

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Culture shock memiliki tahapannya sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui proses *culture shock* yang dialami oleh penerima beasiswa IISMAVO 2022. Pada tahap pertama yang disebut dengan *honeymoon phase*, informan merasakan perasaan senang dan antusias, serta adanya ekspektasi-ekspektasi tertentu terkait kehidupan yang akan dijalani di negara tujuan.

Masalah muncul pada tahap kedua, yakni *crisis phase*. Perbedaan bahasa, budaya sehari-hari, agama, makanan, dan cuaca menjadi masalah utama bagi para informan. Adapun perbedaan-perbedaan tersebut menciptakan perasaan rendah diri, rindu akan rumah (*homesick*), dan juga malas untuk berinteraksi. Akibatnya produktivitas pun dapat menurun selama gejala tersebut masih dirasakan.

Seiring berjalannya waktu, informan berusaha untuk belajar beradaptasi yang membawa mereka ke *recovery phase*. Pada tahap ini, pikiran positif dilahirkan melalui sumber eksternal seperti *emotional support* dari orang-orang yang dirasa dekat dan juga melalui sumber internal dengan cara bersenang-senang dan beristirahat. Mawas diri dan mengingat tujuan awal juga membantu informan untuk beradaptasi.

Lalu pada tahap terakhir, yakni *adjustment phase*, informan tidak lagi merasakan perasaan negatif yang dirasakan pada *crisis phase*. Perasaan lega dan senang mendominasi ketiga informan. Kehidupan sosial yang semula membuat gugup dan khawatir akhirnya membaik seiring dengan bertambahnya relasi-relasi penting. Produktivitas yang sempat menurun pun meningkat kembali.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki beberapa saran untuk peneliti selanjutnya yang akan meneliti topik serupa serta untuk pembaca yang akan menghadapi budaya baru.

1. Kepada peneliti yang akan meneliti topik serupa, disarankan untuk menggunakan pendekatan fenomenologi dan melakukan penelitian ketika subjek sudah cukup lama tinggal di lingkungan budaya barunya supaya lebih terlihat variasi *culture shock* yang dialami.
2. Kepada peneliti yang akan meneliti topik serupa, disarankan untuk melakukan wawancara tatap muka agar peneliti dapat menganalisis bahasa non-verbal dari subjek.
3. Kepada pembaca yang akan menghadapi budaya lingkungan baru, baiknya mempelajari dan memahami terlebih dahulu perbedaan apa saja yang ada di tempat baru dengan tempat asal.