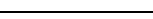


|                                                                                   |                                                                   |                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|  | <b>Jurnal Al-Taujih</b><br>Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami | p-ISSN : 2502-0625, e-ISSN : 2715-7571 |
|                                                                                   |                                                                   | Volume 11 No. 1 Hal 61 - 69            |
|                                                                                   |                                                                   |                                        |
| <b>Received January 10, 2025; Accepted May 2, 2025; Published July 16, 2025</b>   |                                                                   |                                        |

## MODEL KONSELING LINTAS BUDAYA: CULTURE SHOCK PASANGAN MINANG BEDA BUDAYA

Meri Susanti<sup>1\*</sup>, Firman<sup>2</sup>, Afdal<sup>2</sup>, Arifah Yenni Gustia<sup>1</sup>, Prima Kurniati Hamzah<sup>1</sup>

merisusanti@uinib.ac.id

<sup>1</sup>Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang

<sup>2</sup>Universitas Negeri Padang

**Abstract :** *Marriage required both partners to adapt to one another. During this adjustment process, conflicts often arose, which could lead to divorce. Adaptation was generally easier when couples shared more similarities, but many intercultural couples still managed to build harmonious relationships. This study aimed to explore a cross-cultural counseling model as a preventive measure against culture shock in intercultural marriages, focusing on communication, adaptation, mental health, and social interaction. The research was conducted in Padang and Solok, involving Minang-Minang couples with differing cultural backgrounds and Minang-non-Minang couples. A qualitative descriptive method was used, with data collected through observation and interviews. The findings showed that communication was generally effective, as both partners clarified misunderstandings in verbal and non-verbal exchanges. The main challenges were related to adaptation and mental health, including differences in personality, habits, food, climate, and traditions. However, these challenges were managed through tolerance and mutual understanding.*

**Keywords:** *Cross-Cultural Counseling; Culture Shock.*

**Abstrak :** Berumah tangga membutuhkan kemampuan penyesuaian diri dari kedua pasangan. Dalam proses ini sering muncul konflik yang dapat menyebabkan perceraian. Penyesuaian lebih mudah dicapai jika pasangan memiliki banyak kesamaan, namun tidak sedikit pasangan beda budaya yang mampu hidup harmonis. Penelitian ini bertujuan mengkaji model konseling lintas budaya sebagai upaya preventif terhadap culture shock pada pasangan beda budaya, dilihat dari aspek komunikasi, adaptasi, kesehatan mental, dan interaksi sosial. Penelitian dilakukan di Kota Padang dan Solok pada pasangan Minang dengan Minang berlatar budaya berbeda, serta Minang dengan etnis lain, menggunakan metode kualitatif deskriptif melalui observasi dan wawancara. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi berjalan efektif dengan adanya klarifikasi atas perbedaan verbal dan nonverbal. Kendala utama muncul pada aspek adaptasi dan kesehatan mental, seperti perbedaan karakter, kebiasaan, makanan, dan adat, namun dapat diatasi melalui toleransi dan saling pengertian.

**Kata Kunci:** Konseling Lintas Budaya; Culture Shock.

### A. PENDAHULUAN

Pernikahan manusia sangat penting karena memungkinkan seseorang mencapai keseimbangan sosial, biologis, dan psikologis

dalam hidupnya. Sesuai dengan Pasal 1 Undang-Undang Perkawinan Nomor 1 Tahun 1974, Perkawinan ialah ikatan lahir bathin antara seorang pria dengan seorang wanita

sebagai suami isteri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Mahaes (Indonesia 1974). Di Indonesia, pernikahan satu daerah maupun antar etnis sudah menjadi hal biasa. Pengalaman interaksi sosial dapat menimbulkan interpretasi positif dan negatif. Dalam ketentuan Pasal 288 Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945, dicantumkan bahwa setiap orang berhak membentuk keluarga dan melanjutkan keturunan melalui perkawinan yang sah serta Negara menjamin hak anak atas kelangsungan hidup, tumbuh, dan berkembang serta berhak atas perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi (Indonesia 2019).

Dalam pernikahan, tidaklah mudah untuk mewujudkan keluarga yang sakinah, mawaddah, dan rahmah serta hubungan yang harmonis; Hal ini disebabkan oleh beragamnya latar belakang budaya, dan beberapa alasan lainnya. Dimana pasangan suami istri dituntut harus memahami realitas budaya masing-masing dan mengakui adanya keberagaman karena memahami budaya, khususnya dalam konteks hubungan antarpribadi yang berbeda-beda, tentu bukan suatu hal yang mudah (Anwar, R and Cangara, H 2016).

Shirae & Levy mengemukakan, budaya merupakan suatu set dari sikap, perilaku, dan simbol-simbol yang dimiliki bersama oleh manusia dan biasanya dikomunikasikan dari satu generasi ke generasi berikutnya (Sarwono 2019). Dapat dipahami bahwa pernikahan beda budaya merupakan salah satu pernikahan yang terjadi antara pasangan yang berasal dari latar belakang budaya yang berbeda, yang bertujuan membentuk rumah tangga yang bahagia dan kekal berdasarkan ketuhanan yang Maha Esa.

Pasangan dengan latar belakang budaya berbeda harus melakukan modifikasi agar hubungan mereka dapat berfungsi dengan baik. Cara seseorang berinteraksi dengan lingkungannya, berkomunikasi, beradaptasi, dan mengamalkan agamanya, semuanya dipengaruhi oleh budayanya. Jika tidak ada pihak yang berhasil melakukan penyesuaian, perbedaan ini akan menimbulkan masalah dan dampak negatif dalam suatu hubungan. Karena

orang-orang dalam budaya yang berbeda memiliki kepribadian dan sifat yang beragam, gaya komunikasi mereka pun berbeda-beda. Ini adalah faktor utama di antara beberapa faktor yang berkontribusi terhadap miskomunikasi selama interaksi. Setiap komunikator menghadapi tantangan ketika berinteraksi dengan orang lain dari latar belakang budaya yang berbeda karena kosakata yang dimiliki bersama. Karena kurangnya pemahaman bersama, permasalahan ini seringkali menyebabkan komunikasi menjadi tegang dan menimbulkan kesalahpahaman (Natalia and Parhusip 2022).

Budaya yang berbeda memiliki sistem-nilai yang berbeda sehingga dapat menjadi salah satu penentu tujuan hidup yang berbeda juga. Cara setiap orang berkomunikasi sangat bergantung pada budayanya, bahasa, aturan dan norma masing-masing. Budaya memiliki tanggung jawab atas perilaku komunikatif dan makna yang dimiliki setiap orang. Konsekuensinya, perbedaan-perbedaan yang dimiliki dua orang yang berbeda budaya akan berbeda pula cara pandang mereka. Hal ini dapat menimbulkan berbagai macam kesulitan. Meskipun suatu keluarga beda suku dan saling berinteraksi, bahkan dengan bahasa yang sama sekalipun, tidak berarti komunikasi akan berjalan mulus atau bahwa dengan sendirinya akan tercipta saling pengertian. Hal ini dikarenakan, antara lain, sebagian di antara individu tersebut masih memiliki prasangka terhadap kelompok budaya lain dan enggan bergaul dengan mereka (Hadawiyah 2016).

Seiring dengan adanya kesalahpahaman yang timbul dalam proses komunikasi dengan latar belakang budaya yang berbeda, maka diperlukan adanya adaptasi dan penyesuaian diri diantara pasangan suami istri. Adaptasi dan penyesuaian diri yang bersifat optional mampu menyatukan beragam persepsi dari pasangan suami istri beda budaya. Adaptasi merupakan suatu bentuk toleransi terhadap perbedaan budaya, karena dengan melakukan adaptasi berarti diantara pasangan telah tercipta sebuah pemahaman untuk tidak menolak kehadiran budaya lain dan bersikap terbuka terhadap adanya budaya lain yang

tidak jarang sangat bertolak belakang dengan budayanya sendiri.

Schneiders (1955) dalam penelitian Maharani menyatakan adaptasi juga penyesuaian diri adalah proses dimana individu memiliki kematangan yang sudah lebih baik ketika merespon kebutuhan terhadap lingkungan yang sedang dihadapi. Penyesuaian diri akan menjadi sesuatu yang rumit untuk masing-masing individu, karena cara setiap orang ketika merespon satu kebutuhan dapat bertentangan dengan persyaratan yang ada di lingkungan individu (Maharani, 2018).

Adaptasi pernikahan antar budaya memiliki kaitan erat dengan komunikasi antar budaya dan memiliki pengaruh terhadap perubahan emosional seseorang. Kebiasaan atau habit antar budaya yang tidak serasi memiliki dampak terhadap kesehatan mental seseorang. Pernikahan beda budaya memiliki dampak gegar terhadap pasangan diantaranya 1) merasa tegang karena beradaptasi dengan lingkungan asing 2) timbulnya rasa kehilangan dan perasaan kekurangan teman, status, profesi dan harta 3) merasa ditolak atau menolak sebagai pendatang baru 4) memiliki kebingungan dalam peran, nilai, perasaan dan identitas diri 5) muncul rasa heran, cemas bahkan perasaan benci dan marah setelah menyadari perbedaan budaya serta 6) perasaan tidak berdaya karena tidak mampu mengatasi situasi asing (Agustini 2021).

Penyesuaian diri mencakup cara seseorang belajar menghadapi keadaan baru melalui perubahan dalam tindakan atau sikap. Menurut Fahmi, penyesuaian diri adalah proses dinamik terus menerus yang bertujuan untuk mengubah kelakuan guna mendapatkan hubungan yang lebih serasi antara diri dengan lingkungannya (Fahmi n.d.). Penyesuaian diri akan terwujud dalam kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan-tuntutan, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan sehingga terdapat keseimbangan antara pemenuhan kebutuhan dengan tuntutan lingkungan, sehingga terciptanya keselarasan antara individu dan realita (Mohammad Ali, 2014).

Memasuki kehidupan berumah tangga, suami dan istri sebagai pasangan akan

menjalani proses penyesuaian diri. Penyesuaian diri ini tidak saja dalam bentuk memahami pasangan dengan seluruh kekurangan dan kelebihan yang dimilikinya. Penyesuaian diri ini juga terwujud dari pemahaman terhadap cara-cara dan kebiasaan pasangan, termasuk juga dalam berkomunikasi. Kesalahpahaman dapat terjadi apabila pihak yang berkomunikasi berasal dari budaya yang berbeda dan memiliki bahasa non verbal yang berbeda pula, tanpa ada saling memahami. Kepribadian seseorang dibentuk oleh latar belakang budaya ditempat ia tumbuh dan dibesarkan. Budaya akan mewarnai dirinya sebagai seorang individu yang memiliki ciri khas dan dipengaruhi oleh kelompok budayanya.

Pasangan yang berhasil melewati masa-masa penyesuaian, akan melangkah menuju kebahagiaan dalam berumah tangga, namun sebaliknya penyesuaian diri yang salah akan membawa kepedihan dan kekecewaan, karena impian dalam membangun kehidupan berumah tangga tidak terwujud dan akhirnya menuju kepada keretakan rumah tangga dan yang tidak diinginkan oleh pasangan manapun yaitu berakhirnya keluarga ini dengan putusnya hubungan pernikahan diantara mereka yaitu perceraian.

Pernikahan lintas budaya melibatkan beberapa aspek diantaranya; aspek komunikasi, kesehatan mental, serta aspek interaksi dengan lingkungan. Aspek-aspek tersebut memiliki dampak culture shock terhadap rumah tangga pasangan beda budaya, yang menimbulkan beberapa masalah, sehingga menjadi masalah urgensi untuk diberikan pemberian layanan konseling lintas budaya sebelum dan sesudah menikah.

Culture shock atau gegar budaya merupakan masalah kesehatan jiwa yang menjadi persoalan serius kesehatan global. Data Riset Kesehatan Dasar 2013 mencatat prevalensi gangguan jiwa berat di Indonesia mencapai 1,7 per mil. Artinya 1-2 dari 1000 penduduk di Indonesia mengalami gangguan jiwa berat. Subandi (2015) mengatakan masalah gangguan dan kesehatan jiwa memiliki dimensi cukup kompleks. Kesehatan jiwa tidak hanya terkait masalah medis atau

psikologis semata, tetapi juga memiliki dimensi sosial budaya sampai dimensi spiritual dan religius. Salah satunya pernikahan lintas budaya yang memicu terjadinya gangguan kejiwaan seperti stress, depresi, serta skizofrenia. Hasil penelitian lintas budaya yang dilakukan WHO menunjukkan bahwa proses perjalanan gangguan jiwa skizofrenia di negara berkembang jauh lebih baik dibanding negara maju, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang.

Berbagai dugaan muncul terkait hasil tersebut, salah satunya karakter masyarakat negara maju yang bersifat individualistik sehingga kurang memberikan dukungan sosial dibandingkan masyarakat negara berkembang yang bersifat kolektif. Sementara itu di negara berkembang banyak ditemukan onset (proses munculnya) gangguan jiwa yang cenderung cepat mempengaruhi kesembuhan dengan cepat.

Dari penelitian yang dilakukan Godd dan Subandi (2000) diketahui dari 391 kasus yang ditemukan stressor yang paling banyak berasal dari keluarga, kemudian diikuti oleh masalah pendidikan, hubungan lawan jenis, dan masalah pekerjaan. Selain itu, onset yang timbul pada kasus Suminten sangat cepat dengan proses kesembuhan penyakit jiwa yang relatif cepat pula, sumber dari: Pidato Pengukuhan Guru Besar Psikologi UGM, 2015, Prof. Drs. Subandi, M.A., Ph.D

Peliknya persoalan dan dampak yang ditimbulkan karena culture shock akibat perbedaan budaya yang mendasar, perlu mendapatkan bantuan salah satunya dalam bentuk kegiatan pelayanan konseling lintas budaya. Fokus penelitian ini adalah membantu pasangan yang akan menikah maupun sudah menikah untuk dapat menyesuaikan diri dengan cepat, baik dari segi komunikasi, adaptasi dan kesehatan mental serta interaksi dengan lingkungan sehingga tercapai problem solving dari suatu persoalan karena perbedaan tersebut.

Penelitian ini mengambil informan dari pasangan yang berasal Sumatera Barat yang menikah luar Sumatera Barat, dan sesama warga Sumatera Barat yang memiliki perbedaan budaya yang mendasar. Masing-

masing daerah memiliki kekhasan budaya yang berbeda, bahkan ada yang melakukan pernikahan beda budaya tersebut, sehingga terdapat beberapa masalah yang timbul dalam rumah tangga, berupa culture shock yang dialami pasangan tersebut.

## **B. METODE PENELITIAN**

Metode penelitian ini adalah kualitatif, Teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi atau gabungan. analisis data, bersifat induktif dan hasil penelitian lebih menekankan makna dari generalisasi (Sugiyono n.d.). Subjek dalam penelitian ini adalah pasangan yang berasal dari Sumatera Barat yang menikah dengan orang dari luar Sumatera Barat, dan sesama warga Sumatera Barat yang memiliki perbedaan budaya yang mendasar. Masing- masing daerah memiliki kekhasan budaya yang berbeda, bahkan ada yang melakukan pernikahan beda budaya tersebut, sehingga terdapat beberapa masalah yang timbul dalam rumah tangga, berupa culture shock yang dialami pasangan tersebut. Penentuan informan dilakukan dengan teknik purposive sampling yaitu pengambilan sampel dengan menggunakan pertimbangan tertentu. Dalam penelitian ini, sampel ditentukan dengan menggunakan kriteria; 1) berasal dari budaya yang berbeda (Minang dengan Minang, Minang dengan luar Minang) 2} pernikahan di bawah 5 tahun, 3) bersedia diwawancarai terkait dengan penelitian. Informan pada penelitian ini sebanyak 4 orang, pasangan berasal dari Sumatera Barat yang menikah dengan orang dari daerah diluar provinsi Sumatera Barat, dan sesama warga Sumatera Barat yang memiliki perbedaan budaya secara mendasar. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan wawancara dengan jenis wawancara tidak terstruktur. Wawancara ini bebas, dimana peneliti tidak menggunakan pedoman wawancara yang telah tersusun secara sistematis dan lengkap. Pedoman wawancara yang digunakan hanya berupa garis- garis besar permasalahan yang akan ditanyakan (Sugiyono n.d.)

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mengumpulkan data tentang bagaimana pasangan suami istri yang berbeda budaya menyesuaikan diri dalam rumah tangga. Data dikumpulkan dari dua pasangan suami istri yang berasal dari budaya minang dengan sesama suku minang, dan minang dengan suku luar minang. Penelitian mengungkapkan tiga aspek yaitu; Urgensi Konseling Lintas Budaya Dalam Penyesuaian Diri Pasangan Minang Beda Budaya ditinjau dari aspek komunikasi, adaptasi kesehatan mental, dan interaksi dengan lingkungan.

#### 1. Aspek Komunikasi

Budaya adalah komunikasi dan komunikasi adalah budaya. Setiap budaya yang ada memiliki cara berkomunikasi yang berbeda-beda dengan didasari oleh adanya perbedaan karakter dan sifat dari masing-masing individu atau orang yang hidup dalam budaya tersebut, dan didukung dengan adanya latar belakang budaya yang berbeda-beda di setiap daerah dimana masing-masing individu yang berinteraksi menetap dan budaya tersebut dihidupi. Hal inilah yang menjadi faktor utama dari sekian banyak aktor dalam menimbulkan kesalahpahaman dalam berinteraksi. Kosa kata yang dimiliki antara orang yang satu dengan yang lain yang memiliki budaya yang berbeda adalah sebuah kesulitan bagi masing-masing pelaku komunikasi. Kesulitan tersebut cenderung membuat komunikasi tidak lancar yang berujung pada kesalahpahaman karena tidak adanya kesepakatan pemahaman diantara pelaku komunikasi (Sihabudin, 2017)

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara diperoleh informasi bahwa kedua pasangan beda budaya ini menggunakan bahasa yang dimengerti oleh pasangan masing-masing sehingga berjalan dengan lancar. Baik RN dan RZ maupun FB dan AR mengutarakan bahwa perbedaan Bahasa tidak menjadi penghambat dalam komunikasi dikeluarga. Permasalahan bahasa justru dialami dengan

orang tua pasangan yang menggunakan bahasa daerah yang kurang dimengerti. Namun hal ini tidak menjadi permasalahan bagi informan karena jika ada kata atau maksud pembicaraan yang tidak dimengerti, maka akan langsung dijelaskan dengan bahasa yang dimengerti pasangan sebagai alternatif agar komunikasi tetap bisa berjalan dengan lancar.

Dari wawancara yang dilakukan pada pasangan RN dan RZ maupun FB dan AR, kedua pasangan ini mengatakan bahwa adakalanya mereka mengalami kendala atau salah pengertian dalam berkomunikasi. Untuk mengatasi hal tersebut harus ada salah satu dari mereka yang mengalah. FB mengungkapkan bahwa kadang ada juga bahasa yang tidak mengerti, mana yang tidak mengerti langsung ditanyakan saja, maka akan langsung dijelaskan. Namun saat ini, menurut FB kesalahpahaman dalam berkomunikasi sudah jarang terjadi, mungkin karena baru tahap awal saling menyesuaikan.

Dalam proses komunikasi, yang harus diperhatikan adalah tingkat keefektifan komunikasi. Komunikasi dikatakan efektif apabila makna yang ada pada sumber pesan sama dengan makna yang ditangkap oleh penerima pesan. Seseorang tidak mungkin untuk dapat berkomunikasi secara efektif tanpa menyadari bagaimana budaya mempengaruhi komunikasi manusia (Detia Ananda and Sarwoprasodjo 2017).

Dalam hal kebudayaan kedua pasangan dalam penelitian ini sudah mengetahui sedikit tentang budaya dari pasangan masing-masing, namun perbedaan budaya pada pasangan RN dan RZ sempat menjadi kendala menuju pernikahan. Hal ini terkait dengan budaya dari daerah asal RN yang sudah menjadi adat bagi masyarakat disana. Walau demikian, kendala ini tidak menjadi penghambat bagi pasangan ini dan mereka bisa menikah dengan lancar setelah menyelesaikan hambatan-hambatan tersebut.

## **2. Adaptasi dan Kesehatan Mental**

Dalam pernikahan, kemampuan untuk mencapai dan merasakan kenyamanan bergantung pada penyesuaian diri, yang biasa disebut adaptasi pada pasangan. Stabilitas emosi seseorang bukanlah satu-satunya hal yang perlu dipertimbangkan ketika menilai kesehatan mental pasangan. Hasil penelitian ini mendapati bahwa selain faktor komunikasi, faktor adaptasi dan kesehatan mental pasangan juga dapat mempengaruhi penyesuaian diri dalam pernikahan beda budaya.

Adaptasi dalam sebuah pernikahan beda budaya sangat diperlukan untuk dapat menyatukan dua kepribadian yang berbeda. Dari hasil wawancara, dalam mengenal kepribadian pasangan nampak informan berusaha untuk lebih belajar dan menerima kepribadian pasangan. Hal ini berarti dalam proses adaptasi informan sudah bisa untuk memposisikan dirinya dengan baik. Setiap pasangan baik yang berasal dari Minang dan Minang maupun Minang dengan etnis lainnya dapat menerima sifat pasangan yang disukai maupun tidak disukai. Walaupun ada banyak hal dalam pernikahan yang tidak sesuai ekspektasi dan impian yang tidak tercapai tetapi informan bisa melakukan penyesuaian diri dan adaptasi dengan baik. Hasil wawancara terhadap 2 pasangan informan mengungkapkan bahwa mereka menyesuaikan diri dengan pasangan ini adalah yang terbaik sehingga informan dengan senang hati menjalani dan mengurus rumah tangga.

Menurut informan, jika terdapat masalah dibicarakan baik-baik dan yang penting mengurus serta membahagiakan keluarga. Menurut RN dan RZ cara penyesuaian tergantung dari diri masing-masing dan saling menyadari status. Begitu juga dengan FB dan AR yang menyesuaikan diri dengan statusnya yang sekarang mengikuti alur dan memposisikan diri dengan baik. Kedua pasangan ini sama-sama menyadari

bahwa pasangannya memiliki sifat dan kepribadian yang sudah mereka pahami sebelum pernikahan sehingga penyesuaian diri dan adaptasi dalam pernikahan dengan cara lebih banyak bersikap sabar.

Dalam pernikahan beda suku beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian pernikahan diantaranya, proses saat memilih pasangan, sifat khas berdasar letak demografis, tingkat penyesuaian diri sebelum menikah, sikap terhadap pernikahan dan tujuan melakukan pernikahan beda suku. (Sihombing and Rifayanti 2021) mengemukakan bahwa pada umumnya orang dewasa mampu menyelesaikan masalah dengan baik, berpikir mandiri dan siap berkorban serta mampu menahan keinginan diri. Tentunya individu dengan kemampuan tersebut harus memiliki kecerdasan emosional yang tinggi.

## **3. Interaksi dengan Lingkungan**

Interaksi sosial merupakan proses untuk memahami karakteristik, sifat serta budaya yang berbeda dalam pernikahan beda budaya bukanlah hal yang mudah, karena setiap pasangan dituntut untuk dapat mengerti realitas budaya orang lain. Pentingnya proses penyesuaian ini juga harus dilakukan oleh pasangan beda budaya Minang dengan Minang serta Minang dengan etnis lainnya sehingga akan mudah mencapai suatu tujuan bersama di dalam membentuk sebuah keluarga.

Dari wawancara dan pengamatan yang dilakukan, pasangan FB dan AR memiliki interaksi yang cukup bagus dengan lingkungan tempat tinggal. Hal ini dikarenakan pasangan ini berdomisili dilingkungan masyarakat kebanyakan. Sementara itu, untuk pasangan RN dan RZ, menetap ditempat usaha mereka sehingga interaksi dengan lingkungan sosial sekitar tempat tinggal terlihat tidak memadai.

Dari paparan di atas, dapat dilihat bahwa proses komunikasi yang berlangsung antara pasangan yang berbeda latar belakang

pengetahuan dan pengalaman budaya, akan mengalami hambatan dalam berkomunikasi antarbudaya. Hal ini diibaratkan seperti fenomena gunung es yang dapat dibagi menjadi dua yaitu berada di atas air (*above waterline*) dan berada di bawah air (*below waterline*). Faktor-faktor hambatan pernikahan beda budaya seperti faktor yang membentuk perilaku atau sikap seseorang (Lubis 2012). Hambatan semacam ini cukup sulit untuk diperhatikan atau dilihat, karena budaya dibentuk dari pengalaman, pengetahuan dan tujuan. Dalam pernikahan setiap pasangan harus menyesuaikan perilakunya dengan pengaturan budaya baru yang dialaminya. Individu tersebut membawa serta budayanya, bahasa, dan lainnya, sehingga hal ini tidak jarang menimbulkan kecemasan dan ketegangan yang disebut dengan *culture shock*.

Untuk mengurangi kecemasan tersebut, disinilah peran dari konseling antar budaya (*cross culture counseling*). Konseling ini bermakna bahwa hubungan yang terjadi dalam proses konseling yang melibatkan konselor dan konseli yang berasal dari latar belakang budaya yang berbeda. Agar berjalan efektif, maka konselor dituntut untuk memiliki kepekaan budaya dan melepaskan diri dari bias-bias budaya, mengerti dan dapat mengapresiasi diversitas budaya, serta memiliki keterampilan-keterampilan yang responsif secara cultural. Dengan demikian, maka konseling dipandang sebagai “perjumpaan budaya” (*cultural encounter*) antara konselor dan klien. Konsep mengenai konseling antar budaya cenderung akan menekankan unsur budaya dan kebudayaan yang meliputi tradisi, kebiasaan, nilai-nilai, norma, bahasa, keyakinan yang telah terpolakan dalam suatu masyarakat dan diwariskan turun temurun. Konsep ini pula yang kemudian memberikan pengertian mengenai konseling antar budaya. Perbedaan budaya bisa terjadi pada ras atau etnik yang sama ataupun

berbeda. Pemahaman mengenai konseling lintas budaya ditandai dengan pengakuan terhadap pluralisme budaya, ciri-ciri dan dinamika gerakannya adalah ketersediaan diri konselor untuk menolong konseli dan memfasilitasi proses konseling (Kurniawati and Sa’adah n.d.).

Konsep dasar konseling lintas budaya adalah meyakini bahwa setiap individu dari pasangan pernikahan beda budaya tentunya memiliki keunikan masing-masing. Oleh karena itu, maka setiap individu harus saling menghargai satu sama lain. Jika konsep konseling lintas budaya ini mampu diterapkan dengan baik, maka hal ini dapat menjadi upaya preventif terjadi *culture shock* pada pernikahan beda budaya secara efektif. Pada dasarnya, setiap individu dari pasangan tersebut, memiliki budaya dan nilai yang dibawa sebelum pernikahan. Dalam pendekatan konseling lintas budaya, secara konseptual tidak merubah budaya dan nilai tersebut sehingga setiap individu dalam pernikahan beda budaya ini tetap saling menghormati satu sama lain (Lubis 2019).

#### **D. SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang urgensi konseling lintas budaya dalam penyesuaian diri pasangan beda budaya sebagai tindakan preventive culture shock di rumah tangga yang ditinjau dari tiga aspek yaitu komunikasi, adaptasi dan kesehatan mental, serta interaksi dengan lingkungan, maka yang perlu disimpulkan antara lain sebagai berikut:

Pada aspek komunikasi dalam pernikahan pasangan Minang dengan Minang serta Minang dengan etnis lainnya, tidak mengalami kesulitan dalam berkomunikasi baik dari penggunaan bahasa maupun penerimaan budaya. Pasangan pernikahan beda budaya ini saling memahami budaya masing-masing. Proses komunikasi pasangan

ini berjalan efektif. Interaksi yang terjadi dalam pasangan pernikahan beda budaya ini menggunakan bahasa yang dimengerti oleh pasangannya sehingga pesan yang disampaikan juga lebih mudah diterima. Kadang perselisihan yang terjadi dalam pernikahan dapat diselesaikan dengan baik sehingga tidak menghambat proses komunikasi

Pada aspek adaptasi dan kesehatan mental, keberhasilan dalam proses adaptasi pada pasangan beda budaya ini akan membawa keharmonisan dalam rumah tangga. Perbedaan latar belakang budaya antara suami dan istri serta kesalahpahaman yang terjadi dapat diselesaikan dengan baik. Dengan saling mengalah dan bersabar, perbedaan bukan lagi menjadi masalah bagi pasangan beda budaya. Keberhasilan proses adaptasi berarti keberhasilan pasangan dalam membangun komunikasi dengan pasangannya sehingga pasangan ini memiliki ikatan pernikahan yang erat. Selain itu, keberhasilan adaptasi akan memberikan pengaruh positif pada kesehatan mental suami istri

Dari aspek interaksi dengan lingkungan berjalan dengan baik ketika pasangan tersebut tinggal dilingkungan sosial masyarakat, dengan adanya campurtangan pasangan dan keluarga dalam membantu kesulitan-kesulitan yang dihadapinya.

## E. DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Agustini, R. T. 2021. "Health Effect And Cross-Cultural Adaptation Caused By Cultural Shock On Student Dampak Kesehatan dan Adaptasi Lintas Budaya Akibat Gegar Budaya Pada Mahasiswa." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Mulawarman*, 3(1):29–38.
- Anwar, R, Anwar, R., and Cangara Cangara, H H. 2016. "Rintangan Komunikasi Antar Budaya Dalam The Intercultural Communication Barriers of Marriage and Divorce Between Java and Papua Ethnics in The City of Jayapura (Conflict Management Strategy in Husband and Wife Interpersonal Relationship)." *Jurnal Komunikasi KAREBA* 5(2).
- Detia Ananda, L., and S. Sarwoprasodjo. 2017. "The Influence of Intercultural Communication Barriers between Sundanese and Non-Sundanese on Communication Effectiveness." *Jurnal Komunikasi Pembangunan* 15(2):144–60.
- Fahmi, M. n.d. *Kesehatan Jiwa Dalam Keluarga Dan Masyarakat*. Bulan Bintang.
- Hadawiyah, Hadawiyah. 2016. "Komunikasi Antarbudaya Pasangan Beda Etnis (Studi Fenomenologi Pasangan Beda Etnis Suku Sulawesi - Jawa Di Makassar)." *Jurnal Lentera Komunikasi* 2(1).
- Indonesia, Pemerintah Pusa. 1974. *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor I Tahun 1974 Tentang Perkawinan*.
- Indonesia, Pemerintah Pusat. 2019. *Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 1 Tahun 1974 Tentang Perkawinan*. Vol. 16.
- Kurniawati, R., and N. Sa'adah. n.d. "Konseling Lintas Budaya: Sebagai Upaya Preventif Pernikahan Dini." *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 6(1):51. doi: <https://doi.org/10.29240/jbk.v6i1.3418>.
- Lubis, L. A. 2012. "Komunikasi Antarbudaya Tionghoa Dan Pribumi Dalam Penggunaan Bahasa." *Jurnal Ilmu Komunikasi* 10(3):285–94.
- Lubis, R. 2019. "Konseling Antar Budaya Terhadap Perkawinan Batak Toba dan Nias Di Kecamatan Sibabangun." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling* 4(2):127–33. doi:



<https://doi.org/10.31604/ristekdik.v4i2.127-133>.

- Natalia, D., and K. Parhusip. 2022. Adaptasi Komunikasi Pasangan Perkawinan Campuran Dalam Upaya Mencapai Kesepakatan Budaya Mendidik Anak. Jalan Pulomas Selatan Kav, I., & Timur, J.
- Sarwono, W. S. 2019. Psikologi Lintas Budaya. Raja Grafindo Persada.
- Sihombing, E., and R. Rifayanti. 2021. “Kecerdasan Emosional Dengan Penyesuaian Pernikahan Pada Istri Yang Menikah Berbeda Suku Dengan Pasangan.” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9(4):876–85.
- Sugiyono, Sugiyono. n.d. “Metodologi Penelitian: Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D.”