

Proses Adaptasi Mahasiswa terhadap *Culture Shock* selama Menempuh Pendidikan Tinggi: Studi Fenomenologis

Avif Rifqi¹, Sri Nurhayati Selian²

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh, Kota Banda Aceh, Indonesia ^{1,2}

*Email Korespondensi: rifqiarif@gmail.com

Diterima: 03-12-205 | Disetujui: 23-12-2025 | Diterbitkan: 25-12-2025

ABSTRACT

The purpose of this study is to comprehend how immigrant students at Universitas Muhammadiyah Aceh deal with culture shock and the processes of adaption. This study's foundation stems from students' growing regional mobility, which exposes them to new social and cultural contexts and presents a variety of adjustment issues. In-depth interviews, participant observation, and supporting documentation were used to gather data for this qualitative study's case study design. The results show that there are three primary aspects of culture shock experienced by immigrant students: social, academic, and emotional. Due to disparities in language and social conventions, students encounter communication challenges in the social domain. They need time to become used to a more independent and structured learning environment in the classroom. In terms of the emotional component, throughout the early stages of their education, students encounter psychological strains including homesickness, loneliness, and anxiety. However, the students eventually succeed in adjusting by going through phases of early adjustment, comprehending the new surroundings, and finally accepting and actively engaging in school activities. These results demonstrate how both internal and external factors, such as peer social support and the school environment, affect students' capacity for adaptation. The research's findings highlight the value of intercultural activities, counseling services, and cultural orientation programs that can help students build resilience, lessen psychological stress, and speed up the process of adapting to a multicultural learning environment.

Keywords: cultural adaptation; culture shock; higher education; adjustment process; migrant students.

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang pengalaman mahasiswa di wilayah tersebut dengan shock budaya dan proses adaptasi yang mereka alami selama belajar di Universitas Muhammadiyah Aceh. Latar belakang penelitian adalah fakta bahwa mahasiswa semakin banyak bergerak dari satu tempat ke tempat lain, yang menyebabkan mereka bertemu dengan lingkungan sosial dan budaya baru yang sulit untuk menyesuaikan diri. Studi ini menggunakan metodologi kualitatif, dan desain studi kasusnya melibatkan teknik pengumpulan data yang melibatkan observasi partisipatif, dokumentasi pendukung, dan wawancara mendalam. Hasil menunjukkan bahwa siswa di wilayah tersebut mengalami shock budaya dalam tiga aspek: sosial, akademik, dan emosional. Karena perbedaan bahasa dan norma interaksi, siswa menghadapi kesulitan berkomunikasi dalam aspek sosial. Dalam hal akademik, mereka membutuhkan waktu untuk menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran yang lebih terorganisir dan membutuhkan waktu untuk belajar sendiri. Pada awal perkuliahan, mahasiswa mengalami tekanan emosional seperti rindu rumah, kesepian, dan kecemasan. Meskipun demikian, mahasiswa mampu beradaptasi seiring waktu, mulai dari menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, memahaminya, dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan kampus. Hasilnya menunjukkan

bahwa faktor internal dan eksternal, seperti dukungan sosial teman dan lingkungan kampus, mempengaruhi kemampuan adaptasi siswa. Studi ini menunjukkan bahwa orientasi budaya, konseling, dan kegiatan interkultural sangat penting untuk membantu siswa menjadi lebih kuat, mengurangi tekanan psikologis, dan mempercepat adaptasi ke lingkungan pendidikan multikultural.

KataKunci: adaptasi budaya; mahasiswa rantau; perguruan tinggi; proses penyesuaian; culture shock.

Bagaimana Cara Sitosi Artikel ini:

Rifqi, A., & Selian, S. N. (2025). Proses Adaptasi Mahasiswa terhadap Culture shock selama Menempuh Pendidikan Tinggi: Studi Fenomenologis. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 1(4), 2118-2125.
<https://doi.org/10.63822/vze36q06>

PENDAHULUAN

Masa transisi menuju pendidikan tinggi adalah fase penting dalam kehidupan mahasiswa, ditandai oleh tuntutan akademik dan kemampuan untuk menyesuaikan diri secara sosial dan budaya. Pertemuannya dengan lingkungan budaya baru, terutama bagi mahasiswa yang tinggal di daerah atau negara yang berbeda, sering menyebabkan culture shock, kondisi kebingungan dan disorientasi yang terjadi ketika seseorang dihadapkan pada norma, nilai, dan perilaku yang berbeda dari latar belakang budaya asalnya (Nabila & Nurmawati, 2023). Fenomena ini tidak hanya bersifat teoritis, tetapi telah teramat nyata di lapangan misalnya, penelitian di sebuah perguruan tinggi menunjukkan bahwa sejumlah besar mahasiswa melaporkan tingkat culture shock yang tinggi ketika memasuki kehidupan perkuliahan Yurianti (2020), dan studi lain menemukan bahwa mahasiswa rantau mengalami pola adaptasi yang kompleks terkait perbedaan budaya di lingkungan kampus (Alvin Brain Sinaga & Teguh Widodo, 2025a).

Permasalahan ini penting untuk dikaji lebih lanjut karena beberapa alasan. Pertama, experience of culture shock dapat berdampak negatif pada capaian akademik, motivasi belajar, dan kesehatan mental mahasiswa, bahkan potensial meningkatkan risiko putus studi (Natasya et al., 2025). Kedua, proses adaptasi bukan sekadar tentang bertahan menghadapi perbedaan, melainkan juga tentang bagaimana mahasiswa mengembangkan resiliensi, kompetensi lintas budaya, serta kemampuan membangun jejaring sosial, kompetensi yang semakin relevan di era globalisasi (Khoirunnisa Andari et al., 2025). Ketiga, institusi perguruan tinggi memiliki kepentingan langsung untuk memahami dan mengantisipasi fenomena ini, sebab keberhasilan mahasiswa dalam proses adaptasi berhubungan erat dengan kualitas layanan pendidikan dan reputasi institusi tinggi itu sendiri (Handaja et al., 2023).

Dalam konteks penelitian ini, variabel independen adalah culture shock dan variabel dependen adalah adaptasi mahasiswa. Teori klasik dari (Oberg, 1960), menyatakan bahwa culture shock merupakan kondisi kecemasan akibat kehilangan dukungan sosial dan simbol budaya yang biasa digunakan, yang kemudian memerlukan proses adaptasi untuk mempersiapkan diri untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Sementara itu, teori adaptasi lintas budaya Berry (2012), mengemukakan bahwa individu yang mampu menyesuaikan diri secara psikologis dan sosiokultural akan lebih efektif dalam lingkungan baru. Berdasarkan kerangka tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana mahasiswa menghadapi culture shock, bagaimana proses adaptasi mereka, serta faktor-faktor yang memengaruhinya dan dampaknya terhadap kesejahteraan dan prestasi akademik mereka

Penelitian ini memiliki manfaat teoritis dan praktis. Secara teoritis, hasilnya diharapkan untuk menambah literatur tentang adaptasi budaya mahasiswa, terutama di Indonesia, yang memiliki banyak keragaman budaya. Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi perguruan tinggi dalam membangun program orientasi, konseling, dan dukungan sosial yang lebih baik untuk mahasiswa yang mengalami shock budaya. Hasil penelitian ini dapat meningkatkan prestasi akademik siswa, mengurangi stres yang disebabkan oleh adaptasi budaya, dan menciptakan lingkungan kampus yang lebih ramah dan ramah.

METODE PENELITIAN

Untuk menyelidiki dan memahami fenomena interaksi sosial dan adaptasi budaya di lingkungan Universitas Muhammadiyah Aceh, studi kasus kualitatif ini menggunakan pendekatan deskriptif. Menurut Abbas (2020), pendekatan studi kasus kualitatif memungkinkan peneliti memahami secara mendalam

bagaimana konteks sosial dan budaya membentuk perilaku individu dalam situasi tertentu. Melalui eksplorasi yang kontekstual, metode ini memberikan pemahaman menyeluruh terhadap pengalaman dan dinamika sosial yang terjadi di lingkungan penelitian (Khalefa & Selian, 2021).

Dalam konteks ini, penelitian difokuskan pada bagaimana mahasiswa khususnya mahasiswa perantau mengalami proses penyesuaian diri dan menghadapi culture shock dalam kehidupan akademik dan sosial di lingkungan kampus yang multikultural. Berdasarkan data internal Universitas Muhammadiyah Aceh (2024), sekitar 35% mahasiswa berasal dari luar daerah, seperti Medan, Riau, dan Sumatera Barat. Kondisi ini menciptakan dinamika sosial yang beragam dan menuntut kemampuan adaptasi budaya yang tinggi di antara mahasiswa.

Dalam penelitian ini, menurut Devi Putri Antika (2023), Wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi pendukung digunakan untuk mengumpulkan data. Wawancara mendalam dilakukan dengan siswa perantau untuk mendapatkan pemahaman tentang pengalaman subjektif mereka terkait culture shock Warapalupi (2024), serta strategi adaptasi yang mereka kembangkan. Observasi partisipatif dilakukan di lingkungan kampus, termasuk ruang kelas, kantin, dan kegiatan organisasi mahasiswa, untuk mengamati secara langsung interaksi antarbudaya yang terjadi secara alami. Dokumentasi yang dikumpulkan mencakup kebijakan kampus terkait pembinaan mahasiswa baru dan kegiatan yang mendukung adaptasi sosial-budaya (Zuhroh et al., 2022).

Menurut Wahyu (2022), analisis tematik adalah metode yang fleksibel untuk menemukan, menganalisis, dan menafsirkan pola makna (tema) dalam data kualitatif, seperti observasi dan hasil wawancara. Peneliti memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pengalaman seseorang dalam berbagai konteks sosial dan budaya dengan menggunakan teknik ini. Proses analisis dimulai dengan transkripsi data, pengorganisasian hasil observasi, dan pembacaan berulang untuk menemukan tema utama yang berkaitan dengan trauma kultur, adaptasi sosial, dan dukungan institusional di Universitas Muhammadiyah Aceh. Selain itu, untuk menjaga kredibilitas data, triangulasi sumber dan metode dilakukan, dan peserta diperiksa untuk memastikan interpretasi yang akurat. Diharapkan penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih luas tentang pengalaman mahasiswa dalam beradaptasi dengan lingkungan akademik yang beragam dan budaya di Universitas Muhammadiyah Aceh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk – Bentuk Culture Shock yang di Alami Mahasiswa

Mahasiswa perantau mengalami culture shock dalam tiga dimensi utama, yaitu akademik, sosial, dan emosional. Dalam aspek akademik, mahasiswa menghadapi tuntutan pembelajaran yang lebih disiplin, mandiri, dan interaktif dibandingkan lingkungan sekolah sebelumnya. Dosen menggunakan gaya mengajar yang lebih tegas serta langsung menugaskan mahasiswa untuk menjawab atau berdiskusi secara spontan, sehingga menimbulkan rasa gugup dan kecemasan pada tahap awal. Temuan ini sejalan dengan penjelasan Ward (2020), bahwa tekanan akademik dan perubahan pola interaksi merupakan pemicu umum munculnya culture shock pada mahasiswa di lingkungan baru. Selain itu, mahasiswa mengalami kebingungan menghadapi sistem penilaian yang lebih kompleks, mencakup partisipasi kelas, tugas mandiri, presentasi, hingga proyek kelompok. Kondisi ini membuat mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan pola belajar yang lebih mandiri dan menuntut kemampuan manajemen waktu.

Dalam aspek sosial, mahasiswa mengalami kesulitan berkomunikasi akibat perbedaan bahasa,

logat, serta norma interaksi. Sesuai penelitian Yurianti (2020), mahasiswa asing atau perantau sering mengalami kesulitan memahami ekspresi dan aturan interaksi dalam budaya lokal sehingga memerlukan waktu untuk beradaptasi. Mahasiswa di Aceh mengalami fenomena serupa: mereka bingung ketika bahasa daerah digunakan dalam percakapan sehari-hari, serta harus berhati-hati terhadap norma sosial yang lebih ketat, terutama dalam hal cara berpakaian, etika berinteraksi, dan batasan dengan lawan jenis. Kondisi ini memperkuat temuan Nabila dan Nurmawati (2023), bahwa semakin besar perbedaan nilai budaya dan gaya komunikasi, semakin tinggi tingkat shock budaya yang dialami siswa.

Aspek emosional juga menjadi bagian signifikan dari culture shock. Mahasiswa menunjukkan gejala psikologis berupa kecemasan, kesepian, dan rasa rindu rumah. Sesuai teori Oberg (1960), tahap awal culture shock ditandai dengan rasa frustrasi dan kebingungan yang muncul ketika individu kehilangan sistem simbolik budaya yang familiar. Pada tahap ini mahasiswa merasakan penurunan kenyamanan emosional karena lingkungan baru tidak memberikan rasa aman seperti di daerah asal. Temuan ini sesuai dengan Warapalupi (2024), yang menjelaskan bahwa mahasiswa perantau umumnya mengalami tekanan psikologis ketika berada pada fase transisi budaya. Namun, intensitas emosional tersebut menurun ketika mereka memasuki tahap recovery dan mulai memahami pola budaya baru.

Dengan demikian, bentuk-bentuk culture shock yang dialami mahasiswa meliputi tekanan akademik, kesulitan komunikasi dan penyesuaian sosial, serta gejala emosional seperti kesepian dan kecemasan.

Strategi dan Adaptasi yang digunakan Mahasiswa

Mahasiswa menggunakan berbagai strategi adaptasi untuk menghadapi culture shock pada aspek akademik, sosial, dan emosional. Dalam sisi akademik, mahasiswa berusaha menyesuaikan diri dengan cara meningkatkan kemampuan belajar, membaca materi sebelum kelas, serta bertanya kepada dosen atau teman ketika menghadapi kesulitan. Mereka juga mengembangkan strategi manajemen waktu untuk menghadapi beban tugas yang padat. Pendekatan ini selaras dengan temuan Alvin Brain Sinaga dan Teguh Widodo (2025), yang menjelaskan bahwa strategi adaptasi akademik seperti belajar mandiri dan mencari bantuan merupakan langkah umum mahasiswa dalam mengatasi culture shock di lingkungan pendidikan tinggi.

Pada aspek sosial, mahasiswa mengembangkan adaptasi melalui interaksi intens dengan teman lokal maupun sesama perantau. Mereka secara bertahap mempelajari bahasa dan logat setempat, memperhatikan pola interaksi, dan mengikuti kegiatan organisasi kampus untuk memperluas jejaring sosial. Strategi ini sesuai dengan teori Berry (2012), yang menyatakan bahwa adaptasi berhasil ketika individu mampu menjaga identitas budaya asal sekaligus berpartisipasi aktif dalam budaya baru (strategi integrasi). Temuan penelitian Ardila (2023), juga menegaskan bahwa kompetensi interpersonal dan keterbukaan budaya membantu mahasiswa mempercepat proses penyesuaian di lingkungan baru.

Dalam aspek emosional, mahasiswa mengatasi tekanan psikologis dengan menjaga komunikasi dengan keluarga, melakukan aktivitas yang menyenangkan, serta membangun hubungan dekat dengan teman sebaya. Hal ini sejalan dengan pandangan Kim (2015), yang menekankan pentingnya regulasi emosional dalam proses adaptasi lintas budaya. Selain itu, mahasiswa menggunakan strategi coping seperti berpikir positif dan menerima bahwa adaptasi adalah proses bertahap. Dwinatari & Purwanti, (2023), menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kemampuan komunikasi lintas budaya yang baik cenderung lebih siap menghadapi perubahan lingkungan dan tekanan emosional.

Strategi adaptasi yang dilakukan mahasiswa juga mencakup tahap-tahap yang dijelaskan Oberg (1960), mulai dari penyesuaian awal, pengenalan pola budaya baru, hingga tahap penerimaan. Temuan ini diperkuat oleh Jerikho (2022), bahwa strategi adaptasi efektif muncul ketika mahasiswa mampu memahami perbedaan, mengembangkan ketahanan psikologis, dan memanfaatkan dukungan sosial. Dengan demikian, strategi adaptasi mahasiswa mencerminkan integrasi aspek akademik, sosial, dan emosional yang bersumber dari proses belajar, interaksi sosial, dan manajemen diri.

Faktor-Faktor Pendukung dan Penghambat Keberhasilan Adaptasi Mahasiswa

Keberhasilan adaptasi mahasiswa dipengaruhi oleh variabel internal dan eksternal yang mungkin bersifat mendukung maupun menghambat. Faktor pendukung utama adalah dukungan sosial. Temuan wawancara menunjukkan bahwa keberadaan teman sebaya, teman kos, mahasiswa lokal, dan senior sangat membantu mahasiswa memahami budaya baru dan mengurangi rasa kesepian. Hal ini sesuai penelitian Handaja (2023), yang tunjukkan dukungan lingkungan kampus berperan penting dalam mempercepat adaptasi mahasiswa rantau. Selain itu, dukungan keluarga melalui komunikasi rutin memberikan stabilitas emosional dan motivasi bagi mahasiswa untuk tetap bertahan menghadapi tantangan. Faktor lain yang mendukung adalah sikap dosen yang terbuka dan bersedia memberikan arahan, sebagaimana dijelaskan oleh Yurianti (2020), bahwa interaksi positif antara dosen dan mahasiswa berkontribusi besar terhadap keberhasilan adaptasi akademik.

Faktor pendukung lainnya adalah kompetensi lintas budaya, sebagaimana dijelaskan oleh Khoirunnisa Andari (2025), yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan keterampilan komunikasi antarbudaya dan fleksibilitas psikologis lebih cepat memahami norma dan nilai budaya baru. Lingkungan kampus yang inklusif juga memperkuat adaptasi mahasiswa, sesuai pandangan Berry (2012), bahwa konteks sosial yang mendukung mendorong integrasi budaya.

Di sisi lain, terdapat faktor penghambat yang memperlambat proses adaptasi. Menurut hasil penelitian, perbedaan antara bahasa dan logat merupakan hambatan utama, sebagaimana ditemukan dalam penelitian (Nabila & Nurmawati, 2023). Mahasiswa kesulitan memahami percakapan sehari-hari, sehingga rentan salah paham dan menarik diri dari interaksi sosial. Selain itu, norma sosial yang lebih ketat menimbulkan kekhawatiran untuk berperilaku salah, sehingga mahasiswa membutuhkan waktu lebih lama untuk berbaur. Beban akademik yang berat juga menjadi penghambat signifikan, konsisten dengan temuan Ward (2020), bahwa tekanan akademik tinggi dapat memperburuk pengalaman culture shock.

Faktor internal seperti kurangnya kepercayaan diri, kecemasan, dan minimnya pengalaman merantau memperlambat proses adaptasi. Warapalupi (2024), menjelaskan bahwa mahasiswa yang belum terbiasa hidup jauh dari keluarga rentan mengalami tekanan emosional yang menghambat kemampuan beradaptasi. Sementara itu, Jerikho (2022), menegaskan bahwa individu dengan kapasitas coping rendah akan mengalami culture shock berkepanjangan.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa perantau di Universitas Muhammadiyah Aceh mengalami shock kultur dalam hal akademik, sosial, dan emosional, terutama selama tahap awal kuliah. Perbedaan dalam sistem pendidikan, bahasa, dan norma sosial, serta jarak emosional dari keluarga

menyebabkan kultur shock. Namun, siswa menggunakan strategi adaptasi akademik, sosial, dan emosional untuk secara bertahap beradaptasi melalui proses penyesuaian yang mencerminkan tahapan shock budaya yang diusulkan Oberg. Faktor internal, seperti fleksibilitas psikologis, kemampuan coping, dan motivasi pribadi, dan faktor eksternal, seperti dukungan dari teman sebaya, keluarga, guru, dan lingkungan kampus yang inklusif, berkontribusi pada keberhasilan adaptasi. Hasil menunjukkan bahwa kultur shock tidak hanya berdampak negatif, tetapi juga dapat menjadi bagian dari proses pembelajaran dan meningkatkan resiliensi siswa apabila diimbangi dengan dukungan yang cukup. Untuk membantu mahasiswa perantau beradaptasi dan menjadi lebih sehat secara psikologis, perguruan tinggi harus meningkatkan program orientasi budaya, layanan konseling, dan kegiatan interkultural. Karena penelitian ini terbatas pada satu institusi dan menggunakan pendekatan kualitatif, hasilnya harus digeneralisasikan dengan hati-hati. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut harus melibatkan lebih banyak perguruan tinggi dengan menggunakan pendekatan campuran. Penelitian juga harus secara lebih mendalam mempelajari hubungan antara tingkat adaptasi dan capaian akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, S., Zakar, R., & Fischer, F. (2020). Qualitative study of socio-cultural challenges in the nursing profession in Pakistan. *BMC Nursing*, 19(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12912-020-00417-x>
- Alvin Brain Sinaga, & Teguh Widodo. (2025a). Strategi Adaptasi Culture Shock Mahasiswa Universitas Riau dalam Mengikuti Program Indonesian International Student Mobility Awards (IISMA). *Jurnal ISO: Jurnal Ilmu Sosial, Politik Dan Humaniora*, 5(1), 17. <https://doi.org/10.53697/iso.v5i1.2605>
- Alvin Brain Sinaga, & Teguh Widodo. (2025b). Strategi Adaptasi Culture Shock Mahasiswa Universitas Riau dalam Mengikuti Program Indonesian International Student Mobility Awards (IISMA). *Jurnal ISO: Jurnal Ilmu Sosial, Politik Dan Humaniora*, 5(1), 17. <https://doi.org/10.53697/iso.v5i1.2605>
- Ardila, I. (2023). Adaptasi Mahasiswa Pertukaran Dalam Menghadapi Culture Shock (Studi Fenomenologi Mahasiswa Pmm Di Universitas Malikussaleh). *Jurnal Pendidikan Sosiologi Undiksha*, 5(2), 105–118. <https://doi.org/10.23887/jpsu.v5i2.67773>
- Berry, J. W. (2012). Stress perspectives on acculturation. In *The Cambridge Handbook of Acculturation Psychology*. <https://doi.org/10.1017/cbo9780511489891.007>
- Devi Putri Antika. (2023). *Coping Strategy Dalam Mengatasi Culture Shock Pada Mahasiswa Asal Perantauan Di Daerah Lampung Uin*.
- Dwinatari, M., & Purwanti, S. (2023). PROSES ADAPTASI MAHASISWA PERANTAU MELALUI KOMUNIKASI ANTARBUDAYA (Studi Kasus Pada Alumni Komunitas Perhimpunan Pelajar Indonesia di Polandia). *EJournal Ilmu Komunikasi*, 11(3), 198–207.
- Handaja, E. K., Zahra Irngamsyah, I., & Fadhillah, R. (2023). Fenomena Culture Shock Mahasiswa Baru Rantau Ilmu Komunikasi Universitas Negeri Surabaya dalam Proses Adaptasi di Surabaya. In *Prosiding Seminar Nasional*. <https://jatim.solopos.com>
- Jerikho, J., Suryo, H., & Riyanto, B. (2022). Proses Adaptasi Mahasiswa Perantauan untuk Mengatasi Culture Shock dalam Komunikasi Antar Budaya (Studi kasus Mahasiswa Timor Leste yang tergabung dalam Organisasi ACETLS di Surakarta). *Solidaritas: Jurnal Ilmu Sosial*, 6(1), 1–6.
- Khalefa, E. Y., & Selian, N. (2021). Non-Random Sample Strategy in Qualitative Art-Related Studies. *International Journal of Creative and Arts Studies*, 8(1), 35–49.
- Khoirunnisa Andari, S., Ade Sessiani, L., Psikologi dan Kesehatan, F., & Walisongo Semarang, U. (2025). *POLA ADAPTASI MAHASISWA RANTAU DALAM MENGHADAPI CULTURE SHOCK*. 5(2). <https://jurnalalp4i.com/index.php/paedagogy>
- Kim, Y. Y. (2015). Theory Reflections: Cross-Cultural Adaptation Theory. *Human Behaviour*, 623–630.

- http://www.nafsa.org/_file/_theory_connections_crosscultural.pdf
- Nabila, R., & Nurmawati, N. (2023). Hubungan Antara Culture Shock Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Uhamka. *Pedagogika*, 14(2), 160–171. <https://doi.org/10.37411/pedagogika.v14i2.2480>
- Natasya, N., Srefani, C., Darma Sambo, S., Rizki Fadhila, S., Sari, N., Mirza, R., & Ayu, L. (2025). Mental Health as the Key to Learning Motivation among Psychology Students with Dual Roles. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 14(3), 402. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v14i3.19945>
- Oberg, K. (1960). *Culture Shock: Adjustment to New Cultural Environments*. 177–182.
- Wahyu, N. S. (2022). Mengenal Analisa Konten Dan Analisa Tematik Dalam Penelitian Kualitatif. *Forum Ilmiah*, 19(1), 77–84.
- Warapalupi, N. (2024). *Analisis adaptasi culture shock mahasiswa nonmuslim di uin salatiga skripsi*. 1–106.
- Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2020). The Psychology of Culture Shock. In *The Psychology of Culture Shock*. <https://doi.org/10.4324/9781003070696>
- Yurianti, M., Pranawa, S., & Yuhastina, Y. (2020). Strategi Adaptasi Mahasiswa Asing UNS dalam Upaya Mengatasi Gegar Budaya di Solo. *JUPIIS: JURNAL PENDIDIKAN ILMU-ILMU SOSIAL*, 12(2), 407. <https://doi.org/10.24114/jupiis.v12i2.18538>
- Zuhroh, matuz, Susilawati, S., Rahmaniah, A., & Andrian Sari, U. (2022). *Cultural Adaptation and Social Experience International Student*. 514–520.