

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian melalui pendekatan fenomenologis, dengan menelusuri tahapan *culture shock* berdasarkan model *U-Curve* dari Lysgaard (1955) yang mencakup empat fase, yaitu *honeymoon*, *crisis*, *recovery*, dan *adjustment*, maka dapat disimpulkan dalam beberapa poin berikut:

1. Fase *Honeymoon*

Seluruh narasumber mengalami fase awal pengalaman sebagai pekerja migran yang dipenuhi perasaan euforia, kekaguman, dan antusiasme terhadap lingkungan baru. Seluruh narasumber juga menunjukkan respon positif terhadap kebersihan, keamanan, kemajuan infrastruktur, dan budaya lokal yang unik, sehingga menciptakan kesan awal yang menyenangkan. Fase ini juga dimaknai sebagai perasaan seperti berlibur sebelum menghadapi realitas yang penuh tantangan.

2. Fase *Crisis*

Seluruh narasumber kemudian mengalami tekanan dan *culture shock*, namun dalam bentuk yang berbeda-beda, mulai dari fisik, emosional, hingga sosial, yang diakibatkan oleh iklim ekstrem, makanan, hambatan bahasa, perbedaan budaya kerja, keterasingan, kerinduan terhadap keluarga, hingga pengalaman diskriminatif. Hambatan komunikasi memicu kesalahpahaman di tempat kerja, sementara

keterasingan sosial dan minimnya jejaring sosial memperparah kondisi psikologis. Pada puncak kondisi kritis, tiga narasumber sempat merasa ingin menyerah dan ingin pulang ke Indonesia. Fase ini menunjukkan bahwa adaptasi bukan hanya soal penyesuaian teknis, tetapi juga perjuangan emosional yang kompleks.

3. Fase *Recovery*

Seiring berjalannya waktu, seluruh narasumber mulai mengembangkan strategi untuk bertahan. Mereka mulai menggunakan strategi internal seperti memperkuat motivasi pribadi, persiapan fisik, berpikir positif, dan mengelola emosi, serta strategi eksternal seperti mencari dukungan sosial, belajar bahasa lokal, dan menjalin relasi dengan sesama pekerja migran. Relasi interpersonal menjadi sumber kekuatan emosional, dan aktivitas seperti olahraga atau hiburan digunakan untuk membangun koneksi sosial dengan masyarakat lokal. Para narasumber menunjukkan inisiatif belajar dan beradaptasi secara aktif dalam menghadapi perbedaan yang menjadi tantangan. Fase ini mencerminkan pertumbuhan ketahanan fisik, psikologis dan sosial yang membantu mereka mulai merasa lebih nyaman dalam menjalani kehidupan.

4. Fase *Adjustment*

Pada fase ini, seluruh narasumber menunjukkan keberhasilan adaptasi yang stabil, di mana mereka tidak hanya mampu bertahan tetapi juga mengalami transformasi diri. Perubahan perilaku, gaya hidup, dan nilai-nilai menjadi bukti bahwa mereka telah menginternalisasi norma

budaya negara tujuan. Kemampuan berbahasa lokal meningkat, kedisiplinan menjadi kebiasaan, dan hubungan sosial berkembang ke arah yang lebih dalam. Narasumber merasa dihargai oleh lingkungan, menunjukkan sense of belonging terhadap tempat kerja, bahkan menjadikan rutinitas sebagai bagian dari identitas diri. Perasaan nyaman, percaya diri, dan diterima secara sosial menjadi indikator utama bahwa mereka telah berhasil melewati fase *crisis* dan strategi yang mereka bangun dalam fase *recovery*, mampu berfungsi secara efektif.

5.2 Saran

1. Bagi Calon Pekerja Migran

Bagi calon pekerja migran, penting untuk memahami bahwa *culture shock* adalah bagian alami dari proses migrasi. Oleh karena itu, calon pekerja migran perlu membekali diri dengan pengetahuan dasar mengenai budaya negara tujuan, kemampuan bahasa, serta kesiapan mental dan emosional agar lebih siap menghadapi fase *crisis* dan mempercepat transisi ke fase *recovery* dan *adjustment*.

2. Bagi Pemerintah dan Lembaga Penyalur Tenaga Kerja

Bagi pemerintah dan lembaga penyalur tenaga kerja, disarankan untuk memperkuat pelatihan prakeberangkatan dengan tidak hanya fokus pada keterampilan teknis, tetapi juga mencakup aspek *soft skill* seperti komunikasi lintas budaya, manajemen stres, serta strategi menghadapi *culture shock*. Selain itu, penyediaan layanan pendampingan psikososial dan hotline dukungan mental yang responsif sangat penting untuk

membantu pekerja migran melewati fase *crisis* dan menjaga stabilitas emosional selama berada di luar negeri.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar ruang lingkup studi diperluas dengan melibatkan subjek dari negara tujuan yang lebih beragam guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika adaptasi lintas budaya. Penelitian juga dapat difokuskan pada perbedaan pengalaman adaptasi berdasarkan variabel demografis seperti jenis kelamin, rentang usia, serta jenis pekerjaan, yang kemungkinan besar memengaruhi proses dan intensitas setiap fase dalam model *U-Curve*.

4. Bagi Keluarga Pekerja Migran

Bagi keluarga pekerja migran, perlu dipahami bahwa keluarga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental dan motivasi pekerja migran. Dukungan moral yang diberikan, komunikasi yang intens, dan pengertian atas tantangan yang dihadapi di negara tujuan, dapat menciptakan rasa dimengerti dan memperkuat daya tahan psikologis pekerja migran dalam menghadapi masa-masa sulit.