

---

## KONTRIBUSI *CULTURE SHOCK* TERHADAP *SELF ADJUSTMENT* MAHASISWA KELAS INTERNASIONAL UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Puji Gusri Handayani<sup>1</sup>, Verlanda Yuca<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Negeri Padang

\*Corresponding author, e-mail: [pujigusrihandayani@gmail.com](mailto:pujigusrihandayani@gmail.com)

### Abstract

This study aims to describe culture shock and self adjustment on students, and examine the contribution of culture shock to student self adjustment. The population is the international class students of Padang State University as many as 212 students using simple random sampling techniques. The research method uses descriptive and regression. The instruments used were "Inventory Culture Shock" (ICS) with a reliability of 0.74 and "Inventory Self Adjustment Puji and Verlanda" (ISAPUVE) with a reliability of 0.80. The conclusion of this research is that there is a contribution of culture shock to the self adjustment of international class students at Universitas Negeri Padang.

**Keywords:** *Culture shock*, *Self Adjustment*, Mahasiswa kelas Internasional

**How to Cite:** Puji Gusri Handayani, Verlanda Yuca. 2019. Kontribusi *Culture Shock* Terhadap *Self Adjustment* Mahasiswa Kelas Internasional Universitas Negeri Padang. Jurnal Neo Konseling, Vol (N): pp. XX-XX, DOI: 10.24036/00190kons2019



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2019 by author

## INTRODUCTION

Universitas Negeri Padang (UNP) merupakan salah satu universitas favorit di kota Padang yang sudah terakreditasi A. UNP memiliki kelas Internasional pada 14 jurusan dan prodi. UNP merekrut mahasiswa yang mampu dan sanggup belajar dikelas internasional. Namun mahasiswa kelas internasional memiliki masalah penyesuaian ketika mereka memasuki perguruan tinggi (Mesidor & Sly, 2016). (Gebhard, 2012) mengungkapkan masalah yang dihadapi dalam penyesuaian yaitu bidang akademik, interaksi sosial, dan emosional. Jika mahasiswa memiliki *self adjustment* yang baik maka hasil belajarnya cenderung baik pula. Oleh karena itu, mahasiswa kelas internasional perlu melakukan *self adjustment* dengan kelas internasional (da Costa, Hanurawan, Atmoko, & Hitipeuw, 2018).

Masalah yang dihadapi oleh mahasiswa internasional terdapat pada penyesuaian sosio-budaya, akademik dan psikologis pribadi (Malaklolunthu & Selan, 2011). Penelitian menunjukkan mahasiswa internasional di Amerika mengalami hambatan bahasa dan budaya dalam interaksi sosial (Li & Zizzi, 2018). Salah satu faktor yang mempengaruhi *self adjustment* adalah budaya yang erat kaitannya dengan *culture shock*.

Mahasiswa kelas internasional menghadapi *culture shock* akibat dari lintas budaya. Mahasiswa UNP mengalami *culture shock* pada kategori sedang (Handayani & Yuca, 2018). Adanya perbedaan kecemasan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan (Alizamar et al., 2019) juga dapat mempengaruhi tingkat *culture shock*. (Sharma & Wavare, 2013) menyatakan 60% mahasiswa mengalami *culture shock* pada tahun pertama yang ditandai dengan stress. Senada dengan itu, Baba & Hosoda (2014) akibat dari tidak bisa menyesuaikan diri yaitu stress akibat mengalami *culture shock*. Kemudian, terdapat korelasi antara budaya dengan *self adjustment* mahasiswa (Mahmood & Beach, 2018). (Mesidor & Sly, 2016) mengungkapkan ada pengaruh budaya terhadap *self adjustment*. Temuan pada kelas internasional di Jurusan Bimbingan dan Konseling tahun masuk 2017 dan 2018 di temukan 70% mahasiswa belum mampu untuk berbahasa inggris, sehingga mereka merasa cemas ketika berdiskusi, mengerjakan tugas, dan situasi perkuliahan.

Bertitik tolak dari uraian tersebut, melalui penelitian akan dikaji tentang kontribusi *culture shock* terhadap *self adjustment* terutama pada mahasiswa kelas internasional di UNP yang berasal dari berbagai

latar belakang daerah dan budaya. Setelah mendapatkan data, peneliti akan mengetahui langkah selanjutnya yang akan dilakukan terkait untuk mencegah serta mengatasi *culture shock* dan *self adjustment* dalam menghadapi tantangan berada dalam kelas internasional. Data yang di dapatkan sangat berguna untuk dosen yang mengampu kelas internasional dan konselor dalam memberikan pelayanan konseling di UNP demi terwujudnya kehidupan efektif sehari-hari (KES) dan indeks prestasi yang tinggi.

Tujuan umum penelitian adalah (1) mendeskripsikan *culture shock* mahasiswa kelas Internasional UNP, dan (2) mendeskripsikan *self adjustment* mahasiswa kelas internasional. Secara khusus tujuan penelitian adalah (1) menguji kontribusi *culture shock* terhadap *self adjustment* mahasiswa kelas internasional di UNP.

## METHOD

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif jenis deskriptif korelasi. Populasi penelitian ini adalah 212 orang Mahasiswa kelas internasional Universitas Negeri Padang yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah “*Inventory Culture Shock*” (ICS) dengan reliabilitas 0,74 dan “*Inventory Self Adjustment Puji dan Verlanda*” (ISAPUVE) dengan reliabilitas 0.80. Data dianalisis dengan statistik deskriptif dan Regresi.

## RESULT AND DISCUSSION

### 1. Deskripsi *Culture Shock* dan *Self Adjustment*

**Pertama**, Temuan penelitian pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa kelas Internasional memiliki *culture shock* pada kategori sedang yakni sebesar 48,58%. Sementara itu 47,2% mengalami *culture shock* pada kategori rendah, 3,30% mengalami *culture shock* pada kategori tinggi, dan 0,94% mengalami *culture shock* pada kategori sangat tinggi. Dapat disimpulkan bahwa secara rata-rata mahasiswa kelas internasional mengalami *culture shock* pada karegori sedang.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Skor *Culture Shock***

Kategori	Scor	
	F	%
Sangat Tinggi	2	0,94
Tinggi	7	3,30
Cukup tinggi	103	48,58
Rendah	100	47,2
Sangat rendah	-	-
Total	212	100

sebagian besar mahasiswa kelas Internasional memiliki *self adjustment* pada kategori sedang yakni sebesar 39,1%. Sementara itu 36,8% mengalami *self adjustment* pada kategori tinggi, 17% mengalami *self adjustment* pada kategori rendah, dan 5,2% mengalami *self adjustment* pada kategori sangat rendah, dan 1,9% berkategori sangat tinggi. Dapat disimpulkan bahwa secara rata-rata mahasiswa kelas internasional mengalami *self adjustment* pada karegori sedang.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Skor Self Adjustment**

Kategori	Scor	
	F	%
Sangat Tinggi	4	1,9
Tinggi	78	36,8
Cukup tinggi	83	39,1
Rendah	36	17
Sangat rendah	11	5,2
Total	212	100

## 2. Uji Analisis

Kontribusi *culture shock* dan *self adjustment* dianalisis menggunakan beberapa regresi dan disajikan pada Tabel 3. Pencapaian nilai-R<sup>2</sup>0,855 menunjukkan koefisien regresi antara *self adjustment* (X<sub>1</sub>) pada *culture shock* (Y) pada nilai-P (signifikansi) 0,000. Nilai R Square (R<sup>2</sup>) sebesar 0,73.

Tabel 3. Uji Analisis

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,855 <sup>a</sup>	,731	,716	6,966

a. Predictors: (Constant), CS

Ini berarti bahwa 70,31% variasi dalam *culture shock* tinggi-rendah dapat dijelaskan oleh *Self Adjustment*, sedangkan sisanya 29,69% dijelaskan oleh variabel lain. Pencapaian nilai R menunjukkan bahwa *culture shock* yang terjadi pada individu mempengaruhi *self adjustment*. Ini akan berdampak apakah individu akan mampu bertahan untuk bisa melakukan penyesuaian diri.

## PEMBAHASAN

### 1. Deskripsi Culture Shock

Berada pada kategori sedang *culture shock* mahasiswa kelas internasional disebabkan oleh banyak faktor, di antara lain ketidakmampuan dalam berinteraksi sosial yang dapat dilihat yang dicerminkan dengan kata (lansung maupun isyarat). Ekpresi wajah, kebiasaan (Ramakrishnan et al., 2017). Hal tersebut akan membuat ketidakmampuan seseorang dalam menghadapi wilayah baru. Wilayah yang baru maksudnya disini adalah kelas yang metode pengajarannya dengan menggunakan kelas bahasa Inggris yang disebut dengan kelas internasional.

Selain itu, ada beberapa dimensi yang membuat seseorang menjadi mengalami *culture shock* yang diungkapkan oleh Ward (2001) yaitu terdapat 3 dimensi dalam *culture shock* yang disebut dengan *ABC of culture shock*, yaitu: (a) *Affective*; perasaan dan emosi, yang bisa menjadi positif atau negatif, jika seseorang tidak bisa mengatasi *culture shock* dengan baik maka akan menimbulkan emosi negatif, begitu sebaliknya. Perasaan dan emosi negatif individu berupa curiga, bingung, cemas, curiga, sedih, dan disorientasi, (b) *Behavior*; pembelajaran budaya (pembiasaan yang sudah menjadi budaya) dan pengembangan keterampilan sosial. Individu seharusnya sudah memiliki pengetahuan dan keterampilan sosial pada budaya lokal yang akan ditempati sehingga akan mengalami tidak kesulitan dalam memulai dan mampu mempertahankan hubungan harmonis di lingkungan tersebut. Perilaku mereka yang tidak tepat secara budaya dapat menimbulkan kesalahpahaman dan dapat menyebabkan pelanggaran. Hal itu juga mungkin dapat membuat kehidupan personal dan profesional mereka kurang efektif. Dengan kata lain, individu yang tidak terampil secara budaya akan kurang mungkin mencapai tujuan mereka. Misalnya, mahasiswa luar yang berasal dari luar daerah yang menjadi kurang berprestasi secara akademis, (c) *cognitive*; merupakan hasil keadaan dari *affectively* dan *behaviorly* yang menghasilkan perubahan persepsi

individu dalam identifikasi etnis dan nilai-nilai akibat kontak budaya. Ketika terjadi kontak budaya, hilangnya hal-hal yang dianggap benar oleh individu tidak dapat dihindarkan. Salah satu cara untuk mengatasi culture shock adalah dengan menggunakan expressive therapy (Handayani, 2019).

## 2. Deskripsi Self Adjustment

Berada pada kategori sedang, ini dapat dipengaruhi oleh pendapat Schneiders (Gebhard, 2012) menjelaskan lima faktor yang mempengaruhi proses *self adjustment* yaitu: (a) Kondisifisik/kesehatan; (1) hereditas dan kondisi fisik, mengidentifikasi pengaruh hereditas terhadap *self adjustment*, digunakan pendekatan fisik karena hereditas dianggap dekat dan tak terpisahkan dari mekanisme fisik, (2) sistem utama tubuh, yaitu sistem kelenjer, otot, dan syaraf, (3) kesehatan fisik, *self adjustment* individu akan lebih baik jika berada dalam kondisi sehat, (4) kepribadian, seperti; adanya Kemauan dan kemampuan untuk berubah menjadi lebih baik (*modifiability*), *Self regulation*, sangat mempengaruhi penyesuaian diri untuk menjaga stabilitas mental dan mampu mengarahkan diri, *self relization*, dalam proses *self adjustment* dan pencapaian hasilnya sebagai bentuk aktualisasi diri, intelegensi, baik buruknya *self adjustment* individu juga dipengaruhi oleh kapasitas intelektualnya. (b) Proses belajar (*Education*); belajar, pengalaman, yaitu pengalaman yang menyenangkan dan traumatik, latihan, kebiasaan yang membuat semakin terbiasa dan semakin bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan. (c) lingkungan, faktor yang mempengaruhi budaya, yaitu: lingkungan keluarga yang berperan penting dalam kaitannya dengan *self adjustment*, lingkungan sekolah menjadi tempat yang memungkinkan berkembang atau terhambat proses *self adjustment*, (lingkungan masyarakat, tempat adanya sikap, nilai, norma, aturan, moral, dan perilaku yang akan berpengaruh terhadap proses perkembangan *self adjustment*, budaya memberikan sumbangan yang penting terhadap tingkah laku individu untuk bisa melakukan *self adjustment* di tempat individu itu berada.

Menurut Atwater (dalam Cai, Bidaud, Hayward, & Gosselin, 2017) pada *self adjustment* dapat dijelaskan dalam tiga aspek yaitu: (1) diri individu sendiri, (2) orang lain, (3) dan terjadinya perubahan. Sejalan dengan pendapat tersebut, padadasarnya *self adjustment* terdiri dua aspek yaitu: (1) penyesuaian pribadi, yaitu kemampuan individu dalam menerima dirinya sendiri untuk mencapai hubungan yang harmonis dengan lingkungan, (2) penyesuaian sosial, yaitu proses saling memengaruhi satu sama lain dalam berinteraksi dengan masyarakat.

Sementara itu menurut Schneiders (Gebhard, 2012) mengungkapkan *self adjustment* terdiri dari enam aspek; (1) kontrol emosi yang berlebihan, (2) *defen mecanism* yang minim, (3) frustrasi individu yang minimal, (4) pertimbangan berpikir rasional dan kemampuan mengarahkan diri, (6) kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, (7) kemampuan untuk bersikap realistik dan objektif. Kemudian menurut (Febriani, n.d.) menjelaskan bahwa terjadinya penyesuaian diri bisa dapat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan orangtua dalam merencanakan karir.

Scheneiders (dalam Mesidor & Sly, 2016) mengemukakan beberapa kriteria penyesuaian yang tergolong baik (*well adjustment*) ditandai dengan: (1) pengetahuan dan keterampilan terhadap diri sendiri, (2) penerimaandiri, (3) pengendalian diri, (4) keutuhan pribadi, (5) jelasnya arah dan tujuan, (6) skala nilai, perspektif, dan filsafat hidup yang sesuai dan memadai. Schneiders (dalam Mesidor & Sly, 2016) juga mengungkapkan bahwa *self adjustment* yang baik adalah individu yang memiliki keterbatasan, kemampuan, serta kepribadian mampu belajar bereaksi pada diri sendiri dan lingkungan secara efektif, efisien, bermanfaat, matang, sekaligus memuaskan.

Usaha dalam *self adjustment* berlangsung dengan baik dan juga tidak baik. Baiknya *self adjustment* mempunyai ciri-ciri sebagai berikut; (1) diterima pada suatu kelompok, menerima keadaan diri baik itu berupa kelemahan dan kelebihan. Sedangkan, tidak terjalinya hubungan sosial individu merupakan tanda *self adjustment* yang tidak baik (Baba & Hosida, 2014). Beberapa langkah efektif dalam menyesuaikan diri, diantaranya; (1) realita dengan persepsi yang akurat, (2) kemampuan dalam mengatasi kecemasan dan stres, (3) memiliki citra diri positif, (4) mampu untuk mengekspresikan perasaan, dan (5) memiliki hubungan antar pribadi yang baik.

Langkah pertama pada proses *self adjustment* yang baik ialah pemahaman dan pengetahuan tentang diri sendiri. Setelah itu, langkah selanjutnya dalam penyesuaian diri yaitu pengendalian diri sendiri yang dimaksud adalah individu mampu mengatur rangsangan, kemampuan pikiran, kebiasaan, emosi, serta tingkah laku yang berhubungan dengan prinsip dan norma yang dikenakan untuk diri sendiri atau masyarakat (Jean & Kaye, 2016).

Penerimaan teman sebaya terhadap individu juga akan mempengaruhi bagaimana individu tersebut dalam suatu lingkungan terutama lingkungan belajar (Omala, Firman, & Taufik, 2017). Individu dikatakan dapat menyesuaikan diri dengan baik apabila mampu melakukan respon-respon yang matang, efisien, memuaskan dan sehat. (IRENE SAULINA SITORUS, 2013) penyesuaian diri merupakan suatu hal yang penting bagi seseorang pada saat memasuki lingkungan yang baru. Banyak individu yang

merasa tidak senang dalam lingkungan yang baru karena ketidakmampuannya dalam menyesuaikan diri, baik dengan lingkungan keluarga maupun lingkungan sekolahnya (Hidayat & Handayani, 2018). Desmita (2009) mengatakan hal tersebut mengakibatkan individu mengalami perasaan rendah diri, tertutup, suka menyendiri, kurang adanya percaya diri serta malu jika berada diantara orang lain atau situasi yang terasa asing baginya.

### 3. Uji Hipotesis

Hipotesis dapat hasil bahwa terdapat kontribusi *culture shock* terhadap *self adjustment* yaitu sebesar 7,31 %. Schneiders menjelaskan *self adjustment* merupakan proses yang meliputi respon mental dan tingkah laku yang merupakan usaha individu untuk bereaksi terhadap tuntutan dalam diri maupun situasi eksternal yang dihadapinya, lingkungan eksternal yang dimaksud disini adalah budaya (Christyanti, Mustami'ah, & Sulistiani, 2010). Hal tersebut sesuai dengan penelitian (Siregar & Kustanti, 2018) yang menyatakan bahwa *culture shock* memberikan sumbangan sebesar 41,4% terhadap *self adjustment*.

Banyak persoalan yang dihadapi para mahasiswa ketika berada atau masuk pada lingkungan yang baru, persoalan yang dihadapi adalah adanya perbedaan, diantaranya; makanan, bahasa, budaya dan kebiasaan, dan norma (Mustaffa & Illias, 2013). Mahasiswa kelas internasional juga berasal dari berbagai macam budaya baik dari dalam Sumatera Barat maupun luar Sumatera Barat. Hal tersebut membuat mahasiswa akan melakukan penyesuaian dalam lingkungan barunya. (Mesidor & Sly, 2016) mengidentifikasi lima bidang di mana siswa kelas internasional cenderung mengalami permasalahan penyesuaian. Bidang yang dimaksud akademik, fisik kesehatan, keuangan, kejuruan dan pribadi sosial. (Gebhard, 2012) menjelaskan masalah dan perilaku penyesuaian mahasiswa kelas internasional menemukan bahwa mahasiswa mengalami masalah dalam penyesuaian di tiga bidang utama, yaitu; akademik, interaksi sosial, dan reaksi emosional.

Penyesuaian budaya Khawaja dalam (Mesidor & Sly, 2016) menyebut adanya transisi dari *maladjustment* ke budaya penyesuaian akulturasi, atau proses di mana mahasiswa kelas internasional sesuaikan pandangan mereka agar sesuai atau berintegrasi dengan budaya yang mereka temukan sendiri. Mereka mencatat bahwa akulturasi adalah kompleks, sebagai proses yang dinamis dan multidimensi. Beberapa mahasiswa berhasil menyesuaikan dan mencapai kompetensi budaya, sementara yang lain mengalami penekanan akulturasi. Selain penyesuaian budaya mahasiswa juga akan melakukan penyesuaian dalam bidang akademik. Sebagian besar mahasiswa kelas internasional akan setuju bahwa salah satu dari mereka optimal dalam mengejar pendidikan di kelas internasional untuk memperoleh pendidikan yang memungkinkan mereka. Belajar menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik yang baru adalah pengalaman belajar pertama dari siswa internasional yang sukses. Jadi begitulah tidak mengherankan bahwa siswa internasional menghadapi banyak masalah terkait penyesuaian akademik. Bakar, N. H. A., Mohamed, Z., Abdulla, M. F. N. L., & Yusof, S. I. M. (2015). menemukan korelasi negatif antara penyesuaian sosial dan kinerja akademik.

Penyesuaian psikologis juga mempengaruhi bagaimana mahasiswa mampu mengatasi *culture shock*. Depresi dan kecemasan adalah biasa dialami selama proses penyesuaian ke yang baru lingkungan Hidup. Beberapa siswa internasional mengalami kesepian, budaya syok, dan keluhan somatik seperti sakit kepala (yang merupakan manifestasi gejala psikologis dalam beberapa budaya). Beberapa siswa internasional berjuang dengan depresi, kecemasan, akademik kesulitan, masalah hubungan (Nilsson, Berkel, Flores, & Lucas 2004; Yi et al., 2003; Yokushko et al., 2008) dalam (Mesidor & Sly, 2016), kesepian, dan penyesuaian budaya. Namun menurut (Omala et al., 2017) menjelaskan dampak dari tidak mampu melakukan penyesuaian diri adalah agresivitas.

### CONCLUSIONS AND SUGGESTIONS

Berdasarkan data hasil temuan yang diperoleh dalam penelitian ini, di mana telah dilakukan analisis statistik dan uji hipotesis serta dikaji dan dijabarkan dalam pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut; (1) *culture shock* mahasiswa kelas internasional pada kategori sedang, (2) *self adjustment* mahasiswa kelas internasional rendah, (3) terdapat kontribusi *culture shock* terhadap *self adjustment* mahasiswa kelas internasional.

Pihak universitas hendaknya memberikan pembekalan pada mahasiswa baru terutama dalam hal penyesuaian diri dalam lingkungan baik kampus dan masyarakat terkait dengan penyesuaian sosial, akademik, dan psikologis. UPBK (Unit Pelayanan Bimbingan dan Konseling) dapat mewedahi mahasiswa untuk bisa mengatasi *culture shock* yang terjadi pada mahasiswa terutama kelas internasional.

### REFERENCES

- Al-khatib, Bilal, A., Habis, S., F. S. S. A. (2012). Student's Adjustment to College Life at Albalqa Applied University Albalqa Applied University, 2(11), 7–16.
- Alizamar, A., Afdal, A., Ifdil, I., Ardi, Z., Ilyas, A., Zikra, Z., ... Febriani, R. D. (2019). Are there statistical anxiety differences between male and female students? *Journal of Physics: Conference Series*, 1157(4). <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1157/4/042127>

- 
- Christyanti, D., Mustami'ah, D., & Sulistiani, W. (2010). Hubungan antara Penyesuaian Diri terhadap Tuntutan Akademik dengan Kecenderungan Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *Insan*, 12(03), 153–159.
- da Costa, A., Hanurawan, F., Atmoko, A., & Hitipeuw, I. (2018). the Impact of Self-Adjustment on Academic Achievement of the Students. *ISLLAC : Journal of Intensive Studies on Language, Literature, Art, and Culture*, 2(1), 1–6. <https://doi.org/10.17977/um006v2i12018p001>
- Febriani, R. D. (n.d.). The Impact of Parents Education Level on Career Aspiration Enhancement.
- Gebhard, J. G. (2012). *International\_Students\_Adjustment\_Proble* Genhard. 2(2).
- Handayani, P. G. (2019). JAIPTEKIN | Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia Training and Workshop Implementation of Group Counseling with Expressive Therapy Techniques for The Prevention of Students Sexual Harassment in Junior High School 16 Padang. 03(3), 144–147. <https://doi.org/10.24036/4.33311>
- Handayani, P. G., & Yuca, V. (2018). Fenomena Culture Shock Pada Mahasiswa Perantauan Tingkat 1 Universitas Negeri Padang. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 6(3), 198. <https://doi.org/10.29210/129000>
- Hidayat, H., & Handayani, P. G. (2018). Self Regulated Learning (Study for Students Regular and Training). *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 3(1), 50–59. <https://doi.org/10.30870/jpbk.v3i1.3196>
- IRENE SAULINA SITORUS, L. (2013). Perbedaan Tingkat Kemandirian Dan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantauan Suku Batak Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi.*, 1(2).
- Li, S., & Zizzi, S. (2018). A case study of international students' social adjustment, friendship development, and physical activity. *Journal of International Students*, 8(1), 389–408. <https://doi.org/10.5281/zenodo.1134317>
- Malaklolunthu, S., & Selan, P. S. (2011). Adjustment problems among international students in Malaysian private higher education institutions. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 833–837. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.03.194>
- Mesidor, J. K., & Sly, K. F. (2016). Factors that contribute to the adjustment of international students. *Journal of International Students*, 6(1), 262–282.
- Mustaffa, C., & Illias, M. (2013). Relationship between students adjustment factors and cross cultural adjustment: A survey at the Northern University of Malaysia. *Intercultural Communication Studies*, 1(22), 279–300.
- Omala, S., Firman, & Taufik. (2017). Hubungan Empati dengan Agresivitas Siswa SMA Pertiwi 2 Padang Serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Neo Konseling*, 00(November), 1–10. <https://doi.org/10.24036/XXXXXXXXXX-X-XX>
- Ramakrishnan, S., Barker, C. D., Vervoordt, S., Zhang, A., Barker, C. D., Vervoordt, S., & Zhang, A. (2017). Behavioral Development Bulletin Rethinking Cross-Cultural Adaptability Using Behavioral Rethinking Cross-Cultural Adaptability Using Behavioral.
- Sharma, B., & Wavare, R. (2013). Academic stress due to depression among Medical and Para-medical students in an Indian medical college: Health initiatives cross sectional study. *Journal of Health Sciences*, 3(5), 29–38.
- Siregar, A. O. A., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan Antara Gelar Budaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Bersuku Minang Di Universitas Diponegoro. *Empati*, 7(2), 48–65. Retrieved from <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/21668/20038>
-