

PENGARUH *CULTURE SHOCK* TERHADAP PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA BARU YANG MERANTAU

Laras Puspita Sari, Devi Rusli
Universitas Negeri Padang
e-mail: laras.lelana@gmail.com

Abstract: *Effect of culture shock on self-adjustment of overseas students. The purpose of this study was to determine whether there was a culture shock effect on adjustment to new students from outside West Sumatra at Padang State University. This type of research is quantitative research using the self-adjustment scale ($\alpha = 0,914$) and culture shock scale ($\alpha = 0.877$). The subjects of this study were 150 subjects who were taken by purposive sampling technique. The results of calculations using regression tests show that culture shock has an effect on self-adjustment with a value of $F = 227.871$ and a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). So that the working hypothesis (H_a) is accepted, there is a culture shock effect on adjustment to new students from outside West Sumatra at Padang State University.*

Keyword: *Self-adjustment, culture shock, overseas student.*

Abstrak: **Pengaruh *culture shock* terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau.** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *culture shock* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang berasal dari luar Sumatera Barat di Universitas Negeri Padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan skala penyesuaian diri ($\alpha = 0,914$) dan skala *culture shock* ($\alpha = 0,877$). Subjek penelitian ini adalah sebanyak 150 orang subjek yang di ambil dengan teknik *purposive sampling*. Pada hasil perhitungan menggunakan uji regresi menunjukkan bahwa *culture shock* memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri dengan nilai $F = 227,871$ dan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$) dengan koefisien determinasi (R^2) sebesar $0,606$ atau $60,6\%$. Sehingga hipotesis kerja (H_a) diterima, yaitu terdapat pengaruh *culture shock* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang berasal dari luar Sumatera Barat di Universitas Negeri Padang.

Kata Kunci: Penyesuaian diri, *culture shock* dan mahasiswa perantau.

PENDAHULUAN

Bukan hal yang mengherankan lagi jika mahasiswa di Indonesia juga lebih memilih untuk melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi yang berada di luar daerah atau biasa disebut sebagai mahasiswa perantau. Mahasiswa perantau juga banyak didapati di Universitas Negeri Padang. Hal ini dibuktikan dengan data mahasiswa yang berasal dari luar Sumatera Barat di Universitas Negeri Padang pada tahun 2017 sebanyak 26% atau sekitar 7.449 mahasiswa.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti pada 21 mahasiswa UNP yang berasal dari luar Sumatera Barat tentang bagaimana proses penyesuaian diri mereka. Mereka menyebutkan penyesuaian diri mereka berlangsung dalam jangka waktu 6-10 bulan. Kesulitan penyesuaian diri yang mereka hadapi adalah perbedaan budaya, perbedaan bahasa, sistem pembelajaran dan organisasi atau kegiatan kampus.

Proses penyesuaian diri sangat dipengaruhi oleh macam-macam faktor. Salah satunya adalah faktor internal, seperti faktor fisiologis, faktor psikologis dan faktor perkembangan dan kematangan. Sedangkan faktor eksternal seperti faktor lingkungan dan faktor budaya dan agama (Fatimah, 2006).

Faktor lingkungan tersebut terdiri dari keluarga, sekolah, masyarakat, kebudayaan dan agama. Budaya merupakan salah satu faktor pemicu terhambatnya proses

penyesuaian diri pada mahasiswa. Hal ini disebabkan karena setiap manusia memiliki perbedaan pandangan tentang nilai, sikap, kepribadian yang terbentuk dari keluarga dan lingkungan sehingga ketika individu tersebut memasuki budaya baru akan mengalami kebingungan atau ketidaknyamanan pada lingkungan budaya baru tersebut (Anugrah & Kresnowiati, 2008).

Salah satu hal yang mempengaruhi penyesuaian diri adalah *culture shock*. *Culture shock* adalah respon negative yang dialami oleh orang-orang ketika memasuki lingkungan budaya baru (Oberg, 1960). *Culture shock* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain kehilangan perbedaan budaya, perbedaan individu dan pengalaman berkunjung (Furnham, 2010).

Qomarats (2013) menjelaskan bahwa Minangkabau seringkali lebih dikenal sebagai sebuah bentuk kebudayaan daripada sebagai bentuk negara atau kerajaan yang pernah ada dalam sejarah. Orang Minangkabau dikenal sebagai masyarakat yang sangat memegang teguh adat yang telah diwariskan oleh nenek moyangnya. Adat Minangkabau merupakan keseluruhan system yang kompleks, norma, kepercayaan, hukum, budaya, sosial, agama, dan ekonomi yang disampaikan secara turun-temurun dari generasi ke generasi sehingga mempengaruhi

kehidupan masyarakat Minangkabau “dimanapun ia berada”.

Berdasarkan ciri khas tersebut maka menjelaskan bahwa budaya di Minangkabau memiliki perbedaan dengan budaya lainnya. Budaya Minangkabau menjunjung tinggi adab, menghargai budi pekerti, sopan dan santun dan karena tujuan adat itu tercermin dari sikap dan perkataannya. Bila orang melanggar adab, tata krama dan norma yang sudah disepakati maka disebut sumbang, yaitu sikap yang salah atau perbuatan yang tidak pantas menurut kodratnya.

Fenomena *culture shock* ini sendiri terjadi di Universitas Negeri Padang. Hal ini dibuktikan dengan adanya penelitian yang dilakukan oleh Handayani dan Yuca (2018) yang menyebutkan bahwa dari 150 mahasiswa yang berasal dari luar Sumatera Barat dan 150 mahasiswa yang berasal dari Sumatera Barat. Hasil penelitian ini memperlihatkan kondisi *culture shock* yang dialami mahasiswa baru berada dalam kategori sedang.

Bahkan beberapa penelitian dilakukan untuk mendukung literatur tentang kaitan *culture shock* dan penyesuaian diri. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Siregar dan Kustanti (2018) pada 100 mahasiswa bersuku Minang di Universitas Diponegoro. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *culture shock* berkorelasi negative terhadap penyesuaian diri mahasiswa bersuku Minang di UNDIP.

Peneliti menyadari pentingnya penyesuaian diri bagi mahasiswa baru karena mempengaruhi mahasiswa tersebut untuk memaksimalkan potensinya. Kegagalan penyesuaian diri pada mahasiswa akan berdampak merugikan mahasiswa tersebut baik saat menjadi mahasiswa maupun ketika menghadapi dunia kerja karena saat memasuki dunia kerja. Hal ini dapat terjadi karena ketika memasuki dunia kerja juga akan menghadapi proses penyesuaian diri dan apabila terjadi kembali kesulitan dalam penyesuaian diri maka akan berdampak pada perkembangan karirnya.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya terlihat adanya keterkaitan antara *culture shock* dengan penyesuaian diri yaitu berkorelasi secara negatif. Berbeda dengan penelitian sebelumnya peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh *culture shock* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru di Universitas Negeri Padang. Penelitian ini dilakukan untuk memberikan gambaran pengaruh *culture shock* terhadap penyesuaian diri mahasiswa baru dalam *setting* budaya Minangkabau.

METODE

Penelitian ini juga digolongkan dalam penelitian korelasional. Arikunto (2014) menjelaskan bahwa penelitian korelasional bertujuan untuk menemukan ada tidaknya suatu hubungan, seberapa eratnya hubungan

serta berarti atau tidaknya hubungan itu. Dengan demikian, data yang diperoleh akan jelas tentang seberapa besar pengaruh *culture shock* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa yang berasal dari luar Sumatera Barat di Universitas Negeri Padang.

Azwar (2013) mendefinisikan populasi sebagai kelompok atau sekumpulan subjek yang dapat dikenakan generalisasi serta mempunyai ciri yang sama dalam kelompok tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2018 di Universitas Negeri Padang. Azwar (2013) mendefinisikan sampel adalah sebagian dari populasi. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*.

Arikunto (2014) menjelaskan *purposive sampling* adalah cara pengambilan sampel dengan menentukan kriteria sampel tersebut. Kriteria yang dapat dijadikan sampel dalam penelitian ini: 1). Mahasiswa baru yang berasal dari luar Sumatera Barat di Universitas Negeri Padang 2). Tinggal dan menetap di Sumatera Barat maksimal 1 tahun, dan 3). Tinggal sendiri (kos/asrama/kontrakan) di Sumatera Barat. Proses pengambilan sampel ini menghasilkan 150 orang mahasiswa yang terdiri dari 49 orang laki-laki dan 101 orang perempuan.

Penelitian ini menggunakan skala penyesuaian dan skala *culture shock*. Skala penyesuaian diri terdiri dari 39 aitem

dengan nilai r bergerak dari 0,274-0,704 dan koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,914. Skala *culture shock* terdiri dari 33 aitem dengan nilai r bergerak dari -0,254-0,648 dan koefisien *Alpha Cronbach* sebesar 0,877.

Teknik analisis data menggunakan uji regresi sederhana. Sugiyono (2013) menyebutkan bahwa analisis regresi dipergunakan untuk melakukan prediksi bagaimana perubahan nilai variabel terikat bila nilai variabel bebas dinaikkan atau diturunkan. Sebagai syarat dilakukannya analisis regresi, terlebih dahulu harus memenuhi asumsi normalitas dan linieritas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Syarat dapat dilakukannya uji anareg sederhana, harus memenuhi asumsi normalitas dan linieritas. Hasil uji normalitas pada variabel penyesuaian diri diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,215 dan variabel *culture shock* dengan nilai signifikansi sebesar 0,162. Hal ini berarti distribusi data dalam penelitian ini normal karena nilai $p > 0,05$. Sedangkan hasil uji linieritas menunjukkan adanya hubungan yang linier antara variabel *culture shock* (X) terhadap penyesuaian diri (Y) dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$).

Berdasarkan hasil uji normalitas dan uji linieritas maka akan dilakukan uji hipotesis dengan analisis regresi untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh

variabel *culture shock* (X) terhadap penyesuaian diri (Y). Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa *culture shock* memiliki pengaruh terhadap penyesuaian diri dengan nilai $F = 227,871$ dan nilai signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Sehingga hipotesis kerja

(Ha) diterima yaitu terdapat pengaruh *culture shock* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang berasal dari luar Sumatera Barat di Universitas Negeri Padang.

Tabel 1. Koefisien Determinasi *Culture Shock* terhadap Penyesuaian Diri

Variabel	R	R ²	Unstandarized Coefficient B	Sig
Penyesuaian Diri	0,779	0,606	165,198	0,000
<i>Culture Shock</i>			-0,642	

Berdasarkan tabel 1, diperoleh persamaan regresi $Y = 165,198 - 0,642X$. Harga 165,198 merupakan nilai konstanta (a) penyesuaian diri. Nilai 0,642 adalah koefisien regresi yang berarti setiap terjadi penambahan 1 nilai untuk *culture shock*, maka akan terjadi penurunan penyesuaian diri sebesar 0,642.

Penelitian ini juga diketahui memiliki nilai koefisien determinasi $R^2 = 0,606$. Hal ini menunjukkan bahwa *culture shock* memberikan sumbangan efektif sebesar 60,6% pada penyesuaian diri, sedangkan sisanya ditentukan oleh faktor-faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Winarsunu (2009) menjelaskan semakin besar koefisien determinasi maka semakin kuat presisi garis regresinya.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara *culture shock* terhadap penyesuaian diri

pada mahasiswa baru yang berasal dari luar Sumatera Barat di Universitas Negeri Padang. Dari analisis regresi yang telah dilakukan menunjukkan terdapat koefisien korelasi antara *culture shock* dan penyesuaian diri. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siregar dan Kustanti (2018) menunjukkan bahwa *culture shock* memberi sumbangan efektif terhadap penyesuaian diri mahasiswa bersuku Minang di Universitas Diponegoro.

Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa secara umum subjek penelitian memiliki tingkat penyesuaian diri yang lebih tinggi daripada mahasiswa baru pada umumnya. Hal ini dapat dilihat dari hasil mean empirik *culture shock* lebih tinggi dibandingkan mean hipotetiknya. Hal ini sejalan dengan penelitian Mitasari dan Istikomayanti (2017) yang menyebutkan rata-rata kemampuan penyesuaian diri mahasiswa yang merantau berada dalam kategori tinggi.

Schneiders (1960) mendefinisikan penyesuaian diri (*adjustment*) sebagai usaha individu dalam mengatasi ketegangan, frustrasi, konflik ketika memasuki lingkungan baru sehingga terjadi hubungan yang baik antara dirinya dan lingkungan sekitarnya.

Aspek pertama, yaitu tidak menunjukkan emosional berlebihan pada subjek penelitian ini dalam kategori baik. Artinya mahasiswa baru yang berasal dari luar Sumatera Barat memiliki pengendalian emosional yang baik. Menurut Schneiders (1960) tidak menunjukkan emosional berlebihan mengacu pada terdapat kontrol emosi yang memungkinkan individu dapat berpikir jernih terhadap masalah yang dihadapi dan dapat memecahkan masalahnya.

Aspek kedua, yaitu mekanisme pertahanan diri yang minimal yang terjadi pada subjek penelitian ini adalah baik. Artinya mahasiswa baru yang berasal dari luar Sumatera Barat mampu menjalani proses penyesuaian diri tanpa atau jarang menggunakan mekanisme pertahanan diri.

Aspek ketiga, yaitu tidak ada perasaan frustrasi personal yang terjadi pada subjek penelitian adalah kurang baik. Artinya mahasiswa baru memiliki masalah terhadap kemampuan mengatasi frustrasi yang dirasakan selama menjalani penyesuaian diri. Schneiders (1960)

menyebutkan aspek ini mengacu pada kemungkinan munculnya pergantian reaksi normal dengan mekanisme psikologis atau reaksi lain.

Aspek keempat, yaitu pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri adalah baik. Artinya mahasiswa baru yang berasal dari luar Sumatera Barat memiliki kemampuan mengarahkan diri yang cukup baik. Mahasiswa yang memiliki kemampuan mengarahkan diri yang baik tentunya akan memiliki kemampuan mengarahkan hidupnya, dan tanggung jawab yang penuh terhadap konsekuensi dari perbuatannya (Fiah, 2017).

Aspek kelima, yaitu kemampuan untuk belajar berada dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru yang berasal dari luar Sumatera Barat mampu mempelajari hal baru dalam proses penyesuaian diri. Aspek ini mengacu pada kemampuan individu untuk memecahkan suatu masalah dan konflik (Schneiders, 1960). Aspek belajar dari pengalaman berada dalam kategori tinggi. Artinya mahasiswa baru yang berasal dari luar Sumatera Barat memiliki kemampuan belajar dari pengalaman yang baik. Pada aspek ini, Schneiders (1960) mengatakan bahwa mengacu pada kemampuan individu untuk memecahkan masalah dan konflik yang terjadi dengan mempertimbangkan yang pernah terjadi sebelumnya.

Berdasarkan aspek yang telah dikemukakan oleh Schneiders (1960), diketahui bahwa penyesuaian diri mahasiswa baru yang berasal dari luar Sumatera Barat memiliki rata-rata skor yang lebih tinggi daripada mahasiswa baru pada umumnya dengan tinggi nya tidak menunjukkan emosional secara berlebihan, mekanisme pertahanan diri minimal, tidak ada perasaan frustrasi pribadi, pertimbangan rasional dan mampu mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar, belajar dari pengalaman dan bersikap realistis dan objektif.

Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa secara umum subjek penelitian memiliki tingkat *culture shock* yang lebih tinggi daripada mahasiswa baru pada umumnya. Hasil mean empirik *culture shock* lebih tinggi dibandingkan mean hipotetiknya. Hal ini sejalan dengan penelitian Mitasari dan Istikomayanti (2018) yang menyebutkan bahwa rata-rata kondisi *culture shock* yang dialami mahasiswa yang merantau berada dalam kategori tinggi.

Hal ini menunjukkan bahwa *culture shock* dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya kehilangan isyarat atau tanda-tanda yang dikenalnya, putusnya komunikasi antarpribadi yang mengarahkan pada frustrasi dan kecemasan, dan krisis identitas. Oberg (1960) mendefinisikan

culture shock untuk menggambarkan respon individu yang dapat mengarahkan pada frustrasi, depresi serta disorientasi saat bertemu lingkungan budaya baru.

Oberg (1960) menyebutkan terdapat lima aspek *culture shock*, yaitu ketegangan dan perasaan cemas karena adanya proses penyesuaian dengan lingkungan budaya baru, perasaan kehilangan dan kekurangan keluarga, teman, dan status sosial, perasaan ditolak dan menolak lingkungan budaya baru sehingga terjadi kebingungan peran, nilai, perasaan dan identitas diri, kecemasan dan frustrasi yang disebabkan karena adanya perbedaan budaya asal dan budaya baru dan perasaan tidak berdaya karena tidak mampu menyesuaikan diri di lingkungan baru.

Aspek ketegangan dan perasaan cemas karena adanya proses penyesuaian dengan lingkungan baru yang terjadi pada subjek penelitian ini adalah baik. Artinya subjek dapat mengatasi ketegangan dan perasaan cemas yang dialami pada saat terjadi *culture shock*. Oberg (1960) mengatakan ketegangan dan perasaan cemas karena adanya proses penyesuaian dengan lingkungan baru mengacu pada kondisi dimana individu merasa bingung, cemas, disorientasi, sedih saat memasuki lingkungan budaya baru.

Aspek perasaan kehilangan dan kekurangan keluarga, teman dan status sosial yang terjadi pada subjek penelitian

ini adalah kurang baik. Subjek dalam penelitian ini memiliki masalah dalam mengatasi perasaan kehilangan, kekurangan keluarga, teman dan status sosial. Hasil penelitian Salmah (2016) menyebutkan salah satu subjek kesulitan untuk mengatasi *culture shock* karena merasa bingung, cemas, tidak aman, takut kesepian, perasaan kurang dihargai, perbedaan persepsi dan kebiasaan yang dirasa aneh, dan sebagainya yang membuat subjek tidak berdaya dan muncul perasaan ingin segera kembali ke Negara asalnya.

Aspek perasaan ditolak dan menolak lingkungan budaya baru sehingga terjadi kebingungan peran, nilai, perasaan, dan identitas diri yang terjadi pada subjek penelitian ini adalah baik. Artinya, subjek dalam penelitian ini memiliki kemampuan untuk mengatasi perasaan ditolak dan menolak di lingkungan budaya baru. Hasil penelitian Hadawiah (2019) menjelaskan bahwa mahasiswa perantau berusaha untuk menghilangkan logat daerah asalnya untuk menunjang terjadinya komunikasi yang baik.

Aspek kecemasan dan frustrasi yang disebabkan karena adanya perbedaan budaya asal dan budaya baru yang terjadi pada subjek penelitian ini adalah kurang baik. Hal ini berarti subjek dalam penelitian ini memiliki masalah untuk mengatasi kecemasan dan frustrasi yang dirasakan

selama terjadi *culture shock*. Oberg (1960) menjelaskan bahwa hal ini mengacu pada reaksi frustrasi yang ditampilkan oleh individu yang akibat individu tersebut menolak lingkungan yang menyebabkan ketidaknyamanan.

Aspek perasaan tidak berdaya karena tidak mampu menyesuaikan diri di lingkungan baru yang terjadi pada subjek penelitian ini adalah baik. Artinya, subjek dalam penelitian ini memiliki kemampuan mengatasi perasaan tidak berdaya ketika memasuki lingkungan yang baru. Oberg (1960) menjelaskan aspek ini mengacu pada keadaan individu merasa kesulitan dalam menerima budaya baru serta mengalami gangguan-gangguan seperti sulit tidur, perasaan terus menerus ingin buang air kecil, adanya rasa sakit (fisik), hilang nafsu makan, dan lain-lain. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hadawiah (2019) yang menyebutkan bahwa salah satu subjek penelitiannya menyebutkan bahwa ketika merantau ia merasa belum terbiasa dengan makanan-makanan Makassar.

Berdasarkan aspek yang telah dikemukakan oleh Oberg (1960), diketahui bahwa *culture shock* mahasiswa baru yang berasal dari luar Sumatera Barat memiliki rata-rata skor yang lebih tinggi dari pada populasi umumnya dengan tingginya ketegangan dan perasaan cemas karena

adanya proses penyesuaian dengan lingkungan budaya baru, perasaan kehilangan dan kekurangan keluarga, teman, dan status sosial, perasaan ditolak dan menolak lingkungan budaya baru sehingga terjadi kebingungan peran, nilai, perasaan dan identitas diri, kecemasan dan frustrasi yang disebabkan karena adanya perbedaan budaya asal dan budaya baru dan perasaan tidak berdaya karena tidak mampu menyesuaikan diri di lingkungan baru.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan pengujian hipotesis mengenai pengaruh *culture shock* terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang berasal dari luar Sumatera Barat di Universitas Negeri Padang.

1. Penyesuaian diri pada mahasiswa yang berasal dari luar Sumatera Barat berada dalam tingkat yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa baru pada umumnya.
2. *Culture shock* pada mahasiswa yang berasal dari luar Sumatera Barat berada dalam tingkat yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa baru pada umumnya.
3. Secara umum, *culture shock* berpengaruh terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa baru yang

berasal dari luar Sumatera Barat di Universitas Negeri Padang dengan sumbangan efektif sebesar 60,6%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengemukakan beberapa saran, yaitu sebagai berikut:

1. Untuk peneliti selanjutnya yang sekiranya tertarik dengan topik yang sama dengan penelitian ini, diharapkan dapat diperhatikan kembali pada variabel penyesuaian diri dan *culture shock* untuk jangka waktu subjek berada pada budaya baru serta memperluas cakupan daerah asal subjek. Dalam pengambilan data sebaiknya didampingi wawancara dan observasi yang mendalam untuk membantu pembahasan serta membagikan angket secara langsung. Selain itu, mencari sumber-sumber acuan yang baru agar dapat memperluas penjelasan mengenai *culture shock* dan menghindari bias budaya.
2. Bagi mahasiswa dan masyarakat hendaknya dapat mengatasi *culture shock* yang terjadi ketika berpindah ke suatu budaya baru dan berusaha untuk dapat menyesuaikan diri sesuai dengan tempat tersebut. Salah satu

yang dapat dilakukan adalah dengan mempelajari atau mencari informasi

terlebih dahulu mengenai budaya yang akan didatangi.

DAFTAR RUJUKAN

- Anugrah, D., & Kresnowiati, W. (2008). *Komunikasi antar budaya*. Jakarta: Jala Permata.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Azwar, S. (2013). *Metode penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Fatihah, E. (2006). *Psikologi perkembangan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Fiah, R. . (2017). Program bimbingan untuk meningkatkan kecakapan self direction mahasiswa. *Konseli*, 4(2), 97–106.
- Furnham, A. (2010). Culture shock: Literature review, personal statement and relevance for the south pacific. *Journal of Pasific RIM Psychology*, 4(2), 87–94.
- Hadawiah. (2019). Fenomena (gegar budaya) pada mahasiswa perantauan di universitas muslim indonesia. *Al-Munzir*, 12(1), 149–164.
- Handayani, P. G., & Yuca, V. (2018). Fenomena culture shock pada mahasiswa perantauan tingkat 1 universitas negeri padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 6(3), 198–204.
- Mitasari, Z., & Istikomayanti, Y. (2017). Studi pola penyesuaian diri mahasiswa luar jawa di universitas tribhuwana tunggadewi malang. *SenasPro*, 796–803.
- Mitasari, Z., & Istikomayanti, Y. (2018). Hubungan antara culture shock dengan hasil belajar mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 4(2), 105–113.
- Oberg, K. (1960). Culture shock: Adjustment to new cultural environments. *Practical Anthropology*, 7(4), 177–182.
- Qomarats, I. (2013). Pesona rancang-bangun ranah minang: Destination branding. *Jurnal Ilmu Pengetahuan Dan Karya Seni*, 15(1), 60–72.
- Salmah, I. (2016). Culture shock dan strategi coping pada mahasiswa asing program darmasiswa (studi kasus pada mahasiswa asing program darmasiswa samarinda). *Psikoborneo*, 4(4), 857–867.
- Schneiders, A. . (1960). *Personal adjustment and mental health*. New York: Holt, Rinehard dan Wiston.
- Siregar, A., & Kustanti, E. (2018). Hubungan antara kecerdasan spiritual dan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di fakultas sains dan matematika di undip. *Jurnal Empati*, 7(2), 48–65.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Winarsunu, T. (2009). *Statistik dalam penelitian psikologi & pendidikan*. Malang: UMM Press.