

Tantangan dan Strategi Mahasiswa dalam Menyesuaikan Diri pada Fenomena *Culture Shock* Pelaksanaan Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka 4 *Inbound* Politeknik Negeri Malang

Ainur Rohimah Sahla 1), Novi Shintia 2), Rini Amelia 3), Heppy Mutammimah4), Fitriani5)

^{1, 2, 3} Program Studi Administrasi Bisnis, Politeknik Negeri Banjarmasin

email: e010321035@mahasiswa.poliban.ac.id¹, novi221177@poliban.ac.id²,

rini.amelia@poliban.ac.id³, heppy@poliban.ac.id⁴, fitriani@poliban.ac.id⁵

Abstract

This study aims to analyze the challenges and strategies faced by students of the Merdeka Student Exchange Program (PMM) 4 in dealing with culture shock during their exchange semester at Politeknik Negeri Malang. The research employs a qualitative descriptive method to explain and describe the social phenomena encountered. The focus of the study is on the challenges and adaptation strategies of students dealing with culture shock at Politeknik Negeri Malang as the host institution. Data were collected through interviews and observations, utilizing both primary and secondary data sources, and analyzed using descriptive qualitative techniques. The findings indicate that students faced several challenges, including inadequate preparation for local weather, food, and cultural norms, as well as a lack of social experience, leading to feelings of alienation. The adaptation strategies involved understanding these challenges and seeking effective solutions to adjust to the new environment. This study provides valuable insights into how students can better prepare for international exchange programs and manage culture shock more effectively.

Keywords: PMM4 , Challenges and Strategies , Culture Shock

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tantangan dan strategi yang dihadapi oleh mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) 4 dalam mengatasi fenomena *culture shock* selama masa pertukaran di Politeknik Negeri Malang. Metode yang digunakan adalah deskriptif kualitatif, yang bertujuan untuk menjelaskan dan mendeskripsikan fenomena sosial yang terjadi. Penelitian ini fokus pada tantangan dan strategi adaptasi mahasiswa terhadap *culture shock* di Politeknik Negeri Malang sebagai institusi penerima. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi, dengan sumber data primer dan sekunder, serta dianalisis menggunakan teknik analisis kualitatif deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa menghadapi berbagai tantangan, termasuk kurangnya persiapan mengenai cuaca, makanan, dan budaya lokal, serta kurangnya pengalaman sosial yang membuat mereka merasa terasing. Strategi adaptasi yang diterapkan meliputi upaya untuk memahami tantangan-tantangan ini dan mencari solusi efektif untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Penelitian ini memberikan wawasan penting tentang bagaimana mahasiswa dapat lebih baik mempersiapkan diri untuk program pertukaran internasional dan mengatasi *culture shock* dengan lebih efektif.

Kata Kunci: PMM4, Tantangan dan Strategi, Culture Shock

1. PENDAHULUAN

Kebijakan Merdeka Belajar-Kampus Merdeka merupakan inisiatif dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan yang bertujuan untuk mendorong mahasiswa agar memiliki pemahaman yang luas dalam berbagai bidang ilmu yang relevan dengan dunia kerja. Kebijakan ini sesuai dengan Permendikbud Nomor 3 Tahun 2020 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi, yang menyatakan bahwa mahasiswa program sarjana atau sarjana terapan dapat memenuhi masa dan beban belajar mereka dengan cara: mengikuti seluruh proses pembelajaran dalam program studi mereka di perguruan tinggi dan kedua, dengan mengikuti sebagian proses pembelajaran di dalam program studi mereka sebagian lagi diluar program studi.

Melalui pengalaman pembelajaran dalam kampus merdeka, mahasiswa dihadapkan pada tantangan yang memungkinkan mereka mengembangkan kreativitas, kapasitas, kepribadian dan memenuhi kebutuhan mereka. Mereka juga didorong untuk mengembangkan kemandirian dalam mencari pengetahuan melalui pengalaman langsung dan dinamika lapangan seperti tuntutan kemampuan, penyelesaian masalah nyata, interaksi sosial, kolaborasi, manajemen diri, pencapaian target dan pencapaian tujuan.

Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) sendiri merupakan inisiatif penting dalam pendidikan tinggi yang dirancang untuk memberikan mahasiswa pengalaman internasional yang mendalam dan memperluas wawasan mereka melalui studi di institusi asing. Pada penelitian ini penyusun berfokus kepada mahasiswa PMM 4, yang mengikuti pertukaran selama satu semester di Politeknik Negeri Malang. Meskipun kesempatan ini menawarkan banyak manfaat, mahasiswa sering kali menghadapi tantangan signifikan terkait dengan fenomena *culture shock* suatu kondisi psikologis yang timbul ketika seseorang menghadapi perbedaan budaya yang signifikan dari lingkungan asalnya. *Culture Shock* dapat mencakup berbagai aspek, mulai dari ketidaknyamanan terhadap cuaca lokal, kesulitan beradaptasi dengan makanan, hingga perbedaan sosial dan budaya yang tidak familiar. Pengalaman ini dapat mengakibatkan rasa keterasingan dan kesulitan dalam berintegrasi dengan komunitas baru. Oleh karena itu, penting untuk memahami tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa dan strategi yang mereka gunakan untuk mengatasi fenomena ini.

Penelitian ini berfokus pada adaptasi dan strategi tantangan pengalaman *culture shock* yang dialami mahasiswa program pertukaran melalui program Merdeka Belajar-Kampus Merdeka. Dalam penelitian ini, *culture shock* diidentifikasi sebagai hambatan yang signifikan bagi mahasiswa dalam beradaptasi, terkait dengan perbedaan lingkungan seperti Bahasa, cuaca, makanan, dan fasilitas yang disediakan oleh pengelola program dan terkait dengan ketidaknyamanan dalam berkomunikasi di lingkungan PT Penerima tempat mereka melakukan pertukaran. Dari latar belakang masalah di atas penulis tertarik untuk melakukan sebuah penelitian ini dengan yang akan membahas tantangan dan strategi mahasiswa dalam menghadapi fenomena *Culture Shock* saat mengikuti Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) 4 di Politeknik Negeri Malang.

Berdasarkan latar belakang di atas, tujuan yang ingin dicapai dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- (1) Mengetahui Apa saja tantangan yang dihadapi mahasiswa dalam menghadapi fenomena *Culture Shocks* saat mengikuti Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) 4 di Politeknik Negeri Malang
- (2) Mengetahui Bagaimana Strategi yang dilakukan dalam menghadapi tantangan saat pelaksanaan program perukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) 4 di Politeknik Negeri Malang.

2. KAJIAN PUSTAKA

Konsep *Culture Shock*

Culture shock merupakan fenomena yang sering dialami oleh individu yang berinteraksi dengan lingkungan budaya yang berbeda dari budaya asalnya. Oberg (1960) pertama kali memperkenalkan konsep ini sebagai keadaan ketidaknyamanan yang timbul ketika seseorang berada di lingkungan budaya asing. Menurut Ward et al. (2001) *culture shock* melibatkan perasaan cemas, bingung, dan terasing akibat kehilangan tanda-tanda dan simbol sosial yang biasa ditemui dalam budaya sendiri.

Adapun tahapan *culture shock* terdiri dari empat fase, yaitu *honeymoon*, *frustration*, *adjustment*, dan *acceptance*. Tahapan ini menunjukkan bahwa *culture shock* adalah proses adaptasi yang bersifat dinamis dan dapat dihadapi melalui berbagai strategi coping (Pratiwi et al., 2020).

Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka

Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka merupakan salah satu program Kampus Merdeka yang diinisiasi oleh Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi mahasiswa melalui pertukaran pembelajaran dan pengalaman lintas budaya antardaerah di Indonesia. Menurut Permendikbudristek No. 3 Tahun 2021, program ini dirancang untuk memperkuat rasa kebangsaan, toleransi, dan kemampuan adaptasi mahasiswa. Pada program inbound, mahasiswa dari berbagai daerah datang ke Politeknik Negeri Malang untuk mengikuti perkuliahan dan kegiatan budaya. Hal ini memungkinkan terjadinya interaksi lintas budaya yang potensial menimbulkan fenomena *culture shock* (Ardila, 2023).

Tantangan *Culture Shock* dalam Program Inbound

Mahasiswa inbound menghadapi berbagai tantangan dalam beradaptasi dengan budaya lokal. Tantangan tersebut meliputi perbedaan bahasa, pola interaksi sosial, kebiasaan hidup, hingga adaptasi akademik. Perbedaan budaya dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa, terutama pada fase awal adaptasi. Selain itu, mahasiswa internasional menghadapi tantangan terkait diskriminasi dan ekspektasi akademik yang berbeda (Yanti et al., 2024). Hal ini relevan dengan mahasiswa inbound di Politeknik Negeri Malang yang mungkin menghadapi perbedaan norma akademik dan sosial.

Strategi Mengatasi *Culture Shock*

Strategi coping dalam menghadapi *culture shock* sangat bervariasi. Akulturasi dan adaptasi budaya melibatkan kemampuan interaksi dan pengelolaan emosi. Strategi yang biasa digunakan meliputi pembelajaran bahasa lokal, peningkatan interaksi dengan komunitas setempat, serta dukungan psikososial dari institusi pendidikan. Selain itu, dukungan sosial dari teman sebaya dan mahasiswa lokal merupakan faktor penting dalam mengurangi efek negatif *culture shock*. Selanjutnya, program orientasi budaya juga memainkan peran penting dalam mempersiapkan mahasiswa sebelum mengikuti program pertukaran (Tumanggor and Manullang, 2023).

3. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Deskriptif kualitatif adalah suatu prosedur penelitian yang menghasilkan datadeskriptif berupa kata-kata dan penjelasan dari orang-orang yang bersangkutan maupun dari perilaku yang dapat diamati. Penelitian deskriptif merupakan penelitian yang digunakan untuk menggambarkan atau menganalisis suatu hasil penelitian tetapi tidak digunakan untuk membuat kesimpulan yang lebih luas (Yuliani, 2018). Penelitian deskriptif kualitatif ini digunakan oleh penulis untuk mencari data mengenai Analisis Tantangan dan Strategi Mahasiswa terhadap Penyesuaian Diri pada Fenomena *Culture Shock* Pelaksanaan Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka. Penelitian ini dilakukan pada Mahasiswa Pertukaran Mahasiswa Merdeka, yang melakukan pertukaran di PT Penerima Politeknik Negeri Malang yang berlokasi di Malang, Jawa Timur. Penelitian ini dilakukan

untuk mengetahui Tantangan dan strategi Pelaksanaan Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka Batch 4. Waktu penelitian ini dilakukan saat penyusun melakukan Pertukaran Mahasiswa Merdeka selama 1 Semester terhitung dari bulan Februari 2024 sampai dengan Juni 2024.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tantangan yang dialami oleh individu ketika mereka berada di lingkungan baru yang memiliki budaya yang berbeda sering kali dikenal sebagai *Culture Shock*. Fenomena ini mencakup perasaan ketidaknyamanan, kebingungan, bahkan kecemasan yang timbul ketika seseorang harus menyesuaikan diri dengan norma-norma sosial, nilai-nilai, bahasa dan gaya hidup yang berbeda secara signifikan dari apa yang mereka alami sebelumnya.

Culture Shock bisa menjadi pengalaman yang menghambat proses adaptasi, mempengaruhi interaksi sehari-hari serta mengganggu kepercayaan diri dan kesejahteraan psikologis. Setelah diamati berdasarkan pengamatan dan wawancara peneliti pada saat Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka 4 di Politeknik Negeri Malang maka:

Tantangan yang Dihadapi Mahasiswa dalam Menghadapi Fenomena *Culture Shock* saat Mengikuti Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka-Merdeka Belajar di Politeknik Negeri Malang

Yang membuat mahasiswa mengalami *Culture Shock* saat mengikuti Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka-Merdeka Belajar di Politeknik Negeri Malang Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang sudah peneliti laksanakan bahwa 119 mahasiswa PMM 4 Politeknik Negeri Malang banyak yang merasakan fase *frustration* setelah fase *honeymoon*. Sehingga dapat dikelompokan dari wawancara para mahasiswa yang mengikuti Program PMM 4 Politeknik Negeri Malang sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil wawancara PMM4 Polinema

No.	Indikator	Jumlah
1	Merasa bersemangat saat pertama kalidatang di PT Penerima	119 Mahasiswa
2	Merasa bisa bertahan sampai akhir	94 Mahasiswa
3	Merasa terisolasi	57 Mahasiswa
4	Merasa hilang semangat	58 Mahasiswa
5	Merasa diasingkan	43 Mahasiswa
6	Merasa sulit beradaptasi	44 Mahasiswa
7	Merasa dituntut	51 Mahasiswa
8	Merasa hilang arah	51 Mahasiswa
9	Merasa sulit berkomunikasi	22 Mahasiswa
10	Biaya hidup yang kurang	101 Mahasiswa

Sumber : Diolah 2024

(1) Merasa Bersemangat saat Pertama Kali Datang di PT Penerima

Fase ini disebut dengan fase *honeymoon* dalam konteks, mahasiswa yang baru tiba di tempat baru seperti Politeknik Negeri Malang atau institusi pendidikan lainnya menggambarkan periode awal di mana mahasiswa merasa sangat bersemangat, antusias, dan optimis. Namun demikian, fase *honeymoon* ini biasanya bersifat sementara (Pratiwi et al., 2020). Seiring berjalannya waktu dan semakin terbiasa dengan rutinitas sehari-hari serta tantangan akademik, mahasiswa mungkin mengalami perubahan suasana hati dan perasaan yang lebih stabil.

(2) Merasa bisa Bertahan Sampai Akhir

Setelah merasakan fase *honeymoon*, beberapa mahasiswa merasa yakin bahwa mereka bisa bertahan sampai akhir program karena semangat dan antusiasme yang dirasakan saat pertama kali datang ke Politeknik Negeri Malang. Fase *honeymoon* ini ditandai dengan *euforia* dan

kegembiraan yang tinggi, dimana mahasiswa merasa terkesan dengan lingkungan baru, bertemu dengan orang-orang baru, dan mengalami hal-hal baru yang menyenangkan (Pratiwi et al., 2020). Perasaan positif ini memberikan dorongan motivasi yang kuat dan keyakinan bahwa tantangan yang mungkin muncul di kemudian hari dapat diatasi dengan semangat awal yang mereka miliki, sehingga mereka optimis bisa menyelesaikan program pertukaran dengan sukses.

(3) Merasa Terisolasi

Mahasiswa PMM 4 mungkin merasa kesulitan untuk membangun hubungan sosial yang kuat dengan teman-teman baru atau penduduk lokal, sehingga mereka merasa kesepian dan terasing. Selain itu, perbedaan budaya, bahasa, dan kebiasaan dapat memperburuk perasaan isolasi ini, membuat mahasiswa merasa tidak dimengerti atau tidak diterima oleh lingkungan sekitar. Perasaan terisolasi ini dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan emosional, mengurangi motivasi, dan mempengaruhi kinerja akademik serta kehidupan sehari-hari mereka.

(4) Merasa Hilang Semangat

Di mana mereka kehilangan motivasi dan antusiasme untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Stres dan tekanan emosional yang berlebihan, yang mungkin disebabkan oleh tantangan adaptasi, tuntutan akademik, dan perasaan terisolasi, dapat membuat mahasiswa merasa lelah dan tidak berdaya. Kondisi ini bisa mempengaruhi berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan, hubungan sosial, dan kesehatan. Mahasiswa yang merasa hilang semangat mungkin mengalami kesulitan untuk bangun di pagi hari, menghadiri kelas, atau berpartisipasi dalam kegiatan sosial, yang pada akhirnya dapat menghambat pencapaian tujuan mereka dalam program pertukaran.

(5) Merasa Diasingkan

Di mana mereka merasa tidak diterima oleh kelompok sosial atau lingkungan baru di sekitar mereka. Perasaan ini bisa muncul dalam berbagai situasi, seperti saat mahasiswa merasa bahwa mereka berbeda dari teman-teman sekelas atau penduduk lokal dalam hal budaya, kebiasaan, atau pandangan hidup. Mahasiswa yang merasa diasingkan mungkin merasa tidak nyaman untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial atau akademik, karena mereka takut tidak diterima atau dihakimi. Pengalaman diasingkan ini dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan rasa rendah diri, yang semuanya dapat menghambat proses adaptasi dan kesejahteraan mahasiswa.

(6) Merasa Sulit Beradaptasi

Merasa sulit beradaptasi adalah salah satu tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) 4. Proses adaptasi yang sulit ini bisa disebabkan oleh perbedaan budaya, bahasa, kebiasaan, dan sistem pendidikan yang berbeda dari yang mereka kenal sebelumnya. Kesulitan dalam beradaptasi ini dapat menimbulkan stres, kecemasan, dan frustrasi, karena mahasiswa merasa tidak mampu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Tantangan ini dapat mempengaruhi kinerja akademik, hubungan sosial, dan kesejahteraan emosional mahasiswa, membuat mereka merasa tertekan dan tidak bahagia selama menjalani program pertukaran.

(7) Merasa Dituntut

Merasa dituntut juga menjadi salah satu tantangan yang dirasakan Mahasiswa Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka 4. Mahasiswa merasa bahwa banyak tuntutan yang harus dipenuhi, karena perbedaan sistem pembelajaran dari PT Pengirim dan PT Penerima, dari segi tugas saat mata kuliah biasa dan tugas mata kuliah modul nusantara. Banyak tuntutan yang harus dipenuhi, baik dari segi akademik maupun sosial. Tuntutan akademik bisa berupa tugas-tugas, ujian, dan harapan dari dosen, sementara tuntutan sosial bisa berupa harapan untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan beradaptasi dengan norma-norma budaya setempat. Tekanan ini bisa menyebabkan mahasiswa merasa kewalahan dan tertekan, karena mereka merasa harus memenuhi ekspektasi yang tinggi dari berbagai pihak. Perasaan dituntut ini dapat mempengaruhi kesehatan mental dan emosional, serta mengurangi motivasi dan semangat untuk menjalani program pertukaran.

(8) Merasa Hilang Arah

Merasa hilang arah adalah kondisi di mana mahasiswa merasabingung atau kehilangan tujuan yang jelas saat mengikuti Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) 4. Perasaan ini bisa sangat membingungkan dan menimbulkan kecemasan yang signifikan. Mahasiswa mungkin merasa tidak tahu apa yang seharusnya mereka capai selama program atau bagaimana mereka bisa memaksimalkan pengalaman ini untuk masa depan mereka. Kebingungan ini dapat membuat mahasiswa merasa tidak termotivasi dan kehilangan minat untuk mengikuti kegiatan pembelajaran atau berpartisipasi dalam aktivitas lain yang disediakan oleh program. Selain itu, perasaan hilang arah dapat menyebabkan mahasiswa merasa terputus dari tujuan akademik dan pribadi mereka, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kinerja akademik dan kesejahteraan emosional mereka

(9) Merasa Sulit Berkomunikasi

Dari beberapa tantangan yang dihadapi, mahasiswa juga akan menghadapi tantangan merasa sulit dan segan berkomunikasi dengan lingkungan sekitarnya. Kesulitan ini bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perbedaan bahasa, perbedaan budaya, dan rasa tidak percaya diri. Mahasiswa yang tidak terbiasa dengan bahasa atau dialek lokal mungkin merasa canggung untuk berbicara dan takut membuat kesalahan. Selain itu, perbedaan budaya dalam cara berkomunikasi, seperti gaya komunikasi non-verbal atau etiket sosial, juga bisa menjadi penghalang. Rasa tidak percaya diri dalam berkomunikasi dapat membuat mahasiswa merasa terisolasi dan enggan berinteraksi dengan orang lain, yang pada akhirnya memperburuk perasaan terasing dan kesulitan dalam beradaptasi. Untuk mengatasi tantangan ini, mahasiswa perlu didorong untuk mengambil kursus bahasa, berpartisipasi dalam kegiatan sosial, dan mencari kesempatan untuk berlatih berkomunikasi dalam lingkungan yang mendukung dan tidak menghakimi.

(10) Biaya Hidup yang Kurang

Beberapa mahasiswa mengeluhkan tentang ketidakjelasan dalam pencairan bantuan biaya hidup (BBH) oleh pihak Kampus Merdeka, termasuk keterlambatan serta perubahan nominal bantuan biaya hidup yang awalnya Rp 1.800.000 menjadi Rp 1.500.000 per bulan. Masalah ini menambah kebingungan dan kekhawatiran mahasiswa saat menjalani program ketidakpastian mengenai pencairan BBH dapat membuat mahasiswa merasa cemas tentang kemampuan mereka untuk memenuhi kebutuhan dasar selama program, seperti makanan, tempat tinggal, dan transportasi. Perubahan mendadak dalam nominal bantuan juga dapat mempengaruhi perencanaan keuangan mahasiswa, memaksa mereka untuk mencari cara alternatif untuk menutupi kekurangan dana. Masalah biaya hidup ini tidak hanya mengganggu kesejahteraan finansial mahasiswa tetapi juga dapat mempengaruhi fokus dan kinerja akademik mereka. Oleh karena itu, penting bagi pihak penyelenggara program untuk memberikan informasi yang jelas dan tepat waktu tentang pencairan BBH serta memastikan bahwa dana tersebut cukup untuk memenuhi kebutuhan dasar mahasiswa selama program pertukaran. Selain itu, mahasiswa dapat diberikan panduan tentang pengelolaan keuangan yang efektif untuk membantu mereka mengatasi tantangan keuangan selama program.

Bagaimana Strategi yang Dilakukan dalam Menghadapi Tantangan saat Pelaksanaan Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka-Merdeka Belajar di Politeknik Negeri Malang

Strategi yang dilakukan dalam menghadapi tantangan saat pelaksanaan program pertukaran Mahasiswa Merdeka-Merdeka Belajar di Politeknik Negeri Malang Berdasarkan hasil wawancara yang sudah peneliti laksanakan adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil wawancara PMM4 Polinema

No	Indikator
1	Pengetahuan Pra-Pemberangkatan
2	Lebih Percaya Diri
3	Membangun Jaringan dan Relasi
4	Menyesuaikan Presepsi
5	Mencari Dukungan
6	Menjaga Kesehatan Mental dan Fisik
7	Beribadah
8	Hubungi Orang Tua
9	Mengelola Keuangan dengan Baik

(1) Pengetahuan Pra-Pemberangkatan

Memahami lebih dalam tentang budaya, tradisi, dan norma-norma sosial di tempat tujuan sebelum berangkat dapat membantu mempersiapkan diri secara mental. Proses ini sangat penting bagi mahasiswa PMM 4 yang akan menjalani program pertukaran di Politeknik Negeri Malang. Sebelum keberangkatan, mahasiswa disarankan untuk melakukan riset tentang berbagai aspek kehidupan di Malang, seperti kebiasaan masyarakat, adat istiadat, bahasa, dan norma-norma sosial yang berlaku. Informasi ini bisa didapatkan melalui berbagai sumber, seperti buku panduan, artikel, video, dan pengalaman dari mahasiswa sebelumnya yang pernah mengikuti program serupa dengan pengetahuan yang mendalam tentang budaya dan tradisi.

(2) Lebih Percaya Diri

Bersikap terbuka terhadap budaya baru dan terus belajar dari pengalaman baru dapat secara signifikan meningkatkan rasa percaya diri dan membuat kita merasa lebih siap menghadapi tantangan. Ketika mahasiswa PMM 4 tiba di Politeknik Negeri Malang, mereka akan dihadapkan pada berbagai situasi dan interaksi yang mungkin sangat berbeda dari apa yang mereka alami sebelumnya. Dengan mengadopsi sikap yang terbuka, mereka dapat menerima dan menghargai perbedaan tersebut sebagai peluang untuk belajar dan berkembang. Melalui pengalaman-pengalaman baru ini, mereka dapat memperoleh wawasan dan keterampilan baru yang tidak hanya berguna selama masa pertukaran tetapi juga di masa depan. Proses belajar ini akan memperkuat rasa percaya diri mereka karena setiap keberhasilan kecil dalam menavigasi situasi baru akan menambah keyakinan diri mereka dalam menghadapi tantangan berikutnya. Dengan demikian, rasa percaya diri yang meningkat ini akan membuat mereka lebih tangguh dan adaptif di lingkungan yang berbeda.

(3) Membangun Jaringan dan Relasi

Berusaha untuk berkenalan dan membangun hubungan dengan penduduk lokal, teman sebaya, dan orang-orang lain di sekitar kita adalah langkah penting dalam mengurangi perasaan terisolasi dan menciptakan dukungan sosial. Mahasiswa PMM 4 dapat memanfaatkan berbagai kesempatan untuk berinteraksi dengan orang-orang di Politeknik Negeri Malang. Hubungan yang terjalin ini tidak hanya memberikan dukungan emosional tetapi juga dapat menjadi sumber informasi dan bantuan praktis dalam mengatasi tantangan sehari-hari. Dukungan sosial yang kuat sangat penting untuk kesejahteraan mental dan emosional, dan dapat membuat pengalaman pertukaran menjadi lebih menyenangkan dan bermakna.

(4) Menyesuaikan Presepsi

Mengakui bahwa akan ada perbedaan budaya dan menyesuaikan harapan serta persepsi kita terhadap lingkungan baru adalah strategi yang efektif untuk mengurangi kejutan budaya yang dapat menyebabkan stres. Ketika mahasiswa PMM 4 tiba di Politeknik Negeri Malang, mereka perlu menyadari bahwa cara hidup, nilai-nilai, dan kebiasaan di tempat baru mungkin berbeda dari yang mereka kenal sebelumnya. Dengan memahami dan menerima bahwa perbedaan ini

adalah bagian dari proses adaptasi, mereka dapat mengurangi rasa frustrasi dan kebingungan. Menyesuaikan harapan dan persepsi juga berarti bersedia untuk belajar dan beradaptasi dengan norma-norma budaya yang berbeda. Ini termasuk menghormati adat istiadat local.

(5) Mencari dukungan

Mahasiswa program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) 4 di Politeknik Negeri Malang harus proaktif dalam mencari sumber daya yang dapat memberikan bantuan dan dukungan yang mereka butuhkan selama menjalani program. Ini mencakup mencari informasi tentang layanan konseling dan kesehatan yang tersedia di kampus, serta menjalinkomunikasi yang baik dengan dosen pembimbing dan staf akademik. Memanfaatkan fasilitas perpustakaan, pusat sumber belajar, dan layanankarir yang tersedia di kampus juga bisa menjadi cara yang efektif untuk mengatasi tantangan akademik dan mempersiapkan diri menghadapi masa depan. Dengan mencari dan menggunakan berbagai sumber daya ini, mahasiswa PMM 4 dapat lebih mudah beradaptasi

(6) Menjaga Kesehatan Mental dan Fisik

Merawat diri dengan baik adalah langkah penting bagi mahasiswa PMM 4 dalam menghadapi *culture shock* dan berbagai tantangan lainnya selama menjalani program pertukaran di Politeknik Negeri Malang. Mengatur pola tidur yang teratur dan cukup sangat penting untuk menjaga kesehatan mental dan fisik, karena kurang tidur dapat meningkatkan stres dan menurunkan konsentrasi. Selain itu, menjaga pola makan yang seimbang dan bergizi juga berperan besar dalam mempertahankan energi dan fokus selama menjalani kegiatan akademik dan sosial. Mengonsumsi makanan yang kaya akan vitamin dan mineral dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, sehingga mahasiswa lebih tahan terhadap perubahan cuaca dan kondisi kesehatan yang mungkin berbeda dari lingkungan asal mereka.

Selain itu, rutin berolahraga juga sangat disarankan, karena aktivitas fisik dapat membantu meredakan stres, meningkatkan mood, dan menjaga kebugaran tubuh. Olahraga dapat berupa kegiatan ringan seperti berjalankaki, bersepeda, atau mengikuti kelas olahraga di kampus. Dengan menjaga kesehatan mental dan fisik melalui pola tidur yang baik, makanan yang sehat, dan rutinitas olahraga, mahasiswa PMM 4 dapat mengurangi dampak negatif dari *culture shock* dan menjalani program pertukaran dengan lebih baik dan produktif.

(7) Beribadah

Menjadikan ibadah sebagai bagian dari rutinitas harian dapat membantu menjaga keseimbangan spiritual dan mental selama proses adaptasi. Bagi mahasiswa PMM 4 yang menjalani program pertukaran di Politeknik Negeri Malang, menjaga rutinitas ibadah dapat memberikan rasa kenyamanan dan stabilitas di tengah perubahan yang mereka hadapi. Ibadah, yang melibatkan doa, meditasi, atau kegiatan keagamaan lainnya, dapat menjadi sumber kekuatan dan ketenangan batin. Rutinitas ini membantu mahasiswa merasa terhubung dengan nilai-nilai dan keyakinan mereka, yang pada gilirannya dapat memperkuat ketahanan mental mereka dalam menghadapi tantangan baru. Selain itu, ibadah juga dapat menjadi waktu untuk refleksi diri, membantu mereka mengatasi stres dan menjaga fokus pada tujuan serta motivasi mereka selama program pertukaran. Dengan menjadikan ibadah sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari, mahasiswa dapat mempertahankan keseimbangan spiritual dan mental yang penting untuk keberhasilan adaptasi.

(8) Menghubungi Orang Tua

Membagikan pengalaman di tempat baru kepada orang tua adalah cara yang efektif untuk mendapatkan dukungan emosional dan menjaga hubungan yang erat dengan keluarga. Bagi mahasiswa PMM 4 yang mungkin merasa terisolasi atau kesepian di lingkungan baru, berbicara dengan orang tua dapat memberikan rasa nyaman dan dukungan moral. Dengan menghubungi orang tua secara rutin, mahasiswa dapat menceritakan pengalaman mereka, baik itu suka maupun duka, sehingga membantu mereka merasa lebih terhubung dan didukung. Orang tua dapat memberikan nasihat, dorongan, dan pandangan dari perspektif yang berbeda, yang dapat

membantu mahasiswa dalam mengatasi tantangan yang dihadapi. Selain itu, berbagi cerita tentang pencapaian dan pengalaman positif di tempat baru juga dapat meningkatkan semangat dan rasa percaya diri mahasiswa.

(9) Mengelola Keuangan dengan Baik

Faktor ekonomi ini menjadi salah satu penghambat saat menjalani program PMM 4. Hal tersebut dapat diatasi dengan mengelola keuangan yang harus disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing orang. Hal ini dilakukan agar seseorang mampu menyelaraskan pengeluaran dengan pemasukannya baik itu bersejumlah dari keluarga maupun dari dirinya sendiri. Lebih baik jika menerapkan program saving money saat program berlangsung. Hal ini dilakukan jika terdapat kebutuhan yang tiba-tiba atau tidak terduga, karena pada dasarnya sebagian orang yang belajar di luar daerah masih bergantung pada kiriman orang tua yang ada di kampung mereka.

5. PENUTUP

Kesimpulan

- (1) Mahasiswa program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM) 4 akan mengalami fase *Honeymoon* saat pertama kali datang di PT Penerima Politeknik Negeri Malang, lalu mengalami fase *Frustration* saat bulan kedua dan dihadapkannya dengan tantangan-tantangan seperti cuaca, kesehatan dan sosial budaya yang membuat mahasiswa terhambat dalam menjalankan program dari segi kehidupan maupun akademik.
- (2) Pemecahan masalah pada mahasiswa program pertukaran mahasiswa merdeka (PMM) 4 dalam menghadapi tantangan pada *fenomena culture shock* di PT Penerima Politeknik Negeri Malang terdapat pada strategi-strategi yang akan mereka gunakan dalam menghadapi *culture shock* itu sendiri.

Saran

Disarankan agar Politeknik Negeri Malang menyusun dan melaksanakan program orientasi serta dukungan komprehensif yang mencakup berbagai aspek penting untuk mahasiswa PMM 4. Program ini sebaiknya meliputi informasi mendalam mengenai budaya lokal, tips kesehatan, dan panduan adaptasi cuaca untuk memudahkan penyesuaian dengan lingkungan baru, serta dukungan psikologis dan layanan kesehatan yang memadai untuk mengatasi tantangan psikologis dan menjaga kesehatan fisik. Selain itu, perlu diadakan kegiatan sosial yang melibatkan mahasiswa lokal guna mempercepat integrasi sosial, pelatihan manajemen stres dan adaptasi budaya untuk memberikan strategi konkret menghadapi perubahan, serta peningkatan komunikasi antara mahasiswa, dosen, dan staf untuk memudahkan pencarian bantuan dan solusi masalah. Evaluasi dan pengumpulan umpan balik seperti:

(1) Penguatan Program Orientasi

Pihak kampus penerima Politeknik Negeri Malang sebaiknya mengadakan program orientasi yang lebih komprehensif untuk mahasiswa PMM 4. Program ini dapat mencakup informasi tentang budaya lokal, tips kesehatan, dan panduan adaptasi cuaca. Orientasi yang baik akan membantu mengurangi kejutan budaya dan mempersiapkan mahasiswa untuk menghadapi tantangan awal.

(2) Dukungan Psikologis dan Kesehatan

Meningkatkan akses mahasiswa PMM 4 terhadap layanan konseling dan kesehatan. Dukungan psikologis bisa membantu mahasiswa mengatasi fase frustrasi dan tantangan sosial budaya. Selain itu, layanan kesehatan yang mudah diakses akan membantu mereka menjaga kesehatan fisik selama program berlangsung.

(3) Fasilitasi Integrasi Sosial

Kampus penerima Politeknik Negeri Malang dapat mengadakan kegiatan-kegiatan sosial dan budaya yang melibatkan mahasiswa PMM 4 dengan mahasiswa lokal. Yang diharapkan

hal ini dapat membantu mempercepat proses integrasi sosial dan mengurangi rasa isolasi yang mungkin dirasakan oleh mahasiswa pertukaran.

(4) Pelatihan Manajemen Stres dan Adaptasi Budaya

Menyelenggarakan workshop atau pelatihan tentang manajemen stres dan adaptasi budaya bagi mahasiswa PMM 4. Pelatihan ini dapat memberikan mereka strategi konkret untuk mengatasi stres dan cara-cara efektif untuk beradaptasi dengan budaya baru.

(5) Peningkatan Komunikasi Antar Mahasiswa:

Mendorong komunikasi yang terbuka antara mahasiswa PMM 4 dengan dosen dan staf di Politeknik Negeri Malang. Dengan adanya komunikasi yang baik, mahasiswa dapat dengan mudah mencari bantuan dan mendapatkan solusi atas masalah yang mereka hadapi.

(6) Evaluasi Umpan Balik Berkala

Melakukan evaluasi dan mengumpulkan umpan balik dari mahasiswa PMM 4 secara berkala. Informasi ini bisa digunakan untuk terus memperbaiki program dan menyesuaikan dukungan yang diberikan agar sesuai dengan kebutuhan mahasiswa.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Ardila, I., 2023. ADAPTASI MAHASISWA PERTUKARAN DALAM MENGHADAPI CULTURE SHOCK (STUDI FENOMENOLOGI MAHASISWA PMM DI UNIVERSITAS MALIKUSSALEH). *Journal Jurnal Pendidikan Sosiologi Undiksha Jurusan Sejarah, Sosiologi dan Perpustakaan* 5, 105–118.
- Oberg, K., 1960. Symptoms of Culture Shock, in: *Practical Anthropology*. pp. 177–182.
- Pratiwi, E., Yanti, D., Susanto, O., Susanto, Y.O., 2020. PENYESUAIAN DIRI TERHADAP FENOMENA GEGAR BUDAYA DI LINGKUNGAN KERJA, *WACANA: Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*.
- Tumanggor, E.R., Manullang, D.T., 2023. PENGARUH CULTURE SHOCK MAHASISWA INBOUND TERHADAP ADAPTASI SOSIAL MAHASISWA PERTUKARAN MERDEKA UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAWA TIMUR 2022. *Jurnal Literasi Pendidikan Dasar* 4, 110–117. <https://doi.org/10.36928/jlpd.v4i2.2275>
- Ward, C., Bochner, S., Furnham, A.A., 2001. *The Psychology of Culture Shock*.
- Yanti, V.M., Nggawu, L.O., Pambudhi, Y.A., Psikologi, J., 2024. Penyesuaian Sosial Mahasiswa Inbound Program Pertukaran Mahasiswa Merdeka (PMM). *Jurnal Sublimapsi* 5, 116–130.
- Yuliani, W., 2018. Quanta Metode Penelitian Deskriptif Kualitatif dalam Perspektif Bimbingan dan Konseling. *Quanta* 2. <https://doi.org/10.22460/q.v2i1p21-30.642>