

## MEDIASI ANTARBUDAYA UNTUK PENCEGAHAN STRES AKULTURASI PADA MAHASISWA URBAN

**Andhika Yudha Pratama<sup>1)</sup>, Meidi Saputra<sup>2)</sup>, Rista Ayu Mawarti<sup>3)</sup>, Sudirman<sup>4)</sup>**

<sup>1)</sup>Jurusan Hukum dan Kewarganegaraan, Universitas Negeri Malang

Email: andhika.yudha.fis@um.ac.id

<sup>2)</sup>Jurusan Hukum dan Kewarganegaraan, Universitas Negeri Malang

Email: meidi.saputra.fis@um.ac.id

<sup>3)</sup>Jurusan Hukum dan Kewarganegaraan, Universitas Negeri Malang

Email: rista.ayu.fis@um.ac.id

<sup>4)</sup>Jurusan Hukum dan Kewarganegaraan, Universitas Negeri Malang

Email: Sudirman.fis@um.ac.id

### ABSTRAK

Mediasi antarbudaya dianggap sebagai salah satu disiplin ilmu pendekatan dalam membangun hubungan baik dan positif antar ruang komunitas multikultural. Pendekatan ini sangat mementingkan ruang dialogis yang melibatkan kelompok-kelompok sosial yang memiliki prinsip setara. Oleh karena itu, pendekatan ini sangat diperlukan dalam komposisi masyarakat yang memiliki beragam budaya. Salah satu cara membangun keberagaman masyarakat adalah hubungan antara kelompok pelajar dan warga kota. Di beberapa kota di Indonesia, komposisi keduanya dari segi jumlah menunjukkan angka yang sangat besar. Kajian ini berupaya menjelaskan pentingnya mediasi antarbudaya sebagai kebutuhan prioritas untuk menciptakan ruang harmonis dalam masyarakat. Hal ini perlu dikaji karena dalam banyak kasus siswa perkotaan sulit berbaur dengan lingkungan barunya sehingga mengalami tekanan akulturasi yang berujung pada konflik dan kegagalan belajar. Penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Eksplorasi kasus mengenai gejala dan fakta stres akulturasi yang dialami siswa menjadi narasi utama dalam penelitian ini. Studi kasus yang terjadi di kota tujuan pelajar perkotaan terbesar seperti Yogyakarta, Surabaya, Jakarta, Malang, dan Bandung akan menjadi fokus utama pencarian. Penelitian ini akan menyajikan narasi tentang kuatnya hubungan mediasi antarbudaya sebagai solusi permasalahan stres akulturasi budaya pada kelompok mahasiswa perkotaan. Keberadaan ruang dialog yang fokus pada pengenalan budaya dan pemahaman sosial antar kelompok yang ada di kota-kota yang banyak mahasiswanya datang perlu diciptakan dan ditingkatkan. Banyak cara yang bisa dilakukan seperti program student day di kampus yang berdurasi hingga dua semester, pelibatan masyarakat sekitar kampus dalam program orientasi mahasiswa baru, dan festival budaya, pengambilan kebijakan dari pemerintah daerah yang mengatur administrasi kemahasiswaan perkotaan. Kajian ini diharapkan menjadi kajian penting bagi masyarakat, perguruan tinggi, dan seluruh pemangku kepentingan untuk merancang upaya preventif melalui pengembangan berbagai model penerapan mediasi antarbudaya sehingga stres akulturasi pada mahasiswa perkotaan dapat diminimalisir.

**Kata Kunci:** Mediasi Antar Budaya; Stress Akulturasi; Mahasiswa.

### ABSTRACT

Intercultural mediation is considered to be one of the approach disciplines in building good and positive relations between multicultural community spaces. This approach places great importance on a dialogical space that involves social groups with equal principles. Therefore, this approach is very much needed in the composition of a society that has diverse cultures. One of how the diversity of the community is built is the relationship between urban groups of students and residents. In several cities in Indonesia, the composition of the two in terms of numbers shows a very large number. This study seeks to explain the importance of intercultural mediation as a priority need to create a harmonious space in society. This needs to be studied because in many cases it is difficult for urban students to blend in with their new environment so they experience acculturation stress which leads to conflict and

failure to study. This research will be conducted using a qualitative method with a case study approach. Exploration of cases regarding the symptoms and facts of acculturation stress that have been experienced by students is the main narrative in this study. Case studies that occur in the largest urban students destinations such as Yogyakarta, Surabaya, Jakarta, Malang, and Bandung will be the main focus of the search. This study will present a narrative about the strong relationship between intercultural mediation as a solution to the problem of cultural acculturation stress in urban student groups. The existence of a dialogue room that focuses on cultural recognition and social understanding between groups available in cities where many students come needs to be created and improved. Many ways can be done such as student day programs on campus with a duration of up to two semesters, community involvement around campus in new student orientation programs, and cultural festivals, policy making from the local government that regulates urban student administration. It is hoped that this study will become an important study for the community, universities, and all stakeholders to design preventive efforts through the development of various models of intercultural mediation implementation so that acculturation stress in urban students can be minimized.

**Keyword:** Intercultural Mediation; Acculturation Stress; Students

## PENDAHULUAN

Konflik berkepanjangan antara kelompok etnis mahasiswa Ambon, Maluku dan Sumba, NTT di Kota Malang tahun 2016 yang berujung pada pemulangan paksa ke daerah asal masing-masing, diabadikan sebagai salah satu contoh fenomena ketika dua atau lebih kelompok individu dengan latar belakang berbeda ada di dalam satu lingkungan. Dengan melekatnya nilai-nilai budaya pada individu, tanpa terkecuali mahasiswa, kemunculan kelompok-kelompok mahasiswa yang dibangun atas dasar kesamaan budaya, etnis atau asal daerah menjadi tidak terelakan. Masalah kesehatan mental yaitu stres dan depresi merupakan dampak yang sering dialami seseorang akibat permasalahan budaya, terutama saat berada dalam situasi akulturasi atau mengalami pertemuan antar budaya dalam satu lingkungan (Brice, 2021; Buchanan & Smokowski, 2011; Gonzalez-Guarda dkk., 2021; Kam & Lazarevic, 2014; Piña Watson dkk., 2015). Lebih khusus, ketika kemampuan seseorang untuk memenuhi tuntutan adaptasi terhadap budaya baru masih belum cukup, maka stres atau pengalaman reaksi fisik dan emosional yang merugikan dapat terjadi sebagai akibat dari kompleksitas proses adaptasi budaya baru (Arbona dkk., 2010). Kesulitan beradaptasi dengan budaya lingkungan baru dalam hal ini

seperti mengikuti sistem nilai, norma dan aturan; berperilaku, berbahasa, berpakaian layaknya masyarakat lokal, yang mana kedua point itu benar-benar baru atau berbeda dari lingkungan asal.

Kelompok pendatang atau etnis minoritas lebih sering mengalami stres akulturasi. Masalah kelompok minoritas tersebut terjadi akibat adanya prasangka dari kelompok etnis mayoritas terkait tindakan yang mereka lakukan. Kelompok etnis mayoritas juga akan mengalami tekanan berupa stereotip negatif atau ejekan bila prasangka terhadap kelompok minoritas diketahui oleh kelompok yang lebih dominan secara kekuasaan atau jumlah (Romero, Carvajal, dkk., 2007; Romero, Martinez, dkk., 2007). Dengan demikian stres selama berinteraksi dengan individu dari kelompok etnis yang berbeda tidak hanya disebabkan oleh perbedaan nilai budaya, norma, atau bahasa, tetapi juga prasangka atau diskriminasi karena perbedaan kekuasaan dan hak istimewa antara kelompok-kelompok etnis. Stres akulturasi juga terjadi yang melibatkan remaja Amerika Latin, Asia, Eropa, dan Amerika, yang dimana pada tingkat tertentu mereka merasa stres bila harus menjalin relasi antar budaya (Romero, Carvajal, dkk., 2007). Mereka yang berasal dari benua berbeda memiliki alasan sama

mengapa merasa stres yaitu ketidaknyaman berada di sekitar orang-orang dari budaya yang berbeda dan kesulitan memahami segala bentuk tindakannya. Ketika remaja menghadapi konteks bikultural atau multikultural, mereka mungkin mengalami interaksi dan adaptasi sosial-budaya baru yang unik dan menarik, sekaligus juga membentuk pengalaman stres.

Pengalaman stres mahasiswa atau remaja selama proses adaptasi dengan teman berbeda latar belakang budaya memang cukup sulit untuk dihindari sebab banyak faktor eksternal di luar diri yang menguatkan dan menambah pengalaman ini. Beberapa faktor eksternal tersebut antara lain: 1) Media Komunikasi saat ini. Lingkungan yang multikultural akan sangat mudah terintegrasi atau melakukan pembauran melalui telepon seluler, internet, dan media online. Oleh sebab itu, keterpaparan informasi antara budaya yang berbeda semakin meningkat; namun, ada kemungkinan kemampuan orang-orang pendatang untuk mempertahankan budaya asli juga berkembang bahkan dalam jarak yang jauh (Romero & Campen, 2017). Dengan kata lain, semakin dikuainya kemampuan untuk memelihara budaya asli oleh para pendatang atau etnis minoritas maka penilaian terhadap segala hal akan cenderung etnosentris atau berpusat pada sudut pandang budayanya sendiri (Paige & Bennett, 2015). Pada akhirnya penguasaan atas kemampuan tersebut menimbulkan pengalaman stres alkulturasi terhadap kelompok mayoritas yang secara teratur berinteraksi dengan pendatang. 2) Teman sebaya. Dalam banyak kesempatan mahasiswa baru ingin lebih berusaha agar dapat beradaptasi dengan teman yang berbeda budaya, namun teman dari kelompok sendiri (ingroup) bisa menjadi penghalang. Stres alkulturasi bisa dialami oleh mahasiswa atau remaja sebab adanya tekanan dari teman sebaya untuk mempertahankan nilai-nilai budaya dan bahasa dari kelompok etnis mereka sendiri (Romero & Roberts, 2003).

Diskriminasi dari teman sebaya mungkin sangat menakutkan karena penerimaan positif oleh teman sebaya sangat penting; namun disisi lain tekanan untuk melakukan penolakan, atau penilaian negatif terhadap kelompok etnis seseorang. Dengan demikian, ketakutan atas diskriminasi dan tekanan dari teman sebaya akan berdampak kuat pada kesehatan mental remaja yang ingin menjalin relasi antar budaya (Arnett, 2002; Spears-Brown & Bigler, 2005). 3) Keluarga. Saat mahasiswa telah atau sedang beradaptasi dengan budaya baru seperti bahasa atau cara berpakaian dan lalu ke tempat tinggal asal, terkadang mendapatkan respon dari keluarga atas perubahan sebagai hasil adaptasi tersebut. Keluarga adalah sarana utama untuk mensosialisasikan anak-anak ke dalam budaya mereka (Hughes dkk., 2006; Padilla, 2006), dan bukan hal yang aneh bila ada tekanan untuk mempertahankan budaya asli keluarga (contoh bahasa, pakaian dan norma). Ketika remaja atau mahasiswa tidak lagi memiliki nilai budaya yang sama persis dengan anggota keluarga lainnya hingga timbul ketegangan dalam keluarga, kecenderungan merasa stres mulai bermunculan dalam diri mereka (Gil dkk., 2000; Romero & Campen, 2017). 4) Lingkungan sekolah atau kampus. Budaya yang berbeda dapat secara subjektif dirasakan oleh seseorang sebagai stres karena interaksi sosial yang ditemui berasal dari konflik budaya dalam konteks masyarakat misalnya dengan orang-orang dalam lingkungan sekolah atau kampus. Di sekolah, remaja mungkin mengalami masalah bahasa dan prasangka dari guru/dosen dan tenaga kependidikan/administrator (Romero & Roberts, 2003). Oleh karena itu, masalah bahasa dan prasangka dapat berpotensi menyebabkan diskriminasi atau perlakuan tidak adil berdasarkan etnis atau ras terhadap siswa/mahasiswa yang dapat mempengaruhi nilai akademis, kedisiplinan, serta akses ke layanan sekolah atau kampus (Camarota, 2004).

Dengan adanya berbagai permasalahan

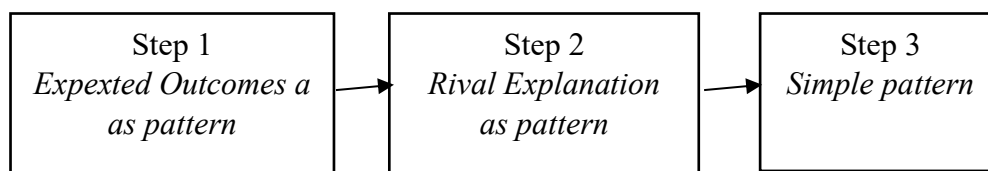
kesehatan mental yaitu stres dan depresi yang silih berganti pada mahasiswa akibat akulturasi budaya, menunjukkan reaksi fisik dan emosional yang merugikan kompleksitas proses adaptasi budaya. Kondisi tersebut mendorong terjadinya hambatan keharmonisan sosial. Atas dasar rasional di atas maka, tujuan dari artikel ini adalah untuk menelaah bagaimana stres akulturasi terjadi dan mengetahui bagaimana alternatif solusi yang dapat dilakukan atas konflik dan stress akulturasi.

## METODE

Pada penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian dengan studi kasus bertujuan menghasilkan pemahaman yang maksimal dan multifaset terhadap suatu masalah kompleks pada konteks dalam kehidupan nyata (Crowe, 2011). Jenis penelitian ini digunakan secara luas di berbagai disiplin ilmu, khususnya ilmu-ilmu sosial. Bertujuan mengumpulkan data dan mendapatkan informasi yang lebih mendalam agar mengetahui proses akulturasi budaya oleh mahasiswa di Kota

Malang. Penelitian ini dilaksanakan di Kota Malang dengan pertimbangan bahwa Kota Malang telah dikenal sebagai kota pendidikan yang berpusat di Jawa Timur (Oktiannisa, 2018). Gelar sebagai pusat pendidikan disematkan pada Kota Malang yang didukung dengan jumlah sekolah yang cukup besar sebanding dengan peningkatan jumlah pelajar setiap tahunnya.

Sumber data diperoleh dengan 1) wawancara mendalam kepada pihak terkait dalam hal ini mahasiswa, dosen dan masyarakat sekitar lingkungan kampus; 2) dokumen berupa bukti terjadinya akulturasi budaya; 3) peristiwa mengenai bagaimana terjadinya konflik dan stres akulturasi. Teknik pengumpulan menggunakan 1) wawancara; 2) dokumentasi; dan 3) observasi. Analisis data menggunakan analisis domain seperti yang dijelaskan oleh Untari dan Suharto (2020) dimana terdapat tiga tahapan yaitu: (a) hasil yang diharapkan sebagai suatu pola (*expected outcomes as pattern*), (b) penjelasan saingan sebagai pola (*rival explanation as pattern*) dan (c) pola lebih sederhana (*simple pattern*).



Sumber: Robert K Yin (Untari & Suharto, 2020: 1539)

Kegiatan analisis data melalui beberapa tahapan yaitu; (1) Hasil yang diharapkan sebagai suatu pola atau *expected outcomes as pattern*. Tahapan ini dilakukan dengan cara menentukan jawaban atas rumusan masalah. Peneliti menentukan instrumen valid guna mendapatkan jawaban tepat dan mendukung masalah penelitian yang telah dirumuskan. (2) Penjelasan saingan sebagai pola atau *rival explanation as pattern*. Peneliti memilih data dengan relevan dan mengurangi data tidak relevan guna mendapatkan jawaban atas masalah penelitian secara akurat. (3) Pola lebih

sederhana (*simple pattern*). Peneliti menyimpulkan jawaban sesuai masalah yang dirumuskan.

Setelah proses analisis data, langkah selanjutnya yang dilakukan adalah pemeriksaan keabsahan data, dengan triangulasi sumber yaitu dengan membandingkan dan meninjau kredibilitas hasil yang diperoleh melalui perbedaan waktu pelaksanaan dan perbedaan alat. Pemeriksaan keabsahan data selanjutnya adalah pengujian kredibilitas data melalui triangulasi teknik yang berarti pengecekan data dari sumber yang sama namun tekniknya berbeda, yaitu data melalui

wawancara selanjutnya di cek kembali melalui teknik observasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Proses Terjadinya Stres Akulturasi

Konflik di Kota Malang bisa menjadi contoh fenomena ketika dua atau lebih kelompok individu dengan latar belakang berbeda ada di dalam satu lingkungan. Bond (2009) menyatakan dari perspektif relasional, budaya dapat dipahami sebagai norma masyarakat, keyakinan, dan nilai-nilai yang menginformasikan ketergantungan seseorang dengan orang lain. Antarkelompok melakukan perbandingan dengan nilai-nilai sosial, sehingga memungkinkan terjadinya bias penilaian positif ingroup (ingroup favouritism) dan identitas outgroup dipandang negatif (outgroup derogation). Di Indonesia, bias penilaian yang bertujuan menunjukkan identitas kelompok etnis mana yang lebih menonjol seringkali berujung konflik (Faturachman & Nurjaman, 2018). Konflik akibat bias penilaian memang sulit untuk dihindari meskipun telah ada seruan internasional dari UNESCO (2013) bahwa kita seharusnya mulai menyadari setiap orang tidak hanya memiliki satu ikatan budaya dan identitas.

*“Stres terjadi selama proses akulturasi untuk semua orang yang berstatus sebagai imigran atau pendatang maupun anggota dari kelompok etnis minoritas; Tidak ada perbedaan tingkat stres akulturasi untuk imigran dan etnis minoritas; Upaya mempertahankan budaya asli akan merusak perkembangan proses adaptasi asimilasi atau bikulturalisme; Asimilasi dengan budaya dominan atau tuan rumah diperlukan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental yang positif; 5) Kelompok tuan rumah atau etnis mayoritas mengalami lebih sedikit bahkan tidak ada sama sekali stres akulturasi.” P1.*

Salah satu yang bisa kita ketahui bersama melalui hasil penelitian diatas, bahwa orang-orang dari kelompok pendatang atau etnis minoritas lebih sering mengalami stres akulturasi. Masalah kelompok minoritas tersebut terjadi akibat adanya prasangka dari kelompok etnis mayoritas terkait tindakan yang mereka lakukan. Kelompok etnis mayoritas juga akan mengalami tekanan berupa stereotip negatif atau ejekan bila prasangka terhadap kelompok minoritas diketahui oleh kelompok yang lebih dominan secara kekuasaan atau jumlah. Dengan demikian dapat kita simpulkan bahwa stres selama berinteraksi dengan individu dari kelompok etnis yang berbeda tidak hanya disebabkan oleh perbedaan nilai budaya, norma, atau bahasa, tetapi juga prasangka atau diskriminasi karena perbedaan kekuasaan dan hak istimewa antara kelompok-kelompok etnis.

Meski dapat dialami oleh siapa saja, khususnya para mahasiswa dan remaja yang mendapati dirinya sedang mengalami stres akulturasi tidak perlu menilai diri terlalu buruk atau tidak percaya diri. Stres akulturasi ini masih dapat dikatakan sebagai kondisi yang umum terjadi sebab penelitian Romero, Carvajal, dkk. (2007) yang melibatkan remaja Amerika Latin, Asia, Eropa, dan Amerika melaporkan pada tingkat tertentu mereka merasa stres bila harus menjalin relasi antar budaya. Mereka yang berasal dari benua berbeda memiliki alasan sama mengapa merasa stres yaitu ketidaknyamanan berada di sekitar orang-orang dari budaya yang berbeda dan kesulitan memahami segala bentuk tindakannya. Ketika remaja menghadapi konteks bikultural atau multikultural, mereka mungkin mengalami interaksi dan adaptasi sosial-budaya baru yang unik dan menarik, sekaligus juga membentuk pengalaman stres.

Secara umum, terdapat dua dimensi penting yang perlu dipertimbangkan dalam proses akulturasi yaitu hubungan individu atau keluarga dengan budaya asal dan hubungan dengan budaya tuan rumah.



Melalui kedua dimensi tersebut, maka telah ditemukan empat bentuk atau gaya adaptasi yang sering kali digunakan selama proses alkulturasi antara lain: bikulturalisme, asimilasi, enkulturasi dan marginalisasi budaya. Pembahasan mengenai empat hal tersebut yaitu sebagai berikut;

“Identitas bikultural yang sangat terintegrasi membantu untuk merespons secara tepat situasi budaya yang kompleks, memahami dan mendamaikan sudut pandang yang berbeda tentang isu-isu kontroversial”. P2

Bikulturalisme merupakan kemampuan adaptasi dengan cara mengintegrasikan atribut dua budaya dan secara kompeten mampu menjalankan hasil integrasi dengan hati-hati (LaFromboise dkk., 1993; Smokowski dkk., 2017). Memang bikulturalisme terdengar sulit untuk dikuasai, namun para ahli telah membuktikan bahwa kita dapat mempertahankan budaya asal sambil memperoleh budaya tuan rumah. Demi menguasai adaptasi ini, kita perlu berusaha menemukan keseimbangan antara berpartisipasi sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari budaya baru, dan di saat yang sama tetap menjaga integritas budaya asal (LaFromboise dkk., 1993; Trimble, 2003). Partisipasi dengan budaya baru dapat diawali dengan cara membangun hubungan positif dengan kelompok dominan atau tuan rumah, sedangkan tidak melupakan identitas budaya akan menjadi bukti bahwa kita tetap berintegrasi pada budaya asal.

“Budaya baru atau milik tuan rumah lebih baik, menarik bahkan superior”. P3

Maka model adaptasi asimilasi cenderung digunakan dalam proses alkulturasi. Model asimilasi mengasumsikan bahwa seorang individu melepaskan budaya asalnya dalam upaya untuk mengambil nilai-nilai, keyakinan, perilaku, dan

persepsi dari budaya yang diinginkan (Trimble, 2003). Oleh karena itu, asimilasi dicirikan dengan keengganan seseorang untuk mempertahankan identitas budaya asal, sementara sebaliknya lebih mencari interaksi bersama anggota budaya tuan rumah saja.

Enkulturasi adalah adopsi dan pemeliharaan perilaku, norma, nilai, dan adat istiadat dari budaya asal seseorang. Enkulturasi identitas etnis atau budaya asal saja tanpa membangun hubungan positif dengan budaya dominan akan menunjukkan pemisahan dan keengganan untuk bikulturalisme atau berasimilasi. Konsep luas dari enkulturasi meliputi tingkat keterlibatan individu dalam budaya asalnya, yang dipupuk melalui paparan tentang simbol atau ritual dan pesan budaya yang ditransmisikan terutama melalui interaksi keluarga sejak kita masih usia dini (Kühnen & Simunovic, 2021; Smokowski dkk., 2017).

“Marginalisasi budaya atau dekulturasi yang berarti tidak ada atau sedikit minat untuk berpartisipasi dengan budaya baru sementara juga tidak berusaha mempertahankan warisan budaya asal.” P4

Seseorang yang memilih dekulturasi akan kehilangan identitas budaya asal serta tidak memiliki hubungan positif dengan budaya dominan. Meski ada model adaptasi marginalisasi budaya, namun sebagian besar orang memilih model ini ketika mengalami kegagalan atau kesulitan dalam menggunakan tiga model lainnya. Marginalisasi budaya mungkin merupakan tahap stres yang dialami oleh banyak orang selama proses alkulturasi, khususnya para pendatang, ketika mereka sedang berusaha membangun identitas budaya baru atau melakukan integrasi antarbudaya (Smokowski dkk., 2017). Oleh sebab itu, banyak dari mereka yang memilih

marginalisasi budaya sebenarnya memiliki perasaan terasing yang mengarah pada rasa gagal, harga diri rendah, dan akhirnya fungsi kesehatan mental menjadi semakin buruk (Bhugra, 2004)

### **Identifikasi Stres Akulturasi**

Upaya mengetahui apakah diri kita sedang merasa mengalami stres akulturasi dapat dilakukan dengan berbagai cara, namun pada umumnya bisa dimulai dengan menjawab pertanyaan terkait tiga dimensi atau ukuran dari stres akulturasi itu sendiri. Ketiga dimensi tersebut antara lain: 1) Konflik terkait bahasa; 2) Konflik terkait akulturasi; dan 3) Konflik terkait diskriminasi. Sebagai simulasi untuk poin pertama perihal konflik Bahasa responden diminta untuk menjawab beberapa pertanyaan seperti seberapa sulit untuk berteman dengan orang lain karena perbedaan Bahasa. Hal ini untuk menggali data mengenai alternatif cara berkomunikasi dengan merujuk pada inisiatif penggunaan *lingua franca*. Untuk responden mahasiswa maka lingkup ruangnya yaitu di Perguruan Tinggi.

Pada dimensi pengukuran kedua yaitu mengenai konflik perihal akulturasi. Pada pengukuran ini responden/mahasiswa diminta untuk memberikan penilaian skala linkert 1-5 mengenai tingkat keserangan memiliki masalah dengan keluar karena kebiasaan baru. Selain itu, pertanyaan seperti apakah responden memiliki pengalaman dan perasaan dianggap berbeda oleh lingkungan sekitarnya. Untuk dimensi pengukuran konflik diskriminasi, responden diminta menjawab pada skala linkert untuk pertanyaan apakah mengalami perlakuan tidak adil dan melihat orang lain diperlukan tidak adil. Seluruh pengukuran ini akan digunakan untuk merumuskan indikasi stress akulturasi mahasiswa.

### **Alternatif Solusi Atas Konflik Dan Stres Akulturasi**

Dialog antarbudaya, yang dilakukan tidak sekedar komunikasi dua arah antara kelompok etnis mahasiswa yang sedang

berkonflik atau kurang harmonis. Keterlibatan dalam dialog terstruktur akan mendorong anggota masing-masing kelompok budaya untuk membuat cara-cara baru pemecahan masalah yang lebih bersifat kolaboratif (Marginean dkk., 2019; Yamamoto & Jiang, 2011). Selain itu, intensitas kontak saat berdialog dapat menurunkan sensitivitas atas konflik masa lalu dan meningkatkan pemahaman antarkelompok. Melalui dialog ini, mahasiswa menyadari bahwa tidak ada nilai-nilai kelompok yang dapat digambarkan lebih baik atau lebih buruk, dan mereka akan memulai mengkonstruksi kerangka penafsiran baru untuk memahami tindakan outgroup dengan lebih. Meski telah mengetahui manfaat dialog antarbudaya dalam meningkatkan toleransi mahasiswa, tetapi itu saja tidak cukup. Hal tersebut disebabkan adanya fakta bahwa orang-orang dalam relasi antarbudaya cenderung memiliki keinginan yang lebih rendah untuk tatap muka seperti yang diuraikan sebelumnya. Dengan demikian, kita membutuhkan mediator atau tahapan mediasi dalam upaya menciptakan dialog antarbudaya untuk kelompok-kelompok mahasiswa.

Teknik mediasi harus konsisten dengan kepekaan budaya para mediator dan disesuaikan dengan situasi dan konteks budaya yang terlibat (Mayer, 2020). Ada tiga teknik dasar mediasi antarbudaya yang menurut Mayer (2020) dapat dipilih dalam pengaturan budaya yang berbeda, yaitu: 1) Mencerminkan (*mirroring*), dalam hal ini mengambil apa yang dikatakan oleh orang lain dan mengulang kembali dengan kata-kata sendiri, dipersingkat, diringkas, dan lalu mengembalikannya ke arah pembicaraan. Teknik *mirroring* bertujuan untuk mengulang dan menyoroti secara tepat proses-proses konflik yang diungkapkan oleh semua pihak. Saat melakukan *mirroring*, mediator menunjukkan kepada semua pihak bahwa perhatian tertuju pada konflik antara mereka dan bahwa apa yang dikatakan telah didengar. 2) Mendengarkan secara aktif mengacu pada mendengarkan empati,

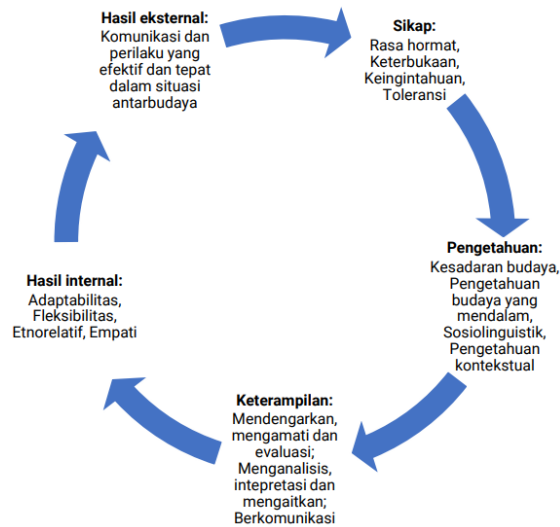
di mana mediator berusaha memahami apa yang orang lain rasakan dan ingin ungkapkan. Orang yang merasa dimengerti dan diterima tidak perlu mengulang kata-kata mereka sepanjang waktu, dan pada saat yang sama, mereka lebih bersedia mendengarkan pihak lain. Keterbukaan menyampaikan perasaan dengan bantuan mendengarkan secara aktif dapat membuka pandangan penting tentang konflik dari semua pihak. Dengan demikian, para pihak tidak hanya akan merasa lebih dipahami tetapi juga akan saling mengenali dan memahami perasaan dengan lebih cepat. 3) Reframing atau membingkai ulang berarti menyusun ulang pernyataan negatif menjadi positif dan memberikan kerangka baru untuk kata-kata dan suasana percakapan. Ketika para pihak pernyataan hinaan, menyakiti atau provokatif dibuat, dapat diubah dengan bantuan mediator menjadi kalimat positif yang lebih dapat diterima. Ini didasarkan pada asumsi bahwa setiap informasi yang diungkapkan dengan cara negatif mengandung makna positif juga. Pembingkai ulang menciptakan suasana percakapan yang menyenangkan sehingga tercipta efek positif pada situasi semua pihak seperti peningkatan keterbukaan satu sama lain agar lebih cenderung menerima pesan positif dari informasi tersebut. Upaya untuk meminimalisir terjadinya hambatan dalam pelaksanaan mediasi antarbudaya ialah memilih mediator yang memang bagian dari institusi pendidikan itu sendiri, yaitu peserta didik atau mahasiswa. Dengan begitu, mahasiswa dapat mengalami belajar antarbudaya yang membantu mencerminkan latar belakang mereka selama proses integrasi budaya.

Alternatif yang selanjutnya yaitu Kompetensi antar budaya, sebagai kemampuan untuk mengubah perspektif budaya seseorang dan secara tepat menyesuaikan perilaku dengan perbedaan dan kesamaan budaya (Hammer, 2015). Kompetensi antarbudaya melibatkan (a) penanaman kesadaran dan pemahaman

budaya yang mendalam (yaitu, bagaimana kepercayaan, nilai, persepsi, interpretasi, penilaian, dan perilaku seseorang dipengaruhi oleh komunitas atau komunitas budaya seseorang); dan (b) peningkatan pemahaman budaya lain (yaitu, pemahaman tentang cara berbeda orang-orang dari kelompok budaya lain memahami dan merespons adanya perbedaan budaya). Kompetensi ini, dapat dimanfaatkan orang-orang yang sedang berada dalam lingkungan bikultural atau *multicultural* pada saat mengalami stres dan kesulitan

Kompetensi pada diri kita umumnya terbagi menjadi tiga dimensi yaitu sikap atau motivasi (afeksi), pengetahuan (kognitisi) dan keterampilan (perilaku atau tindakan) (Spitzberg & Changnon, 2009). Berdasar pada tiga dimensi tersebut, sikap dalam kompetensi antarbudaya yaitu: 1) Rasa hormat atau menghargai orang lain sebagai sesama manusia dan mengakui bahwa rasa hormat perwujudan dirinya secara berbeda dalam perilaku, tergantung pada budaya; 2) Keterbukaan yang berarti menahan diri dari penilaian atau membuat asumsi tentang orang lain; 3) Rasa ingin tahu sebagai keinginan untuk belajar lebih banyak tentang orang dan budaya lain, dan berusaha untuk memahaminya; 4) Toleransi terhadap mereka yang berbeda dan belum diketahui maknanya. Sikap ditingkatkan oleh pengaruh dimensi pengetahuan yang terdiri dari: 5) Kesadaran diri budaya yang mencakup pemahaman bagaimana seseorang telah dikondisikan secara budaya untuk berperilaku dan berkomunikasi berdasarkan kelompok budaya tempat dia berasal; • Pengetahuan budaya lain yang mendalam seperti pemahaman tentang nilai-nilai budaya, sikap, dan cara anggota kelompok budaya lain telah dikondisikan secara budaya; 6) Pengetahuan bahasa lain tidak hanya mencakup pengetahuan tentang tata bahasa dan kosa kata, tetapi juga pengetahuan sosiolinguistik tentang bagaimana





Gambar 2. Kompetensi Antar Budaya

Sumber: Olah data peneliti

Dimensi sikap, pengetahuan, dan keterampilan ini juga memfasilitasi perubahan internal atau dalam diri individu (lihat Gambar 1). Seseorang yang telah mengalami perubahan sikap, serta penguasaan pengetahuan dan keterampilan antarbudaya akan mengalami peningkatan terkait empati, etnorelativitas, dan kemampuan beradaptasi. Perubahan internal ini kemudian juga memprediksi hasil eksternal berupa komunikasi serta perilaku yang efektif dan tepat dalam situasi antarbudaya. Proses kompetensi antarbudaya ini bersifat simultan atau dalam arti memberi umpan balik ke diri sendiri di hampir semua dimensi, namun juga mengantisipasi beberapa perubahan dimensi yang tumpang tindih.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa ketika berinteraksi dengan individu dari kelompok etnis yang berbeda dapat menyebabkan stress akulturasi oleh adanya perbedaan nilai budaya, norma, bahasa, hingga karena adanya prasangka atau diskriminasi perbedaan kekuasaan dan hak istimewa antara kelompok-kelompok etnis. Kuatnya mediasi antarbudaya merupakan

solusi atas permasalahan stress akulturasi budaya pada kelompok mahasiswa perkotaan. Adanya ruang dialog yang menitikberatkan pada pengenalan budaya dan pemahaman sosial antar kelompok yang tersedia di kota-kota tempat banyak mahasiswa datang perlu diciptakan dan ditingkatkan. Kompetensi antarbudaya merupakan juga solusi stress akulturasi, sebagai kemampuan untuk mengubah perspektif budaya seseorang dan secara tepat menyesuaikan perilaku dengan perbedaan dan kesamaan budaya, dalam hal ini melibatkan penanaman kesadaran dan pemahaman budaya dan peningkatan pemahaman budaya lain (tentang cara berbeda dari kelompok lain memahami dan merespons perbedaan budaya).

## DAFTAR PUSTAKA

- Arbona, C., Olvera, N., Rodriguez, N., Hagan, J., Linares, A., & Wiesner, M. (2010). Acculturative Stress Among Documented and Undocumented Latino Immigrants in the United States. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 32(3), 362–384. <https://doi.org/10.1177/0739986310373210>
- Arnett, J. J. (2002). The psychology of globalization. *American Psychologist*,

- 57(10), 774–783. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.57.10.774>
- Bhugra, D. (2004). Migration, distress and cultural identity. *British Medical Bulletin*, 69(1), 129–141. <https://doi.org/10.1093/bmb/ldh007>
- Bond, M. H. (2009). Culture and relationships. Dalam H. T. Reis & Sprecher (Ed.), *Encyclopaedia of human relationships*. SAGE Publications
- Brice, A. (2021). Cross-cultural similarities. Dalam T. K. Shackelford & V. A. Weekes-Shackelford (Ed.), *Encyclopedia of Evolutionary Psychological Science* (hlm. 1606–1610). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-19650-3>
- Buchanan, R. L., & Smokowski, P. R. (2011). Pathways from Acculturation Stress to Negative Friend Associations Among Latino Adolescents. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 28(5), 375–391. <https://doi.org/10.1007/s10560-011-0239-8>
- Cammarota, J. (2004). The Gendered and Racialized Pathways of Latina and Latino Youth: Different Struggles, Different Resistances in the Urban Context. *Anthropology Education Quarterly*, 35(1), 53–74. <https://doi.org/10.1525/aeq.2004.35.1.53>
- Crowe et al. 2011. The case study approach. *BMC Medical Research Methodology* 11:100
- Gonzalez-Guarda, R. M., Stafford, A. M., Nagy, G. A., Befus, D. R., & Conklin, J. L. (2021). A Systematic Review of Physical Health Consequences and Acculturation Stress Among Latinx Individuals in the United States. *Biological Research For Nursing*, 23(3), 362–374. <https://doi.org/10.1177/1099800420968889>
- Faturochman, & Nurjaman, T. A. (2018). Pendahuluan: Relasi sosial. Dalam Psikologi Relasi Sosial (hlm. 1–11). Pustaka Pelajar.
- Gil, A. G., Wagner, E. F., & Vega, W. A. (2000). Acculturation, familism, and alcohol use among Latino adolescent males: Longitudinal relations. *Journal of Community Psychology*, 28(4), 443–458. [https://doi.org/10.1002/1520-6629\(200007\)28:43.0.CO;2-A](https://doi.org/10.1002/1520-6629(200007)28:43.0.CO;2-A)
- Hughes, D., Rodriguez, J., Smith, E. P., Johnson, D. J., Stevenson, H. C., & Spicer, P. (2006). Parents' ethnicracial socialization practices: A review of research and directions for future study. *Developmental Psychology*, 42(5), 747–770. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.5.747>
- Kam, J. A., & Lazarevic, V. (2014). The Stressful (and Not So Stressful) Nature of Language Brokering: Identifying When Brokering Functions as a Cultural Stressor for Latino Immigrant Children in Early Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(12), 1994–2011. <https://doi.org/10.1007/s10964-013-0061-z>
- Kühnen, U., & Simunovic, D. (2021). Assimilation. Dalam T. K. Shackelford & V. A. Weekes-Shackelford (Ed.), *Encyclopedia of Evolutionary Psychological Science* (hlm. 399–402). Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-19650-3>
- LaFromboise, T., Coleman, H. L. K., & Gerton, J. (1993). Psychological impact of biculturalism: Evidence and theory. *Psychological Bulletin*, 114(3), 395–412. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.114.3.395>
- Marginean, D., Derian, S. L., LaTorre, J., & Mascolo, M. F. (2019). Constructing Intercultural Selves: Bridging Cultural Conflict Through Dialectical Engagement. *Psychological Studies*, 64(3), 365–375. <https://doi.org/10.1007/s12646-019-00528-9>

- Mayer, C.-H. (2020). *Intercultural Mediation and Conflict Management Training: A Guide for Professionals and Academics*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-51765-6>
- Padilla, A. M. (2006). Bicultural Social Development. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 28(4), 467-497. <https://doi.org/10.1177/0739986306294255>
- Paige, R. M., & Bennett, J. M. (2015). Intercultural sensitivity. Dalam J. M. Bennett (Ed.), *The Sage encyclopedia of intercultural competence* (hlm. 519–524). SAGE Publications, Inc.
- Piña-Watson, B., Dornhecker, M., & Salinas, S. R. (2015). The Impact of Bicultural Stress on Mexican American Adolescents' Depressive Symptoms and Suicidal Ideation: Gender Matters. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 37(3), 342–364. <https://doi.org/10.1177/0739986315586788>
- Romero, A. J., & Campen, K. V. (2017). Bicultural stress. Dalam R. J. R. Levesque (Ed.), *Encyclopedia of adolescence* (hlm. 386–398). Springer Berlin Heidelberg
- Romero, A. J., Carvajal, S. C., Valle, F., & Orduña, M. (2007). Adolescent bicultural stress and its impact on mental well-being among Latinos, Asian Americans, and European Americans. *Journal of Community Psychology*, 35(4), 519–534. <https://doi.org/10.1002/jcop.20162>
- Romero, A. J., Martinez, D., & Carvajal, S. C. (2007). Bicultural stress and adolescent risk behaviors in a community sample of Latinos and non-Latino European Americans. *Ethnicity & Health*, 12(5), 443–463. <https://doi.org/10.1080/13557850701616854>
- Romero, A. J., & Roberts, R. E. (2003). Stress within a bicultural context for adolescents of Mexican descent. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 9(2), 171–184. <https://doi.org/10.1037/1099-9809.9.2.171>
- Smokowski, P. R., Bacallao, M., & Evans, C. B. R. (2017). Acculturation. Dalam R. J. R. Levesque (Ed.), *Encyclopedia of adolescence* (hlm. 49–61). Springer Berlin Heidelberg
- Spears-Brown, C., & Bigler, R. S. (2005). Children's Perceptions of Discrimination: A Developmental Model. *Child Development*, 76(3), 533–553. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2005.00862>
- Spitzberg, B. H., & Changnon, G. (2009). Conceptualizing intercultural competence. Dalam D. K. Deardorff (Ed.), *The Sage handbook of intercultural competence* (hlm. 2–52). Sage Publications
- Trimble, J. E. (2003). Introduction: Social change and acculturation. Dalam K. M. Chun, P. B. Organista, & G. Marin (Ed.), *Acculturation: Advances in theory, measurement, and applied research*.
- Yamamoto, T., & Jiang, Y. (2011). Intercultural dialogue as a chain of gaps. Dalam T. Yamamoto & K. Takagi (Ed.), *Mind the gap: The psychology of dis-communication* (hlm. 17–48). University of Tokyo Press