

## PSIKOLOGI KOMUNIKASI SEBAGAI PENDEKATAN FASE ADAPTASI DI ERA PASCA COVID-19

Mochammad Irfan Achfandhy\*<sup>1</sup>, Budi Ariyanto<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Metro  
[mochammadirfanachfandhy@metrouniv.ac.id](mailto:mochammadirfanachfandhy@metrouniv.ac.id)\*

---

### Article Info

#### Article history:

#### Received

May 27<sup>th</sup>, 2023

#### Revised

June 15<sup>th</sup>, 2023

#### Accepted

June 20<sup>th</sup>, 2023

#### Published

June 26<sup>th</sup>, 2023

### Abstract

*The post-Covid-19 era is marked by all social activities having resumed. However, the new era poses problems for the students of Islamic boarding schools who have to re-adapt after a long period of studying at home (online). This research elaborates the re-adaptation phase and the communication approach implemented by the students at the Islamic boarding school. The research uses an explanatory qualitative method with a phenomenological approach. Sources of data were obtained from six students of the Thoriqul Huda Islamic Boarding School. The results showed that the re-adaptation phase included honeymoon, crisis, recovery and adjustment. The adaptation phase is running again effectively by using a communication psychology approach in the recovery phase.*

**Keywords:** *Psychology of Communication, Adaptation, Post Covid-19)*

---

### Abstrak

Era pasca Covid-19 ditandai dengan seluruh kegiatan dan aktivitas sosial sudah berjalan kembali. Namun era baru menimbulkan permasalahan bagi santri pondok pesantren yang harus melakukan adaptasi kembali setelah lama belajar di rumah (online). Penelitian ini mengelaborasi fase adaptasi kembali dan pendekatan komunikasi yang diimplementasikan santri pondok pesantren. Penelitian menggunakan metode kualitatif eksplanatif dengan pendekatan fenomenologi. Sumber data diperoleh dari enam santri Pondok Pesantren Thoriqul Huda. Hasil penelitian menunjukkan fase adaptasi kembali meliputi; *honeymoon, crisis, recovery* dan *adjustment*. Fase adaptasi kembali berjalan secara efektif dengan menggunakan pendekatan psikologi komunikasi pada fase pemulihan (*recovery*).

**Kata Kunci:** Psikologi Komunikasi, Adaptasi, Pasca Covid-19

## PENDAHULUAN

Lembaga pendidikan pondok pesantren menjadi salah satu aspek pendidikan yang terdampak Covid-19 (Hanafi et al., 2021). Tepatnya pada bulan Maret 2020, pihak pesantren mulai memulangkan seluruh santrinya ke daerah asal mereka. Kebijakan ini diambil menyusul pembelajaran dilaksanakan secara daring atau Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) sesuai dengan arahan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia (Kemendikbud) (Wibisono & Hartono, 2021). Hal ini bertujuan sebagai langkah preventif untuk menekan *cluster* baru penyebaran Covid-19 di lingkungan pesantren.

Pada 26 Juli 2021, Presiden Jokowi mulai membuka seluruh kegiatan sosial di Indonesia secara bertahap, khususnya aspek pendidikan pesantren (Kadewandana, 2021). Selanjutnya pada 15 Mei 2022, Presiden Jokowi mulai membebaskan masyarakat untuk tidak memakai masker kecuali yang merasa dirinya sakit. Momen ini menjadi permulaan dimulainya era pasca Covid-19. Seluruh kegiatan dan aktivitas sosial sudah berjalan kembali seperti era sebelum Covid-19 (Taib & Supriana, 2020). Namun era baru ini menimbulkan berbagai permasalahan di berbagai aspek kehidupan masyarakat.

Di era pasca Covid-19, santri pondok pesantren sudah diperbolehkan kembali ke pesantren untuk melanjutkan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM). Setelah kurang lebih menghabiskan waktu 6 sampai 1 tahun berada di kampung halaman, tentunya santri mengalami perubahan budaya meliputi sikap, tindakan dan kebiasaan yang berbeda dibandingkan ketika santri masih berada di pesantren. Perbedaan budaya dapat membawa dampak yang signifikan bagi individu santri secara sosio-kultural dan sosio-psikologi yang disebabkan lingkungan sosial dan budaya (Anna, 2013). Oleh sebab itu, para santri membutuhkan tindakan penyesuaian diri atau adaptasi setelah kembali dari kampung halaman dan menempuh era transisi dari era pandemi Covid-19 menuju pasca Covid-19.

Karakter pesantren terkenal dengan budaya komunal dan kolektif (Hasyim, 2015) tercermin dari beberapa aktivitas santri seperti kegiatan tidur, ngaji, mandi, penggunaan fasilitas dan berbagai aktivitas lain dilakukan secara bersama-sama (Kamal, 2018). Metode pembelajaran pesantren masih menerapkan sistem *bandongan* dan *sorogan* serta menjunjung nilai-nilai tradisi seperti tegur sapa, gotong royong, dan musyawarah (Kholili, 2021). Oleh karena itu, budaya pesantren ini tidak lepas dari kegiatan yang bersifat kebersamaan, berkumpul, berkerumun

membentuk solidaritas di setiap aktivitas santri. Sedangkan segala aktivitas santri harus tetap *social distancing* dan menggunakan masker bagi yang sakit di masa Covid-19 (Alamsyah, 2021) dan di era pasca Covid-19. Sehingga sifat budaya pesantren bertolak belakang, bertentangan atau kontradiktif dengan budaya New Normal pasca Covid-19.

Merespon tersebut, santri sangat perlu melakukan tindakan adaptasi budaya baru. Studi tentang adaptasi atau penyesuaian diri kembali yang dilakukan oleh santri yang sedang mengalami gegar budaya (*shock culture*) merupakan kajian tentang adaptasi budaya (*cultural adaptation*) (Ali, 2022, Presbitero, 2016). Adaptasi budaya merupakan sebuah strategi adaptif atau penyesuaian diri dengan budaya baru yang berorientasi pada perubahan secara sosio-psikologi (Fanari et al., 2022). Pelaku adaptasi mempunyai kesadaran tinggi dan harapan maupun tuntutan dari lingkungannya yang baru untuk segera merubah perilaku dan menyesuaikan budaya baru.

Proses adaptasi budaya yang dilakukan oleh santri tidak lepas dengan perantara komunikasi (Jackson, 2014). Komunikasi sangat dibutuhkan bagi santri yang sedang mengalami transisi dari budaya kampung halaman menuju budaya pesantren di era pasca Covid-19. Komunikasi antar budaya diperlukan oleh setiap individu untuk melakukan penyesuaian diri secara verbal dan non verbal (Bi'an et al., 2022). Maka tindakan komunikasi bukan hanya sekedar tindakan linier tetapi harus dapat menjadi tindakan transaksional yang bertujuan membentuk transformasi individu maupun sosial (Suherman, 2020). Selain itu, urgensi kebutuhan komunikasi untuk penyesuaian diri kembali dari setiap santri bertujuan untuk meminimalisir munculnya beberapa masalah seperti stress, gegar budaya (*shock culture*), kesenjangan budaya (*culture lag*) (Reut, 2019), sifat *stereotype* dan sikap etnosentris (Kim, 2017). Adaptasi budaya santri untuk mengurangi permasalahan di atas merupakan salah satu bentuk dari implementasi diskursus komunikasi sosial-budaya. Dengan demikian strategi komunikasi yang efektif akan berdampak pada adaptasi budaya atau penyesuaian diri yang efektif bagi para santri.

Penelitian ini mengkaji lebih dalam bagaimana tahapan atau fase adaptasi para santri dalam upayanya menyesuaikan diri kembali dengan budaya pesantren di era pasca Covid-19. Penelitian ini mengacu pada penelitian dengan topik penyesuaian diri mahasiswa yang telah dilakukan oleh Deddy Mulyana dengan menggunakan teori model U-Curve dari Lysgaard (Mulyana & Eko, 2017, Arici, n.d.).

Penelitian mendeskripsikan bahwa model U-curve digunakan untuk menganalisis mahasiswa yang sedang mengalami proses adaptasi lintas budaya. Teori dengan model U-Curve menunjukkan bahwa setiap pelajar dalam melakukan penyesuaian diri mengalami 4 fase diantaranya masa ketertarikan, masa krisis, masa pemulihan dan masa penyesuaian (Gutman & Yemini, 2022, Bender, 2022). Selanjutnya, penelitian ini menggunakan teori *U-curve Theory of Adaptation*. Teori ini menjelaskan bahwa individu ketika melakukan upaya penyesuaian diri dengan budaya baru akan mengalami fase-fase yang dapat diprediksi (Hottola, 2004). Fase-fase adaptasi santri akan selalu mengalami grafik fluktuatif menyesuaikan situasi dan kondisi. Latar belakang munculnya teori diawali dari terjadinya *culture shock* yang dialami individu. Pada umumnya keadaan yang timbul dari diri pribadi individu adalah stress ketika memasuki lingkungan sosial dengan budaya yang berbeda. Menurut Kalervo Oberg *culture shock* merupakan tekanan dan kecemasan individu ketika memasuki dan menerima budaya baru (Oberg, 1954). Keadaan psikologis ini menimbulkan sikap kebingungan dan ketidakberdayaan individu karena difusi nilai-nilai sosial dan norma budaya yang berbeda (Ridwan, 2016).

## METODE

Studi tentang upaya santri dalam beradaptasi (penyesuaian diri) kembali merupakan disiplin komunikasi sosial-budaya. Untuk mengkaji lebih dalam penelitian adaptasi kembali santri menggunakan metode kualitatif yang bersifat eksplanatif dengan pendekatan fenomenologi (Creswell, 2014, W Lawrence, 2014). Studi ini dilaksanakan pada era pasca Covid-19 setelah pemerintah mengeluarkan kebijakan untuk membuka semua akses kegiatan masyarakat, khususnya pondok pesantren.

Penelitian strategi pendekatan fenomenologi dipilih dengan tujuan untuk menggambarkan secara komprehensif tentang pengalaman setiap individu santri dalam upayanya melakukan penyesuaian diri kembali di lingkungan yang telah lama ditinggalkan (Setiawan et al., 2022). Pendekatan ini berupaya untuk mendeskripsikan sebuah makna pengalaman hidup individu santri sesuai pandangan hidup mereka sendiri karena dalam melakukan tindakan adaptasi kembali individu bersifat aktif dalam menafsirkan dan menampilkan perilaku sosial secara subjektif (Del Pino et al., 2022).

Sumber data primer diperoleh dari santri Pondok Pesantren Thoriqul Huda yang berlokasi di

Kecamatan Babadan Kabupaten Ponorogo Provinsi Jawa Timur. Pondok Pesantren Thoriqul Huda merupakan salah satu pondok di Kota Ponorogo yang terkenal masih menjunjung tinggi nilai-nilai salafi dan budaya lokal setempat.

Teknik pengambilan data penelitian dilakukan melalui proses wawancara secara mendalam (*in depth interview*). Teknik wawancara dioptimalisasikan secara primer untuk dapat memperoleh data dari setiap individu santri, bagaimana pengalaman tindakan dalam melakukan penyesuaian diri kembali secara subjektif. Penentuan informan dilakukan dengan cara sampel bertujuan (*purposive sample*). Informan utama penelitian yaitu santri, dipilih berdasarkan asal kampung halaman yang letaknya jauh dari lokasi penelitian serta berbeda budaya. Informan utama akan dipilih sejumlah 6 santri yang berasal dari luar Pulau Jawa. Pemilihan sampel ini bertujuan agar informasi yang digali dapat merinci kearah kekhususan data. Data berikutnya diperoleh dari observasi berbagai aktivitas santri secara mendalam dimana peneliti terjun langsung di lapangan (*field research*). Selain itu data didukung dari kajian-kajian pustaka terdahulu dan yang dianggap relevan dengan penelitian ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Fase *Honeymoon*

Penyesuaian kembali atau adaptasi kembali merupakan suatu kondisi yang tidak bisa dihindarkan oleh para santri. Para santri yang telah sekian lama belajar dari rumah (online) merasakan berbagai kondisi yang berbeda ketika mereka mulai untuk kembali ke pondok pesantren. Salah satu yang mereka rasakan adalah perasaan senang (*euphoria*). Para santri merasa senang karena mereka bisa kembali ke pondok pesantren untuk melakukan berbagai aktivitas belajar dan bertemu dengan teman, ustadz dan kyai. Febriansyah merupakan salah satu santri dari Provinsi Jambi mengatakan bahwa merasa bahagia karena dapat menjalankan aktivitas belajar seperti sebelum pandemi Covid-19;

*“saya sangat senang, karena bisa belajar lagi di pondok. Kalau di rumah saya membantu orang tua bekerja. Aktivitas tersebut membuat saya kurang nyaman dan selalu merindukan suasana di pondok yang selalu ramai”.*



Gambar 1. Pemeriksaan Kedatangan Santri

Selain itu, mereka juga memiliki rasa yang sangat optimis dalam menjalankan aktivitas belajar mengajar di pondok pasca Covid-19. Rasa optimis ini dikarenakan sikap rasa percaya diri untuk bisa beradaptasi dengan suasana dan budaya baru di masa pasca Covid-19. Kebijakan dan pola hidup yang baru menuntut para santri untuk lebih memperketat kebiasaan hidup sehat. Orientasinya agar tetap selalu menjaga kesehatan lingkungan dan kondisi badan untuk mencegah kembali menyebarnya Covid-19 di lingkungan pesantren. Selain itu, rasa optimis muncul karena bentuk dari sikap tertekan dengan pembelajaran daring selama Covid-19. Pembelajaran daring dirasa kurang efektif dan efisien untuk memahami berbagai mata pelajaran di pesantren. Hal ini ditegaskan oleh Anggiyu Rahman salah satu santri dari Provinsi Batam. Ia mengatakan;

*“Mau tidak mau harus datang ke pondok belajar secara offline. Karena kami merasa sangat kurang efektif apabila belajar dari rumah. Ya ini yang membuat saya percaya diri, bahwa insyaallah Covid-19 akan hilang”.*

Hasil di atas menunjukkan bahwa pada fase pertama adaptasi kembali yang dirasakan dan dialami oleh para santri di era pasca Covid-19 adalah perasaan senang dan optimis atau *honeymoon*. Fase pertama, *honeymoon* ditunjukkan dengan perasaan *contact*, *optimistic* dan *euphoria*. Pada fase ini terjadi ketika individu mengalami ketertarikan kepada situasi, kesenangan, aktivitas budaya baru yang berbeda dengan budaya sebelumnya. Di fase ini, para santri merasakan pengalaman kesenangan dan ketertarikan (*excitement*) untuk menghadapi era baru pasca Covid-19 di pondok pesantren. Sikap positif ditunjukkan dengan berbagai aktivitas komunikasi verbal maupun non verbal. Pengalaman *honeymoon*

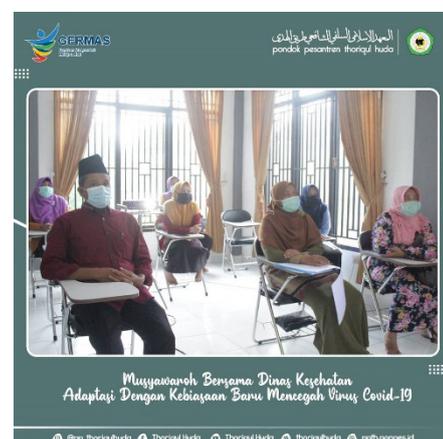
pada komunikasi verbal seperti tegur sapa, bertukar kabar atau ucapan positif kepada teman, orang tua, pengurus pondok, ustadz dan masyarakat di lingkungan pondok pesantren. Selain itu, pengalaman *honeymoon* pada komunikasi non-verbal ditunjukkan dengan rasa semangat, sikap optimis, antusias dan rasa penasaran.

### Fase Crisis

Fase kedua setelah fase *honeymoon* adalah fase para santri mengalami kondisi krisis dalam diri mereka masing-masing. Fase ini menggambarkan kondisi para santri mulai merasakan resah dan gelisah dengan budaya yang baru di era pasca Covid-19. Salah satu yang membuat mereka mengalami krisis adalah pemberlakuan aturan kebersihan individu dan lingkungan yang sangat ketat. Bukhori salah satu santri dari Provinsi Jambi menuturkan bahwa kebijakan vaksinasi terkadang membuat para santri gelisah dan kebingungan. Ada sebagian santri yang sangat takut divaksin karena *phobia* dengan jarum suntik dan obat-obatan.

Kegelisahan ini ditimbulkan karena adanya fakta tentang efek samping setelah divaksin. Pemberitaan di media sosial yang tidak terbatas dan sangat masif menyebabkan para santri gelisah dan khawatir terkait vaksinasi. Hal ini menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi psikologi santri. Wahyu santri dari Kota Palembang mengatakan;

*“Saya takut divaksin karena testimoni dari orang-orang di media sosial banyak yang negatif. Sebenarnya saya sudah divaksin dua dua kali, namun masih tetap saja takut. Sedangkan kalau sakit lagi di sini jauh dari orang tua”.*



Gambar 2. Sosialisasi Dinas Kesehatan

Selain itu, fase krisis santri juga disebabkan karena kebijakan Pola Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) yang diberlakukan di pondok pesantren. Kebijakan ini merupakan hasil dari sosialisasi Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo di pondok pesantren. Pada rapat terakhir pada bulan November 2020, Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo menginstruksikan kepada pengurus pondok pesantren agar menerapkan Pola Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) untuk menghadapi era pasca Covid-19. Instruksi tersebut kemudian diterapkan kepada seluruh santri yang diimplementasikan melalui berbagai aturan dan diberlakukan hukuman bagi yang melanggar. Kebijakan tersebut meliputi; karantina bagi santri sakit, memakai masker untuk yang bergejala, selalu menjaga kebersihan kamar, lingkungan dan peralatan individu serta pemeriksaan kesehatan rutin bagi para santri.



**Gambar 3.** Sosialisasi Ke-2 Dinas Kesehatan

Terkait kebijakan tersebut, para santri mengalami perasaan kurang nyaman. Para santri menganggap kebijakan ini terlalu mengekang sehingga membuat santri kurang nyaman selama belajar di pondok pesantren. Tambahan pula, perasaan kurang nyaman juga ditimbulkan karena melanggar kebijakan Pola Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS) diberlakukan hukuman (*punishment*). Aminuddin santri dari Provinsi Riau menjelaskan bahwa kondisi saat ini berbeda dengan sebelum pandemi Covid-19. Ciri khas budaya pesantren yang kolektif dan komunal mulai direduksi. Aktivitas santri seperti kegiatan tidur, ngaji, mandi, penggunaan fasilitas harus selalu dalam pantauan pengurus. Jadi, para santri mengalami kondisi terkungkung dan kurang bebas dengan kebijakan baru tersebut.

### **Fase Recovery**

Seiring berjalannya waktu, proses adaptasi kembali yang dilakukan oleh para santri terus berjalan.

Pada fase selanjutnya, santri mengalami pengalaman *recovery (reintegration)*. Pada fase ini para santri mulai untuk beradaptasi dengan keadaan dan kondisi lingkungan sekitar. Para santri mulai memahami alasan sisi keuntungan dan kerugian implementasi budaya baru yang mereka hadapi. Secara umum, fase atau tahapan adaptasi kembali ini cenderung menyadarkan diri individu bahwa setiap keputusan memiliki dampak positif dan negatif. Setiap individu mulai menginternalisasi segala budaya yang ada di lingkungan barunya dan diterapkan pada perilaku atau kebiasaan setiap aktivitas kegiatan individu.

Pada fase *recovery*, setiap individu santri mulai muncul stimulus perasaan senang, bahagia dan menikmati budaya dan kebijakan di pondok pesantren di era pasca Covid-19. Argumentasi ini dijelaskan oleh Muslihin santri dari Jambi;

*“Secara tidak langsung kami mulai menikmati kebijakan dan kebiasaan baru ini. Tidak mau berlarut-larut dalam perasaan bertentangan dengan aturan karena hanya akan berdampak buruk bagi kita. Saya dan teman-teman sudah mulai menikmati dan menjalani aktivitas sebagai santri di era pasca Covid ini”.*

Pembahasan di atas menegaskan bahwa fase *recovery (reintegration)* menggambarkan bahwa kondisi santri akan selalu bertransformasi menuju keadaan yang adaptif. Untuk bertahan hidup dari budaya dan tekanan lingkungan, setiap individu terus mencoba untuk menemukan solusi yang efektif. Pada proses ini ditandai dengan munculnya stimulus perubahan cara pandang, kebiasaan, perasaan dan hubungan sosial yang lebih baik. Pada intinya, fase ini mengilustrasikan munculnya stimulus atau proses mulai bertransformasinya individu menuju adaptasi sepenuhnya.

### **Fase Adjustment**

Pada fase yang terakhir, para santri telah beradaptasi sepenuhnya dengan budaya baru di lingkungan pondok pesantren era pasca Covid-19. Fase sepenuhnya menggambarkan bahwa para santri telah menginternalisasi semua nilai, bahasa, norma, kebiasaan, aturan dan aspek lainnya. Keseluruhan aspek budaya baru telah diterapkan dalam perilaku dan kebiasaan setiap santri sehingga santri sudah tidak mengalami kondisi seperti cemas, khawatir, gegar budaya (*culture shock*) dan ketidakpastian

(*uncertainty*).

Kondisi para santri tersebut dijelaskan oleh Winarni salah satu santri putri dari Provinsi Jambi. Ia mengatakan bahwa seiring berjalannya waktu, para santri sudah terbiasa dengan budaya sekarang pasca Covid-19. Para santri harus menaati segala peraturan, khususnya Pola Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS). Bahkan di antaranya, para santri sangat antusias dalam menerapkan Pola Hidup Bersih Dan Sehat (PHBS).

*“Kalau untuk saat sekarang, sudah 3 atau 4 bulan kita di sini, alhamdulillah para santri sudah terbiasa dengan kebiasaan ini. Di awal banyak yang protes dengan budaya dan peraturan ini bahkan ada yang sakit-sakitan, depresi dan stres. Psikologi mereka terganggu bahkan ada yang pulang ke rumah”.*



**Gambar 4.** Kegiatan Belajar Mengajar

Fase *adjustment* juga ditandai melalui terjalannya sistem hubungan antara sub-struktur dengan sub-struktur lainnya. Artinya, di dalam organisasi pondok pesantren setiap divisi atau bagian dari organisasi berjalan secara sistematis dan kooperatif. Hal ini dapat diilustrasikan dengan Kegiatan Belajar Mengajar (KBM) di Pondok pesantren Thoriqul Huda mulai berjalan seperti sebelum Covid-19. Substruktur meliputi; santri sebagai peserta didik, ustadz, pengurus dan kyai menjalankan tugasnya masing-masing secara optimal. Hal ini dijelaskan salah satu pengurus pondok, yaitu Ustadz Fikri.

“Untuk saat ini kegiatan belajar mengajar dan kegiatan kepengurusan sudah berjalan dengan baik. Berbeda ketika pertama kali para santri mulai berdatangan, para pengurus dan anggota merasa kebingungan karena muncul banyak masalah seperti; santri yang ketakutan dan tidak nyaman dengan aturan atau budaya baru yang diterapkan”.

Pada fase ini individu dapat menyesuaikan

diri dengan budaya baru serta dapat menerima cara hidup, bahasa, nilai-nilai, adat dan tradisi orang lain yang berbeda. Pada fase ini estimasi waktu kurang lebih enam bulan sejak kedatangan pertama. Para santri sudah mulai untuk beradaptasi sepenuhnya dengan lingkungan. Kondisi ini ditandai dengan persoalan psikologi, seperti; stres, depresi, gelisah dan khawatir sudah mulai hilang dan kembali ke kondisi yang prima.

### Proses Komunikasi Adaptasi

Hasil dari temuan data di atas menunjukkan bahwa perbedaan budaya menuntut individu untuk melakukan penyesuaian diri atau adaptasi melalui konstruksi-konstruksi komunikasi. Sejalan dengan itu, adaptasi kembali santri sangat urgen untuk diaplikasikan dengan tujuan individu santri dapat meminimalisir gegar budaya (*shock culture*) melalui komunikasi.

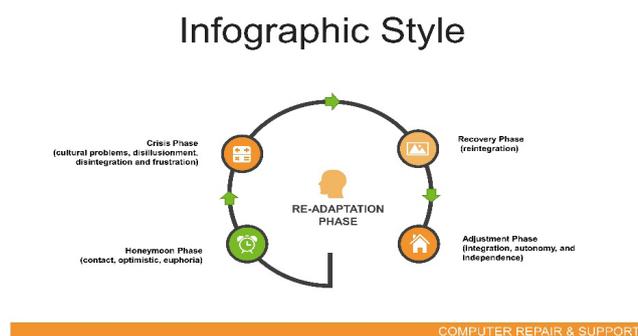
Terdapat empat fase yang dialami oleh para santri ketika mereka berproses untuk beradaptasi kembali. Fase pertama, *honeymoon* meliputi (*contact, optimistic, euphoria*). *Contact* ditunjukkan oleh para santri ketika awal kedatangan dengan berkomunikasi kepada teman, ustadz, kyai dan masyarakat pesantren lainnya. *Contact* artinya upaya berkomunikasi individu dengan individu lain yang bertujuan saling bertukar pesan, bertegur sapa, saling bertukar kabar dan lain sebagainya. Selanjutnya adalah *optimistic*. Sikap optimis atau percaya diri ditunjukkan para santri dengan penuh semangat dan *euphoria* atau penuh kebahagiaan menyambut kegiatan belajar mengajar (KBM).

Pada fase kedua *crisis* meliputi perasaan *cultural problems, disillusionment, disintegration, frustration*. Tahapan ini individu akan mulai merasakan perbedaan dari budaya asal dengan budaya baru. Perbedaan budaya ini menimbulkan pengalaman negatif seperti *homesickness, boredom, changing mood, sensitivity, and feeling isolated*. Pada kasus santri di pondok pesantren, fenomena ini muncul ditandai rasa kegelisahan dan kekhawatiran berlebihan. Sikap dan perasaan ini menjadi masalah yang menghambat awal fase adaptasi.

Pada fase ketiga adalah *recovery (reintegration)*. Tahapan dimana individu mulai mempelajari perilaku dan pola kebiasaan budaya baru. Pada tahap ini individu sudah mulai muncul stimulus perasaan positif, humor dan bahagia. Pada konteks psikologi, santri mulai merasakan kenyamanan, humor dan kondisi positif lainnya.

Pada tahap keempat adalah *adjustment* meliputi

perasaan *integration, autonomy and independence*. Pada tahapan ini individu dapat menyesuaikan diri dengan budaya baru serta dapat menerima cara hidup, bahasa, nilai-nilai, adat dan tradisi orang lain yang berbeda. Pada fase ini estimasi waktu kurang lebih enam bulan sejak kedatangan pertama. Keseluruhan fase adaptasi kembali diilustrasikan pada gambar di bawah



Gambar 5. Pola Adaptasi Kembali

Selanjutnya, berdasarkan pola adaptasi kembali di atas memperlihatkan kesiapan individu dalam menghadapi budaya baru sangatlah penting. Proses adaptasi yang sangat lama membutuhkan pengetahuan dan kesiapan mental yang maksimal. Kesiapan adaptasi kembali para santri ditentukan melalui proses komunikasi pada institusi tersebut. Komunikasi antara individu dengan individu, individu dengan kelompok dan kelompok dengan kelompok menjadi urgensi untuk membangun dan menciptakan proses adaptasi kembali yang efektif.

Sementara itu, fenomena di Pondok Pesantren Thoriqul Huda menggambarkan proses komunikasi pada fase *recovery* menjadi kunci keberhasilan proses adaptasi kembali santri. Pada fase *recovery* para pengurus dan ustadz bertugas untuk memberikan penyuluhan dan edukasi para santri. Hal ini karena fase *recovery* adalah fase penyembuhan dari fase krisis yang sebelumnya dialami. Fase krisis menggambarkan berbagai persoalan, seperti; khawatir, gelisah, depresi, stress, *homesick* dan perilaku negatif lainnya.

Pola komunikasi yang diterapkan oleh para pengurus Pondok Pesantren sangatlah efektif. Para pengurus menggunakan pola komunikasi dialogis dengan pendekatan psikologi. Komunikasi dialogis adalah komunikasi dua arah antara pengirim pesan dan penerima. Santri sebagai penerima memiliki keleluasaan untuk berkonsultasi dengan para pengurus tentang keadaannya di fase krisis. Kemudian, pengurus merespon apa yang dikeluhkan

oleh para santri. Proses komunikasi yang terjadi pada masa *recovery* ini menggunakan pendekatan psikologi-komunikasi. Pendekatan difungsikan untuk mengidentifikasi kondisi setiap individu melalui proses komunikasi dialogis.

## KESIMPULAN

Di era pasca Covid-19, santri pondok pesantren menghadapi proses adaptasi atau penyesuaian diri kembali setelah sekian lama belajar di rumah (online). Adapun fase adaptasi kembali yang diimplementasikan fase pertama, *honeymoon*, terjadi ketika individu mengalami ketertarikan kepada situasi, kesenangan, aktivitas budaya baru yang berbeda dengan budaya sebelumnya. Pada fase kedua adalah *crisis*, individu mulai merasakan perbedaan dengan budaya yang dihadapi. Perbedaan budaya ini menimbulkan pengalaman negatif seperti *homesickness, boredom, changing mood, sensitivity, and feeling isolated*. Pada fase ketiga adalah *recovery*, individu mulai mempelajari perilaku dan pola kebiasaan budaya baru. Pada tahap ini individu sudah mulai muncul stimulus perasaan positif, humor dan bahagia. pada tahap keempat adalah *adjustment*, individu dapat menyesuaikan diri dengan budaya baru serta dapat menerima cara hidup, bahasa, nilai-nilai, adat dan tradisi orang lain yang berbeda.

Pendekatan komunikasi yang diimplementasikan pada fase-fase adaptasi kembali santri adalah menggunakan pendekatan psikologi komunikasi. Tujuan pendekatan adalah mengidentifikasi kondisi setiap individu melalui proses komunikasi dialogis. Proses komunikasi ditandai dengan adanya aktivitas konsultasi oleh para santri kepada pengurus secara dialogis atau dua arah (*two-way communication*). Kebaruan (*novelty*) penelitian bahwa fase adaptasi kembali dapat menggunakan pendekatan psikologi komunikasi pada fase penyembuhan (*recovery*).

## DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, A. (2021). Resilien Terhadap Pandemi Covid-19: Analisis terhadap Konten Youtube tentang Kesehatan, Ekonomi, dan Sosial. *IKOMIK: Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Informasi*, 1(2 SE-Articles), 85–93. <https://doi.org/10.33830/ikomik.v1i2.2095>
- Ali, S. (2022). From Culture Shock to Cross-cultural Adaptation: Narrative inquiry of a Kenyan student's journey in Pakistan. *Pakistan Journal of Humanities and Social Sciences*, 10(2), 738–749.
- Anna, V. B. (2013). Analysis of socio-cultural and socio-psychological nature of the educational process. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 86, 277–

- 282.
- Arici, N. C. (n.d.). Culture Shock Experiences of Tourists: A Transformative Perspective. *Routledge Handbook of Social Psychology of Tourism*, 208–215.
- Bender, F. (2022). Dealing with Acculturative Stress and Cultural Adjustment. In *A Roadmap to Intercultural Proficiency* (pp. 43–54). Springer.
- Biâ€™an, D. D., Waluyo, L. S., & Wiradharma, G. (2022). Penggunaan Komunikasi Nonverbal dalam Perkawinan Campuran. *IKOMIK: Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Informasi*, 2(1 SE-Articles), 1–8. <https://doi.org/10.33830/ikomik.v2i1.2810>
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications.
- Del Pino, F. J. P., Arroqante, O., Simonelli-Muñoz, A. J., Gallego-Gómez, J. I., & Jiménez-Rodríguez, D. (2022). Use of high-fidelity clinical simulation for the development of cultural competence of nursing students. *Nurse Education Today*, 116, 105465.
- Fanari, A., Gahler, H., Case, T., Gim, H., & Harwood, J. (2022). Study abroad soundtracks: Exploring the role of music in cross-cultural (re) adaptation among US and international students. *Journal of Intercultural Communication Research*, 1–18.
- Gutman, M., & Yemini, M. (2022). Israeli global mobile families returning home: children's social-cultural identities in transition. *Children's Geographies*, 1–16.
- Hanafi, Y., Taufiq, A., Saefi, M., Ikhsan, M. A., Diyana, T. N., Thoriquttyas, T., & Anam, F. K. (2021). The new identity of Indonesian Islamic boarding schools in the “new normal”: the education leadership response to COVID-19. *Heliyon*, 7(3), e06549.
- Hasyim, H. (2015). Transformasi pendidikan Islam (Konteks pendidikan pondok pesantren). *Jurnal Pendidikan Agama Islam-Ta'lim*, 13(1), 57–77.
- Hottola, P. (2004). Culture confusion: Intercultural adaptation in tourism. *Annals of Tourism Research*, 31(2), 447–466.
- Jackson, J. (2014). *Introducing language and intercultural communication*. Routledge.
- Kadewardana, D. (2021). Indonesian Foreign Policy and the COVID-19 Pandemic. *Foreign Policy Review*, 14(3), 44–59.
- Kamal, F. (2018). Isu-Isu Kontemporer Dalam Konstruksi Pembaharuan Pesantren. *Paramurobi: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(1), 1–13.
- Kholili, Y. (2021). Challenges for pesantren in the revolution era of society 5.0. *AMCA Journal of Religion and Society*, 1(1), 8–12.
- Kim, Y. Y. (2017). Integrative Communication Theory of Cross Cultural Adaptation. *The International Encyclopedia of Intercultural Communication*, 1–13.
- Mulyana, D., & Eko, B. S. (2017). Indonesian students' cross-cultural adaptation in Busan, Korea. *Jurnal Aspikom*, 3(2), 144–156.
- Oberg, K. (1954). *Culture Shock*. Citeseer.
- Presbitero, A. (2016). Culture shock and reverse culture shock: The moderating role of cultural intelligence in international students' adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*, 53, 28–38.
- Reut, A. V. (2019). Legal measures of overcoming tax culture shocks and tax culture lags. *Financial Law Review*, 14 (2), 77–95.
- Ridwan, A. (2016). *Komunikasi Antar Budaya Mengubah Persepsi dan Sikap dalam Meningkatkan Kreativitas Manusia*. CV. Pustaka Setia.
- Setiawan, E., Wiksana, W. A., & Ashga, A. Y. (2022). Types of Communications Pattern for Overseas Students (Santri) in Cross-Cultural Adaptation in Pondok Pesantren. *4th Social and Humanities Research Symposium (SoRes 2021)*, 521–524.
- Suherman, A. (2020). *Buku Ajar Teori-Teori Komunikasi*. Deepublish.
- Taib, Z., & Supriana, T. (2020). Perspektif ekonomi pada era new normal pasca Covid-19. *Akses: Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 15(2).
- W Lawrence, N. (2014). *Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches*. Pearson Education Limited.
- Wibisono, M. A., & Hartono, H. (2021). Online Learning Policies and Indonesian Language Learning Constraints during the Covid-19 Pandemic. *Randwick International of Education and Linguistics Science Journal*, 2(4), 637–646.