

**KEJUTAN BUDAYA / GEGAR BUDAYA**  
**(*CULTURE SHOCK*)**

# Definisi

- “ Kejutan yang dialami pada waktu dua kebudayaan yang berbeda bertemu” (Futura)
- “ Suatu reaksi negatif terhadap berbagai segi kehidupan suatu masyarakat asing yang dirasakan rumit (Nakane Chie)
- “ Suatu penyakit yang berhubungan dengan pekerjaan atau jabatan yang diderita orang-orang yang secara tiba-tiba berpindah atau dipindahkan ke luar negeri “ (Kalvare Oberg)

# Tanda-tandanya :

- Meningkatnya perasaan iritasi dan frustrasi
- Nafsu makan berkurang atau kebalikannya
- Takut kontak fisik dengan pribadi lain
- Kurang tidur/sukar tidur atau kebalikannya
- Perasaan sakit yang tidak jelas sebabnya
- Tatapan mata yang kosong
- Perasaan tidak berdaya dan ingin terus bergantung pada penduduk sebangsanya
- Cepat marah
- Akhirnya, keinginan yang tak terbendung untuk pulang ke kampung halaman

# Fase

- Masa Bulan Madu : yang didengar dan dilihat, semuanya dirasakan segar dan menyenangkan. Merasa orang disekelilingnya ramah-ramah dan ia merasa puas.
- Masa Pertarungan : mulai ditemui berbagai persoalan. Timbul perasaan tidak berdaya dan frustrasi dan berusaha meyakinkan bahwa semua ini akan dapat di atasi secepatnya.
- Masa Ruwet : keadaan menjadi parah jika kesulitan-kesulitan tidak bisa teratasi.
- Masa Penyesuaian Diri : mulai memahami seluk-beluk kehidupan di lingkungan barunya dan segala kesulitan pun mulai menghilang.
- Masa Ruwet ulang : sebenarnya telah merasa dirinya memahami nilai-nilai kebudayaan asing itu, tetapi kemudian sadar lagi akan keruwetannya dan kembali mengalami putus asa.
- Masa tidak lama sebelum kembali ke daerah asal : Semangat mulai gairah lagi, mengetahui tidak lama lagi akan kembali. Timbul perasaan ganda ingin cepat pulang dan juga ingin tetap tinggal lebih lama lagi dan berat meninggalkan teman-teman yang telah akrab.
- Masa shock segera setelah kembali ke daerah asal : Tiba di daerah sendiri ternyata tidak begitu mudah untuk kembali kepada pola kehidupan semula atau mengikat tali persaudaraan baru, Tetapi masa ini lambat laun akan segera berlalu dan kembali pada kehidupan normal sebelumnya.

- Menambah kekayaan orang yang bersangkutan
- Mendorong seseorang untuk melakukan berbagai cara dan imajinasi dalam upaya membandingkan masyarakat/kebudayaan sendiri dengan masyarakat atau kebudayaan lingkungan asing.
- Menumbuhkan kesadaran bagi diri sendiri untuk mengetahui betul-betul identitas diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangannya.

## **Manfaat Pengalaman Gegar Budaya**