



Jurnal Kalacakra

Volume 05, Nomor 02, 2024, pp: 100-109

ISSN: p-ISSN: 2723-7389 e-ISSN: 2723-7397

e-mail: jurnalkalacakra@untidar.ac.id, website: <https://jurnal.untidar.ac.id/index.php/kalacakra/index>

Fenomena Culture Shock Dan Strategi Adaptasi Lintas Budaya Pada Era Digital

Chairunnisa^{1a)}, Meyniar Albina^{2b)}

Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, 085374027540

e-mail: ^{a)}chairunnisa0301213131@uinsu.ac.id, ^{b)}meyniaralbina@uinsu.ac.id

Received: 3 Januari 2025

Revised: 6 Januari 2025

Accepted: 6 Januari 2025

ABSTRAK

Fenomena culture shock telah menjadi tantangan utama dalam interaksi lintas budaya, khususnya di era digital yang ditandai oleh intensitas komunikasi global. Artikel ini membahas dampak dan strategi adaptasi lintas budaya dalam menghadapi culture shock di era digital. Melalui pendekatan studi literatur, penelitian ini mengidentifikasi berbagai manifestasi culture shock yang terjadi baik dalam interaksi langsung maupun virtual. Perbedaan nilai, norma, dan pola komunikasi antar budaya sering kali memicu stres dan kebingungan, terutama dalam konteks platform digital seperti media sosial dan forum daring. Kemajuan teknologi mempercepat keterbukaan budaya tetapi juga meningkatkan risiko ketidaksesuaian budaya yang mendalam, yang disebut sebagai virtual culture shock. Fenomena ini ditandai oleh kesalahpahaman komunikasi, ekspektasi budaya yang berbeda, serta kesenjangan dalam literasi teknologi. Faktor-faktor seperti literasi budaya, dukungan sosial daring, dan persepsi individu terhadap budaya baru memainkan peran signifikan dalam keberhasilan adaptasi. Artikel ini menyoroti pentingnya pengembangan kemampuan Digital Cultural Intelligence (DCI), dukungan sosial daring, dan pelatihan budaya virtual untuk membantu individu mengatasi culture shock. Strategi ini berkontribusi pada peningkatan

Kata Kunci: *Culture Shock, Adaptasi, Lintas Budaya, Era Digital*

ABSTRACT

The phenomenon of culture shock has become a major challenge in cross-cultural interactions, especially in the digital era characterized by the intensity of global communication. This article discusses the impact and strategies of cross-cultural adaptation in dealing with culture shock in the digital era. Through a literature study approach, this research identifies various manifestations of culture shock that occur in both direct and virtual interactions. Differences in values, norms and communication patterns between cultures often trigger stress and confusion, especially in the context of digital platforms such as social media and online forums. Technological advances accelerate cultural openness but also increase the risk of profound cultural incongruence, referred to as virtual culture shock. This phenomenon is characterized by communication misunderstandings, different cultural expectations, as well as gaps in technological literacy. Factors such as cultural literacy, online social support, and individual perceptions of the new culture play a significant role in successful adaptation. This article highlights the importance of Digital Cultural Intelligence (DCI) skill development, online social support and virtual culture training to help individuals overcome culture shock. These strategies contribute to the improvement of

Keywords : *Culture Shock, Adaptation, Cross-Cultural, Digital Age*

PENDAHULUAN

Di era globalisasi dan peningkatan mobilitas yang dipercepat oleh kemajuan teknologi digital, interaksi antarbudaya menjadi semakin intensif. Transformasi digital telah memudahkan akses informasi, komunikasi lintas negara, serta mobilitas

fisik melalui perjalanan internasional, pendidikan, dan migrasi kerja. Namun, di balik keuntungan ini, fenomena *culture shock* kerap menjadi tantangan utama bagi individu yang berinteraksi dengan budaya baru. *Culture shock* muncul ketika seseorang mengalami kesulitan menyesuaikan diri

dengan norma, nilai, dan kebiasaan yang berbeda dari budaya asalnya, yang dapat menimbulkan stres, kebingungan, bahkan alienasi sosial.(Arsyawal et al., 2023)

Perubahan pola interaksi sosial budaya di era digital telah membawa dampak signifikan terhadap cara individu dan kelompok saling berkomunikasi serta beradaptasi dengan budaya yang berbeda. Platform digital seperti media sosial, aplikasi komunikasi, dan forum daring telah menjadi ruang baru bagi interaksi lintas budaya yang intens dan instan, menghapus batas geografis serta mempercepat pertukaran informasi dan nilai-nilai budaya. Namun, keterpaparan terhadap budaya baru secara mendadak melalui platform digital sering kali memicu fenomena *culture shock*, di mana individu merasa kebingungan atau bahkan terisolasi akibat kesenjangan antara ekspektasi budaya asal dan realitas budaya baru. Fenomena ini tidak hanya terjadi pada interaksi langsung di dunia nyata tetapi juga dalam konteks virtual, di mana norma dan etika digital suatu budaya dapat berbeda secara signifikan dari budaya asal individu.(Hermansyah & Muhammad Aqil, 2022)

Interaksi lintas budaya tidak lagi terbatas pada pertemuan fisik tetapi juga berlangsung melalui platform digital seperti media sosial, forum daring, dan aplikasi komunikasi global. Kondisi ini memungkinkan individu dari berbagai latar belakang budaya untuk saling terhubung dalam skala yang belum pernah terjadi sebelumnya. Namun, keterbukaan dan intensitas interaksi ini sering kali memunculkan fenomena *culture shock*, yaitu ketidaknyamanan psikologis akibat perbedaan nilai, norma, dan pola komunikasi antara budaya asal dan budaya baru. Fenomena ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tingkat literasi budaya, pemahaman terhadap norma digital suatu budaya, dukungan sosial yang tersedia, hingga persepsi individu terhadap budaya baru yang dihadapinya.(Dermawan et al., 2021)

Interaksi lintas budaya telah mengalami transformasi signifikan melalui kemajuan

teknologi yang memungkinkan komunikasi instan dan akses tak terbatas terhadap budaya baru. Meski menawarkan peluang besar untuk memperluas wawasan dan memperkaya pengalaman, perubahan ini juga membawa tantangan, salah satunya adalah fenomena *culture shock*. Ketika individu dihadapkan pada nilai, norma, dan pola komunikasi yang berbeda, mereka sering kali mengalami kebingungan, stres, atau bahkan kesulitan beradaptasi. Dalam konteks digital, tantangan ini semakin kompleks karena interaksi tidak hanya terjadi secara langsung tetapi juga di ruang virtual yang memiliki dinamika tersendiri. Oleh karena itu, strategi adaptasi lintas budaya yang efektif menjadi kebutuhan mendesak untuk membantu individu mengelola transisi budaya secara positif.(Iryani & Syam, 2023)

Fenomena *culture shock* sering didefinisikan sebagai kondisi psikologis yang dialami individu ketika dihadapkan pada lingkungan budaya baru yang berbeda secara signifikan dari budaya asalnya. Oberg (1960) menjelaskan bahwa *culture shock* melibatkan perasaan ketidaknyamanan, kebingungan, atau bahkan stres akibat kesenjangan antara harapan individu terhadap budaya baru dan realitas yang dihadapinya. Dalam konteks era digital, fenomena ini tidak hanya terjadi secara fisik, tetapi juga melalui interaksi virtual yang melibatkan norma dan nilai digital yang beragam. Faktor-faktor yang memengaruhi adaptasi lintas budaya meliputi tingkat literasi budaya individu, kemampuan komunikasi antarbudaya, dukungan sosial, pengalaman sebelumnya dengan budaya asing, serta fleksibilitas psikologis.(Mufidah & Fadilah, 2022)

Teori adaptasi lintas budaya menggambarkan proses individu atau kelompok dalam menyesuaikan diri dengan budaya yang berbeda dari budaya asal mereka. Berbagai teori telah dikemukakan untuk menjelaskan dinamika adaptasi ini, salah satunya adalah Model W-Shape yang dikembangkan oleh Gullahorn dan Gullahorn (1963), yang menyatakan bahwa adaptasi budaya melalui fase-fase yang

dimulai dengan antusiasme, disusul oleh rasa frustrasi atau *culture shock*, dan akhirnya mencapai tahap penyesuaian. Dalam konteks era digital, teori ini menjadi semakin relevan, karena interaksi lintas budaya tidak hanya terjadi secara fisik, tetapi juga melalui media digital yang memperkenalkan bentuk komunikasi, norma, dan nilai yang berbeda. Interaksi dalam platform digital memunculkan tantangan baru, seperti adanya perbedaan dalam cara berkomunikasi di ruang maya dibandingkan dengan interaksi tatap muka, yang dapat memperburuk atau mempercepat proses *culture shock*. (Yozani, 2020)

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan studi literatur. Pendekatan studi literatur atau lebih dikenal dengan metode studi kepustakaan, Menurut (Sarwono, 2006) dikutip dari Achmad Munib dan Fitria Wulandari menyatakan bahwa studi literatur yaitu pengkajian data dari berbagai buku referensi serta hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian untuk mendapatkan landasan teori dari masalah yang di akan teliti. (Munib & Wulandari, 2021)

Pendekatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi, mengkaji, dan menganalisis fenomena *culture shock* dan strategi adaptasi lintas budaya pada era digital berdasarkan berbagai sumber yang relevan, seperti jurnal, buku, artikel ilmiah, dan laporan penelitian terdahulu. Penelitian ini akan mengumpulkan data sekunder berupa hasil-hasil penelitian yang telah dipublikasikan sebelumnya mengenai konsep *culture shock*, faktor-faktor yang mempengaruhinya, serta berbagai strategi adaptasi lintas budaya di dunia maya. Data yang dikumpulkan kemudian akan dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif untuk memberikan gambaran umum mengenai pola-pola yang muncul terkait dengan fenomena tersebut. Analisis ini akan dilakukan untuk menemukan hubungan antara *culture shock* dan proses adaptasi

lintas budaya dalam konteks komunikasi digital, serta untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan adaptasi di era digital. (Hayati, 2022)

Dalam studi literatur ini, pengumpulan data dilakukan dengan mengakses berbagai artikel, jurnal internasional, buku referensi, dan penelitian terkait yang sudah dipublikasikan di berbagai database akademik. Proses analisis dilakukan dengan teknik sintesis dan perbandingan hasil-hasil penelitian yang ada untuk menarik kesimpulan mengenai strategi-strategi yang efektif dalam mengatasi *culture shock* pada interaksi lintas budaya di platform digital. Selain itu, peneliti juga akan mengidentifikasi gap dalam penelitian yang ada dan menawarkan kontribusi teoretis dalam bentuk pengembangan konsep-konsep yang berkaitan dengan adaptasi budaya di era digital. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan panduan bagi individu atau kelompok yang terlibat dalam interaksi lintas budaya melalui media digital, serta memperkaya kajian akademik tentang adaptasi budaya di dunia maya. (Mehan et al., 2023)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Manifestasi Culture Shock di Era Digital

Culture shock dalam komunikasi digital dapat terlihat dalam berbagai bentuk, mengingat adanya perbedaan mendalam antara budaya lokal dan norma-norma komunikasi yang ada di platform digital global. Salah satu manifestasi yang paling jelas adalah ketidaksesuaian dalam cara berkomunikasi. Di dunia maya, interaksi seringkali terjadi dalam bentuk teks, gambar, atau video yang tidak melibatkan komunikasi non-verbal secara langsung. Hal ini menyebabkan kesalahpahaman dalam penyampaian pesan, baik dari segi makna yang tidak sesuai dengan budaya pengirim maupun penerima pesan. Misalnya, penggunaan emotikon atau simbol-simbol tertentu yang dianggap biasa di satu budaya dapat memiliki makna yang berbeda atau bahkan dianggap tidak sopan di budaya lain.

Ketidaktahuan akan norma-norma komunikasi ini dapat menyebabkan individu merasa terasing dan bingung, yang merupakan salah satu tanda khas dari *culture shock*.(Muhsin, 2023)

Selain itu, perbedaan dalam ekspektasi dan sikap terhadap teknologi juga turut memperburuk fenomena *culture shock* di era digital. Beberapa individu mungkin merasa cemas atau kewalahan dengan laju perkembangan teknologi yang begitu cepat, seperti penggunaan aplikasi tertentu, fitur-fitur baru di media sosial, atau bahkan cara-cara baru dalam berkomunikasi yang tidak sesuai dengan kebiasaan mereka sebelumnya. Hal ini dapat menyebabkan kecemasan, kebingungan, atau bahkan frustrasi, terutama bagi mereka yang kurang berpengalaman dalam menggunakan teknologi digital atau yang terbiasa dengan pola komunikasi tradisional. Oleh karena itu, meskipun teknologi menawarkan peluang besar untuk menghubungkan budaya yang berbeda, ia juga memperkenalkan tantangan baru dalam bentuk *culture shock* yang harus dihadapi oleh individu di dunia digital.(Muhsin, 2023)

Media sosial, sebagai salah satu platform komunikasi utama di era digital, memainkan peran signifikan dalam mempercepat proses terjadinya *culture shock* di kalangan penggunanya. Salah satu dampak utama yang muncul adalah perbedaan persepsi terhadap norma sosial yang berlaku di berbagai budaya. Media sosial memungkinkan individu dari berbagai belahan dunia untuk berinteraksi, yang sering kali mengungkapkan nilai, perilaku, dan sikap yang berbeda secara signifikan dengan budaya lokal penggunanya. Misalnya, konten yang beredar di platform seperti Twitter, Facebook, atau Instagram sering kali mencerminkan pola pikir dan nilai-nilai budaya yang dominan di negara asal pembuatnya, yang mungkin tidak sejalan dengan norma-norma budaya di negara lain. Hal ini bisa menimbulkan kebingungan dan ketidaknyamanan, terutama bagi individu yang tidak terbiasa dengan cara berkomunikasi atau bersosialisasi yang ditampilkan di media sosial tersebut.(Jerikho et al., 2022)

Selain itu, penggunaan media sosial juga memperkenalkan konsep "global village" yang membawa pengguna ke dalam lingkungan komunikasi yang serba cepat dan terus-menerus berubah. Fenomena ini dapat memperburuk *culture shock*, karena interaksi yang terjadi sering kali tidak didasari pemahaman yang mendalam terhadap konteks budaya masing-masing pihak. Contoh nyata adalah penggunaan bahasa gaul atau slang yang berkembang pesat di media sosial, yang sering kali menjadi kode budaya tertentu dan tidak selalu dapat dipahami oleh individu dari budaya lain. Bagi mereka yang tidak terbiasa dengan jenis komunikasi ini, yang berasal dari budaya yang lebih formal atau terstruktur, fenomena ini dapat menyebabkan kebingungan dalam menafsirkan makna atau tujuan komunikasi, sehingga menambah rasa tidak nyaman dan terasing.(Jerikho, 2022)

Dampak lain dari media sosial terkait dengan *culture shock* adalah fenomena "filter bubble" dan "echo chamber", di mana individu lebih sering terpapar pada informasi yang sesuai dengan pandangan dan nilai-nilai pribadi mereka. Hal ini mengurangi eksposur mereka terhadap keragaman pandangan dan budaya lain. Ketika individu hanya terhubung dengan orang-orang yang memiliki pandangan serupa, mereka cenderung memperkuat keyakinan dan stereotip yang ada, tanpa menyadari adanya pandangan atau budaya yang berbeda. Dalam konteks komunikasi lintas budaya, hal ini dapat memperburuk *culture shock* karena individu tidak terlatih untuk menghadapi atau menghargai perbedaan yang ada. Ketika akhirnya dihadapkan pada budaya yang berbeda di dunia nyata atau dalam interaksi di media sosial, mereka mungkin merasa terkejut atau tidak siap menghadapi perbedaan tersebut.(Aditiya Wangsanata, 2022)

Secara keseluruhan, dampak media sosial terhadap *culture shock* di era digital sangat kompleks. Di satu sisi, media sosial berfungsi sebagai sarana untuk memperkenalkan individu kepada berbagai budaya dan perspektif global yang

sebelumnya tidak terjangkau. Namun, di sisi lain, penggunaan media sosial yang tidak disertai pemahaman mendalam tentang perbedaan budaya dapat memperburuk fenomena *culture shock*. Pengguna dapat merasa terisolasi atau bahkan terasingkan dari budaya yang lebih dominan, terutama ketika mereka tidak siap untuk menghadapi perbedaan tersebut dalam interaksi digital yang cepat dan terkadang tidak berwajah. Sebagai solusi, diperlukan kesadaran dan keterampilan adaptasi lintas budaya untuk meminimalisir dampak negatif tersebut, serta meningkatkan pemahaman tentang keragaman budaya yang ada dalam lingkungan digital. (Adieb Ahmad, 2022)

Virtual *culture shock* merujuk pada fenomena *culture shock* yang terjadi melalui interaksi digital, yang melibatkan komunikasi dan pertukaran informasi dalam dunia maya, baik itu melalui media sosial, forum online, maupun aplikasi komunikasi lainnya. Fenomena ini semakin nyata seiring dengan pesatnya perkembangan teknologi digital yang memfasilitasi komunikasi lintas budaya tanpa batasan geografis. Dalam konteks ini, individu yang terpapar pada budaya yang berbeda secara virtual sering kali mengalami disorientasi atau kebingungan akibat perbedaan dalam cara berkomunikasi, nilai-nilai, dan norma-norma sosial yang berlaku dalam lingkungan digital tersebut. Virtual *culture shock* bisa sangat kuat, karena interaksi yang terjadi bersifat tidak langsung, dan peserta komunikasi sering kali tidak memahami sepenuhnya konteks atau latar belakang budaya masing-masing pihak yang terlibat. (Sales et al., 2020)

Salah satu manifestasi utama dari *virtual culture shock* adalah adanya perbedaan dalam pola komunikasi yang digunakan di berbagai platform digital. Di media sosial, misalnya, bahasa yang digunakan sangat bergantung pada konteks budaya dan kebiasaan digital yang berlaku di negara asal penggunaannya. Penggunaan singkatan, slang, atau emotikon dapat berbeda antara satu platform dengan platform lainnya, dan ini sering kali menjadi sumber kebingungannya. Seseorang yang

terbiasa dengan bahasa formal dan tertulis mungkin merasa asing dan bingung saat berkomunikasi dalam ruang digital yang menggunakan bahasa informal dan ekspresi visual seperti GIF atau emoji. Ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri dengan cara berkomunikasi ini sering kali menyebabkan *virtual culture shock*, karena perbedaan dalam konvensi komunikasi ini tidak hanya membingungkan, tetapi juga dapat memperburuk kesan ketidaksesuaian dalam interaksi. (Akiyama & Ortega, 2024)

Selain itu, virtual *culture shock* juga dipengaruhi oleh perbedaan dalam norma-norma sosial yang mendasari interaksi di dunia maya. Setiap komunitas atau platform digital memiliki aturan dan norma tidak tertulis yang mengatur perilaku penggunaannya. Misalnya, di beberapa komunitas online, terutama di forum-forum internasional, ada kecenderungan untuk mengabaikan formalitas dan lebih menekankan kebebasan ekspresi, yang kadang bisa berbenturan dengan budaya yang lebih menghargai etiket dan tata krama dalam berkomunikasi. Bagi individu yang berasal dari budaya yang lebih formal atau konservatif, perbedaan ini dapat menyebabkan kejutan budaya yang mendalam, karena mereka mungkin merasa bahwa perilaku di dunia maya tidak sejalan dengan nilai-nilai yang mereka anut. (Gede et al., 2021)

Perbedaan yang lebih dalam juga dapat ditemukan dalam interaksi antar budaya yang lebih luas, seperti yang terlihat pada kolaborasi internasional dalam ruang digital. Ketika individu dari berbagai negara atau budaya bekerja bersama dalam proyek online, mereka sering kali menghadapi perbedaan besar dalam gaya kerja, waktu respons, serta harapan mengenai cara berkomunikasi dan pengambilan keputusan. Misalnya, seseorang yang terbiasa dengan komunikasi langsung dan cepat dalam budaya Barat mungkin merasa frustrasi ketika berinteraksi dengan seseorang dari budaya Timur yang lebih menghargai pertimbangan matang sebelum memberikan respon. Fenomena ini juga merupakan bagian dari *virtual culture shock*, karena

perbedaan dalam ekspektasi ini tidak selalu disadari oleh kedua belah pihak, sehingga dapat menimbulkan ketegangan atau kebingungan yang lebih besar dalam komunikasi. (Maldani & Setiawan, 2021)

Tidak hanya itu, ketergantungan pada teknologi dalam komunikasi digital juga dapat menambah lapisan baru dalam *virtual culture shock*. Teknologi seringkali memaksa individu untuk menyesuaikan diri dengan perangkat baru atau platform yang belum mereka kenal. Misalnya, seseorang yang tidak terbiasa dengan penggunaan aplikasi video conference mungkin merasa tertekan atau kewalahan dengan keharusan untuk beradaptasi dengan cara-cara baru dalam berkomunikasi, seperti penggunaan Zoom atau Google Meet. Hal ini, meskipun berhubungan dengan teknologi, dapat memicu rasa ketidaknyamanan yang pada akhirnya memperburuk *culture shock*, terutama jika pengguna tidak familiar dengan teknologi tersebut atau merasa cemas karena adanya keterbatasan dalam penguasaan teknologi. (Liliweri et al., 2022)

Di sisi lain, meskipun *virtual culture shock* dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan kebingungan, fenomena ini juga membuka peluang bagi individu untuk belajar dan beradaptasi dengan budaya baru. Media digital memungkinkan kita untuk berinteraksi secara langsung dengan berbagai budaya dan memperluas wawasan tentang cara orang lain berkomunikasi dan bekerja. Dalam jangka panjang, meskipun awalnya terasa membingungkan atau mengganggu, *virtual culture shock* dapat menjadi proses yang memperkaya pengalaman komunikasi lintas budaya, mengasah kemampuan adaptasi, dan meningkatkan pemahaman terhadap keragaman dunia digital. Oleh karena itu, meskipun fenomena ini menantang, ia juga memiliki potensi besar untuk mengembangkan keterampilan adaptasi budaya yang lebih kuat di era digital. (I Maedani & Hakim, 2022)

Secara keseluruhan, *virtual culture shock* adalah fenomena yang semakin relevan di tengah pesatnya perkembangan komunikasi digital. Perbedaan dalam cara

berkomunikasi, norma sosial, serta ekspektasi antar budaya dalam platform digital menciptakan pengalaman yang membingungkan bagi banyak individu. Namun, meskipun dapat menimbulkan perasaan terisolasi atau cemas, *virtual culture shock* juga membuka jalan bagi pembelajaran lintas budaya yang lebih mendalam, yang pada akhirnya dapat memperkaya pengalaman digital dan komunikasi antar individu di seluruh dunia. (I Maedani & Hakim, 2022)

Strategi Adaptasi Lintas Budaya

Digital Cultural Intelligence (DCI) merujuk pada kemampuan individu untuk beradaptasi dan berinteraksi secara efektif dalam lingkungan digital yang multikultural. Dalam konteks era digital, DCI sangat penting untuk mengelola perbedaan budaya yang muncul dalam komunikasi online, terutama mengingat perbedaan nilai, norma, dan ekspektasi yang ada di berbagai belahan dunia. Salah satu aspek penting dari DCI adalah kesadaran budaya, yaitu kemampuan untuk mengenali dan memahami perbedaan budaya dalam interaksi digital. Kesadaran ini memungkinkan individu untuk menghindari kesalahpahaman dan membangun komunikasi yang lebih inklusif dan empatik. Strategi adaptasi lintas budaya yang efektif dalam hal ini mencakup peningkatan keterampilan berkomunikasi yang sensitif terhadap budaya, seperti memilih kata-kata yang lebih netral, menggunakan simbol-simbol yang umum dipahami, dan menghindari idiom atau referensi budaya tertentu yang bisa menimbulkan kebingungan. (Susanto & Budimansyah, 2022)

Selain itu, pengembangan kemampuan digital yang tinggi juga berperan penting dalam meningkatkan DCI. Individu yang memiliki DCI yang baik dapat menavigasi berbagai platform digital dengan lebih lancar, mengenali norma komunikasi yang berlaku dalam masing-masing platform, serta menyesuaikan gaya komunikasi mereka agar lebih sesuai dengan budaya yang berbeda. Sebagai contoh, dalam penggunaan media sosial, individu yang

memiliki DCI tinggi dapat memahami kapan waktu yang tepat untuk menggunakan bahasa formal atau informal, serta dapat menyesuaikan gaya komunikasi sesuai dengan audiens yang berbeda-beda. Dalam konteks profesional, DCI juga memungkinkan individu untuk bekerja secara lebih efektif dalam tim lintas budaya, mengoptimalkan penggunaan teknologi komunikasi untuk berkolaborasi dengan anggota tim dari berbagai latar belakang budaya. Oleh karena itu, pengembangan DCI bukan hanya menguntungkan dalam konteks sosial pribadi, tetapi juga penting untuk kesuksesan dalam lingkungan kerja yang semakin global. (Firdausi & Mudjito, 2021)

Online social support merujuk pada bentuk dukungan sosial yang diberikan melalui platform digital, yang memungkinkan individu untuk berbagi informasi, pengalaman, dan perasaan dalam menghadapi tantangan adaptasi budaya secara daring. Dalam konteks adaptasi lintas budaya di era digital, dukungan sosial online memainkan peran yang sangat penting dalam membantu individu mengatasi pengalaman *culture shock*. Melalui platform seperti media sosial, forum diskusi, atau aplikasi pesan instan, individu dapat berinteraksi dengan orang lain yang memiliki latar belakang budaya serupa atau berbeda, yang memberikan mereka rasa terhubung dan diterima. Dukungan ini tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga informasional, di mana individu dapat memperoleh wawasan dan strategi untuk beradaptasi dengan norma dan nilai yang baru yang ditemukan dalam lingkungan digital multikultural. (Sriwati, 2022)

Keberadaan online social support juga berfungsi sebagai alat penghubung untuk komunitas lintas budaya, terutama bagi mereka yang merasa terisolasi atau kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Melalui dukungan yang diterima secara daring, individu dapat memperoleh rasa kepercayaan diri dan merasa lebih mampu untuk mengelola perbedaan budaya yang mereka hadapi. Sebagai contoh, individu yang baru

berpindah ke negara dengan budaya yang sangat berbeda dapat memanfaatkan grup daring atau forum internasional untuk berbagi pengalaman dan mendapatkan saran praktis dari orang-orang yang telah melalui situasi serupa. Selain itu, dukungan sosial ini juga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi stres, dan meningkatkan proses adaptasi budaya. Dukungan yang diberikan oleh komunitas daring ini penting dalam mengurangi dampak negatif dari *culture shock*, dengan memberikan rasa bahwa mereka tidak sendirian dalam proses penyesuaian budaya yang sedang mereka alami. (Liliweri et al., 2022)

Virtual cultural training merupakan salah satu strategi adaptasi lintas budaya yang semakin populer dalam era digital. Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan wawasan dan keterampilan yang diperlukan untuk berinteraksi secara efektif dengan individu dari berbagai latar belakang budaya melalui platform digital. Dengan menggunakan teknologi seperti video konferensi, webinar, dan modul pelatihan online, peserta dapat mempelajari perbedaan nilai, norma, serta cara komunikasi yang berlaku di berbagai budaya tanpa harus berinteraksi langsung di dunia fisik. Program ini umumnya mencakup materi tentang kebiasaan sosial, etika bisnis, gaya komunikasi, serta cara-cara untuk menghindari kesalahpahaman dalam komunikasi lintas budaya. Melalui pelatihan ini, individu yang berpartisipasi dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika budaya yang berbeda, sehingga mereka lebih siap dalam beradaptasi dengan berbagai situasi yang melibatkan interaksi multikultural. (Erviana et al., 2021)

Selain memberikan pengetahuan teoretis, virtual cultural training juga sering kali dilengkapi dengan simulasi interaktif yang memungkinkan peserta untuk mempraktikkan keterampilan adaptasi budaya secara langsung dalam konteks digital. Hal ini sangat penting, karena tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga memberikan pengalaman langsung

tentang bagaimana cara berkomunikasi dengan individu dari budaya yang berbeda secara efektif. Sebagai contoh, peserta dapat berlatih bagaimana menyampaikan pesan secara tepat dan sensitif dalam pertemuan daring atau bagaimana menanggapi perbedaan pandangan budaya dalam diskusi grup. Selain itu, pelatihan ini juga dapat disesuaikan dengan kebutuhan spesifik peserta, seperti pelatihan untuk pekerja internasional, pelajar yang belajar di luar negeri, atau profesional yang bekerja dalam lingkungan multikultural. Dengan demikian, virtual cultural training berperan sebagai alat yang efektif dalam membangun kemampuan lintas budaya yang diperlukan untuk beradaptasi dalam dunia yang semakin terhubung secara digital. (Susanti et al., 2024)

SIMPULAN

Fenomena *culture shock* di era digital merupakan tantangan signifikan dalam interaksi lintas budaya, baik secara langsung maupun virtual. Perbedaan nilai, norma, dan pola komunikasi yang semakin kompleks akibat teknologi digital telah memicu kesalahpahaman dan disorientasi budaya, yang dikenal sebagai *virtual culture shock*. Faktor-faktor seperti literasi budaya, dukungan sosial daring, dan pemahaman individu terhadap norma digital memengaruhi kemampuan adaptasi. Dengan demikian, pengembangan Digital Cultural Intelligence (DCI), dukungan sosial berbasis platform digital, dan pelatihan budaya virtual menjadi strategi efektif untuk membantu individu mengatasi *culture shock*, memperkuat komunikasi lintas budaya, serta mempromosikan pemahaman yang inklusif dalam lingkungan digital.

Saran

Untuk mengatasi tantangan *culture shock* di era digital, disarankan agar individu meningkatkan literasi budaya dan keterampilan komunikasi lintas budaya dengan mengembangkan Digital Cultural Intelligence (DCI). Pemerintah dan lembaga pendidikan dapat menyediakan program *virtual cultural training* yang berfokus pada pemahaman perbedaan norma dan nilai

dalam interaksi digital. Selain itu, menciptakan komunitas daring yang memberikan dukungan sosial dan berbagi pengalaman adaptasi budaya akan membantu individu merasa lebih diterima dan siap menghadapi perbedaan budaya. Kolaborasi lintas budaya melalui platform digital perlu dioptimalkan untuk mendorong lingkungan komunikasi yang inklusif, efektif, dan saling menghargai keragaman budaya global.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan artikel ini, baik melalui dukungan moral, saran, maupun referensi yang relevan. Ucapan terima kasih khusus ditujukan kepada para peneliti dan penulis terdahulu yang karyanya menjadi landasan teoritis dan referensi utama dalam penelitian ini. Semoga artikel ini bermanfaat bagi pengembangan kajian adaptasi lintas budaya dan menjadi inspirasi bagi penelitian selanjutnya di era digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Adieb Ahmad. (2022). Dampak Fenomena Culture Shock Terhadap Adaptasi Sosial- Budaya Pada Mahasiswa Perantauan Fitk Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. In *7787* (Issue 8.5.2017).
- Aditiya Wangsanata, S. (2022). Optimalisasi Konseling Multikultural Guna Mencegah Culture Shock Siswa Saat Belajar Jarak Jauh Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 3(1). <https://doi.org/10.32806/Jkpi.V3i1.115>
- Akiyama, Y., & Ortega, L. (2024). Coming Out, Heteronormativity, And Possibilities Of Intercultural Learning In A Google Hangouts Telecollaboration. *International Journal Of Bilingual Education And Bilingualism*, 27(5). <https://doi.org/10.1080/13670050>

- .2024.2306388
- Arsyawal, Hutapea, H. R., Shobrin, , Ma'as, & Raihana. (2023). Analisis Terhadap Hubungan Antara Globalisasi Dengan pembaharuan Hukum Di Indonesia. *Journal Of Social Science Research*, 3(2).
- Dermawan, K. I., Zahra, A. C. A., Fajar, A. C., & Sulistiyaningsih, R. (2021). Pola Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Suku Sunda Dan Suku Minahasa: Sebuah Studi Lintas Budaya. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call Paper Mahasiswa (Senacam)*, 1(1).
- Erviana, V. Y., Bambang Robiin, Iis Suwartini, & Arif Ardy Wibowo. (2021). Pelatihan Pementasan Virtual Seni Budaya Kelurahan Purbayan Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Solma*, 10(3). <https://doi.org/10.22236/Solma.V10i3.7904>
- Firdausi, N., & Mudjito. (2021). Layanan Prima Perpustakaan Digital Dalam Meningkatkan Digital Quotient Siswa. *Jurnal Inspirasi Manajemen Pendidikan*, 9(1).
- Gede, I. A., Dewi, P., Agung, A., Dirgantini, D., Agus, K., & Kiswara, T. (2021). Pementasan Arja Virtual Di Tengah Pandemi Oleh Kkb Rri Denpasar. *Vidya Wertta : Media Komunikasi Universitas Hindu Indonesia*, 4(2).
- Hayati, R. (2022). Pengertian Penelitian Studi Literatur, Ciri, Metode, Dan Contohnya. In *Penelitianilmiah*.
- Hermansyah, & Muhammad Aqil. (2022). Pola Interaksi Sosial Masyarakat Pendatang Dengan Masyarakat Lokal (Studi Kasus Di Kelurahan Mangasa Kecamatan Tamalate Kota Makassar). *Soko Guru: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(2). <https://doi.org/10.55606/Sokoguru.V2i2.830>
- I Maedani, S., & Hakim, L. (2022). Pengaruh Gelar Budaya (Culture Shock) Terhadap Alienasi Mahasiswa Baru Yang Tinggal Di Rumah Susun Mahasiswa (Rusunawa) Universitas Teknologi Sumbawa. *Jurnal Psimawa*, 5(1). <https://doi.org/10.36761/Jp.V5i1.1595>
- Iryani, J., & Syam, N. (2023). Peran Media Sosial Dalam Menyebarkan Pesan Agama Dan Perubahan Sosial. *Pusaka*, 11(2). <https://doi.org/10.31969/Pusaka.V11i2.1242>
- Jerikho, J. (2022). Proses Adaptasi Mahasiswa Perantauan Untuk Mengatasi Culture Shock Dalam Komunikasi Antarbudaya (Studi Kasus Mahasiswa Yang Tergabung Dalam *Solidaritas*.
- Jerikho, J., Suryo, H., & Riyanto, B. (2022). Proses Adaptasi Mahasiswa Perantauan Untuk Mengatasi Culture Shock Dalam Komunikasi Antar Budaya (Studi Kasus Mahasiswa Timor Leste Yang Tergabung Dalam Organisasi Acetls Di Surakarta). *Solidaritas: Jurnal Ilmu Sosial*, 6(1).
- Liliweri, A., Nara, M. Y., & Swan, M. V. D. P. (2022). Gelar Budaya Di Era New Normal. *Jurnal Communio : Jurnal Jurusan Ilmu Komunikasi*, 11(2). <https://doi.org/10.35508/Jikom.V11i2.6647>
- Maldani, D. I., & Setiawan, E. (2021). Pengalaman Komunikasi Lintas Budaya Mahasiswa Undergraduate Indonesia Di Belanda. *Jurnal Riset Public Relations*, 1(1). <https://doi.org/10.29313/Jrpr.V1i1.176>
- Mehan, R. Y., Sumerjana, K., & Suweca, I. W. (2023). Pendekatan Pembelajaran Berdiferensiasi Pada Materi Teknik Vokal Chest Voice Di Amabile Music Studio. *Melodious : Journal Of Music*, 1(2). <https://doi.org/10.59997/Melodious.V1i2.2177>
- Mufidah, V. N., & Fadilah, N. N. (2022). Penyesuaian Diri Terhadap Fenomena Culture Shock Mahasiswa Program Pertukaran

- Mahasiswa Merdeka. *Muqoddima Jurnal Pemikiran Dan Riset Sosiologi*, 3(1).
[https://doi.org/10.47776/10.47776/10.47776/Mjprs.003.01.05](https://doi.org/10.47776/10.47776/Mjprs.003.01.05)
- Muhsin, A. A. M. (2023). Adaptasi Santri Perantau Dalam Menghadapu Gegar Budaya (Culture Shock) Di Pondok Pesantren Al-Ihsan Ddi Kanang Polman Sulawesi Barat. *Nber Working Papers*.
- Sales, D., Cuevas-Cerveró, A., & Gómez-Hernández, J. A. (2020). Perspectives On The Information And Digital Competence Of Social Sciences Students And Faculty Before And During Lockdown Due To Covid-19. *Profesional De La Informacion*, 29(4).
<https://doi.org/10.3145/Epi.2020.Jul.23>
- Sriwati, N. Z. (2022). Era Digital Dan Tantangan Multikultural Di Indonesia. *Ansiru Pai: Pengembangan Profesi Guru Pendidikan Agama Islam*, 6(1).
<https://doi.org/10.30821/Ansiru.V6i1.10735>
- Susanti, T., Syahri, R., & Puspita, D. (2024). Pelatihan Keterampilan Sosial Dan Jaringan Untuk Membantu Mahasiswa Institut Teknologi Pagar Alam (Itpa) Dalam Proses Adaptasi Budaya. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 4(1).
<https://doi.org/10.54082/Jamsi.1064>
- Susanto, E., & Budimansyah, D. (2022). Membangun Keadaban Digital Warganet Indonesia Dalam Perspektif Kewarganegaraan Digital. *Jurnal Citizenship: Media Publikasi Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 5(1).
<https://doi.org/10.12928/Citizenship.V5i1.23347>
- Yozani, R. E. (2020). Komunikasi Adaptasi Lintas Budaya Pencari Suaka Dalam Berinteraksi Dengan Masyarakat Kota Pekanbaru. *Communicare: Journal Of*
- Communication Studies*, 7(1).
<https://doi.org/10.37535/101007120205>