



CULTURE SHOCK DAN KEMAMPUAN PENYESUAIAN DIRI PADA PERAWAT INDONESIA YANG BEKERJA DI LUAR NEGERI

Agung Setiyadi^{1*}, Nuniek Setyo Wardani¹, Sondang Manurung¹, Hanim Mufarokhah²

¹Universitas Binawan, Jl. Dewi Sartika No.25-30, Kalibata, Kramat jati, Jakarta Timur, Jakarta 13630, Indonesia

²Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen, Jl. S. Supriadi No.22, Sukun, Malang, Jawa Timur 65147, Indonesia

*agung.setiyadi@binawan.ac.id

ABSTRAK

Culture shock disebabkan oleh perasaan cemas akibat hilangnya semua tanda dan simbol yang biasa kita hadapi dalam hubungan sosial. Sedangkan kemampuan penyesuaian diri merupakan suatu proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku individu sehingga dari perubahan perilaku tersebut dapat terjadi hubungan yang lebih sesuai antara individu dengan lingkungannya. Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini sendiri adalah perawat Indonesia yang baru mulai bekerja pada awal tahun 2022 di Pelayanan Kesehatan Swasta negara Kuwait yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Analisis yang digunakan adalah distribusi frekuensi dan persentase untuk menentukan masing-masing variabel. Tempat dan Waktu penelitian dilakukan di Pelayanan Kesehatan Swasta negara Kuwait pada bulan Februari 2023. Hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden mengalami culture shock yaitu sebanyak 90%, dan semua responden memiliki kemampuan penyesuaian diri dengan kategori baik.

Kata kunci: culture shock; kemampuan penyesuaian diri; perawat yang bekerja di luar negeri

CULTURE SHOCK AND THE ABILITY TO ADJUST IN INDONESIAN NURSES WHO WORK ABROAD

ABSTRACT

Culture shock is caused by a feeling of anxiety due to the loss of all the signs and symbols that we are used to dealing with in social relationships. Meanwhile, self-adjustment ability is a dynamic process that aims to change individual behavior so that from this change in behavior a more suitable relationship can occur between the individual and his environment. The research design used is descriptive with a quantitative approach. The population in this study itself is Indonesian nurses who have just started working in early 2022 at Private Health Services in Kuwait, totaling 30 people. The sampling technique used Total Sampling. The analysis used is the distribution of frequencies and percentages to determine each variable. Place and Time the research was carried out at the Private Health Service in Kuwait in February 2023. The results of the study found that the majority of respondents experienced culture shock, namely as much as 90%, and all respondents had the ability to adjust to the good category.

Keywords: culture shock; nurses working abroad; self-adjustment ability

PENDAHULUAN

Pengalaman bekerja di luar negeri merupakan tantangan tersendiri bagi para perawat Indonesia. Berbedanya budaya, sistem kesehatan, dan norma-norma yang berlaku di negara tempat mereka bekerja dapat menyebabkan fenomena yang dikenal sebagai "culture shock". Culture shock adalah perasaan keterasingan, kebingungan, dan ketidaknyamanan yang dirasakan seseorang ketika berada dalam lingkungan budaya yang berbeda dengan budaya asalnya. Fenomena ini seringkali terjadi pada awal kedatangan dan dapat mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri

perawat Indonesia yang bekerja di luar negeri. Culture shock merujuk pada perasaan ketidaknyamanan dan kebingungan yang dialami seseorang ketika berada di lingkungan yang budaya dan nilai-nilainya berbeda dari lingkungan asal mereka. Perawat Indonesia yang bekerja di luar negeri seringkali mengalami perubahan besar dalam cara berkomunikasi, norma sosial, sistem kesehatan, dan gaya hidup yang berbeda. Ketika terjadi culture shock, perawat mungkin merasa kesulitan untuk beradaptasi dengan lingkungan kerja baru dan memahami perbedaan budaya tersebut (Smith, 2019).

Kemampuan penyesuaian diri atau juga bisa disebut sebagai penyesuaian diri adalah proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah tingkah laku individu agar dari perubahan tingkah laku tersebut dapat terjadi hubungan yang lebih sesuai antara individu dan lingkungannya (Kartono & Kartini, 2008). Jadi kemampuan penyesuaian diri merupakan perubahan sikap suatu individu untuk atau dalam rangka menyesuaikan diri terhadap lingkungan dan norma yang ada (Sobur, 2010). Kemampuan penyesuaian diri terhadap karir sebagai kesiapan individu dalam menghadapi segala tuntutan pekerjaan dan kemampuan menyesuaikan diri terhadap perubahan kondisi kerja yang tidak terduga. Sehingga dengan adanya kemampuan adaptabilitas karir individu dapat mengatasi tugas-tugas, transisi, dan trauma dalam pekerjaan yang dapat mengubah kehidupan sosial individu baik dalam skala kecil atau skala besar. Proses penyesuaian diri diperlukan ketika seseorang memasuki situasi dan kondisi lingkungan yang baru, dan hal yang sama tentu saja akan dialami oleh pekerja di luar negeri (Nugrahaini & Sawitri, 2015).

Perawat adalah salah satu profesi yang seringkali menghadapi situasi ini, terutama bagi perawat Indonesia yang memilih untuk bekerja di luar negeri. Perawat Indonesia yang bekerja di negara-negara dengan budaya yang berbeda seringkali mengalami tantangan dalam beradaptasi dengan lingkungan kerja, sistem kesehatan, norma-norma sosial, dan bahasa yang berbeda. Penyesuaian diri pada perawat ini merupakan hal penting agar mereka dapat memberikan pelayanan kesehatan yang optimal dan efektif kepada pasien di negara yang baru. Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengidentifikasi culture shock dan kemampuan penyesuaian diri pada perawat Indonesia yang bekerja di luar negeri .

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini sendiri adalah perawat Indonesia yang baru mulai bekerja pada awal tahun 2022 di pelayanan kesehatan swasta negara Kuwait yang berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner dalam bentuk google form yang terdiri dari tiga bagian yaitu berisi data umum responden, pernyataan untuk mengetahui culture shock dan kemampuan penyesuaian diri. Analisis yang digunakan adalah distribusi frekuensi dan persentase untuk menentukan masing-masing variabel. Tempat dan waktu penelitian dilakukan di pelayanan kesehatan swasta negara Kuwait pada bulan Februari 2023.

HASIL

Analisa yang dilakukan adalah untuk dapat mengetahui *culture shock* dan kemampuan penyesuaian diri perawat Indonesia yang bekerja di Kuwait. Data dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1.
Culture shock pada perawat Indonesia yang bekerja di Kuwait (n=30)

Culture Shock	f	%
Mengalami	27	90,00
Tidak Mengalami	3	10,00

Tabel 1 hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden mengalami *culture shock* yaitu sebanyak 90 %, dan responden yang tidak mengalami *culture shock* sebanyak 10%.

Tabel 2.
Kemampuan penyesuaian diri pada perawat Indonesia yang bekerja di Kuwait (n=30)

Penyesuaian Diri	f	%
Baik	30	100,00
Kurang	0	0

Tabel 2. hasil penelitian didapatkan bahwa kemampuan penyesuaian diri seluruh responden pada kategori baik.

PEMBAHASAN

Culture shock merupakan fenomena psikologis yang sering dialami oleh individu ketika berpindah tempat tinggal atau bekerja di lingkungan budaya yang berbeda. Perawat yang memutuskan untuk bekerja di luar negeri sering menghadapi tantangan besar terkait perbedaan budaya, bahasa, norma, nilai, dan tata cara kerja. Salah satu dampak *culture shock* pada perawat adalah perubahan dalam pola komunikasi. Perawat yang berada di lingkungan dengan bahasa yang berbeda mungkin mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan pasien dan rekan kerja, yang dapat mempengaruhi kualitas pelayanan kesehatan. Menurut penelitian oleh Smith dan Kleinman, perawat yang mengalami *culture shock* sering merasa canggung dan kesulitan untuk memahami bahasa dan isyarat nonverbal yang digunakan oleh pasien (Smith, 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan didapatkan dari 30 responden terdapat 90% perawat yang mengalami *culture shock*. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Bhikha bertajuk "*Addressing Culture Shock in International Nursing: A Phenomenological Study*" meneliti pengalaman *culture shock* pada perawat yang bekerja di negara asing. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar perawat mengalami perasaan keterasingan, kesulitan berkomunikasi, dan stres akibat perbedaan budaya yang ada di tempat kerja mereka. Penelitian ini juga menemukan bahwa dukungan sosial dan pelatihan interkultural membantu perawat dalam mengatasi *culture shock* (Bhikha, 2018). Penelitian lain oleh Williams et al. berjudul "*Impact of Culture Shock on the Well-being of Foreign Nurses: A Longitudinal Study*" mengevaluasi dampak *culture shock* pada kesejahteraan perawat migran dari berbagai negara. Studi ini melibatkan survei dan wawancara selama dua tahun dan menemukan bahwa *culture shock* dapat menyebabkan penurunan kesejahteraan psikologis dan fisik perawat. Penelitian ini menyimpulkan bahwa strategi penanganan *culture shock*, seperti dukungan sosial dan pelatihan interkultural, sangat penting untuk menjaga kesejahteraan perawat di lingkungan kerja yang baru (Williams, 2020). Sebuah penelitian oleh Chen et al. berjudul "*Intercultural Communication Competence and Adaptation of Foreign Nurses in Host Countries*" meneliti hubungan antara kompetensi komunikasi lintas budaya dan adaptasi perawat migran di negara tujuan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perawat dengan kompetensi komunikasi lintas budaya yang lebih tinggi cenderung mengalami *culture shock* yang lebih rendah dan beradaptasi lebih baik di lingkungan kerja baru (Chen, 2019).

Perbedaan dalam praktik klinis juga dapat menyebabkan *culture shock*. Setiap negara memiliki kebijakan dan protokol kesehatan yang berbeda, dan perawat yang bekerja di luar negeri harus beradaptasi dengan standar praktik yang baru. Penelitian oleh Brown et al. menunjukkan bahwa

perawat yang bekerja di luar negeri sering kali menghadapi tekanan untuk beradaptasi dengan praktik kesehatan yang berbeda dan bisa mengalami kebingungan dan ketidakmampuan dalam menerapkannya (Brown, 2020). Selain itu, perawat juga mungkin mengalami *culture shock* terkait norma dan nilai budaya yang berbeda. Misalnya, perawat yang datang dari budaya yang lebih individualistik mungkin menghadapi kesulitan dalam beradaptasi dengan budaya yang lebih kolektif, dan sebaliknya. Menurut sebuah penelitian oleh Hofstede, perawat yang bekerja di luar negeri sering mengalami kebingungan dan ketidaknyamanan karena perbedaan dalam nilai-nilai budaya yang dominan (Hofstede, 2017).

Untuk mengurangi dampak *culture shock*, perawat yang bekerja di luar negeri perlu mengambil beberapa langkah adaptasi. Pertama, mereka harus mengambil inisiatif untuk belajar bahasa lokal dan menyelami budaya setempat sebanyak mungkin. Kedua, mengikuti pelatihan dan orientasi budaya sebelum mulai bekerja dapat membantu perawat memahami perbedaan budaya dan mengatasi tantangan yang dihadapi. Ketiga, mencari dukungan dari rekan kerja dan profesional lokal juga dapat membantu perawat merasa lebih nyaman dalam lingkungan baru. Sedangkan kemampuan penyesuaian diri pada perawat yang bekerja di luar negeri merujuk pada kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan kerja dan budaya yang berbeda dengan yang mereka kenal sebelumnya. Hal ini mencakup kemampuan untuk berkomunikasi dengan efektif dalam bahasa lokal, memahami dan menghormati norma-norma budaya setempat, serta mengatasi perbedaan sistem kesehatan dan praktik perawatan medis. Penyesuaian diri pada perawat migran menjadi faktor penting untuk mencapai kinerja yang optimal dan memberikan pelayanan kesehatan yang berkualitas bagi pasien (Lee, 2017).

Kemampuan penyesuaian diri merupakan hal yang krusial bagi perawat yang memutuskan untuk bekerja di luar negeri. Ketika berpindah ke lingkungan kerja yang berbeda secara budaya, bahasa, dan sistem kesehatan, perawat migran menghadapi tantangan adaptasi yang signifikan. Hasil penelitian didapatkan 100% responden perawat mempunyai kemampuan penyesuaian diri yang baik. Hal ini dimungkinkan karena semua perawat Indonesia yang akan bekerja ke luar negeri mendapatkan pelatihan bahasa dan informasi terkait budaya dengan negara tujuan. Penelitian oleh Lee dkk berjudul "*Factors Affecting the Adaptation of Foreign Nurses Working in a Multicultural Environment*" menyelidiki faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri perawat asing yang bekerja di lingkungan multikultural. Studi ini menemukan bahwa kemampuan bahasa, dukungan sosial dari rekan kerja dan keluarga, serta pelatihan adaptasi budaya memiliki pengaruh positif terhadap tingkat penyesuaian diri perawat migran (Lee, 2017).

Sebuah penelitian oleh Li dkk berjudul "*Psychological Adaptation of Foreign Nurses in the Context of Cultural Diversity*" mengeksplorasi pengalaman psikologis perawat asing dalam menghadapi lingkungan kerja yang beragam budaya. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui wawancara mendalam dengan perawat migran. Hasilnya menunjukkan bahwa resiliensi, motivasi, dan dukungan sosial merupakan faktor kunci yang mempengaruhi kemampuan penyesuaian diri mereka (Li, 2019). Penelitian lain oleh Xu dkk berjudul "*The Role of Cultural Intelligence in the Adjustment of Foreign Nurses in China*" meneliti peran kecerdasan budaya (*cultural intelligence*) dalam penyesuaian diri perawat asing yang bekerja di China. Studi ini menemukan bahwa perawat dengan tingkat kecerdasan budaya yang lebih tinggi cenderung memiliki kemampuan penyesuaian diri yang lebih baik, terutama dalam hal mengatasi perbedaan budaya dan berkomunikasi dengan pasien dan rekan kerja (Xu, 2020).

SIMPULAN

Dari hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden mengalami culture shock yaitu sebanyak 90 % dan seluruh responden mempunyai kemampuan penyesuaian diri pada kategori baik. Secara kesimpulan, culture shock merupakan fenomena yang signifikan bagi perawat yang bekerja di luar negeri. Dampaknya mencakup perubahan pola komunikasi, perbedaan dalam praktik klinis, dan tantangan terkait nilai dan norma budaya. Dengan mengambil langkah-langkah adaptasi yang tepat, perawat dapat mengurangi dampak negatif culture shock dan meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan di lingkungan baru. Sedangkan kemampuan penyesuaian diri menjadi kunci keberhasilan bagi perawat yang bekerja di luar negeri. Faktor-faktor seperti kemampuan bahasa, dukungan sosial, resiliensi, dan kecerdasan budaya berperan penting dalam meningkatkan adaptasi perawat migran di lingkungan kerja yang baru. Studi mengenai kemampuan penyesuaian diri ini penting untuk memberikan panduan bagi perawat dan organisasi kesehatan dalam memberikan dukungan dan fasilitas yang diperlukan untuk meningkatkan adaptasi dan kesejahteraan perawat migran.

DAFTAR PUSTAKA

- Bhikha, R. (2018). Addressing Culture Shock in International Nursing: A Phenomenological Study. *Nurse Education Today*, 61, 192-195.
- Brown, L. e. (2020). Adapting to a new healthcare system: Experiences of foreign nurses in a culturally diverse work environment. *Journal of Transcultural Nursing*, 31(3), 276-283.
- Chen, J. E. (2019). Intercultural Communication Competence and Adaptation of Foreign Nurses in Host Countries. *International Nursing Review*, 66(3), 396-403.
- Hofstede, G. (2017). *Culture's Consequences: Comparing Values, Behaviors, Institutions and Organizations across Nations*. California: Sage Publications.
- Kartono, & Kartini. (2008). *Pemimpin dan Kepemimpinan*. . Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Lee, S. H. (2017). Factors Affecting the Adaptation of Foreign Nurses Working in a Multicultural Environment. *Journal of Transcultural Nursing*, 28(6), 575-581.
- Li, M. H. (2019). Psychological Adaptation of Foreign Nurses in the Context of Cultural Diversity. *International Nursing Review*, 66(1), 61-69.
- Nugrahaini, F., & Sawitri, D. (2015). Hubungan Antara Kematangan Karir Dan Psychological Well-Being Pada Siswa Kelas XII SMA Negeri 5 Semarang. *Jurnal Empati*, 87-92.
- Smith, J. &. (2019). The impact of culture shock on nurses working abroad. *International Journal of Nursing Studies*, 155-161.
- Sobur, A. (2010). *Psikologi Umum*. Bandung: Pustaka Setia.
- Williams, A. J. (2020). Impact of Culture Shock on the Well-being of Foreign Nurses: A Longitudinal Study. *Journal of Advanced Nursing*, 76(7), 1601-1610.
- Xu, J. X. (2020). The Role of Cultural Intelligence in the Adjustment of Foreign Nurses in China. *Journal of Nursing Management*, 28(4), 825-832.

