

Komunikasi Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Menurut Teori U-Curve

Miftahul Rahman ^{1*}

Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Jln Ringroad barat No. 63 , Yogyakarta 55599,
Indonesia

*Penulis Koresponden: Miftahulrahman626@gmail.com

ABSTRAK

Penyesuaian diri di perguruan tinggi adalah proses yang harus dilalui oleh semua mahasiswa baru, mirip dengan periode orientasi. Penyesuaian diri merupakan aspek mental penting yang sangat menentukan keberhasilan seseorang dalam menghadapi berbagai tantangan dalam hidup. Siswa sendiri secara alami memiliki cara masing-masing untuk menjalani proses penyesuaian. Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana mahasiswa baru Universitas Aisyiyah Yogyakarta menyesuaikan diri, menggunakan pendekatan Teori Kurva U. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa baru Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian menggunakan metode kualitatif untuk memahami suatu fenomena yang dialami oleh individu, seperti perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan lainnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami *culture shock* ketika pertama kali masuk perguruan tinggi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa mahasiswa baru perlu menyesuaikan metode pembelajarannya untuk memenuhi tuntutan akademik di perguruan tinggi, yang seringkali lebih mandiri dan menuntut dibandingkan dengan sekolah menengah. Mahasiswa harus mengembangkan keterampilan manajemen waktu, strategi pembelajaran yang efektif, dan kemampuan berpikir kritis.

Kata kunci: Komunikasi, Adaptasi, Teori U-curve, Mahasiswa

ABSTRACT

College adjustment is a process that all new students must go through, similar to an orientation period. Self-adjustment is an important mental aspect that greatly determines one's success in facing various challenges in life. Students themselves naturally have their ways of undergoing the process of adjustment. This research aims to understand how new students at Aisyiyah University Yogyakarta adjust themselves, using the U-curve Theory approach. The subjects of this research are new students of Aisyiyah University Yogyakarta. This study uses a qualitative method to understand a phenomenon experienced by the individual, such as behavior, perception, motivation, and other actions. The research results show that students experience culture shock when entering college. This study concludes that new students need to adjust their learning methods to meet the academic demands in higher education, which are often more independent and demanding compared to high school. They must develop time management skills, effective learning strategies, and critical thinking abilities.

Keywords: Communication, adaptation, U-curve Theory approach, students

PENDAHULUAN

Masa perkuliahan awal adalah periode transisi yang penuh dengan tantangan bagi mahasiswa baru. Perubahan lingkungan dan tuntutan akademik yang baru dapat memicu tingkat stres yang signifikan (Conley et al., 2013). Kampus adalah tempat yang tidak hanya sebagai sarana pembelajaran mahasiswa, namun juga sebagai gambaran masyarakat untuk bersosialisasi karena terdiri dari orang-orang dari berbagai daerah yang berbeda-beda (Handaja et al., 2023). Mahasiswa tingkat awal umumnya mengalami kendala dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik, seringkali menjadi periode yang penuh dengan tantangan bagi mahasiswa baru, sehingga harus beradaptasi peralihan ke lingkungan belajar yang sama sekali berbeda. Hal ini seringkali membuat mahasiswa rentan mengalami stres karena beban akademik yang dirasa lebih berat, dan interaksi sosial baru yang lebih kompleks.

Komunikasi sebagai alat utama dalam berinteraksi dengan orang lain, memainkan peran krusial dalam membantu mahasiswa baru mengatasi stres. Kemampuan mahasiswa berkomunikasi secara efektif, mendorong mahasiswa untuk berani mengungkapkan perasaannya pada orang lain. Selain itu, komunikasi juga memungkinkan mahasiswa untuk lebih memahami diri sendiri dan lingkungan disekitarnya. Kemampuan berkomunikasi dan menyesuaikan diri dalam lingkungan yang berbeda tidaklah sama pada tiap individu, menurut Richard Donald Lewis kecenderungan komunikasi negara asal akan memengaruhi kemampuan seseorang dalam proses adaptasi di lingkungan baru (Michael John Gates et al., 2009)

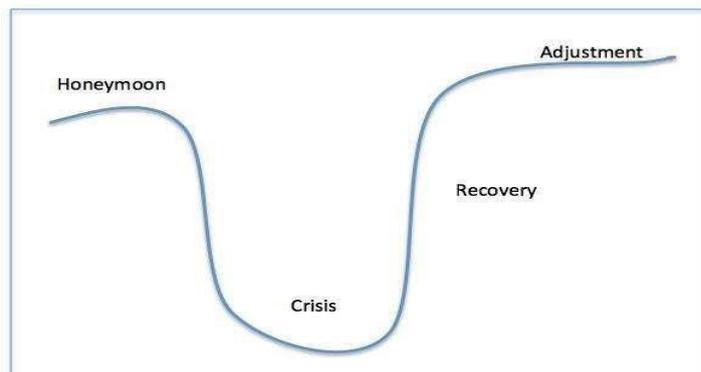
Peralihan dari kehidupan sekolah menengah ke perguruan tinggi dapat memicu berbagai tekanan psikologis pada mahasiswa baru. Stres yang tinggi seringkali menjadi konsekuensi dari perubahan besar dalam kehidupan mereka. Komunikasi yang baik dapat menjadi penyangga emosional yang penting bagi mahasiswa baru. Dengan berbagai perasaan dan pikiran dengan orang lain, mereka dapat mengurangi perasaan terisolasi dan mendapatkan perspektif baru. Selain komunikasi juga dapat membantu mahasiswa baru mengembangkan keterampilan sosial.

Saat ini, komunikasi terkadang hanya berjalan satu arah. Orang yang berbicara menyampaikan pesan tanpa mengharapkan tanggapan atau masukan dari orang lain yang mendengarkan hanya bisa menerima pesan tanpa bisa memberikan pendapat (Redi Panuju, 2018). yang dibagi melalui komunikasi menjadi perekat sosial yang menyatukan kita dalam mencapai tujuan bersama. Komunikasi menurut Ruben dan Steward (Brant D. Ruben & Lea P. Stewart, 2013) merupakan fondasi bagi terbentuknya masyarakat, ketika manusia berinteraksi maka terjadi penciptaan makna bersama dan membangun tatanan sosial yang kompleks serta merespon perubahan di sekitarnya.

Sebagai manusia, pada dasarnya individu adalah makhluk yang unik, sehingga antara individu satu dengan yang lain memiliki pengalaman yang berbeda yang tentunya menyebabkan antara individu satu dengan yang lain memiliki pengalaman yang berbeda, sehingga menyebabkan perbedaan kemampuan, sikap, dan nilai individu, termasuk dalam proses penyesuaian diri (Patawari, 2020). Mahasiswa baru akan menghadapi berbagai masalah selama masa penyesuaian ini, mulai dari masalah emosional seperti rindu dengan keluarga hingga masalah praktis seperti mengatur waktu belajar.

Mahasiswa tentunya mempunyai berbagai cara untuk melakukan sebuah proses penyesuaian diri, studi ini akan menganalisis tantangan dan peluang yang dihadapi mahasiswa dalam proses penyesuaian diri mahasiswa baru dalam lingkungan kampus di Universitas Aisyiyah Yogyakarta. Dengan menggunakan teori U-curve dari Sverre Lyssgard untuk melihat proses adaptasi yang dilakukan oleh mahasiswa. Peneliti melihat teori U-curve bisa digunakan untuk mengamati penyesuaian diri mahasiswa baru.

Teori U-curve (Judith N. Martin & Thomas K. Nakayama, 2009) merupakan teori dalam kajian *Intercultural Communication* yang membahas berbagai model adaptasi budaya, teori yang diawali untuk mengkaji proses adaptasi mahasiswa Norwegia di USA yang kemudian di bagi menjadi empat tahap seperti berikut:



Gambar 1: Teori U-curve

Sumber: Judith N. Martin & Thomas K. Nakayama, 2009

Teori U-curve menggambarkan pola hubungan antara dua variabel yang membentuk kurva menyerupai huruf "U". Teori ini sering digunakan untuk menjelaskan hubungan antara dua faktor yang menunjukkan bahwa pada awalnya, suatu variabel meningkat, kemudian menurun, hubungan ini terdiri dari empat fase: 1) *Fase kegembiraan*, ketika seseorang mempunyai rasa antusias yang tinggi dan rasa ingin tahu terhadap lingkungan baru, namun perasaan negatif seringkali tertutupi oleh rasa penasaran; 2) *Fase krisis*, ketika *euphoria* dan *antusiasme* yang dirasakan pada fase awal (bulan madu) mulai memudar dan digantikan oleh perasaan negatif seperti frustrasi, kekecewaan; 3) *Fase pemulihan merupakan* proses penyesuaian diri memasuki tahap yang lebih mendalam, yakni ketika individu secara aktif mencari solusi dan strategi untuk mengatasi tantangan dalam lingkungan barunya dan 4) *Fase penyesuaian*, merupakan tahap akhir adaptasi, yakni ketika seseorang mulai dapat menyesuaikan diri.

Mahasiswa yang melaksanakan studi di Universitas Aisyiyah Yogyakarta berasal dari berbagai daerah. Banyak mahasiswa luar Jawa yang merantau dan menuntut ilmu di Yogyakarta khususnya di Universitas Aisyiyah. Pada tahun ajaran 2022/2023, Universitas Aisyiyah Yogyakarta berhasil menjangkit 2.300 mahasiswa baru yang berasal dari seluruh penjuru Indonesia mencakup 34 provinsi (muhammadiyah.or.id 2022).

Ada beberapa penelitian terdahulu yang berkaitan dengan penyesuaian diri dan adaptasi mahasiswa baru. Salah satunya penelitian yang berkaitan dengan model penyesuaian diri mahasiswa baru yang bertujuan untuk melihat konsep remaja dalam beradaptasi dan menyesuaikan dengan lingkungan baru di perguruan tinggi (Jamaluddin et al., 2020). Penelitian ini fokus untuk mendapatkan model penyesuaian diri mahasiswa baru. Penelitian kedua bertujuan untuk mengetahui proses, hambatan, tantangan, dan strategi adaptasi mahasiswa baru asal Sumatera Utara di Palangka Raya, penelitian ini menggunakan jenis penelitian etnografi (Batubara, 2023).

Dari kedua penelitian di atas, maka perbedaan dengan penelitian ini pada tujuan penelitian dan jenis metode yang digunakan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya mahasiswa baru di Universitas Aisyiyah Yogyakarta dalam melakukan penyesuaian diri dan beradaptasi dengan lingkungan kampus dengan menggunakan teori U-curve. Penelitian fokus pada upaya mahasiswa mengatasi *culture shock* dengan cepat dan seberapa baik mereka dapat beradaptasi dengan kehidupan?

METODE

Penelitian yang dilakukan menggunakan pendekatan kualitatif untuk menggali secara mendalam fenomena yang terjadi, yaitu dengan menekankan pada kualitas dan data-data yang dikumpulkan bukan berasal dari kuesioner melainkan berasal dari wawancara, observasi langsung dan dokumen resmi yang terkait lainnya. Menurut Moleong (2017), penelitian kualitatif adalah sebuah pendekatan yang bertujuan untuk memahami secara mendalam pengalaman, perspektif dan makna yang dimiliki oleh individu atau kelompok tertentu.

Subjek penelitian adalah mahasiswa baru Universitas Aisyiyah Yogyakarta yang merupakan mahasiswa angkatan 2022/2023 dan berasal dari luar Jogjakarta. Wawancara dilakukan pada 8 mahasiswa. Setelah data terkumpul dilakukan triangulasi data, menurut Sugiyono (Sugiyono, 2016) triangulasi data adalah teknik untuk melakukan validitas dan reliabilitas data serta mengurangi bias dalam penelitian. Selain wawancara, teknik perolehan data dilakukan dengan observasi dan dokumentasi, observasi dilakukan dengan mengamati perilaku dan sikap mahasiswa sedangkan dokumentasi diperoleh dari untuk mendapatkan data-data mahasiswa di perguruan tinggi Universitas Aisyiyah. Teknik analisis data dilakukan secara interaktif, yakni penelitian dilakukan secara terus menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Teknik ini mulai dari pengumpulan data, proses reduksi, menyajikan data dan diperoleh kesimpulan yang berulang lagi ke proses pengumpulan data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang diperoleh di lapangan pada tanggal 3 Juli 2024, permasalahan utama mahasiswa adalah *culture shock*. Konsep *culture shock* menurut Oberg (1960) yang kemudian disempurnakan oleh Furnham dan Bochner (1970) menyampaikan ada tiga pemicu utama: 1) Kehilangan cues atau tanda-tanda yang dikenalnya, yakni berupa tanda-tanda gerakan tubuh (*gesture*), ekspresi wajah atau kebiasaan; 2) Putusnya komunikasi antarpribadi dari yang disadari hingga mengarah pada kecemasan dan 3) Krisis identitas karena keluar dari daerahnya, (Tri Dayakisni, 2012) (Devinta et al., 2016). *Culture shock* lebih banyak dialami mahasiswa baru dikarenakan lingkungan yang berbeda dengan lingkungan di daerahnya, hal ini akan memunculkan kebingungan terhadap lingkungan dengan budaya baru sehingga memicu munculnya emosi negatif pada seseorang (Dhei et al., 2020)

Culture shock dialami para mahasiswa dari perantauan ketika pertamakali melakukan perkuliahan di Kampus Universitas Aisyiyah Yogyakarta (Unisa). Proses adaptasi mahasiswa perantauan seringkali diwarnai oleh dinamika komunikasi yang kompleks, perbedaan latar belakang budaya dan perubahan konteks sosial menuntut mahasiswa untuk terus menyesuaikan cara berkomunikasi mereka. Dinamika dalam komunikasi tentunya memiliki beberapa faktor yaitu latar belakang budaya, hambatan dan cara penyampaian pesan. Lingkungan baru tentunya membutuhkan pola penyesuaiannya sendiri, pola tersebut harus dipelajari mahasiswa perantau untuk dapat beradaptasi. Penyesuaian diri menurut Schneiders merupakan proses yang mencakup respon mental dan perilaku individu untuk berhasil mengatasi kebutuhan-kebutuhan dalam dirinya termasuk adanya ketegangan, konflik dan cemas yang dialaminya hingga terjadi keselarasan dan harmoni antara dirinya dengan lingkungan (Desmita, 2014; Devinta et al., 2020).

Hal ini tentunya mendorong perubahan pada tiap individu mulai dari rutinitas yang dikerjakan, dan lingkungan akademik yang berbeda, selalu bertanya dan proaktif terhadap kehidupan perkuliahan. Selain itu, kehidupan rantau mendorong mahasiswa untuk lebih mandiri dibandingkan ketika sekolah menengah atau sebelum merantau. Dalam konteks pendidikan, teori penyesuaian dapat diterapkan untuk memahami bagaimana, seseorang dapat menyesuaikan diri dengan perubahan dalam sebuah lingkungan. Ketika membahas penyesuaian diri mahasiswa dalam konteks pendidikan ada beberapa hal yang perlu disesuaikan yakni perihal akademis meliputi perubahan metode pembelajaran, kurikulum, teknik penilaian dan lain-lain. Selain itu, perlu untuk penyesuaian diri dalam interaksi sosial yaitu membangun jaringan sosial yang baru seperti berinteraksi dengan teman kuliah,

Hubungan seorang individu dengan lingkungannya sangat mempengaruhi keberhasilan dalam penyesuaian diri. Bila merunut dari teori U-curve, menyatakan bahwa setidaknya dibagi ada empat tahapan proses adaptasi yang dilakukan oleh seseorang (Judith N. Martin & Thomas K. Nakayama, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kemudian peneliti mencoba mengkaitkan dengan empat tahapan dari teori tersebut. Teori U- Curve memberikan penjelasan kerangka kerja yang berguna untuk memahami dinamika perkembangan di berbagai konteks. Ini menunjukkan bahwa meskipun tantangan dan kesulitan mungkin tampak mencolok pada awal perjalanan, hasil jangka panjang sering kali mencerminkan pertumbuhan dan kemajuan. Dengan memahami pola ini, individu dan organisasi dapat lebih siap untuk menghadapi dan mengelola transisi yang sulit, serta merayakan pencapaian yang akan datang.

Tabel 1: Empat Tahapan Proses Adaptasi Mahasiswa Universitas Aisyiyah

Honeymoon	Culture Shock	Penyesuaian	Adaptasi/akulturasi
<ul style="list-style-type: none"> •Kebebasan •Antusiasme •Euforia 	<ul style="list-style-type: none"> •Frustrasi •Ketidaknyamanan 	<ul style="list-style-type: none"> •Berinteraksi •Adaptasi jangka panjang 	<ul style="list-style-type: none"> • Merasa nyaman • berhasil/tidak

Sumber: Olahan Peneliti

Dari tabel di atas, dapat dijelaskan tahapannya sebagai berikut:

Tahap *honeymoon*, pada tahap ini mahasiswa memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap inovasi dan perkembangan terbaru yang telah didapatkan di lingkungan kampus. Mahasiswa merasa memasuki lingkungan baru yang serba menarik dan menyenangkan. Pada tahap ini, mahasiswa baru seringkali merasa bersemangat dengan kehidupan kampus, kebebasan baru, dan kesempatan untuk belajar hal-hal baru. Tahap ini dapat diidentikkan ketika seseorang berpindah di kota yang baru dan menikmati suasana yang ada, melihat situasi lingkungan fisik atau budaya yang berbeda dari tempat asalnya. Hal ini menggambarkan perasaan positif yang biasanya dirasakan pada awal perubahan besar. Ada rasa kegembiraan dan antusiasme karena hal-hal baru yang akan dialami, seperti bertemu orang baru, mempelajari kebiasaan baru, atau menjelajahi tempat baru. Proses ini menggambarkan euforia awal yang seringkali muncul saat seseorang menghadapi lingkungan yang berbeda.

Meskipun perasaan ini bisa berubah seiring waktu saat seseorang mulai menghadapi tantangan adaptasi. Perkembangan teknologi, terutama internet dan jejaring media sosial, memungkinkan penyebaran ide dan nilai-nilai baru dengan sangat cepat. Ini bisa mengubah cara orang berinteraksi,

Tahap *frustration/culture shock*, di fase ini mahasiswa yang sebelumnya yang menikmati suasana bangku perkuliahan mulai merasakan frustrasi atau rasa tidak nyaman di lingkungan tersebut. Tahapan ini merupakan bagian dari *culture shock* yang dialami mahasiswa. Setiap mahasiswa berbeda, bukan karena berbeda dari sisi bahasa dan budaya tetapi dari para informan didapatkan permasalahan akademik juga menjadi salah satu faktor. Rasa *culture shock* (geger budaya) yang didapatkan dari informan adalah rasa frustrasi atau rasa tidak nyaman, menunjukkan bahwa di saat seseorang berada di lingkungan baru, muncul rasa ketidaknyamanan yang bisa menyebabkan stres maupun frustrasi. Guncangan budaya yang terjadi tidak hanya berkaitan dengan perbedaan bahasa dan kebudayaan, tetapi juga bisa mencakup aspek lainnya seperti praktik sosial dan cara berpikir, selain itu bentuk *culture shock* yang dialami juga yaitu

perbedaan wujud interaksi sosial, terutama jika adanya penggunaan bahasa yang digunakan terasa asing didengar. Untuk mengatasi hal tersebut perlu adanya pembelajaran yaitu tentang nilai dan norma ataupun tradisi yang berlaku, terkadang pertemuan dengan budaya yang baru akan menimbulkan tantangan atau ketidaknyamanan, terutama jika terdapat perbedaan yang signifikan dalam cara hidup dan pandangannya.

Tahap *readjustment* merupakan tahap penyesuaian kembali. Tahapan ini berarti mahasiswa mulai mengembangkan berbagai hal untuk melakukan adaptasi dengan lingkungannya, dan terdapat peningkatan pengetahuan seseorang tentang budaya dan secara bertahap. Tahapan ini dilakukan dengan melakukan penyesuaian terhadap perubahan baru, melakukan penyesuaian dengan orang-orang di sekitar dan memprediksi peristiwa di lingkungan serta beradaptasi dengan perubahan lingkungan baru. Faktor yang mempengaruhinya antara lain adanya dukungan sosial dari lingkungan, pengalaman sebelumnya dan karakteristik pribadi. Sering kali dalam proses penyesuaian dibagi menjadi beberapa tahapan, mulai dari pengenalan perubahan, respons awal, hingga adaptasi jangka panjang. Mahasiswa perlu beradaptasi dengan berbagai aspek lingkungan mereka, baik dalam hal belajar, bersosialisasi, maupun berinteraksi dengan berbagai pihak di lingkungan sekitar. Proses penyesuaian ini penting agar mahasiswa bisa meraih kesuksesan dalam studi dan kehidupan sosial di perguruan tinggi. Contohnya berbaur dengan teman berinteraksi atau bergaul dengan orang lain, baik dalam lingkungan yang sama maupun dalam acara tertentu.

Tahap adaptasi atau akulturasi, fase ini merupakan fase terakhir dari teori di atas. Proses adaptasi dilakukan dengan tahap: 1) Integrasi penuh, yakni ketika individu merasa nyaman dan terlibat aktif dalam budaya baru; 2) Akomodasi, ketika individu menerima sebagian besar budaya baru namun tetap mempertahankan beberapa aspek budaya asalnya. Fase terakhir ini merupakan penentu keberhasilan, mahasiswa baru dapat melewati fase tersebut.

Dari hasil penelitian, mahasiswa Universitas Aisyiyah Yogyakarta memiliki pola hingga fase adaptasi. Sehingga dapat dikatakan mahasiswa baru dapat melalui tahapan sesuai teori U-curve.

KESIMPULAN

Mengacu pada hasil penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa Universitas Aisyiyah Yogyakarta didapatkan hasil pola komunikasi dan pola penyesuaian diri yang hampir sama, Mahasiswa baru pada saat awal perlu melakukan penyesuaian metode belajar dengan tuntutan akademik di perguruan tinggi. Mahasiswa dituntut lebih mandiri dibandingkan dengan sekolah menengah. Mahasiswa harus mengembangkan keterampilan manajemen waktu, strategi belajar yang efektif, dan kemampuan berpikir kritis. Proses penyesuaian ini tidak selalu mudah dan bisa memakan waktu. Namun, dengan dukungan yang tepat dan kesediaan untuk belajar dan berkembang, mahasiswa baru dapat berhasil menavigasi masa transisi ini dan menikmati kehidupan kampus mereka dengan lebih baik.

Komunikasi penyesuaian diri mahasiswa merupakan proses ketika mahasiswa baru menyesuaikan cara mereka berkomunikasi untuk beradaptasi dengan lingkungan kampus yang baru. Transisi dari sekolah menengah ke perguruan tinggi membawa banyak perubahan, termasuk lingkungan sosial yang berbeda, tuntutan akademis yang lebih tinggi, dan kebiasaan hidup yang berubah. Dalam situasi ini, kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik dan menyesuaikan diri sangat penting bagi kesuksesan akademis dan sosial mereka. Kampus sering kali memiliki budaya sosial yang unik. Mahasiswa baru perlu memahami norma sosial dan budaya yang ada, seperti cara berinteraksi dalam organisasi mahasiswa, etika dalam diskusi kelompok, dan perilaku dalam acara kampus. *U-Curve Theory* banyak digunakan dalam studi komunikasi antarbudaya dan psikologi, terutama untuk memahami proses adaptasi individu dalam konteks budaya asing. Model ini juga sering diterapkan dalam konteks adaptasi sosial, seperti yang dialami oleh mahasiswa baru yang menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus.

DAFTAR PUSTAKA

- Batubara, M. Z. (2023). DARI SUMATERA KE KALIMANTAN: ADAPTASI SOSIAL BUDAYA MAHASISWA BARU ASAL SUMATERA UTARA DI PALANGKA RAYA. *173 | JURNAL ILMU BUDAYA*, 11(1).
- Brant D. Ruben, & Lea P. Stewart. (2013). *Communication and Human Behavior (Komunikasi dan Perilaku Manusia)*. Rajawali Press.
- Conley, C. S., Travers, L. V., & Bryant, F. B. (2013). Promoting psychosocial adjustment and stress management in first-year college students: The benefits of engagement in a psychosocial wellness seminar. *Journal of American College Health*, 61(2), 75–86. <https://doi.org/10.1080/07448481.2012.754757>
- Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Rosda Karya.
- Devinta, M., Hidayah, N., Grendi, D., & Uny, H. (2013). *Fenomena Culture Shock (Gegar Budaya) Pada Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta 1 FENOMENA CULTURE SHOCK (GEGAR BUDAYA) PADA MAHASISWA PERANTAUAN DI YOGYAKARTA*.
- Dhei, B., Fatmawati S, F., Prasetya, A. D., & Agustin, A. (2020). Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Culture Shock Pada Mahasiswa Nusa Tenggara Timur (NTT) Semester Pertama di Universitas Wijaya Putra Surabaya 37. In *Jurnal Psikologi Wijaya Putra* (Vol. 1, Issue 3). www.tribun.com,
- Handaja, E. K., Zahra Irgamsyah, 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>
- Jamaluddin, M. (2020). *Indonesian Psychological Research Model Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru A New Student Adjustment Model*. 02(02). <https://doi.org/10.2980/ipr.v2i2.361>
- Judith N. Martin, & Thomas K. Nakayama. (2009). *Intercultural Communication in Contexts*. McGraw Hill.
- Michael John Gates, Richard D. Lewis, Ioun Baratchny, & Mark Brown. (2009). *Use of The Lewis Model to Analyse Multicultural Teams and Improve by The World Bank Performance*.
- Moleong J., L. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. Rosda Karya.
- Patawari, M. Y. (2020). Adaptasi budaya pada mahasiswa pendatang di kampus Universitas Padjadjaran Bandung. *Jurnal Manajemen Komunikasi*, 4(2), 103–122.
- Redi Panuju. (2018). *Pengantar Studi (Ilmu) Komunikasi, Komunikasi sebagai Ilmu, Komunikasi sebagai Pengantar*. Kencana.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tri Dayakisni. (2012). *Psikologi Lintas Budaya*. UMM