



## Konseling Lintas Budaya Pada Kasus Kesulitan Asertif: Studi Kasus SH dalam Konteks Budaya Jawa

**Padilatu Ilmi Nasution**

Universitas Islam Negeri (UIN) Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

**Fadhilla Yusri**

Universitas Islam Negeri (UIN) Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi

Alamat: Jl. Gurun Aua, Kubang Putih, Kec. Banuhampu, Kota Bukittinggi, Sumatera Barat

Korespondensi penulis: [padilatulilmin@gmail.com](mailto:padilatulilmin@gmail.com), [fadhillaryusri@gmail.com](mailto:fadhillaryusri@gmail.com)

**Abstract.** *This study aims to examine the effectiveness of cross-cultural counseling in addressing adjustment difficulties in subject NA within the context of Malay and Minangkabau cultures. The study uses a single-subject experimental approach with cognitive restructuring intervention and assertive communication training based on the behavioral approach to improve the subject's social adaptation skills. Data were collected through in-depth interviews with NA, a second-semester student at UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi who comes from Riau with a Malay cultural background. The results show that NA's adjustment difficulties cannot be separated from the differences in language and communication patterns between Malay and Minangkabau cultures in the boarding house environment. The use of the Minangkabau language by roommates that NA did not understand created communication barriers, confusion, anxiety, and overthinking. Misunderstandings regarding the cleaning schedule and the accusation of taking a friend's lipstick further strengthened NA's feelings of being distrusted, less accepted, and tending to withdraw from the social environment. The cross-cultural counseling intervention applied integrated humanistic, cognitive, and behavioral approaches while still respecting the differences between Malay and Minangkabau cultures. The findings show that cross-cultural counseling helped NA understand that the use of the local language by roommates was a communication habit, not an attempt to mock her. Through cognitive restructuring, NA was able to replace negative thoughts with more rational ones, while assertive communication training helped NA express feelings and reduce withdrawal behavior. Based on these results, the effectiveness of cross-cultural counseling is determined by the counselor's cultural awareness, openness to diversity, and the selection of relevant techniques such as cognitive restructuring and assertive communication training. Recommendations for NA include practicing positive thinking, gradual assertive communication, independent emotion monitoring, and periodic evaluation to achieve better adaptation in a multicultural environment.*

**Keywords:** *Cross-Cultural Counseling, Adjustment, Assertive Communication*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas konseling lintas budaya dalam menangani kesulitan penyesuaian diri pada subjek NA dalam konteks budaya Melayu dan Minang. Penelitian menggunakan pendekatan eksperimen subjek tunggal dengan teknik intervensi cognitive restructuring dan latihan komunikasi asertif berbasis pendekatan behavioristik untuk meningkatkan kemampuan adaptasi sosial subjek. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap NA, mahasiswa semester 2 di UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi yang berasal dari Riau dengan latar budaya Melayu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesulitan penyesuaian diri yang dialami NA tidak dapat dilepaskan dari perbedaan bahasa dan pola komunikasi antara budaya Melayu dan Minang di lingkungan kos. Penggunaan bahasa Minang oleh teman-teman kos yang tidak dipahami NA menimbulkan hambatan komunikasi, rasa bingung, cemas, dan kebiasaan overthinking. Kesalahpahaman terkait jadwal bersih-bersih kos serta tuduhan mengambil barang milik teman semakin memperkuat perasaan NA tidak dipercaya, kurang diterima, dan cenderung menarik diri dari lingkungan sosial. Intervensi konseling lintas budaya yang diterapkan mengintegrasikan pendekatan humanistik, kognitif, dan behavioristik dengan tetap menghargai perbedaan budaya Melayu dan Minang. Temuan menunjukkan bahwa konseling lintas budaya mampu membantu NA

memahami bahwa penggunaan bahasa daerah oleh teman kos merupakan kebiasaan komunikasi, bukan upaya untuk menyindirnya. Melalui restrukturisasi kognitif, NA dapat mengganti pikiran negatif menjadi lebih rasional, sedangkan latihan komunikasi asertif membantu NA menyampaikan perasaan dan mengurangi perilaku menarik diri. Berdasarkan hasil tersebut, efektivitas konseling lintas budaya ditentukan oleh kesadaran budaya konselor, sikap terbuka terhadap keberagaman, serta pemilihan teknik yang relevan seperti cognitive restructuring dan latihan komunikasi asertif. Rekomendasi bagi NA meliputi latihan berpikir positif, komunikasi asertif bertahap, pemantauan emosi mandiri, dan evaluasi berkala untuk mencapai penyesuaian diri yang lebih adaptif di lingkungan multikultural.

**Kata Kunci:** Konseling Lintas Budaya, Penyesuaian Diri, Komunikasi Asertif

## **PENDAHULUAN**

Konseling lintas budaya merupakan proses pemberian bantuan yang memperhatikan keberagaman budaya antara konselor dan konseli, baik dalam aspek nilai, norma, bahasa, adat istiadat, maupun pola komunikasi (Rostini et al., 2021). Dalam masyarakat multikultural seperti Indonesia, perbedaan budaya menjadi bagian yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sosial sehingga berpengaruh terhadap cara individu berpikir, mengekspresikan emosi, serta menyelesaikan masalah. Oleh sebab itu, konselor dituntut memiliki kompetensi budaya agar mampu memahami karakteristik konseli secara tepat dan tidak menimbulkan kesalahpahaman selama proses konseling berlangsung. Menurut Gerald Corey, konseling lintas budaya terjadi ketika konselor dan konseli berasal dari latar budaya yang berbeda sehingga konselor perlu memiliki kesadaran budaya, pengetahuan, dan keterampilan dalam memahami keberagaman konseli. Selain itu, (Sue & Sue, 2016) menjelaskan bahwa budaya sangat memengaruhi pembentukan kepribadian, pola komunikasi, dan cara individu memandang suatu permasalahan. Dengan demikian, keberhasilan konseling tidak hanya ditentukan oleh teknik konseling, tetapi juga oleh kemampuan konselor dalam memahami budaya konseli. Penelitian tentang konseling lintas budaya menunjukkan bahwa pendekatan ini penting diterapkan untuk menciptakan komunikasi yang efektif, meningkatkan penerimaan terhadap keberagaman, serta membantu konseli menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial yang majemuk (Widodo et al., 2022).

Fenomena yang terjadi saat ini menunjukkan bahwa masih banyak hambatan dalam praktik konseling akibat perbedaan budaya antara konselor dan konseli. Perbedaan bahasa, gaya komunikasi, kebiasaan sosial, serta sistem nilai sering menimbulkan kesalahpahaman yang menyebabkan konseli merasa kurang dipahami. Kondisi tersebut banyak ditemukan pada lingkungan pendidikan, pesantren, maupun masyarakat multikultural yang mempertemukan individu dari berbagai latar belakang budaya. Penelitian mengenai implementasi konseling lintas budaya di lingkungan pesantren menunjukkan bahwa keberagaman budaya santri memerlukan pendekatan konseling yang lebih sensitif terhadap budaya agar hubungan konseling dapat berjalan efektif (Wahyuni & Pradana, 2022). Selain itu, perkembangan masyarakat modern yang semakin heterogen juga meningkatkan kebutuhan terhadap layanan konseling yang mampu menghargai keberagaman budaya dan agama. Fenomena tersebut memperlihatkan bahwa konselor tidak cukup hanya menguasai teori dan teknik konseling, tetapi juga harus memiliki sensitivitas budaya agar mampu membangun hubungan yang empatik dan penuh penghargaan terhadap konseli (Asbi et al., 2024).

Urgensi konseling lintas budaya semakin tinggi seiring meningkatnya interaksi sosial dalam masyarakat yang multikultural. Konselor dituntut mampu memberikan layanan yang profesional, objektif, dan bebas dari stereotip budaya agar konseli merasa diterima serta nyaman dalam proses konseling. Pemahaman budaya menjadi penting karena setiap individu memiliki

cara berbeda dalam menyampaikan masalah, mengambil keputusan, dan menafsirkan pengalaman hidupnya. Jika konselor tidak memiliki kompetensi budaya, maka proses konseling berisiko mengalami hambatan komunikasi, kesalahan interpretasi masalah, bahkan kegagalan mencapai tujuan konseling. Konseling lintas budaya juga memiliki peran strategis dalam membangun toleransi, mencegah konflik sosial, serta membantu individu menyesuaikan diri dengan lingkungan yang beragam. Oleh karena itu, penguasaan kompetensi multikultural menjadi kebutuhan penting bagi calon konselor agar mampu memberikan layanan yang efektif sesuai dengan kondisi sosial budaya konseli (Adrian, 2023).

Meskipun penelitian mengenai konseling lintas budaya telah banyak dilakukan, kajian yang membahas implementasi kompetensi budaya konselor dalam praktik konseling sehari-hari masih terbatas. Sebagian besar penelitian lebih berfokus pada konsep teoritis dan studi literatur mengenai pentingnya konseling lintas budaya, sedangkan penelitian empiris terkait kemampuan konselor dalam menghadapi perbedaan budaya konseli masih perlu dikembangkan. Selain itu, masih ditemukan konselor yang belum sepenuhnya memahami pengaruh budaya terhadap perilaku dan komunikasi konseli sehingga layanan konseling kurang optimal. Penelitian bibliometrik mengenai tren riset konseling lintas budaya di Indonesia juga menunjukkan bahwa kajian tentang konseling lintas budaya masih bersifat fluktuatif dan membutuhkan pengembangan lebih lanjut, terutama pada aspek penerapan kompetensi multikultural dalam layanan konseling di masyarakat yang majemuk. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang lebih mendalam mengenai penerapan konseling lintas budaya agar dapat menjadi dasar pengembangan kompetensi konselor dalam memberikan layanan yang efektif dan sesuai dengan kebutuhan konseli (Kurniawati & Sa'adah, 2022).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen, khususnya desain eksperimen subjek tunggal. Penelitian eksperimen dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian suatu perlakuan atau variabel bebas terhadap variabel terikat. Pada penelitian ini, variabel bebasnya adalah strategi konseling lintas budaya yang terdiri dari teknik *cognitive restructuring* dan latihan komunikasi asertif berbasis pendekatan behavioristik. Variabel terikatnya adalah kesulitan penyesuaian diri mahasiswa di lingkungan multikultural. Kegiatan penelitian bertujuan untuk melihat pengaruh perlakuan konseling lintas budaya terhadap kemampuan penyesuaian diri subjek penelitian. Subjek penelitian adalah mahasiswa berinisial NA di UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi yang berasal dari Riau. NA mengalami kesulitan beradaptasi di lingkungan kos yang mayoritas dihuni mahasiswi bersuku Minang, sehingga diberikan intervensi berupa konseling lintas budaya.

Ciri penelitian eksperimen pada penelitian ini terlihat dari adanya perlakuan, yaitu penerapan teknik *Cognitive Restructuring* untuk membantu NA mengganti pikiran negatif menjadi pemikiran yang lebih rasional dan positif. Selain itu, pendekatan behavioristik digunakan untuk membantu NA meningkatkan kemampuan komunikasi sosial dan mengurangi perilaku menarik diri melalui latihan komunikasi asertif, pembiasaan berinteraksi dengan teman kos, serta penyampaian perasaan secara sopan agar kesalahpahaman dapat diminimalkan. (Hartono, 2019). Penelitian ini dapat

dilakukan ulang atau direplikasi dengan cara yang sama pada subjek dengan karakteristik serupa. Replikasi penting dilakukan apabila terdapat keraguan terhadap hasil yang diperoleh atau untuk memastikan hasil penelitian benar-benar valid dan reliabel.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Strategi Konseling Lintas Budaya Dalam Mengatasi Kesulitan Penyesuaian Diri Mahasiswa Di Lingkungan Multikultural**

Kesadaran budaya merupakan kemampuan konselor dalam memahami nilai, kebiasaan, serta latar belakang budaya yang dimiliki baik oleh dirinya maupun konseli. Dalam konseling lintas budaya, konselor perlu menyadari bahwa cara berpikir, berkomunikasi, dan memandang masalah pada setiap individu dipengaruhi oleh lingkungan budayanya. Tanpa adanya kesadaran tersebut, konselor berisiko mengalami *cultural encapsulation*, yaitu melihat permasalahan konseli hanya berdasarkan sudut pandang budayanya sendiri. Pada kasus NA, saya menyadari bahwa ia berasal dari budaya Melayu Riau dan tinggal di lingkungan kos yang mayoritas dihuni oleh mahasiswi bersuku Minang. Sebagai konselor yang berada di lingkungan budaya Minangkabau, saya memahami bahwa penggunaan bahasa Minang dalam percakapan sehari-hari dapat menimbulkan rasa asing dan ketidaknyamanan bagi NA yang belum sepenuhnya memahami bahasa tersebut. Saya juga menyadari bahwa kecemasan, kesedihan, dan kebiasaan *overthinking* yang dialami NA tidak semata-mata disebabkan oleh sifatnya yang terlalu sensitif, melainkan dipengaruhi oleh hambatan komunikasi dan kekhawatiran tidak diterima di lingkungan sosial yang berbeda budaya. Pemahaman ini membuat saya lebih empatik dan menghindari menyalahkan NA atas perasaan yang dialaminya. Selain itu, saya memahami bahwa budaya Melayu dan Minang memiliki pola komunikasi yang berbeda, di mana komunikasi dalam budaya Melayu cenderung halus dan berhati-hati, sedangkan di lingkungan sosial Minang penggunaan bahasa daerah dalam percakapan sehari-hari merupakan hal yang umum. Perbedaan tersebut dapat menimbulkan kesalahpahaman jika tidak dipahami dengan baik.

Konseling lintas budaya menuntut konselor untuk bersikap terbuka dan menghargai perbedaan budaya tanpa menilai satu budaya lebih baik dari budaya lainnya. Konselor perlu memahami bahwa setiap budaya memiliki nilai dan kebiasaan yang berbeda, termasuk dalam cara berkomunikasi dan menjalin hubungan sosial. Dalam kasus NA, saya tidak memandang budaya Minang sebagai budaya yang sengaja mengucilkan pendatang, dan saya juga tidak menilai NA berlebihan dalam merespons masalah yang dialaminya. Saya memahami bahwa teman-teman kos menggunakan bahasa Minang karena sudah terbiasa dan merasa nyaman, bukan dengan tujuan membicarakan atau menyindir NA. Namun, saya juga menyadari bahwa kondisi tersebut dapat membuat NA merasa bingung, takut, dan *overthinking* karena tidak memahami isi pembicaraan secara penuh. Pengalaman disindir dan dituduh mengambil barang milik teman juga membuat NA merasa tidak dipercaya dan kurang diterima di lingkungan tempat tinggalnya. Dengan cara pandang yang menghargai keberagaman budaya, saya membantu NA memahami bahwa tidak semua perilaku teman-teman kos ditujukan untuk menyakitinya, serta membantu ia melihat situasi sosial secara lebih objektif sehingga tidak terus berpikir negatif terhadap lingkungan sekitarnya.

Dalam mengembangkan strategi konseling, konselor perlu memilih teknik yang sesuai dengan kondisi psikologis konseli dan latar belakang budayanya. Strategi yang digunakan tidak hanya bertujuan mengurangi masalah emosional, tetapi juga membantu konseli meningkatkan kemampuan komunikasi dan penyesuaian sosial di lingkungan yang berbeda budaya. Pada kasus NA, saya menggunakan gabungan pendekatan humanistik, kognitif, dan behavioristik. Pendekatan humanistik diterapkan untuk menciptakan suasana konseling yang hangat, aman, dan

penyediaan penerimaan agar NA merasa nyaman mengungkapkan perasaannya, mengingat ia mengalami kesedihan, kekecewaan, dan ketidaknyamanan akibat konflik sosial di kos. Pendekatan kognitif digunakan untuk membantu NA mengubah pola pikir negatif dan kebiasaan overthinking terhadap sikap teman-teman kosnya. Melalui pendekatan ini, NA dibantu memahami bahwa penggunaan bahasa Minang oleh teman-teman kos bukan berarti dirinya sedang dibicarakan atau dijauhi, melainkan karena mereka sudah terbiasa menggunakan bahasa tersebut dalam komunikasi sehari-hari. Teknik cognitive restructuring digunakan untuk mengganti pikiran negatif menjadi pemikiran yang lebih rasional dan positif.

Pendekatan behavioristik diterapkan untuk membantu NA meningkatkan kemampuan komunikasi sosial dan mengurangi perilaku menarik diri. Saya membantu NA melatih komunikasi asertif, membiasakannya kembali berinteraksi dengan teman-teman kos, serta belajar menyampaikan perasaan dengan cara yang baik dan sopan agar kesalahpahaman dapat diminimalkan. Secara konkret, strategi yang diterapkan meliputi restrukturisasi kognitif untuk membantu NA mengidentifikasi pikiran negatif yang sering muncul, seperti keyakinan bahwa dirinya sedang dibicarakan atau dijauhi oleh teman-teman kosnya, dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih rasional. Latihan komunikasi asertif diberikan agar NA mampu menyampaikan perasaan dan pendapatnya secara sopan tanpa memendam masalah sendiri, sehingga komunikasi dengan lingkungan kos menjadi lebih sehat dan kesalahpahaman dapat diminimalkan. Selain itu, saya membantu NA menerima perbedaan budaya sebagai bagian dari kehidupan sosial di lingkungan perkuliahan, sehingga ia diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan lebih baik, membangun hubungan sosial yang sehat, dan tidak lagi merasa takut atau terasing di lingkungan kosnya.

### **Analisis Strategi Konseling Berwawasan Budaya Indonesia**

Konseling berwawasan budaya Indonesia pada kasus klien dengan perilaku tidak enak menekankan bahwa proses konseling tidak dapat dipisahkan dari nilai-nilai sosial budaya masyarakat seperti sopan santun, unggah-ungguh, rasa sungkan, gotong royong, dan menjaga harmoni sosial. Dalam perspektif konseling multikultural, setiap individu dipahami dalam konteks budaya yang membentuk cara berpikir, merasakan, dan bertindak, sehingga perilaku klien tidak dapat langsung dinilai sebagai masalah tanpa memahami akar budaya yang melatarbelakanginya. Pedersen menyatakan bahwa keberhasilan konseling sangat dipengaruhi oleh kemampuan konselor memahami konteks budaya klien dan menyesuaikan intervensi dengan nilai tersebut. Perilaku klien yang selalu membantu sebenarnya merupakan wujud nilai kerukunan dan kepedulian sosial, namun menjadi tidak adaptif ketika dipahami secara berlebihan hingga mengorbankan kebutuhan pribadi. Supratiknya menambahkan bahwa budaya kolektivistik di Indonesia cenderung mengutamakan kepentingan kelompok, sehingga individu lebih mudah merasa bersalah ketika menolak permintaan orang lain. Oleh karena itu, strategi konseling harus mengakomodasi nilai kolektivisme tanpa mengabaikan kesejahteraan diri individu.

Strategi yang digunakan dalam kasus ini adalah pendekatan CBT yang responsif terhadap budaya, yang memadukan restrukturisasi kognitif dengan pemahaman nilai budaya lokal. Konselor membantu klien mengubah keyakinan irasional seperti menolak berarti tidak sopan menjadi keyakinan yang lebih adaptif, misalnya menjaga diri juga bagian dari tanggung jawab sosial. Hal ini sejalan dengan prinsip Corey bahwa perubahan perilaku dimulai dari perubahan pola pikir yang tidak realistis. Selain itu, pelatihan asertivitas diterapkan untuk mengembangkan kemampuan komunikasi yang tegas namun tetap sopan sesuai norma Indonesia, di mana

asertivitas dapat disampaikan dengan bahasa halus, tidak langsung, dan tetap menjaga etika sosial. (Corey, 2013)

Dalam konteks budaya Indonesia, konseling perlu mempertimbangkan nilai harmoni sosial, gotong royong, serta sopan santun dan rasa sungkan. Koentjaraningrat menjelaskan bahwa masyarakat Indonesia menjunjung tinggi harmoni dan menghindari konflik terbuka, sehingga klien cenderung menghindari penolakan agar hubungan tetap damai. Konseling perlu membantu klien memahami bahwa harmoni berarti keseimbangan antara memberi dan menerima, bukan selalu mengalah. Nilai gotong royong yang mendorong saling membantu juga menjadi tidak seimbang ketika klien selalu menjadi pihak yang memberi tanpa mempertimbangkan diri sendiri, sehingga perlu dipahami sebagai hubungan yang bersifat timbal balik. Sementara itu, Geertz menyebutkan bahwa konsep rasa sungkan dalam budaya Jawa membuat individu sulit menolak karena takut dianggap tidak sopan, dan dalam kasus ini rasa sungkan berkembang menjadi hambatan psikologis dalam bersikap asertif. Konselor perlu membantu klien membedakan antara sopan santun yang sehat dengan rasa sungkan yang berlebihan.

Kesadaran budaya konselor menjadi kunci dalam proses ini. Menurut Sue, Arredondo, dan McDavis, kompetensi multikultural mencakup kesadaran diri konselor, pengetahuan budaya, dan keterampilan konseling multikultural. Konselor harus menyadari bahwa perilaku klien merupakan hasil internalisasi nilai budaya, memahami nilai-nilai seperti nrimo, sungkan, ewuh pakewuh, dan harmoni sosial, serta mampu menyesuaikan teknik konseling agar selaras dengan norma kesopanan Indonesia. Gladding menekankan bahwa konselor efektif adalah yang mampu menyesuaikan intervensi dengan nilai budaya klien tanpa memaksakan nilai pribadinya.

Cara pandang terhadap perbedaan budaya dalam kasus ini perlu bersifat terbuka, empatik, dan tidak menghakimi. Perilaku tidak enak klien merupakan bentuk internalisasi nilai budaya yang awalnya positif, namun berkembang tidak seimbang ketika berhadapan dengan tuntutan kemandirian, batasan diri, dan asertivitas dalam kehidupan modern. Terdapat ketegangan antara nilai tradisional yang menekankan pengorbanan diri dengan kebutuhan psikologis individu untuk menjaga kesejahteraan diri. Konselor perlu memandang perbedaan ini sebagai ruang dialog, bukan konflik, dengan meredefinisi nilai sopan santun dan kerukunan agar tidak mengarah pada pengorbanan diri yang berlebihan. Klien perlu dibantu memahami bahwa menolak secara sopan merupakan bagian dari menjaga kesehatan diri dan membangun hubungan yang lebih seimbang.

Pengembangan strategi konseling difokuskan pada peningkatan asertivitas, penguatan batasan diri, dan restrukturisasi pola pikir yang tidak adaptif melalui pendekatan kognitif-behavioral yang dipadukan dengan perspektif budaya Indonesia. Restrukturisasi kognitif membantu klien mengubah keyakinan irasional menjadi pola pikir yang lebih realistis. Pelatihan asertivitas melalui role play melatih klien menyampaikan penolakan secara sopan dan tegas tanpa merasa bersalah. Penguatan batasan diri dilakukan dengan membantu klien mengenali batas waktu, tenaga, dan prioritas, serta melakukan pemantauan diri terhadap situasi yang memicu perilaku tidak asertif. Manajemen emosi diterapkan untuk mengelola rasa bersalah dan kecemasan sosial melalui teknik relaksasi dan pembicaraan positif dengan diri sendiri. Selain itu, dilakukan redefinisi nilai budaya secara adaptif agar klien memahami bahwa sopan santun dan gotong royong tetap penting, tetapi tidak harus mengorbankan diri sendiri. Kombinasi strategi ini bertujuan agar klien dapat bersikap asertif, memiliki batasan diri yang sehat, dan menjaga keseimbangan antara kepentingan pribadi dengan nilai budaya yang dimilikinya.

## **Etika Konseling Lintas Budaya**

Pada kasus NA, pemahaman budaya menjadi penting karena ia berasal dari budaya Melayu Riau, sementara lingkungan kosnya mayoritas dihuni oleh mahasiswi bersuku Minang. Perbedaan tersebut tampak dalam cara berkomunikasi, penggunaan bahasa daerah, dan pola interaksi sosial sehari-hari. Teman-teman kos NA terbiasa menggunakan bahasa Minang saat bercanda dan berbicara bersama, sedangkan NA tidak sepenuhnya memahami bahasa tersebut. Akibatnya, NA sering merasa bingung, khawatir, dan menduga dirinya sedang dibicarakan atau disindir. Secara etis, saya sebagai konselor tidak boleh langsung menyalahkan salah satu pihak atau mengganggu perasaan NA berlebihan. Saya perlu memahami bahwa ketidaknyamanan yang dirasakan NA muncul dari perbedaan budaya dan hambatan komunikasi yang membuatnya sulit merasa aman dan nyaman di lingkungan sosial yang baru.

Budaya memiliki sifat yang dipelajari, diwariskan, dan berkembang dalam kehidupan masyarakat. Budaya juga bersifat relatif, sehingga perilaku seseorang tidak dapat langsung dinilai benar atau salah tanpa memahami konteks budaya tempat perilaku itu muncul. Dalam konseling lintas budaya, konselor perlu menyadari bahwa kebiasaan yang dianggap wajar dalam suatu budaya dapat dipersepsikan berbeda oleh individu dari budaya lain.

Dalam kasus NA, perbedaan sifat budaya terlihat dari kebiasaan teman-teman kos yang lebih sering menggunakan bahasa daerah Minang dalam komunikasi sehari-hari. Bagi mereka, hal itu merupakan hal biasa dan membuat interaksi terasa nyaman. Bagi NA, kondisi tersebut justru menimbulkan ketidaknyamanan karena ia tidak memahami isi pembicaraan secara penuh dan khawatir menjadi bahan pembicaraan. Selain itu, sifat budaya kelompok yang sudah terbentuk di lingkungan kos membuat NA merasa sulit menyesuaikan diri ketika muncul konflik dan kesalahpahaman. Hubungan sosial yang sebelumnya baik berubah setelah adanya masalah terkait kegiatan bersih-bersih kos dan tuduhan mengambil barang milik teman. Kondisi ini membuat NA merasa dijauhi dan kurang diterima di tempat tinggalnya. Dalam proses konseling, saya memahami bahwa perilaku menarik diri dan overthinking yang dialami NA merupakan respons emosional terhadap tekanan sosial dan hambatan komunikasi dalam lingkungan budaya yang berbeda. Oleh karena itu, konselor perlu bersikap objektif, tidak memihak, dan membantu konseli melihat situasi secara lebih rasional.

Sosialisasi budaya adalah proses seseorang mempelajari nilai, norma, bahasa, dan kebiasaan yang berlaku dalam lingkungan sosialnya. Melalui proses ini, individu belajar berinteraksi, menempatkan diri, dan membangun hubungan dengan lingkungan sekitar. Di lingkungan baru, proses sosialisasi budaya sering memerlukan penyesuaian agar individu dapat merasa nyaman dan diterima dalam kelompok sosialnya.

Pada kasus NA, proses sosialisasi budaya terjadi ketika ia tinggal di lingkungan kos yang mayoritas berasal dari budaya Minang. Awalnya NA mampu beradaptasi dengan baik dan memiliki hubungan yang akrab dengan teman-teman kosnya. Namun seiring waktu muncul beberapa kesalahpahaman yang membuat hubungan sosial tersebut menjadi kurang harmonis. Meskipun NA sudah berusaha menyesuaikan diri, hambatan bahasa dan pengalaman sosial yang kurang menyenangkan menyulitkan proses sosialisasi secara emosional. NA menjadi lebih sering merasa takut, cemas, dan berpikir negatif terhadap lingkungan sekitarnya. Pengalaman disindir, dijauhi, dan dituduh mengambil barang milik teman juga memengaruhi rasa percaya diri dan kenyamanan sosial NA. Dalam proses konseling, saya membantu NA memahami bahwa penyesuaian diri di lingkungan yang berbeda budaya memang membutuhkan waktu dan komunikasi yang baik. Saya juga membantu NA membangun kembali hubungan sosial secara

perlahan, mengurangi overthinking, dan belajar melihat situasi sosial dengan cara yang lebih positif sehingga ia dapat merasa lebih nyaman di lingkungan kosnya.

### **Pembahasan**

Kasus NA menunjukkan bahwa permasalahan yang dialaminya merupakan bentuk kesulitan penyesuaian diri dalam konteks lintas budaya. NA yang berasal dari budaya Melayu Riau harus beradaptasi dengan lingkungan kos yang mayoritas dihuni oleh mahasiswa bersuku Minang. Perbedaan budaya ini tidak hanya terlihat dari penggunaan bahasa daerah Minang dalam percakapan sehari-hari, tetapi juga pada pola komunikasi dan interaksi sosial yang terbentuk di lingkungan kos. Ketidaktahuan NA terhadap bahasa dan kebiasaan tersebut menimbulkan hambatan komunikasi yang memicu rasa cemas, bingung, dan overthinking. Kondisi ini diperparah oleh kesalahpahaman terkait jadwal bersih-bersih kos dan tuduhan mengambil barang milik teman, yang membuat NA merasa tidak dipercaya, dijauhi, dan kurang diterima di lingkungan sosialnya.

Secara psikologis, pengalaman tersebut memengaruhi cara pandang NA terhadap lingkungan sekitarnya. Ia mulai mengembangkan pola pikir negatif dan cenderung menarik diri sebagai bentuk perlindungan diri terhadap tekanan emosional yang dirasakan. Perilaku menarik diri dan kecenderungan overthinking yang muncul merupakan respons wajar terhadap situasi sosial yang dirasa tidak aman. Jika tidak ditangani, kondisi ini berpotensi memperburuk kecemasan, menurunkan rasa percaya diri, merenggangkan hubungan sosial, dan mengganggu aktivitas serta kesehatan mental NA. Oleh karena itu, intervensi konseling diperlukan untuk membantu NA memahami situasi secara lebih objektif dan mengembangkan strategi penyesuaian diri yang adaptif.

Dalam proses konseling, pendekatan integratif yang menggabungkan teori humanistik, kognitif, dan behavioristik dinilai sesuai dengan kebutuhan NA. Pendekatan humanistik digunakan untuk menciptakan suasana konseling yang hangat, empatik, dan bebas penilaian, sehingga NA merasa diterima dan dihargai. Melalui penerimaan tanpa syarat, NA dibantu membangun kembali rasa percaya diri yang menurun akibat pengalaman sosial yang kurang menyenangkan. Pendekatan kognitif diterapkan untuk membantu NA mengidentifikasi dan mengubah pola pikir negatif yang muncul, terutama terkait keyakinan bahwa dirinya sedang dibicarakan atau dijauhi. Teknik restrukturisasi kognitif membantu NA mengganti pemikiran tersebut dengan pandangan yang lebih rasional, misalnya memahami bahwa penggunaan bahasa Minang oleh teman-teman kos merupakan kebiasaan komunikasi, bukan upaya untuk menyindir dirinya.

Sementara itu, pendekatan behavioristik digunakan untuk melatih kemampuan komunikasi sosial NA dan mengurangi perilaku menarik diri. Latihan komunikasi asertif diberikan agar NA mampu menyampaikan perasaan dan menyelesaikan kesalahpahaman dengan cara yang sopan dan terbuka. Melalui latihan ini, NA diharapkan dapat membangun kembali komunikasi yang sehat dengan teman-teman kosnya dan meminimalkan potensi konflik di masa mendatang. Pemberian penguatan positif terhadap setiap perkembangan kecil yang ditunjukkan NA juga penting untuk memperkuat motivasi dan rasa percaya dirinya dalam berinteraksi sosial.

Dari sisi konseling lintas budaya, kasus NA menegaskan pentingnya kesadaran budaya bagi konselor. Kesadaran budaya memungkinkan konselor memahami bahwa perasaan tidak nyaman yang dialami NA bukan semata-mata karena ia terlalu sensitif, melainkan dipengaruhi oleh perbedaan bahasa, pola komunikasi, dan proses sosialisasi budaya yang sedang berlangsung. Konselor perlu menghindari *cultural encapsulation* dengan tidak menilai permasalahan NA hanya

berdasarkan sudut pandang budayanya sendiri. Sikap terbuka dan menghargai keberagaman budaya membantu konselor melihat bahwa teman-teman kos menggunakan bahasa Minang karena sudah terbiasa, sementara NA merasa asing karena belum memahami konteks tersebut. Dengan pemahaman ini, konselor dapat membantu NA melihat situasi secara lebih objektif dan mengurangi interpretasi negatif terhadap lingkungan sekitarnya.

Proses sosialisasi budaya yang dialami NA juga menunjukkan bahwa penyesuaian diri di lingkungan baru memerlukan waktu, komunikasi yang baik, dan dukungan emosional. Awalnya NA mampu beradaptasi dengan baik, namun munculnya konflik dan hambatan komunikasi menghambat proses tersebut. Melalui konseling, NA dibantu memahami bahwa penyesuaian diri dalam lingkungan yang berbeda budaya merupakan proses bertahap. Dengan pemantauan pikiran dan emosi secara mandiri, latihan komunikasi asertif, serta evaluasi berkala, NA diharapkan dapat mengontrol overthinking, meningkatkan kemampuan komunikasi, dan merasa lebih nyaman di lingkungan kosnya.

Secara keseluruhan, pembahasan kasus ini menekankan bahwa keberhasilan konseling lintas budaya tidak hanya bergantung pada teknik yang digunakan, tetapi juga pada kemampuan konselor dalam memahami konteks budaya konseli, bersikap empatik, dan membantu konseli membangun makna yang lebih adaptif terhadap pengalaman sosialnya.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan kasus, dapat disimpulkan bahwa NA mengalami kesulitan menyesuaikan diri di lingkungan kos yang memiliki latar budaya berbeda sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman, cemas, sedih, overthinking, serta hubungan sosial yang renggang dengan teman-teman kos. Untuk membantu permasalahan tersebut digunakan pendekatan integratif dalam konseling lintas budaya yang meliputi pendekatan humanistik, kognitif, dan behavioristik. Pendekatan humanistik membantu NA merasa diterima tanpa penilaian negatif, pendekatan kognitif membantu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional, sedangkan pendekatan behavioristik melatih kemampuan komunikasi dan penyesuaian sosial. Melalui proses konseling, NA mulai memahami bahwa perbedaan budaya memengaruhi cara komunikasi sosial, mampu mengurangi overthinking, serta mulai membangun hubungan yang lebih positif dengan lingkungan sekitarnya. Hal ini menunjukkan bahwa konseling lintas budaya berperan penting dalam membantu individu menghadapi permasalahan sosial dan emosional akibat perbedaan budaya. Oleh karena itu, NA diharapkan terus melatih pola pikir positif dan keterampilan komunikasi, teman-teman kos diharapkan meningkatkan sikap saling menghargai tanpa membedakan latar belakang budaya, dan konselor perlu meningkatkan pemahaman serta keterampilan dalam konseling lintas budaya agar bantuan yang diberikan lebih empatik, terbuka, dan sesuai dengan kondisi konseli.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adrian, T. S. (2023). Tren Riset Konseling Lintas Budaya di Indonesia 2019-2023. *Indonesian Journal of Educational Counseling*. <https://doi.org/https://doi.org/10.30653/001.202372.307>
- Asbi, Putri, W. A., Annisa, & Rezeki, S. (2024). *Peran Nilai Budaya dalam Komunikasi Konseling Lintas Budaya*.
- Kurniawati, R., & Sa'adah, N. (2022). *Konseling Lintas Budaya : Sebagai Upaya Preventif Pernikahan Dini*. 6(1), 51–74.
- Rostini, R., Ruhyadi, S. S. A., Miftahurrazikin, M., & Fauzi, W. N. A. (2021). *Konseling Lintas Budaya dan Agama dalam Penanggulangan Radikalisme di Lingkungan Sekolah*. *Kajian*

- Keislaman Kontemporer*. <https://doi.org/https://doi.org/10.20414/jpk.v17i2.4577>
- Sue, D. W., & Sue, D. (2016). *Barriers to effective cross-cultural counseling*. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.24.5.420>
- Wahyuni, E. T., & Pradana, T. A. (2022). Implementasi Konseling Lintas Budaya dalam Lingkungan Pesantren di MA An-Nawawi Berjan Purworejo. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/ijgc.v11i2.60843>
- Widodo, A., Rahmad, A., & Rachman, E. S. (2022). Konsep Konseling Lintas Budaya. *Jurnal Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. <https://doi.org/https://doi.org/10.24952/bki.v4i2.6481>