

## **GAMBARAN PENGALAMAN REVERSE CULTURE SHOCK: STUDI PADA MAHASISWA PERTUKARAN PELAJAR**

Sheila Stefanie Soewita<sup>1</sup>, Joan Andriona<sup>2</sup>, Pamela Hendra Heng<sup>3</sup>, Debora Basaria<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> Psikologi Universitas Tarumanagara

e-mail : [sheila.705220150@stu.untar.ac.id](mailto:sheila.705220150@stu.untar.ac.id)<sup>1</sup>, [joan.705220187@stu.untar.ac.id](mailto:joan.705220187@stu.untar.ac.id)<sup>2</sup>,  
[pamelah@fpsi.untar.ac.id](mailto:pamelah@fpsi.untar.ac.id)<sup>3</sup>, [deborab@fpsi.untar.ac.id](mailto:deborab@fpsi.untar.ac.id)<sup>4</sup>

### **ABSTRACT**

*Reverse culture shock is a phenomenon that individuals experience when returning to their culture after having lived in another culture. The phenomenon often brings emotional, social, and adaptation challenges. Therefore, this study aims to explore the experience of Reverse Culture Shock in students who participate in student exchange programs, especially through the IISMA (Indonesian International Student Mobility Award) program. This research was conducted in February 2025, using a qualitative approach with the Interpretative Phenomenological Analysis method, four participants were selected through purposive sampling technique and interviewed semi-structured using an interview guide that the researcher designed. The results showed that the reverse culture shock experience is individualized and influenced by various factors such as personal adaptation, social support, cultural competence, and academic experience. Most participants did not experience significant difficulties after returning to Indonesia. Social support, both from family and friends, played an important role in the readaptation process. This study highlights the importance of paying attention to the post-exchange phase so that students can manage change well and maximize the long-term benefits of the experiences gained during the exchange program.*

**Keywords:** *Reverse culture shock, student exchange, IISMA, student*

### **ABSTRAK**

*Reverse Culture Shock* adalah sebuah fenomena yang dialami individu ketika kembali ke budaya setelah menjalani pengalaman hidup di budaya lain. Fenomena tersebut seringkali mendatangkan tantangan emosional, sosial, dan adaptasi. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman *Reverse Culture Shock* pada mahasiswa yang mengikuti program pertukaran pelajar, khususnya melalui program IISMA (*Indonesian International Student Mobility Award*). Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *Interpretative Phenomenological Analysis*, empat partisipan dipilih melalui teknik purposive sampling dan diwawancarai secara semi-terstruktur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengalaman reverse culture shock bersifat individual dan

dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti adaptasi personal, dukungan sosial, kompetensi budaya, dan pengalaman akademik. Sebagian besar partisipan tidak mengalami kesulitan signifikan setelah kembali ke Indonesia. Dukungan sosial, baik dari keluarga maupun teman, memainkan peran penting dalam proses readaptasi. Penelitian ini menyoroti pentingnya perhatian terhadap fase pasca-program pertukaran agar mahasiswa dapat mengelola perubahan dengan baik serta memaksimalkan manfaat jangka panjang dari pengalaman yang didapatkan selama program pertukaran berlangsung.

**Kata Kunci:** Reverse culture shock, pertukaran pelajar, mahasiswa

Catatan : Nomor HP tidak akan dicantumkan, namun sebagai fast respon apabila perbaikan dan keputusan penerimaan jurnal sudah ada.

### **A. Pendahuluan**

Menurut Damanik (2020), pendidikan merupakan aspek yang sangat penting dalam membangun kualitas sumber daya manusia menuju era globalisasi. Setiap individu yang tengah menjalani pendidikan formal di jenjang universitas disebut sebagai mahasiswa. Pada tahap ini, setiap mahasiswa diharapkan dapat bertanggung jawab atas pendidikan yang dijalani. Dengan demikian, mahasiswa merupakan individu terpelajar yang akan membawa perubahan yang baik bagi pribadi maupun masyarakat di masa depan. Pembelajaran dalam lingkup universitas juga membentuk pendidikan karakter yang akan bermanfaat dalam jenjang profesional dan kehidupan personal. Mahasiswa tidak hanya mempelajari akademik

secara teoretis, melainkan mempersiapkan usaha untuk praktek kerja lapangan.

Faiz & Purwati (2020) menjelaskan bahwa kemendikbud Nadiem Makariem mengusulkan konsep Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) yang membuka jalan baru bagi para ilmuwan yang sebelumnya terhalang oleh batasan antara berbagai disiplin ilmu. Program ini memungkinkan mahasiswa untuk meningkatkan kompetensi mahasiswa melalui pengaman di dunia nyata, seperti magang, pertukaran pelajar, proyek riset, kewirausahaan, dan kegiatan lainnya yang relevan dengan bidang studinya.

Pertukaran pelajar sendiri telah menjadi bagian integral dari sistem pendidikan tinggi global selama beberapa dekade. Program ini

semakin berkembang dengan adanya beasiswa, kemitraan antar universitas, serta berbagai inisiatif lainnya. Selain memberikan kesempatan untuk mengenal sistem pendidikan yang berbeda, pengalaman ini juga membekali mahasiswa dengan keterampilan interkultural serta kemampuan untuk pengembangan profesional dan persiapan karir. Meskipun pengalaman pertukaran pelajar sering dianggap dapat meningkatkan pengalaman akademis dan memperluas relasi, banyak mahasiswa justru menghadapi tantangan dalam beradaptasi dengan budaya baru. Akibatnya mereka mengalami *culture shock*, yaitu perasaan disorientasi yang muncul ketika seseorang pindah ke lingkungan sosial budaya yang berbeda dari daerah asalnya (Nugroho & Mareza, 2023).

Oberg (1960) memperkenalkan konsep *Culture Shock* dan mengidentifikasi menjadi empat tahap adaptasi budaya;

#### 1. *Honeymoon* Phase

Tahap ini merupakan tahap seseorang masih mempunyai semangat, dan rasa ingin tahu yang tinggi terhadap lingkungan

barunya (Widjaya et al., 2024). Tahap ini didominasi oleh rasa ingin tahu dan ekspektasi individu terhadap lingkungan yang baru dikenal.

#### 2. *Crisis* Phase

Tahap *Crisis* menunjukkan rasa terkejut seseorang terhadap lingkungan barunya karena lingkungan baru mulai berkembang hingga muncul kekecewaan dan ketidakpuasan karena harapan awal yang tidak sesuai dengan kenyataan (Agestia et al., 2024). Realitas dan perbedaan mulai muncul dan individu mulai merasakan kesulitan dalam beradaptasi. Perasaan ini dapat menyebabkan rasa kehilangan atau ketidakpuasan.

#### 3. *Recovery* Phase

Menurut Maizan et al. (2020) individu mulai mengerti budaya baru dan secara bertahap membuat penyesuaian dan perubahan untuk menanggulangi tantangan pada budaya baru. Tahap *Recovery* atau pemulihan ini ditandai dengan peningkatan keterampilan sosial dan pemahaman budaya yang lebih baik.

4. *Adjustment*

*Phase*

Menurut Maizan et al. (2020) individu telah mampu memahami budaya baru dan mampu menyesuaikan diri dengan dua kebudayaan yang dimiliki sehingga individu merasakan sebuah kepuasan dalam lingkungan. Pada tahap ini, individu mulai merasa lebih percaya diri dan dapat beradaptasi sepenuhnya dengan budaya baru.

Adaptasi dan penyesuaian diri merupakan keterampilan utama yang perlu dimiliki mahasiswa aktif. Tantangan selama proses adaptasi dapat memengaruhi performa akademik serta interaksi sosial mereka. Tidak hanya saat memasuki lingkungan baru, tetapi juga ketika kembali ke budaya asal, mahasiswa menghadapi tantangan adaptasi yang serupa. Meskipun *culture shock* telah banyak diteliti dalam berbagai populasi dan lingkungan budaya, penelitian tentang *reverse culture shock* masih memiliki kesenjangan. Widjaya et al. (2024) menemukan bahwa individu mengalami *reverse culture shock* setelah kembali ke budaya asal mereka, yang menegaskan pentingnya memahami

fenomena ini dalam proses penyesuaian kembali.

*Reverse culture shock* dan *culture shock* umum memiliki dampak psikologis yang serupa. Keduanya dapat menyebabkan kebingungan serta hambatan dalam hubungan sosial walaupun terjadi dalam konteks waktu yang berbeda. Nur & Suhria (2021) meneliti *reverse culture shock* pada mahasiswa dalam fase pasca-pertukaran pelajar (*post-exchange-study phase*), dan hasilnya mendukung perlunya eksplorasi lebih lanjut mengenai pengalaman mahasiswa setelah mengikuti program pertukaran pelajar.

Rumusan Masalah penelitian ini adalah: Bagaimana pengalaman *reverse culture shock* yang dialami oleh mahasiswa setelah kembali dari program pertukaran pelajar memengaruhi kehidupan sehari-hari? Dan bagaimana pengalaman *reverse culture shock* memengaruhi lingkungan sekitar mahasiswa?

Melalui berbagai temuan penelitian, aspek-aspek ini akan dijelaskan lebih lanjut untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika *Reverse Culture Shock*.

1. *Personal Adaptation* (Adaptasi Pribadi)

Berdasarkan penelitian Gaw (2000), dalam aspek ini, individu sering mengalami perasaan keterasingan, kesepian, dan isolasi sosial. Lingkungan yang dianggap akrab kini menjadi asing, sehingga mengalami kesulitan dalam membangun kembali hubungan sosial. Hal tersebut memungkinkan perasaan inferioritas dan kecemasan meningkat, yang dalam beberapa kasus dapat berkembang menjadi depresi atau gangguan kesehatan mental lainnya.

2. *Experience* (Pengalaman)

Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan situasi baru sangat penting dalam proses re-adaptasi. Penelitian oleh Mulyanto et al. (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa yang kembali ke pembelajaran tatap muka setelah periode pembelajaran daring mengalami tantangan dalam menyesuaikan diri, terutama dalam aspek afektif dan kognitif.

3. *Social Support* (Dukungan Sosial)

Dukungan sosial berperan signifikan dalam membantu individu mengatasi tantangan yang muncul saat kembali ke lingkungan asal.

Penelitian oleh Andre dan Huwae (2022) menemukan hubungan negatif antara dukungan sosial dan culture shock pada mahasiswa perantau asal Kalimantan di Salatiga, yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin rendah tingkat *culture shock* yang dialami.

4. *Cultural Competency* (Kompetensi Kultural)

Studi oleh Rachma dan Sari (2023) mengeksplorasi pengembangan pemahaman lintas budaya pada mahasiswa Indonesia yang mengikuti program IISMA di Universiti Sains Malaysia. Hasilnya menunjukkan bahwa kompetensi antarbudaya yang diperoleh selama program membantu mereka dalam menavigasi tantangan saat kembali ke Indonesia, meskipun beberapa menghadapi kesulitan dalam menyesuaikan kembali dengan norma dan nilai lokal.

## **B. Metode Penelitian**

Metode penelitian ini adalah dengan menggunakan metode penelitian kualitatif, teknik pengambilan sampel penelitian terencana dan *non-random* sehingga karakteristik partisipan sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik sampling

yang digunakan adalah teknik *purposive sampling* sehingga data yang diperoleh lebih relevan dan representatif. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA) untuk menjabarkan temuan mengenai pengalaman *reverse culture shock* pada mahasiswa pertukaran pelajar. IPA berfokus pada suatu konsep atau fenomena, yang kemudian berupaya memahami makna pengalaman individu mengenai fenomena tersebut (Creswell, 2007). Metode pengumpulan data menggunakan metode wawancara semi terstruktur yang dimana pedoman wawancara disusun oleh peneliti dan berdasarkan tema penelitian yaitu, *reverse culture shock*.

Kriteria partisipan adalah mahasiswa yang pernah mengikuti program pertukaran pelajar melalui program yang diselenggarakan oleh pemerintah yaitu IISMA (*Indonesian International Student Mobility Award*). Peneliti tidak membatasi jenis kelamin, ras, suku, maupun agama dalam mencari partisipan penelitian ini. Peneliti menjangkau calon partisipan melalui komunikasi langsung dalam kegiatan sosialisasi universitas serta

pendekatan daring melalui platform Instagram.

Total partisipan dalam penelitian ini adalah 4 partisipan, sudah memenuhi kriteria yang peneliti tentukan. Partisipan terbagi menjadi 2 laki-laki dan 2 perempuan yang merupakan alumni *IISMA Awardee*. Setelah wawancara dilakukan, peneliti merapikan data dengan cara membuat transkrip verbatim. Pengolahan data dilanjutkan dengan mengorganisasikan semua informasi yang diperoleh saat wawancara. Langkah selanjutnya adalah membentuk tema tema yang ditemukan dan setiap tema tersebut diberikan kode tertentu. Setelah proses kode selesai, peneliti lalu mengidentifikasi tema yang muncul sesuai dengan pedoman wawancara yang telah disusun Tahap terakhir dari proses ini adalah interpretasi, dimana peneliti mengembangkan pemahaman terhadap data dengan mengaitkan tema-tema yang muncul dengan kerangka teori yang relevan, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai dinamika *reverse culture shock* pada alumni *IISMA*.

### **C.Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Seluruh partisipan merupakan alumni *IISMA Awardee* yaitu NP, AS, AA dan VE memiliki rentang usia antara 20 hingga 23 tahun, tinggal di sekitar Jabodetabek. Partisipan memiliki dorongan yang relatif serupa dalam mengikuti program pertukaran pelajar, seperti ingin merasakan sistem edukasi yang berbeda dari Indonesia. Partisipan memiliki kecenderungan tidak mengalami kesulitan dalam mengelola time management kewajiban akademik dan minimnya perubahan yang mengganggu penyesuaian mereka setelah kembali ke Indonesia.

Partisipan pertama, NP merupakan alumni *IISMA Awardee* tahun 2024 dan mengikuti program di *University of Liverpool*. Partisipan NP menyatakan bahwa motivasi untuk mengikuti program pertukaran IISMA adalah keinginan untuk menjalani sistem akademik di luar negeri yang berbeda benua. Koneksi sosial yang terjaga dengan rekan *awardee* IISMA, ikatan alumni dan yang terbentuk selama program pertukaran pelajar membantu NP dalam mempertahankan identitasnya tanpa merasa terasingkan. Pengalaman

akademik luar negeri memberikan nilai tambah dan menumbuhkan kebiasaan baru seperti membaca buku dan perasaan untuk lebih menghargai waktu.

Selanjutnya, partisipan kedua, yaitu AS adalah alumni *IISMA Awardee* tahun 2024 yang mengikuti program di *Michigan State University*. Motivasi yang dimiliki partisipan AS adalah harapan akan relasi dan koneksi prospek jenjang karir internasional. Pengalaman akademik luar negeri yang dijalani oleh AS sendiri merupakan pengalaman yang menantang, dimana AS merasakan ketegangan emosional dan komunikasi ketika kembali ke Indonesia. Meskipun demikian, partisipan AS mengungkapkan bahwa dukungan dari rekan *IISMA Awardee* membantu AS dalam meredakan tekanan emosional yang dialami.

Partisipan ketiga yaitu AA, merupakan alumni *IISMA Awardee* tahun 2022 dan mengikuti program di *University of Edinburgh*. Motivasi partisipan AA dalam mengikuti program adalah keinginannya untuk merasakan sistem edukasi yang berbeda dari Indonesia. Dalam pengalaman program yang dijalani, ia

sempat merasakan *homesickness* ketika berada di Edinburgh. Hal ini membuat AA menemukan kelegaan ketika ia kembali ke Indonesia karena AA sudah kembali pada kenyamanan yang familiar di rumah.

Partisipan yang terakhir adalah VE, seorang alumni *IISMA Awardee* tahun 2024 dan menjalani program di *Yale University*. Partisipan VE menyatakan bahwa ia terbuka akan pengalaman baru di luar negeri. Dalam waktu satu semester program, partisipan VE tidak menemukan kesulitan dalam hal apapun karena ia sudah terbiasa dengan lingkungan budaya internasional sebelumnya. Partisipan VE kembali ke Indonesia, ia tetap membutuhkan waktu untuk beradaptasi kembali, namun hal ini tidak menjadi hambatan dalam kesehariannya.

### **E. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh gambaran mengenai pengalaman *reverse culture shock* yang dialami oleh para alumni program pertukaran pelajar IISMA (NP, AS, AA, VE) yang berusia antara 20 hingga 23 tahun dan berdomisili di wilayah Jabodetabek. Keempat partisipan memiliki latar

belakang motivasi yang berbeda dalam mengikuti program pertukaran. NP dan AS memiliki dorongan yang kuat untuk merasakan langsung sistem pendidikan di luar negeri serta memperluas jejaring internasional. Sementara itu, AA melihat program ini sebagai bagian dari pencapaian target pribadi yang telah ia tetapkan sejak awal masa perkuliahan. Berbeda halnya dengan VE, yang lebih tertarik pada aspek pengalaman belajar di luar negeri tanpa terlalu menekan pada prestasi akademik.

Setelah kembali ke Indonesia, seluruh partisipan mengalami perubahan, baik dalam pola pikir, perilaku, maupun kebiasaan sehari-hari. Namun intensitas pengalaman *reverse culture shock* yang mereka rasakan bervariasi. Tiga partisipan yaitu, NP, AA dan VE menyatakan bahwa mereka tidak mengalami kesulitan yang mengganggu aktivitas sehari-hari mereka sehingga tingkat *reverse culture shock* yang dirasakan tergolong minim. Di sisi lain, partisipan AS mengalami sedikit kesulitan untuk beradaptasi kembali dengan lingkungan asalnya, seperti penggunaan bahasa Indonesia dalam berkomunikasi interpersonal. Temuan ini memberikan gambaran bahwa

reverse culture shock pada mahasiswa pertukaran pelajar bersifat seragam, dan dipengaruhi oleh pengalaman pribadi serta faktor adaptasi masing-masing individu.

## DAFTAR PUSTAKA

Andre, N. W., & Huwae, N. A. (2022). Dukungan Sosial dan Cultural Shock pada Mahasiswa Rantau Asal Kalimantan di Salatiga. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(4), 1249–1258.

<https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i4.4311>

Agestia, N. E., Safitri, N. D., & Sujarwo, N. S. (2024). Adaptasi mahasiswa dalam mengatasi culture shock dalam perkuliahan. *Jurnal Riset Sosial Humaniora Dan Pendidikan*, 2(4), 253–264.

<https://doi.org/10.62383/risoma.v2i4.180>

Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*, 2nd ed. <https://psycnet.apa.org/record/2006-13099-000>

Damanik, R. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi Mahasiswa. *Jurnal Serunai Administrasi Pendidikan*, 9(1), 51–55. <https://doi.org/10.37755/jsap.v9i1.252>

Faiz, A., & Purwati, P. (2021). Koherensi Program Pertukaran Pelajar Kurikulum Merdeka

Belajar Kampus Merdeka dan General Education. *Edukatif Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(3), 649–655.

<https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i3.378>

Gaw, K. F. (2000). Reverse culture shock in students returning from overseas. *International Journal of Intercultural Relations*, 24(1), 83–104.

[https://doi.org/10.1016/s0147-1767\(99\)00024-3](https://doi.org/10.1016/s0147-1767(99)00024-3)

Maizan, S. H., Bashori, K., & Hayati, E. N. (2020). Analytical Theory : Gegar Budaya (Culture Shock). *Psycho Idea*, 18(2), 147. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i2.6566>

Mulyanto, T. N. H. P., Suryanto, S., & Hendriani, W. (2023). Analisis Re-entry Shock pada Mahasiswa Selama Transisi dari Model Pembelajaran Online ke Pembelajaran Tatap Muka di masa Pandemi COVID-19. *Proyeksi*, 18(1), 102. <https://doi.org/10.30659/jp.18.1.102-115>

Nugroho, A., & Mareza, L. (2023). Culture shock Mahasiswa Rantau sebagai kelompok minoritas. *Jurnal Perspektif*, 6(3), 269–278. <https://doi.org/10.24036/perspektif.v6i3.789>

Nur, R., & Suhria, N. (2021). Paradigm of International Exchange Students in Encountering culture shock Stages. *International Journal of English Language Studies*, 3(2), 101–110.

https://doi.org/10.32996/ijels.20  
21.3.2.11

Rachma, H., & Sari, N. D. S. (2024).  
Perkembangan Pemahaman  
Lintas Budaya Awardees IISMA  
2023 di Universiti Sains  
Malaysia. *Vox Populi*, 7(1), 27–  
45.

https://doi.org/10.24252/vp.v7i1.  
46480

Widjaya, E., Muhlisan, A. A., &  
Dahidi, I. D. (2024). Reverse  
Culture Shock Dalam  
Kehidupan Sehari-Hari Pada  
Alumni LPK CMI Lulusan Tahun  
2017. *WIDAI Japanese Journal*,  
3(1), 16–22.

https://doi.org/10.33197/widai.vo  
l3.iss1.2023.2076