitian menggambarkan dalam beradaptasi terhadap cultural shock mereka melalui beberapa tahapan yaitu optimistic, kultural, recovery dan penyesuaian.*

**Kata kunci:** *komunikasi antar budaya, mahasiswa perantau, pendidikan tinggi*

## I. PENDAHULUAN

Banyak para lulusan SMA/SMK sederajat berkeinginan untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi ke tingkat universitas atau politeknik yang berada di kota-kota besar. DKI Jakarta sebagai ibu kota negara menjadi salah satu kota pilihan bagi calon mahasiswa tersebut untuk melanjutkan pendidikan ke jenjang perguruan tinggi, karena memiliki jumlah perguruan tinggi yang cukup banyak dan beragam, baik dari sisi kualitas, biaya, lokasi, lingkungan, sarana dan fasilitas pendidikan tinggi. Menurut data Pangkalan Data Kemenristekdikti RI tahun 2019 perguruan tinggi di bawah koordinasi LLDikti III wilayah DKI Jakarta sendiri ada sekitar 460.000 mahasiswa yang terdaftar dengan kategori terdiri dari 106 akademi, 12 politeknik, 112 sekolah tinggi, 12 institut dan 58 universitas. Dari sekian banyak calon mahasiswa, banyak dari mereka yang berasal dari luar DKI Jakarta. Mereka rela menempuh pendidikan tinggi di luar daerah asalnya dengan kata lain mereka memilih merantau untuk mendapatkan

pendidikan yang lebih baik. Masyarakat menganggap bahwa Perguruan Tinggi atau Universitas di kota memiliki kualitas yang lebih baik, jika dibandingkan Universitas yang berada di tempat asal mereka (Muharomi, 2012).

Ketika seorang calon mahasiswa memutuskan untuk pindah ke daerah yang baru untuk melanjutkan pendidikan ke tingkat lebih tinggi, tentunya memberi dampak atau konsekuensi terhadap perilaku dan merasakan pengalaman-pengalaman baru di lingkungannya. Terutama mereka yang datang dari luar pulau Jawa dan baru pertama kali ke Jakarta, sehingga mereka belum memiliki pengalaman dan pemahaman terhadap bahasa serta budayanya. Pengalaman pada saat memasuki kehidupan lingkungan kampus dengan menyandang status sosial sebagai mahasiswa itu juga mengalami konsekuensi dan pergolakan yang cukup berat, tambah lagi harus menempuh kehidupan dengan lingkungan baru diluar didalam lingkungan kampus selama studi. Mereka tidak dapat menghindari pergaulan dengan sesama mahasiswa atau orang-orang sekitar dari budaya yang

berbeda di lingkungan kampus. Hal ini sependapat dengan hasil penelitian Toomey; Marshall, & Mathias, (2016) yang mengungkapkan proses yang biasa dialami mahasiswa ketika beralih dari keadaan familiar setting ke keadaan yang unfamiliar setting. Seorang mahasiswa perantauan atau asing masuk ke dalam lingkungan akademis baru akan mengalami culture shock karena memiliki budaya berbeda, seperti perbedaan, cara komunikasi, cara belajar, cara penggunaan bahasa dan berinteraksi (Aguilera & Guerrero, 2016). Penelitian yang dilakukan Sharma & Wavare (2013) menyatakan bahwa 60% mahasiswa tahun pertama banyak mengalami stress, salah satunya diakibatkan oleh culture shock. Pendapat tersebut didukung oleh Sandhu & Asrabadi (1994) yang menjelaskan mahasiswa kelas internasional mengalami diskriminasi, kerinduan rumah, ketakutan, rasa bersalah, kebencian, yang dirasakan, dan stres karena perubahan budaya. Kemudian, terdapat korelasi antara penyesuaian diri mahasiswa dengan stres akibat tidak mampu menyesuaikan diri (Mahmood & Beach, 2018).

Keberhasilan mereka dalam beradaptasi dengan lingkungan baru tersebut tentunya dapat mempengaruhi tingkat keberhasilan studi mereka. Kondisi ini juga terjadi pada mahasiswa Kalbis Institute, terutama bagi mereka yang berasal dari luar pulau Jawa. Mereka berupaya melakukan adaptasi yang membutuhkan waktu lama untuk memahami bahasa dan budaya yang baru, bahkan mengalami disorientasi budaya dengan kebiasaan sebelumnya atau lingkungan asalnya. Kondisi disorientasi ini menurut James Henslin (2008:34) adalah Gegar Budaya (Culture Shock) dimana kebudayaan baru belum mampu menjadi pegangan hidup seseorang ketika masuk kedalamnya. Selain itu menurut Ruben dan Stewart (2013:57) Gegar Budaya yaitu situasi dan kondisi perasaan tanpa bantuan orang lain, terpinggirkan, selalu menyalahkan orang lain, tertekan dan rasa ingin kembali ke kampung halaman asalnya. Rasa takut serta kegelisahan menyelimuti para mahasiswa baru, mereka berupaya berbagai cara untuk beradaptasi agar merasa nyaman dan aman. Belum lagi konflik yang timbul akibat kesalahpahaman dalam berkomunikasi selama proses adaptasi yang mereka jalani terutama dengan teman-teman satu kampus serta orang-orang dilingkungan sekitarnya yang memiliki latar belakang budaya yang sangat berbeda dengan mereka yang dapat menimbulkan konflik atau pertengkaran yang pada akhir dapat mempengaruhi tingkat keberhasilan dalam menyelesaikan studi. Untuk itu perlu peran

penting komunikasi dalam meminimalisir konflik dan disorientasi akibat dampak dari perbedaan ini, karena komunikasi sebagai alat interaksi sosial teramat penting agar memudahkan manusia berinteraksi dengan manusia lain dalam memasuki kelompok-kelompok sosialnya dan dapat menyesuaikan diri dengan nilai budaya baru atau disebut adaptasi budaya. Komunikasi adaptasi antar budaya yang efektif mampu meminimalisir culture shock serta disorientasi budaya yang muncul, sehingga tidak semakin melebar. Dan proses adaptasi terhadap lingkungan yang baru semakin mudah dan tidak membutuhkan waktu lama, sehingga diharapkan mampu menghindari konflik atau permusuhan yang berkepanjangan dalam lingkungan sosial seseorang dan diharapkan mampu memacu dan mendorong semangat mereka dalam menyelesaikan perkuliahan agar meraih gelar pendidikan tinggi yang mereka harapkan bagi masa depannya.

Kalbis Institute sendiri sebagai salah satu institusi penyelenggara pendidikan tinggi yang berlokasi di Jakarta Timur telah berdiri sejak tahun 2012 dan berdasarkan data Pangkalan Data Perguruan Tinggi Kemenristek RI tahun 2019 jumlah mahasiswa yang terdaftar 2.871 orang, dan dari 20% dari total jumlah mahasiswa berasal dari luar DKI Jakarta. Berdasarkan observasi peneliti diawal ada temuan sementara dimana mahasiswa di Kalbis Institute mengalami culture shock dalam berbagai kondisi. Culture shock sendiri merupakan keadaan kondisi seseorang yang berhubungan dengan pekerjaan atau jabatan yang dialami orang secara tiba-tiba berpindah atau dipindahkan ke lingkungan baru. Gegar budaya memunculkan kecuatiran serta kecemasan yang dikarenakan kehilangan simbol-simbol dalam pergaulan dalam lingkungan sosial seseorang (Mulyana, 2006:25). Oleh karena itu seorang mahasiswa harus mampu melakukan komunikasi adaptasi antar budaya yang efektif dalam menghadapi lingkungan sosial yang baru tersebut agar mahasiswa luar daerah yang kuliah di Kalbis Institute mampu meningkatkan motivasi belajarnya sehingga mereka mampu menyelesaikan studinya dengan baik. Tujuan dari penelitian ini adalah ingin mengetahui bentuk komunikasi antar budaya mahasiswa perantau dalam beradaptasi menghadapi culture shock di khususnya di lingkungan Kalbis Institute?

## **II. METODE PENELITIAN**

Paradigma yang digunakan dalam penelitian ini adalah paradigma konstruktivisme.

Paradigma konstruktivisme berpendapat bahwa semesta secara epistemologi merupakan hasil konstruksi sosial. Pengetahuan manusia adalah konstruksi pengalaman yang dibangun dari proses kognitif dengan interaksinya dengan dunia objek material. Pentingnya pengalaman dalam proses pengetahuan ini membuat proses konstruksi membutuhkan beberapa kemampuan sebagai berikut: (1) Kemampuan mengingat dan mengungkapkan kembali pengalaman, (2) kemampuan membandingkan, mengambil keputusan (justifikasi) mengenai persamaan dan perbedaan; dan (3) kemampuan untuk lebih menyukai pengalaman yang satu dari yang lain (Ardianto, 2007).

Penelitian ini mengambil pendekatan kualitatif yang fokus pada kualitas dari entitas, proses dan pemaknaan yang tidak dapat diuji atau diukur seperti halnya dalam penelitian kuantitatif. Menurut Bogdan (Moleong, 2014) pendekatan kualitatif, merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang dapat diamati. Menurut David D. William seperti dikutip oleh Moleong (2005 : 5) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif mengutamakan latar alamiah, metode alamiah dan dilakukan oleh orang yang memiliki perhatian alamiah. Artinya penelitian kualitatif memberikan hasil laporan dengan deskripsi secara lengkap, detail-detail yang jelas, dan bersifat netral dari statistik. Penelitian tersebut memberikan kepada para pembacanya rasa keterlibatan dalam latar penelitian sosial tersebut dan menemukan jawaban atas pertanyaan-pertanyaan dimana pengalaman sosial dikonstruksikan dan memiliki makna tertentu. Sedangkan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini terbagi menjadi tiga, yaitu wawancara mendalam, observasi dan studi kepustakaan.

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dalam menentukan narasumber atau informan yang menjadi subjek dalam penelitian ini. Teknik *purposive sampling* mencakup orang-orang yang diseleksi atas dasar kriteria-kriteria tertentu yang dibuat periset berdasarkan tujuan riset (Kriyantono, 2012:158). Hal ini dikarenakan peneliti ingin mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai permasalahan yang diteliti dan mendapatkan hasil yang akurat dari informan yang berhadapan langsung dengan permasalahan tersebut. Oleh

karena itu, informan yang dipilih memiliki kriteria sebagai berikut : *mahasiswa aktif yang terdaftar pada tahun pertama dan tahun kedua dan mahasiswa berstatus perantau yang berasal dari luar DKI Jakarta terutama dari luar pulau Jawa, mengingat mahasiswa yang berasal dari pulau Jawa memiliki perbedaan budaya yang cukup signifikan dan baru pertama kali ke DKI Jakarta saat melanjutkan studi pendidikan tinggi.*

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bentuk komunikasi antar budaya mahasiswa perantau dalam beradaptasi menghadapi culture shock di lingkungan perguruan tinggi khususnya Kalbis Institute. Dan hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi lebih luas pada studi komunikasi antar budaya, khususnya bentuk komunikasi antar budaya dalam beradaptasi menghadapi culture shock yang dialami mahasiswa perantau yang berasal dari luar daerah.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian ini berdasarkan dari data yang dikumpulkan dari mahasiswa yang masih aktif kuliah dan berasal dari luar daerah, khususnya dari luar Jabodetabek atau disebut mahasiswa perantau. Para mahasiswa perantau ini sebagian besar bertempat tinggal sementara seperti kamar yang disewa (indekos) atau mengontrak rumah dengan jangka waktu tertentu dengan lokasi sekitar Jakarta Timur yang tidak jauh dari lokasi kampus. Ada juga yang bertempat tinggal agak jauh dari lokasi kampus, dimana mereka tinggal di rumah saudara dari pihak keluarga. Seorang informan pertama pria, berasal dari Kabupaten Belitung Timur, Kepulauan Bangka Belitung. Sejauh ini menurut informan bisa menyesuaikan diri dalam proses studi dan mampu membangun relasi dengan teman-teman satu kampus dan para dosen. Menurut informan pada awal rencana kuliah ke Jakarta tidak begitu banyak kendala, karena dia sudah cukup sering ke Jakarta untuk berbagai kegiatan seperti pelatihan, kompetisi dan perlombaan yang dikirim oleh asal sekolah tempat informan belajar atau penda setempat. Selain itu ia memiliki angan-angan untuk melanjutkan studi ke Jakarta yang selama ini ia mimpikan. Menurutnya sebelum berangkat ke Jakarta karena ia menerima beasiswa dari penda setempat, dimana dengan beasiswa ini tidak perlu memikirkan lagi biaya untuk kuliah

tapi yang perlu disiapkan hanya biaya untuk biaya tempat tinggal dan makan sehari-hari serta transportasi. Pada awal ke Jakarta memang informan memiliki pemikiran yang negatif tentang Jakarta, dimana Jakarta itu kota besar yang keras dan tingginya tindakan kriminal. Namun hal itu tidak menyurutkan dia untuk melanjutkan studi kesana. Sebelum berangkat ia banyak bertanya kepada para guru di sekolahnya yang pernah kuliah di Jakarta, mereka banyak cerita tentang kehidupan disana. Menurut mereka Jakarta itu mirip sama di Belitung, tidak terlalu mahal bahkan bisa jadi lebih murah, karena pusatnya, yang kedua Jakarta tidak sekeras dan sekejam yang dibayangkan selama ini. Pesan gurunya bahwa saya harus pintar bergaul dan membaaur dengan lingkungan serta bersikap baik ke teman-teman baru.

Selama awal perkuliahan menurut informan pertama awalnya agak kaget terutama masalah rendahnya kedisiplinan waktu sebagian teman-teman sekelasnya dan kurang mentaati aturan, dia memperhatikan di kelas banyak mahasiswa paling suka duduk dibelakang. Padahal waktu ia sekolah di kampung dulu, biasanya temen-temennya di kampung berlomba-lomba untuk diduduk di paling depan kelas. Mereka berlomba-lomba datang lebih pagi biar bisa duduk paling depan dan mendapat perhatian para guru. Namun agak berbeda di kampus, temen-temen kuliah sekelas justru datang paling awal agar bisa duduk di paling belakang. Selain itu selama kuliah di kelas, banyak juga temen-temen juga yang suka datang terlambat. Padahal ada aturan bahwa batas toleransi keterlambatan 30 menit, tapi sepertinya mereka tidak peduli. Bahkan sepertinya ada kebanggaan tersendiri buat mereka jika datang terlambat. Ada juga sebagian teman-temannya di kelas saat dosen sedang ngajar mereka memainkan *handphone* untuk game atau belanja online padahal saat itu jam kuliah sedang berlangsung. Selain itu masalah logat bahasa informan pertama yang terkadang membuatnya serba salah saat berinteraksi dengan teman-teman sekelasnya yang mayoritas berasal dari Jakarta. Sebagai orang yang lahir dan besar daerah pesisir pantai di Bangka Belitung, Sumatera membuat logat ucapan dan suaranya agak keras, menurut teman-temannya suara informan seperti orang mengajak berkelahi padahal maksudnya tidak seperti itu. Awal-awalnya mereka tidak suka, namun akhirnya memaklumi dan mengerti

dari cara berbicaranya. Selain itu informan mencoba untuk membiasakan diri dengan menggunakan bahasa pergaulan sehari-hari di kota Jakarta walaupun diawal-awal agak sulit, namun akhirnya jadi terbiasa. Sempat canggung juga menggunakan kata “gue-elo”, karena pada awalnya ia menggunakan kata “saya, aku dan kamu” sebagai kata ganti menunjuk ke diri dan orang lain, temen-temennya sekelas pada heran dengernya. Karena menurut mereka, kata-kata “saya, aku atau kamu” diartikan hubungan yang sudah sangat dekat seperti orang pacaran atau sahabat dekat. Tapi kalau hanya teman biasa pakai kata “elo-gue” saja. Selain itu ada istilah-istilah bahasa atau ucapan yang sering dilontarkan teman-teman seperti kurang sopan walaupun maksudnya hanya bercanda, seperti kata-kata anjing, bangsat dan lain-lain. Ia mendengarnya risih karena kedengarannya kurang sopan. Bahkan ia pernah hampir berkelahi gara-gara kata seperti itu yang diucapkan dari temannya. Ada juga kejadian di kelas, jika ia bertanya ke dosen untuk hal yang kurang dimengerti, tapi sebagian temen-temennya dikelas suka marah dengan ke dia dengan kata-kata kasar dan bersikap tidak suka, karena mereka ingin kelas secepatnya selesai dan segera keluar kelas padahal jam kuliah selesai masih lama. Jika dari sisi dosen, menurut informan rata-rata cukup bagus, walaupun ada beberapa dosen yang mungkin cara mengajarnya masih perlu ditingkatkan kualitasnya, seperti hanya baca slide tanpa menjelaskan apa maksud dari isi slide tersebut dan ada juga yang hanya masuk sebentar lalu langsung pulang padahal jam kuliah masih lama, ada juga dosen mengajar suaranya kecil dan kurang jelas padahal sudah pakai mic. Hubungan informan dengan sejumlah dosen sejauh ini cukup baik.

Informan kedua, seorang wanita berasal dari daerah Bengkulu, Sumatera merasakan banyak mengalami *shock culture* diawal tahun pertama perkuliahannya terutama selama bergaul dengan teman-teman di kampus. Contohnya ia menceritakan sebagai seorang perempuan yang terbiasa pakai jilbab dengan rok panjang sambil membawa tas ransel besar. Mereka suka mengejeknya seperti anak sekolahan bukan mahasiswa. Selain itu karena ia juga jarang *make up*, teman-teman kelasnya suka menyuruh pakai *make-up*, kadang mereka suka memaksa. Padahal ia sendiri tidak suka pakai *make-up*. Walau akhirnya ia mau memakai *make-up* walau



cuma pakai lipstick, tujuannya agar bisa diterima dalam pergaulan mereka. Padahal awal kuliah di tahun pertama ia punya *mindset* sebelum berangkat harus mencari teman sebanyak-banyaknya di Jakarta agar bisa beradaptasi dan diterima lingkungan di sana. Makanya pada waktu itu saat kuliah terutama pada masa orientasi mahasiswa baru ada tugas kelompok lumayan berat yang harus dikerjakan, namun karena prinsip diawal ingin mencari teman dan kebetulan kost tempat tinggalnya tidak jauh dari kampus, lalu ia menawari diri untuk mengerjakan tugas itu, bahkan ada beberapa teman-teman sekelasnya yang meminta bantuan untuk mengerjakan tugasnya atau membantu temannya untuk diajari matakuliah yang lumayan sulit. Selain itu ada hal-hal tertentu yang membuat ia tidak nyaman terutama ketika mereka bercerita tentang suasana klub malam dan *disc jockey*, tentang musik, film, fashion. Dia sama sekali kurang mengerti apa yang mereka bicarakan, sehingga mereka suka memandangnya rada aneh dan bingung. Akhirnya lama-lama mereka jadi malas bicara dengannya lalu menjauh darinya. Kondisi ini menyebabkan jumlah teman-teman dekatnya semakin sedikit. Hal ini terlihat bila ia mengirim pesan (*chat*) melalui grup kelas di *Line* atau *Whatsapps*, untuk menanyakan tugas kelas atau materi kuliah, banyak yang tidak merespon atau menanggapi. Akhirnya dia menyadari untuk merubah prinsipnya dalam mencari teman sebanyak-banyaknya itu, ia berpikir lebih baik pertemanannya sedikit saja tapi menyenangkan, dari pada “banyak teman tapi ujung-ujungnya malah nyakitin”. Pada awal pertemanan, ia sempat kepikiran untuk mencoba mengikuti gaya mereka, seperti pakai celana jeans tas yang kecil dan ber make-up. Tapi lama-lama ia mulai mikir, kenapa harus diikutin, kalau nanti tidak sanggup mengikutinnya. Artinya ketika kita berubah belum tentu mereka menyukai sama perubahan serta penampilan kita dan mau menerima kita di lingkungan mereka. Ia memutuskan untuk tampil apa adanya dan menjadi diri sendiri, dan pada akhirnya ia bertemu dengan teman-teman yang mau menerima dia apa adanya hingga sekarang. Ada masa ia pernah mengalami peristiwa yang membuat agak kaget dan terkejut dengan gaya hidup teman-teman sekelasnya yang lain. Kejadiannya tahun lalu, waktu itu ada kegiatan tugas dari kampus mengadakan event besar diluar kampus. Ketika itu malam

mereka *loading* dan membereskan barang-barang yang akan dipakai pada event tersebut bersama teman-temennya. Tapi setelah selesai loading barang, ada teman-teman sekelas yang perempuan pada minum bir sama alkohol sambil merokok. Teman-teman yang perempuan tadinya kerudungnya, lalu mereka lepaskan terus ganti baju pakai bikini dan tank top. Ia sempat kaget melihat perilaku teman-temannya seperti itu. Ia sempat bertanya ke teman baiknya yang ikut pada saat itu dan temennya itu bilang, banyak anak Jakarta memang seperti itu gayanya, makanya jangan di kost terus biar tahu kehidupan anak muda di Jakarta. Begitu acara selesai, ia dan temennya mau pulang, ia sempat dihampiri teman-temannya yang tadi masih nongkrong ditempat itu, lalu mereka menawari ikutan minum alkohol dan rokok. Tapi ia bilang tidak mau, karena harus segera pulang, namun mereka menjawab dengan kata-kata yang kurang sopan dan tidak enak didengar, seperti “ngapain juga anak berkerudung ada disini, merusak suasana aja, pergi aja jauh-jauh”. Makanya sejak kejadian itu, saya merasakan yakin prinsip pertemanan tidak harus sebanyak-banyaknya dan mulai bisa menyesuaikan keadaan. Ia merasa tidak perlu merubah gaya hidup agar diterima lingkungan pertemanan. Tapi akhirnya walau tidak banyak, ia mendapatkan teman-teman yang tulus bisa menerimanya apa adanya dan kebetulan mereka juga berasal dari Jakarta semua. Mereka bener-bener mau bantu dirinya tanpa pamrih. Seperti saat awal pandemi covid, ia memutuskan pulang kampung ke Bengkulu, karena di Jakarta juga situasi tidak aman dan tingginya kasus positif yang kena virus corona. Saat itu kuliah masih berjalan, akhirnya dia menjalankan kuliah secara *online* dari Bengkulu, tapi karena ada masalah koneksi internet di kampungnya, ia sempat kebingungan, namun karena ada sahabatnya di Jakarta, mereka mau membantu dan suka kasih informasi terkait perkuliahan dan jika materi atau tugas yang harus dikerjakan. Selama kuliah ada beberapa dosen yang mau bantu dan memberi motivasi, seperti waktu itu ada dosen yang mendorong saya untuk menulis, sampai akhirnya tulisan saya dan teman-teman dibuatkan buku, sampai saya dapat penghargaan dari kampus untuk tulisanya teman-teman di kelas yang menjadi buku. Kebetulan proses perkuliahan, dosen-dosennya cukup baik dan enak ngajarnya, seperti waktu ia sekolah di kampung dulu,

dimana para gurunya suka ngajar pakai bahasa campur-campur antara bahasa daerah dan bahasa Indonesia. Jika ada materi kuliah yang kurang dimengerti bisa langsung nanya atau datangi dosennya untuk nanya dan mereka terbuka untuk menjawab. Kalau WA langsung direspon dengan baik, jika ada kendala-kendala yang kita hadapi. Kebetulan juga fasilitas di kampus juga lengkap, jadi nyaman menjalaninya. Walaupun ada dosen yang kurang menyenangkan tapi mayoritas dosen-dosen cukup baik dan menyenangkan.

Setiap individu pasti pernah mengalami *culture shock* tidak terkecuali seorang mahasiswa yang merantau dari luar daerah ke Jakarta tidak mampu menghindari pergaulan bersama orang lain disekitarnya ketika memasuki lingkungan sosial yang baru. Dari teman baru, lingkungan baru, suasana baru dan sebagainya. Pertemuan budaya yang berbeda sama sekali dari lingkungan asalnya dengan lingkungan baru dapat membentuk sikap dan perilaku baru melalui pengalaman-pengalaman baru yang muncul dan tidak mampu menghindarinya. Budaya itu dapat berwujud perilaku dan pola kebiasaan, bahasa sehari-hari, gaya hidup dan keyakinan yang dianut oleh individu itu sendiri. Seperti yang dialami oleh kedua orang informan dalam peneliti ini sebagai mahasiswa berasal dari Bangka Belitung dan Bengkulu, Sumatera. mereka mendapat pengalaman baru baik dalam pertemanan, gaya hidup, dan cara berbicara dan bahasa sehari-hari yang digunakan selama mereka mengikuti. Hal ini mempertegas bahwa setiap individu berkomunikasi dengan seseorang atau kelompok masyarakat, mempertegas bahwa orang tersebut berasal dari suatu lingkungan yang memiliki latar budaya tertentu, bukan orang yang berasal dari ruang hampa tanpa ikatan sosial. Oleh sebab itu, ketika seseorang akan berinteraksi melalui komunikasi dengan orang lain atau kelompoknya akan terikat dengan latar belakang budaya asalnya. Artinya komunikasi dan latar budaya merupakan dua entitas yang tidak dapat terpisahkan. Proses interaksi dengan budaya lain sering memunculkan reaksi terhadap individu, apalagi interaksi dilakukan secara berkelanjutan dan memakan waktu cukup lama. Respon individu terhadap *culture shock* berbeda-beda setiap orang berdasarkan pengalamannya masing-masing. Bentuk responnya bermacam-macam seperti mengalami disorientasi, kesalahpahaman, konflik, stress dan kecemasan

serta kekuatiran. Hal ini seperti yang dialami para informan dalam bahasa pergaulan sehari-hari dengan teman-temannya dimana bahasa gaul anak muda Jakarta menggunakan kata “gue-elo” menggantikan kata “aku” dan “kamu” ketika saat masih di kampung halaman serta cara bertutur kata yang berbeda, selain itu cara berteman yang menghubungkan dengan kebiasaan, hobi dan kesukaan diantara mereka yang sangat berbeda. Hal ini berdampak pada tekanan psikologis yang mempengaruhi perilaku mereka ketika berhadapan dengan teman-teman sekelasnya. Hal ini seperti yang dijelaskan oleh Edward Hall (Liliweri, 2016:42) bahwa budaya adalah bagian dari komunikasi dan begitu juga sebaliknya. Begitu individu mulai bisa berkomunikasi, maka hal tersebut tidak dapat dihindari individu tersebut saat berinteraksi dengan budaya yang melingkupi lingkungannya, artinya unsur budaya dan peran komunikasi saling berkaitan erat dan selalu dinamis. Inti dari budaya adalah komunikasi, sebab budaya akan muncul karena adanya *cultukomunikasi*. (Mulyana, 2015:59).

Kalervo Oberg (Samovar, 2010:173) menjelaskan bahwa *culture shock* memberi efek yang dihubungkan dengan kecemasan dan tekanan saat memasuki budaya baru yang dikombinasikan dengan sensasi kerugian, kebingungan dan ketidakberdayaan sebagai hasil dari kehilangan norma budaya dan ritual sosial. Kalervo Oberg (Samovar, 2010:176) juga menjelaskan model *culture shock* digambarkan melewati empat tingkatan, yaitu: (1) *Fase optimistik*, yaitu sebuah fase kegembiraan, rasa penuh harapan, dan euphoria sebagai antisipasi individu sebelum memasuki budaya baru. Para informan mengakui bahwa mereka memiliki angan-angan dan mimpi untuk melanjutkan studi ke Jakarta yang akan merubah masa depan mereka. Kota Jakarta sebagai ibukota negara dan pusat pemerintahan yang menyediakan lembaga pendidikan tinggi yang cukup baik dan berkualitas dibanding asal daerah mereka. Mereka sangat senang ketika mendapat informasi bahwa mereka memperoleh beasiswa dari pemda setempat untuk melanjutkan kuliah ke Jakarta. Walaupun ada gambaran negatif tentang kota Jakarta yang keras dan tingginya tindakan kriminal, namun hal itu tidak menyurutkan mereka untuk melanjutkan studi kesana. Mereka sangat bersemangat dalam mempersiapkan diri untuk berangkat ke Jakarta. (2) *Fase kultural*, yaitu fase

kedua di mana masalah dengan lingkungan baru mulai berkembang, misalnya karena kesulitan bahasa, gaya hidup baru, sistem lalu lintas baru, sekolah baru, dan sebagainya. Fase ini biasanya ditandai dengan rasa kecewa dan ketidakpuasan. Ini adalah periode krisis dalam *culture shock*. Orang menjadi bingung dan tercengang dengan lingkungan sekitarnya, dan menjadi frustrasi serta mudah tersinggung, bersikap bermusuhan, mudah marah, tidak sabaran, dan bahkan menjadi tidak kompeten. Hal ini juga dialami oleh para informan, seperti dimana dilingkungan kampus ia merasakan rendahnya kedisiplinan waktu sebagian teman-teman sekelasnya dan kurang mentaati aturan, dia memperhatikan di kelas banyak mahasiswa paling suka duduk dibelakang. Bahkan ada yang bangga datang terlambat masuk kelas. Padahal waktu sekolah di kampung dulu, biasanya teman-temannya di kampung berlomba-lomba untuk diduduk di paling depan kelas. Mereka berlomba-lomba datang lebih pagi biar bisa duduk paling depan dan mendapat perhatian para guru. Selain itu selama kuliah, banyak teman-temannya kurang memperhatikan pelajaran, mereka justru sibuk bermain game, nonton video atau belanja online melalui handphone. Rendahnya kesadaran dan motivasi untuk belajar dari sebagian teman-teman sekelasnya, serta cara bertutur kata yang kurang sopan saat berbicara dengan sesama temannya. Ada istilah-istilah bahasa atau ucapan yang sering dilontarkan teman-teman yang kurang sopan walaupun maksudnya hanya bercanda, seperti kata-kata anjing, bangsat dan lain-lain. Ia mendengarnya risih karena tidak nyaman dan kedengarannya kurang sopan. Bahkan ia pernah hampir berkelahi gara-gara kata tersebut yang diucapkan dari teman yang ditujukan kepada dirinya. Cara berpakaian ketika kuliah pun menjadi persoalan tersendiri yang dihadapi oleh informan kedua hadapi, ia menceritakan sebagai seorang perempuan yang terbiasa pakai jilbab dengan rok panjang sambil membawa tas ransel besar, teman-temannya suka mengejek seperti anak sekolahan. Selain itu karena ia juga jarang make up, teman-teman kelasnya suka menyuruh pakai make-up, kadang mereka suka memaksa. Padahal ia sendiri tidak suka pakai make-up. Selain itu ada hal-hal tertentu yang membuat ia tidak nyaman terutama ketika mereka bercerita tentang klub malam di Jakarta dan disc jockey, tentang musik, film, fashion. Dia sama sekali

kurang mengerti apa yang mereka bicarakan, sehingga mereka suka memandangnya rada aneh dan bingung. Akhirnya lama-lama mereka jadi malas bicara dengannya lalu menjauh darinya. Kondisi ini menyebabkan jumlah teman-teman dekatnya semakin sedikit. Hal yang sama pernah dialami salah satu informan kedua, dimana ia pernah mengalami peristiwa yang membuat agak kaget dan terkejut dengan gaya hidup temen-temen sekelasnya yang lain. Kejadiannya tahun lalu, waktu itu ada kegiatan tugas dari kampus mengadakan event besar diluar kampus. Ketika itu malam mereka loading dan membereskan barang-barang yang akan dipakai pada event tersebut Bersama teman-temennya. Tapi setelah selesai loading barang, ada temen-temen sekelas yang cewek pada minum bir sama alkohol sambil merokok. Temen-temen yang perempuan yang tadinya kerudungnya, lalu pada dilepas terus mereka ganti baju pakai bikini dan tank top. Ia sempat kaget melihat perilaku teman-temannya seperti itu. Ia sempat bertanya ke teman baiknya yang ikut pada saat itu dan temennya itu bilang, banyak anak Jakarta memang seperti itu gayanya, makanya jangan di kost terus biar tahu kehidupan anak muda di Jakarta. Begitu acara selesai, ia dan temennya mau pulang, ia sempat dihampiri teman-temannya yang tadi masih nongkrong ditempat itu, lalu mereka menawari ikutan minum alkohol dan rokok. Tapi ia bilang tidak mau, karena harus segera pulang, namun mereka menjawab dengan kata-kata yang kurang sopan dan tidak enak didengar, seperti “ngapain juga anak berkerudung ada disini, merusak suasana aja, pergi aja jauh-jauh”. Makanya sejak kejadian itu, saya merasakan yakin prinsip pertemanan tidak harus sebanyak-banyaknya dan mulai bisa menyesuaikan keadaan. Ia merasa tidak perlu merubah gaya hidup agar diterima lingkungan pertemanan. Tapi akhirnya walau tidak banyak, ia mendapatkan temen-temen yang tulus bisa menerimanya apa adanya dan kebetulan mereka juga berasal dari Jakarta semua. Mereka bener-bener mau bantu dirinya tanpa pamrih. Seperti saat awal pandemi covid, ia memutuskan pulang kampung ke Bengkulu, karena di Jakarta juga situasi tidak aman dan tingginya kasus positif yang kena virus corona. Saat itu kuliah masih berjalan, akhirnya dia menjalankan kuliah secara online dari Bengkulu, tapi karena ada masalah koneksi internet di kampungnya, ia sempat kebingungan, namun karena ada sahabatnya di

Jakarta, mereka mau membantu dan suka kasih informasi terkait perkuliahan dan jika materi atau tugas yang harus dikerjakan. (3) *Fase recovery*, yaitu fase ketiga dimana orang mulai mengerti mengenai budaya barunya. Pada tahap ini, orang secara bertahap melakukan adaptasi dalam bentuk penyesuaian terhadap perubahan lingkungan untuk menanggulangi budaya baru tersebut. Orang-orang dan kejadian yang muncul dalam lingkungan baru mulai dapat terprediksi. Hal ini terjadi pada informan pertama, sebagai orang yang lahir dan besar daerah pesisir pantai di Bangka Belitung, Sumatera membuat logat ucapan dan intonasi suaranya agak keras, menurut teman-teman sekelasnya, suaranya seperti orang mengajak berkelahi padahal maksudnya tidak seperti itu. Awal-awalnya mereka tidak suka, namun akhirnya memaklumi dan mengerti dari cara berbicaranya. Walaupun akhirnya dia mencoba untuk membiasakan dan menyesuaikan diri dengan menggunakan bahasa pergaulan sehari-hari di kota Jakarta walaupun diawal-awal agak sulit, namun akhirnya jadi terbiasa. Sempat canggung juga menggunakan kata “gue-elo”, karena pada walnya ia menggunakan kata “saya, aku dan kamu” sebagai kata ganti menunjuk ke diri dan orang lain, temen-temennya sekelas pada heran dengernya. Karena menurut mereka, kata2 “saya, aku atau kamu” diartikan hubungan yang sudah sangat dekat seperti orang pacaran atau sahabat dekat. Tapi kalau hanya teman biasa pakai kata “elo-gue” saja. Untuk informan ke 2 menceritakan sebagai seorang perempuan yang terbiasa pakai jilbab dengan rok panjang sambil membawa tas ransel besar. Mereka suka mengejeknya seperti anak sekolahan bukan mahasiswa. Selain itu karena ia juga jarang make up, teman-teman kelasnya suka menyuruh pakai make-up, kadang mereka suka memaksa. Akhirnya terpaksa dia coba untuk menyesuaikan diri dengan menggunakan jeans walau tidak sering dilakukannya dan memakai make-up tapi hanya tipis-tipis dan sekedar saja. (4) *Fase Penyesuaian*, yaitu fase terakhir dimana orang telah memahami elemen kunci dari budaya barunya (nilai-nilai, adaptasi khusus, pola komunikasi, keyakinan, dan lain-lain). Gegar budaya merupakan sebuah fenomena sosial di masyarakat dan tidak dapat dianggap biasa saja. Bahkan dapat memunculkan gangguan mental seseorang yang dialami secara terus menerus karena tidak mampu

menghadapinya. Sebagai mahasiswa baru yang merantau dari luar daerah bisa mengalami ketidaknyamanan hingga menimbulkan depresi memunculkan penurunan motivasi belajar, rendahnya prestasi akademik sehingga tidak lagi ada ingin untuk melanjutkan kuliahnya akibat ketidakberdayaan dalam menghadapi tekanan dan perubahan lingkungan tersebut. Hal ini juga dialami oleh informan kedua, ia menceritakan pada awal pertemanan di kampus, ia sempat kepikiran untuk mencoba mengikuti gaya mereka, seperti pakai celana jeans tas yang kecil dan bermake-up, karena ia berprinsip sebagai mahasiswa perantau harus bergaul dan mencari teman sebanyak-banyaknya. Tapi karena banyaknya perbedaan dari sisi penampilan, cara bergaul, gaya hidup, kebiasaan dan sebagainya, akhirnya ia mulai mikir, kenapa harus diikuti, kalau nanti tidak sanggup mengikutinya. Artinya ketika kita berubah belum tentu mereka menyukai sama perubahan serta penampilan kita dan mau menerima kita di lingkungan mereka. Ia memutuskan untuk tampil apa adanya dan menjadi diri sendiri, dan pada akhirnya ia bertemu dengan temen-temen yang mau menerima dia apa adanya hingga sekarang.

Hambatan yang sering terjadi jika individu mengalami culture shock menurut Putra., Darmawan, & Rochim (2018) yaitu; (1) Fisik (Physical), merupakan hambatan komunikasi seperti ini berasal dari hambatan waktu, lingkungan, kebutuhan diri, dan juga media fisik, (2) Budaya (Cultural) yang merupakan hambatan ini berasal dari etnik yang berbeda, agama, dan juga perbedaan sosial yang ada antara budaya yang satu dengan yang lainnya. (cf. Jupriono, 2010), (3) persepsi (Perceptual) merupakan hambatan yang muncul dikarenakan setiap orang memiliki persepsi yang berbeda-beda mengenai suatu hal, ehingga untuk mengartikan sesuatu setiap budaya akan mempunyai pemikiran yang berbeda-beda, (4) motivasi (Motivational) merupakan hambatan yang berasal dari dalam diri, (5) pengalaman (Experiential) merupakan hambatan yang terjadi karena setiap individu tidak memiliki pengalaman hidup yang sama sehingga setiap individu mempunyai persepsi dan juga konsep yang berbeda-beda dalam melihat sesuatu (Furham 2012), (6) Emosi (Emotional) merupakan emosi atau perasaan pribadi dari individu, dan (7) bahasa (Linguistic) merupakan hambatan apabila individu dengan



lingkungan baru berbeda bahasa. Dalam menghadapi culture shock ada beberapa upaya untuk mengurai dan menjelaskan tahapan dalam menyesuaikan diri dalam lingkungan budaya baru, seperti yang dipaparkan oleh Ruben dan Stewart (2010:94) yaitu adaptasi diri seorang individu di lingkungan baru sebagai proses penyesuaian diri. Fokus adaptasi pada elemen penting dari suatu budaya yang baru seperti kebiasaan tertentu, nilai-nilai yang berlaku, kepercayaan, keyakinan, pola komunikasi yang terbentuk dan lainnya. Sejauh proses ini akan menimbulkan berbagai dampak hasil, seperti: *Pertama*, individu akan meraih kembali derajat kenyamanan, membangun hubungan yang bermakna serta sebuah penghargaan terhadap budaya baru. *Kedua*, individu yang tidak mampu sepenuh hati beradaptasi terhadap budaya baru yang ada dilingkungannya, namun dia mampu menemukan cara lain untuk mengatasi permasalahannya agar dapat meraih tujuan yang diharapkan. *Ketiga*, menemukan cara lain agar bisa melakukan sesuatu yang terbaik bagi individu, meskipun secara dasar disertai dengan kekuatiran, ketidaknyamanan dan kecemasan yang berlebihan pada individu tersebut. Sampai pada akhirnya, ada yang tidak mampu dalam melakukan penyesuaian diri terhadap budaya yang baru tersebut, dan menemukan alternatif lain dengan cara menarik diri dari situasi tersebut. Hal ini juga uraikan dalam mengatasi hambatan komunikasi antar budaya oleh Joseph A. Devito (2014: 552)

- 1) Memahami perbedaan budaya yang dimiliki diri sendiri serta budaya yang berasal orang lain.
- 2) Menerima adanya perbedaan budaya dalam dalam setiap kelompok masyarakat disebut lingkungan sosial.

- 3) Pahami bahwa makna yang melatari tindakan budaya tersebut, bukan pada perilaku dan kata-kata yang dilontarkan.

- 4) Pahami aturan budaya sebagai etika social yang berlaku dalam setiap konteks komunikasi dalam antar budaya.

- 5) Hindari pandangan atau pemikiran negatif terhadap perbedaan budaya yang muncul, baik komunikasi secara verbal maupun nonverbal.

Selain itu untuk menghindari gegar budaya di lingkungan masyarakat yang baru dengan cara memahami dan mempelajari sebanyak mungkin kebiasaan dan cara hidup sebagai latar budaya masyarakat yang akan kita masuki. Misalnya

dengan mempelajari berbagai hal yang ada dilingkungan baru, berbincang-bincang dengan orang yang berasal dari lingkungan dengan budaya tersebut dan berbagai cerita dengan mereka yang memiliki pengalaman gegar budaya. Hal ini penting bahwa sebuah masyarakat adalah sebuah sistem sosial yang sangat kompleks, terdiri dari berbagai unsur keberagaman yang dipisahkan secara lintas geografis dan saling bergantung antara satu individu dengan individu lain, antara kelompok dengan kelompok lain, maupun antara organisasi yang ada dimasyarakat tersebut serta bekerjasama untuk mencapai tujuan yang saling terkait satu sama lain. Sistem sosial yang terbangun dalam masyarakat dibangun dan dipertahankan melalui proses komunikasi.

#### IV. SIMPULAN

Dalam mencermati uraian yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, penulis dapat menarik kesimpulan sebagai jawaban atas permasalahan yang diuraikan pada tujuan penelitian adalah menggambarkan bentuk culture shock yang terjadi dalam komunikasi antar budaya mahasiswa perantau dalam beradaptasi di lingkungan pendidikan tinggi, khususnya di Kalbis Institute Jakarta. Mahasiswa yang berasal dari luar Jakarta merantau ingin melanjutkan studi ke jenjang yang lebih tinggi di universitas tidak dapat menghindari pengalaman dan budaya baru yang sangat berbeda dengan budaya tempat asalnya. Mereka akan mengalami *cultural shock*. Dimana kondisi ini menimbulkan rasa kuatir, kecemasan, penuh tekanan dan sikap permusuhan menjadi kenyataan hidup di lingkungan pendidikan tinggi atau kampus. Mereka mendapat pengalaman baru baik dalam pertemanan, gaya hidup, dan cara berbicara dan bahasa sehari-hari yang digunakan selama mereka mengikuti perkuliahan di kampus. Respon individu terhadap *culture shock* berbeda-beda setiap orang berdasarkan pengalamannya masing-masing. Mereka melewati empat tingkatan, yaitu: (1) *Fase optimistik*, yaitu sebuah fase kegembiraan, rasa penuh harapan, dan euphoria sebagai antisipasi individu sebelum memasuki budaya baru. (2) *Fase kultural*, yaitu fase kedua di mana masalah dengan lingkungan baru mulai berkembang, misalnya karena kesulitan bahasa, gaya hidup baru, sistem lalu lintas baru, sekolah baru, dan sebagainya. (3) *Fase*

*recovery*, yaitu fase ketiga dimana orang mulai mengerti mengenai budaya barunya. Pada tahap ini, orang secara bertahap melakukan adaptasi dalam bentuk penyesuaian terhadap perubahan lingkungan untuk menanggulangi budaya baru tersebut. (4) *Fase Penyesuaian*, yaitu fase terakhir dimana orang telah memahami elemen kunci dari budaya barunya (nilai-nilai, adaptasi khusus, pola komunikasi, keyakinan, dan lain-lain). Gegar budaya adalah sebuah fenomena sosial yang muncul di masyarakat dan tidak dapat diabaikan sebagai sesuatu hal yang biasa saja. Bahkan dapat memunculkan gangguan mental seseorang yang dialami secara terus menerus karena tidak mampu menghadapinya. Selain itu dalam menghadapi culture shock ada beberapa upaya untuk mengurai dan menjelaskan tahapan dalam menyesuaikan diri dalam lingkungan budaya baru, yaitu penyesuaian diri individu pada lingkungan baru sebagai proses adaptasi. Fokus adaptasi pada unsur penting dari budaya baru seperti kebiasaan-kebiasaan tertentu, nilai-nilai keyakinan, kepercayaan keyakinan, komunikasi dan sebagainya. Selama proses ini akan memunculkan berbagai dampak bagi individu. Sampai akhirnya, ada yang tidak berhasil dalam melakukan adaptasi terhadap lingkungan budaya yang baru, dan menemukan alternatif lain dengan cara menarik diri dari situasi tersebut.

## **V. DAFTAR PUSTAKA**

- Aguilera, A., & Guerrero, M. (2016). A Brief Description of Culture Shock Among Latin American Nationals in South Korea. 6(1), 120-136.
- Berger, C. R. (2016). Handbook Ilmu Komunikasi. Bandung: Nusa Media.
- Devito. (2011). Komunikasi Antar Manusia. Tangerang: Karisma
- Gudykunst, W.B. (2003). Cross-Cultural and Intercultural Communication. Thousand Oaks: Sage.
- Kim, Y.Y. (2001). Becoming Intercultural : An Integrative Communication Theory and Cross-Cultural Adaptation. USA: Sage Publication.

- Kriyantono, R. (2012). Teknik Praktis Riset Komunikasi. Kencana: Jakarta.
- Liliweri, A. (2016). Konfigurasi Dasar Teori-Teori Komunikasi Antarbudaya. Bandung: Nusa Media.
- Liliweri, A. (2014). Prasangka dan Stereotif dalam Komunikasi Multikultural. Yogyakarta: LKIS Pelangi Aksara.
- Mahmood, H., & Beach, D. (2018). Analysis of Acculturative Stress and Sociocultural Adaptation Among International Students at a Non-Metropolitan University. Journal of International Students, 8(1), 284-307
- Muharomi, L. S. (2012). Hubungan antara tingkat kecemasan komunikasi dan konsep diri dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa baru (Doctoral dissertation, Faculty of Social and Political Science).
- Mulyana, D. (2009). Komunikasi Efektif; Suatu Pendekatan Lintas Budaya. Bandung: Rosda Karya
- Pawito (2008). Penelitian Komunikasi Kualitatif. Yogyakarta: LKIS Pelangi Aksara
- Putra, Y. P., Darmawan, A., & Rochim, A. I. (2018). Hambatan komunikasi pada mahasiswa perantauan luar jawa di kampus universitas 17 agustus 1945 surabaya (studi deskriptif tentang komunikasi antar budaya di kalangan mahasiswa perantauan dari luar jawa dalam menghadapi culture shock di universitas 17 agustus 1945 Surabaya). Representamen, 4(01).
- Ruben, B. D.; Stewart, Lea P. (2013). Komunikasi dan Perilaku Manusia. Depok: Rajagrafindo
- Samovar, L.A. et.al. (2010). Komunikasi Lintas Budaya. Jakarta: Salemba Humanika
- Sharma, B., & Wavare, R. (2013). Academic stress due to depression among medical and para-medical students in an indian medical college: Health initiatives cross sectional study. Journal of Health Sciences, 3(5), 029-038.
- West & Turner (2012). Pengantar Teori Komunikasi Analisis dan Aplikasi, Buku 1, Ed.3. Jakarta: Salemba Humanika.