

**HUBUNGAN ANTARA ADAPTASI BUDAYA DAN TINGKAT
KECEMASAN PADA MAHASISWA RANTAU**

TUGAS AKHIR



Disusun Oleh:

Nama: Naurah Nur Nazifah

NIM: 200100162

PRODI EKONOMI DAN PSIKOLOGI

UNIVERSITAS CENDEKIA MITRA INDONESIA

2024

Hubungan Antara Adaptasi Budaya dan Tingkat Kecemasan Pada

Mahasiswa Rantau

Naurah Nur Nazifah

Fakultas Ekonomi dan Psikologi

Universitas Cendekia Mitra Indonesia

ABSTRAK

Individu yang tidak bisa beradaptasi dengan lingkungan barunya seringkali mengalami kecemasan, yang membuat individu tersebut mengalami proses adaptasi yang tidak lancar, sehingga dapat meningkatkan ketidaknyamanan dan kecemasan. Hal tersebut karena, individu merasa tidak dapat memahami atau berinteraksi dengan lingkungan dan budaya baru dengan baik, sehingga kecemasan ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu dan kemampuannya untuk menjalankan fungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui lebih dalam hubungan antara adaptasi budaya dan tingkat kecemasan pada mahasiswa rantau. Sampel dari penelitian ini adalah mahasiswa rantau Yogyakarta. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 100 responden. Metode yang digunakan adalah teknik *non-probability sampling* dengan menggunakan teknik pengambilan sampel menggunakan metode *purposive sampling*. Metode sudah diuji validitas dan reliabilitasnya dan dapat dipertanggungjawabkan. Skala yang digunakan adalah Kecemasan Nevid dan Adaptasi Budaya Schneider. Analisis data yang digunakan mulai dari uji validitas, reliabilitas, uji asumsi, dan uji hipotesis dengan bantuan program statistik komputer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara adaptasi budaya dan tingkat kecemasan sebesar 0,774 ($\text{sig} = 0,774 < 0,05$). Dengan membandingkan nilai r tabel dengan taraf kepercayaan 0,05 (r tabel untuk 100 subjek dengan taraf kepercayaan 5% adalah 0,195) secara lebih spesifik, nilai 0,774 dan signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak. Pada tingkat kecemasan mahasiswa rantau diketahui tergolong dalam kategori rendah dengan nilai minimum 88. Pada adaptasi budaya mahasiswa rantau tergolong dalam kategori tinggi dengan nilai minimum sebesar 117. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif pada adaptasi budaya dan tingkat kecemasan mahasiswa rantau.

Kata Kunci: Kecemasan, Adaptasi, Adaptasi Budaya

The relationship between cultural adaptation and anxiety levels in overseas students

Naurah Nur Nazifah

Faculty of Economics and Psychology

University of Cendekia Mitra Indonesia

ABSTRACT

Individuals who cannot adapt to their new environment often experience anxiety, which makes the individual experience an adaptation process that is not smooth, which can increase discomfort and anxiety. This is because individuals feel unable to understand or interact with the new environment and culture properly, so this anxiety can affect the psychological well-being of individuals and their ability to function optimally in daily life. The purpose of this study was to find out more about the relationship between cultural adaptation and anxiety levels in overseas students. The sample of this study were overseas students in Yogyakarta. The number of samples used was 100 respondents. The method used is non-probability sampling technique using purposive sampling technique. The method has been tested for validity and reliability and can be accounted for. The scales used are Nevid's Anxiety and Scheinder's Cultural Adaptation. Data analysis used starts from validity, reliability, assumption tests, and hypothesis testing with the help of computer statistical programs. The results showed that there was a significant relationship between cultural adaptation and anxiety level of 0.774 (sig = 0.774 < 0.05). By comparing the value of r table with a confidence level of 0.05 (r table for 100 subjects with a 5% confidence level is 0.195) more specifically, the value of 0.774 and the significance of 0.000 is smaller than 0.05 indicating that Ha is accepted and Ho is rejected. The anxiety level of overseas students is known to be in the low category with a minimum value of 88. In cultural adaptation, overseas students belong to the high category with a minimum value of 117. This shows that there is a positive relationship between cultural adaptation and the anxiety level of overseas students.

Keywords: Anxiety, Adaptation, Cultural Adaptation

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kecemasan

1. Definisi Kecemasan

Kecemasan menurut (Nevid dkk., 2005) kondisi emosional yang ditandai dengan aktivasi fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan keyakinan bahwa hal-hal buruk akan terjadi. Pendapat lain, menggambarkan kecemasan sebagai jenis kekhawatiran yang luas dan tidak terdefinisi dengan baik, yang menimbulkan perasaan tidak pasti dan ketidakmampuan untuk mengatasi tuntutan dari lingkungan sekitar (Gail W, 2006).

Definisi kecemasan menurut (Nasrulloh dkk., 2020) merupakan keadaan psikologis dimana seseorang mengalami emosi yang kuat seperti perasaan takut dan khawatir, dimana perasaan ini dapat dikaitkan dengan peristiwa yang tidak dapat dipastikan atau seseorang mengantisipasi datangnya bahaya di masa depan. Kecemasan adalah respon emosional yang timbul ketika seseorang mengalami stres, ditandai dengan perasaan tegang atau pikiran yang tidak rasional, kemudian disertai munculnya respon fisik seperti: mual, jantung berdebar, tensi darah naik, dsb (*American Psychological Association (APA)*).

Sehingga dapat disimpulkan dari beberapa pendapat ahli diatas bahwa kecemasan adalah perasaan dimana seseorang merasa tidak aman dengan adanya perasaan kekhawatiran pada suatu keadaan tertentu. Kecemasan juga dapat didefinisikan sebagai rasa tidak pasti dan tidak berdaya, sebuah bentuk psikologis

yang muncul ketika seseorang mengalami stress ditandai dengan perasaan tegang, pikiran yang tidak rasional, dan respon fisik seperti detak jantung, mual, dan tekanan darah tinggi. kecemasan ini, baik yang bersifat sementara maupun jangka panjang tentu akan berdampak pada kesehatan fisik dan mental seseorang sehingga membutuhkan penanganan yang tepat untuk mengurangi dampak negatifnya.

2. Aspek-Aspek Kecemasan

Aspek-aspek kecemasan yang dicetuskan oleh (Nevid dkk., 2005) menyatakan bahwa kecemasan bisa terjadi pada tiga aspek diantaranya:

a. Fisik.

Kecemasan fisik diliputi dengan berbagai gejala seperti: tangan berkeringat, pusing atau pingsan, kesulitan berbicara, jantung berdebar-debar atau berdetak kencang, kesulitan bernafas, suara bergetar, kepala terasa ringan, atau terasa lemas atau mati rasa, sulit menelan, kerongkongan terasa tersekat, tangan yang dingin dan lembab, sering buang air kecil, panas dingin, wajah terasa memerah, diare, merasa sensitif atau "mudah marah"

b. Behavior.

Kecemasan ini ditandai dengan perilaku menghindar, perilaku melekat atau perilaku dependen, perilaku terguncang.

c. Kognitif.

Gejala kecemasan ini ditandai dengan perasaan gelisah dan khawatir terhadap sesuatu, merasa terganggu, takut atau cemas terhadap kejadian yang belum terjadi atau yang akan datang. Ada Keyakinan bahwa sesuatu yang negatif akan terjadi tanpa alasan yang jelas, rasa takut akan kehilangan

kendali, serta ketakutan bahwa tidak akan mampu mengatasi situasi tersebut, merasa segala sesuatu di luar kendali, pikiran kacau atau bingung, khawatir akan ditinggalkan, serta kesulitan memfokuskan pikiran.

Pendapat lain pada aspek-aspek kecemasan menurut (Gail W, 2006) mengkategorikan kecemasan menjadi tiga bagian respon kognitif, perilaku dan afektif, antara lain:

a. Respon Perilaku.

Respon atau reaksi individu pada stimulus dari lingkungan sekitar yang, meliputi: perasaan gelisah, ketegangan fisik, tremor. Perilaku ini juga bisa diamati secara langsung karena adanya tindakan nyata seperti: kurang koordinasi, bicara cepat, menarik diri dari hubungan interpersonal, cenderung mengalami cedera, melarikan diri dari masalah, inhibisi, menghindar, hiperventilasi, dan menjadi sangat waspada terhadap sesuatu yang belum terjadi.

b. Respon Kognitif.

Respon atau reaksi yang muncul sebagai hasil dari pengalaman atau informasi yang diterimanya dalam pikiran seseorang, dengan kata lain, respon kognitif melibatkan proses berpikir dan pemahaman dalam merespon suatu situasi yang meliputi: pelupa, perhatian jadi terganggu, konsentrasi yang buruk, berpikir terhambat. Reaksi pada individu yang cemas ketika diberikan informasi dapat terjadi seperti: Penilaian yang kurang tepat, preokupasi yang berlebihan, penurunan lapangan pandang, penurunan kreativitas, dan produktivitas yang menurun. Rasa bingung,

kekhawatiran yang berlebihan, penurunan kesadaran diri, kehilangan objektivitas, ketakutan kehilangan kendali, ketakutan terhadap gambaran visual, serta ketakutan akan cedera atau kematian. Pengalaman kilas balik dan mimpi buruk.

c. Respon Afektif.

Respon atau reaksi perasaan yang dialami seseorang yang melibatkan aspek emosi dalam pengalaman atau peristiwa tertentu yang meliputi: Rentan terganggu, kurang sabar, gelisah, tegang, gugup, takut, waspada, teror, khawatir, cemas, mati rasa, merasa bersalah, dan malu.

Kemudian menurut Shah (dalam Nasrulloh dkk., 2020) membagi kecemasan menjadi tiga aspek, yaitu:

a. Aspek Fisik,

Aspek fisik ini mencerminkan hubungan yang kompleks antara pikiran dan tubuh terhadap respon kecemasan, seperti: pusing, sakit kepala, tangan mengeluarkan keringat, menimbulkan rasa mual pada perut, mulut kering, grogi, dll.

b. Aspek Emosional.

Aspek emosional ini mencakup reaksi emosional yang intens dan tidak menyenangkan, seperti: timbulnya kepanikan dan ketakutan.

c. Aspek Mental atau Kognitif,

Aspek ini melibatkan proses pemikiran, persepsi, keyakinan, dan interpretasi terhadap realitas yang dapat mempengaruhi timbulnya

kecemasan, seperti terganggunya perhatian dan memori rasa khawatir dan rasa takut.

Berdasarkan aspek-aspek kecemasan yang telah diuraikan oleh (Nevid dkk., 2005) kecemasan memiliki tiga aspek didalamnya, mulai dari secara fisik, behavior, dan kognitif, tidak menutup kemungkinan jika ketiga aspek tersebut dapat terjadi secara bersamaan. Maka peneliti, menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh (Nevid dkk., 2005) untuk mengukur variabel tingkat kecemasan yang terjadi pada mahasiswa rantau. Alasan peneliti mengambil aspek tersebut adalah karena ingin membuktikan bahwa aspek-aspek tersebut dapat mempengaruhi mahasiswa rantau mengalami kecemasan terkait adaptasi budaya di lingkungan baru. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian yang dilakukan (D. F. Annisa & Ifdil, 2016) yang menggunakan aspek (Nevid dkk., 2005) dalam penelitian yang berjudul Konsep Kecemasan (*Anxiety*) pada Lanjut Usia (Lansia) yang variabel Y nya menggunakan variabel kecemasan.

3. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kecemasan

Kemunculan rasa cemas sering terjadi selama periode waktu tertentu dan sebagian besar tergantung pada pengalaman seseorang. Kejadian atau kondisi tertentu dapat memicu timbulnya gangguan kecemasan. Mengutip Kaplan & Sadock (dalam (Harlina & Aiyub, 2018) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan dapat dibagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, dan pengalaman pribadi. Sementara faktor eksternal mencakup kondisi medis atau

diagnosa penyakit, akses terhadap informasi, kualitas komunikasi terapeutik, lingkungan fisik, dan ketersediaan fasilitas kesehatan.

Menurut Adler dan Rohman (dalam Widigda & Setyaningrum, 2018) menyebutkan ada dua faktor yang bisa memunculkan kecemasan antara lain:

1. Pengalaman negatif pada masa lalu.

Penyebab utama dari munculnya perasaan tidak menyenangkan mengenai kejadian yang dapat terulang lagi di masa depan adalah ketika individu menghadapi situasi yang serupa dan muncul perasaan tidak nyaman, seperti pengalaman gagal terhadap suatu kondisi yang pernah dialami sebelumnya.

2. Pikiran yang tidak rasional.

Terdapat empat bentuk pikiran yang irasional, diantaranya:

- a. *Catastrophic failure*, yaitu anggapan individu jika dirinya akan mengalami sesuatu hal yang buruk. Individu mengalami kecemasan dan perasaan tidak mampu dan tidak dapat mengatasi masalahnya.
- b. Kesempurnaan, individu memiliki harapan jika dirinya tak memiliki cacat dan punya perilaku sempurna. Individu mendapati tolak ukur kesempurnaan sebagai target dan sumber yang mampu memberikan inspirasi.
- c. Persetujuan.
- d. Generalisasi yang kurang tepat, yaitu penilaian yang berlebihan oleh seseorang yang kurang pengalaman namun menyimpulkan atau menggeneralisasi sesuatu diluar pemahamannya.

Menurut Musfir Az-Zahrani (dalam Nasrulloh dkk., 2020) terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan diantaranya:

a) Lingkungan Keluarga

Situasi di rumah yang sering dipenuhi dengan pertengkaran, kesalahpahaman, dan kurangnya perhatian dari orang tua terhadap anak dapat menciptakan rasa tidak nyaman dan kecemasan pada anak saat berada di rumah.

b) Lingkungan Sosial

Faktor lain yang mampu memberi pengaruh akan kecemasan adalah saat seseorang berada di lingkungan yang negatif dan menunjukkan perilaku yang tidak diinginkan. Hal ini bisa menyebabkan penilaian buruk dari masyarakat, yang pada gilirannya bisa memicu rasa cemas.

Pendapat lain menurut Potter & Perry (dalam N. Annisa dkk., 2023) faktor yang menjadi salah satu penyebab timbulnya kecemasan adalah lingkungan. Lingkungan yang tidak terstruktur cenderung akan membuat individu kurang nyaman dan puas, sehingga sulit bagi individu untuk mengatasi masalah. perubahan yang terjadi di lingkungan dapat mempengaruhi tingkat kecemasan yang terjadi.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah disebutkan diatas, kecemasan dapat disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu adanya faktor internal, faktor eksternal, pengalaman negatif masa lalu, dan pikiran yang tidak rasional. Berikut adalah penjabaran secara rinci mengenai masing-masing faktor. Pertama, faktor internal dan faktor eksternal yang mempengaruhi adanya kecemasan faktor internal

meliputi gender, usia, maupun tingkat pendidikan. Faktor eksternal meliputi lingkungan, fasilitas dan komunikasi terapeutik yang dikemukakan oleh Kaplan & Sadock. Faktor internal dan eksternal ini sangat mempengaruhi adanya kecemasan dalam seorang individu.

4. Tingkat Kecemasan

Kecemasan sering kali muncul ketika individu berhadapan dengan situasi yang tidak menyenangkan dan tidak aman, menurut Hurlock (dalam Febriyanti & Mellu, 2020) memiliki tiga tingkat kecemasan yaitu:

1. Kecemasan Ringan.

Tingkat persepsi dan konsentrasi individu meningkat dari biasanya.

2. Kecemasan Sedang

Memfokuskan diri pada sesuatu yang penting saja, sehingga fokus yang lain dikesampingkan,

3. Kecemasan Berat.

Menurunnya persepsi individu, hanya mampu memikirkan hal-hal yang kecil saja dan cenderung mengabaikan hal lain, sehingga individu tidak dapat berpikir dengan tenang.

Menurut (Gail W, 2006) menyebutkan tingkat kecemasan terbagi dalam empat bagian yaitu:

1. Kecemasan Ringan.

Ketegangan dalam kehidupan sehari-hari bisa membuat seseorang menjadi lebih waspada dan sensitif akibat kecemasan. Hal ini memotivasi

pembelajaran dan menghasilkan pertumbuhan dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas.

2. Kecemasan Sedang.

Hal ini menjadikan individu agar lebih fokus terhadap pada apa yang menjadi prioritas sambil mengabaikan yang lain. Kecemasan ini memperkecil bidang persepsi individu, sehingga mereka tidak dapat memilih perhatian mereka, tetapi dapat fokus pada banyak area jika diperlukan.

3. Kecemasan Berat.

Kecemasan ini dapat mengurangi bidang persepsi individu, hanya terpusat akan hal-hal yang jelas dan spesifik, tanpa memperhatikan hal lain. Semua tindakan ini berguna dalam mengurangi kecemasan dan individu membutuhkan berbagai bimbingan guna memusatkan perhatian pada area lain.

4. Tingkat Kepanikan.

Terkait akan rasa takut, gemetar, dan khawatir akan kehilangan kendali, individu yang berada dalam kondisi panik tak mampu berbuat apapun tanpa bantuan. Dalam hal ini, panik melingkupi hilangnya pemikiran rasional, penurunan kemampuan guna berinteraksi pada individu lain, disorganisasi kepribadian, adanya pandangan dan persepsi menyimpang, dan meningkatnya kegiatan dan aktivitas motorik.

Berdasarkan tingkat kecemasan yang dijelaskan oleh Hurlock dan Gail. W. Stuart (2006) menyatakan bahwa tingkat kecemasan memiliki empat tingkatan di

dalamnya, diawali kecemasan ringan, sedang, berat, hingga tingkat panik. Menurut dua ahli tersebut kecemasan dapat dialami ketika individu menghadapi situasi yang tidak menyenangkan dan merasa tidak mampu untuk menghadapi masalah.

2.2 Adaptasi Budaya

A. Definisi Adaptasi Budaya

Adaptasi budaya mengutip (Kim, 2001) dimaknai sebagai proses interaktif yang terjadi saat seseorang pendatang berkomunikasi pada lingkungan budaya dan sosial baru. Adaptasi antar budaya ditandai dengan munculnya penyesuaian pola komunikasi pendatang dengan pola komunikasi yang telah disepakati budaya dan masyarakat setempat. Adaptasi budaya menurut Martin dan Nakayama (dalam Sumaryanto & Ibrahim, 2023) merupakan proses jangka panjang untuk individu menyesuaikan diri di lingkungan barunya, sehingga individu tersebut akhirnya merasa nyaman dan aman. Selama proses ini, individu dapat memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang norma, prinsip dan praktik budaya di lingkungan baru mereka, serta kemampuan guna melakukan interaksi terhadap berbagai individu dengan berbagai latar belakang yang beragam.

Menurut (Simanjuntak & Fitriana, 2020) adaptasi budaya merupakan proses perubahan unsur-unsur seseorang dalam kehidupan sehari-hari yang menjadikan perubahan tersebut lebih bermanfaat bagi orang lain di sekitarnya dan bagi dirinya sendiri. Segala hal yang dilakukan manusia dengan belajar menggunakan akal bisa disimpulkan dengan menjadi sebuah budaya, maka proses individu dalam beradaptasi dan berkomunikasi dengan budaya lingkungan barunya haruslah

berjalan dengan baik. Dengan berpartisipasi dalam pembiasaan dan pengalaman yang bermanfaat, mereka dapat membentuk identitas budaya baru yang menggabungkan aspek-aspek dari kedua budaya, serta menciptakan keseimbangan yang memungkinkan adaptasi yang lebih baik.

Berdasarkan definisi terkait adaptasi budaya yang dipaparkan dan disampaikan berbagai ahli mampu ditarik kesimpulan bahwa adaptasi budaya yakni suatu proses yang berlangsung lama dan interaktif ketika individu pendatang berkomunikasi dengan lingkungan sosial dan budaya baru. Proses ini melibatkan transformasi komunikasi pendatang dari pola komunikasi asli ke pola komunikasi yang diharapkan oleh masyarakat setempat. Kemampuan untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan lingkungan baru merupakan kunci keberhasilan adaptasi mereka. Oleh karena itu, keberhasilan adaptasi budaya dapat dicapai melalui proses belajar dan kemampuan berkomunikasi secara efektif ketika menghadapi lingkungan baru dan perubahan budaya.

B. Aspek-Aspek Adaptasi Budaya

Schneider 1964 (dalam Clarabella dan Setyanto, 2015) menjabarkan aspek-aspek adaptasi budaya yaitu :

a. Kontrol terhadap emosi yang berlebihan

Individu dapat mengontrol emosinya dengan efektif, efisien, dan bernilai dalam menghadapi suatu masalah dan dapat menentukan berbagai alternatif dalam penyelesaian masalah.

b. Mekanisme pertahanan diri yang minimal

Menekankan penyelesaian masalah melalui serangkaian atau strategi pertahanan diri dan tindakan nyata guna untuk mengubah suatu kondisi yang lebih baik.

c. Frustrasi personal yang minimal

Meminimalisirkan frustrasi yang dapat menimbulkan cemas dan stress yang mengakibatkan individu mengalami kesulitan dalam kemampuan berpikir dan menyelesaikan masalah.

d. Pertimbangan rasional dan kemampuan mengerahkan diri

Individu ditekankan agar berpikir dan mempertimbangkan setiap masalah agar dapat mengorganisasi pikiran, tingkah laku, dan perasaan untuk jalan keluar.

e. Kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu

Pengalaman individu maupun pengalaman orang lain dapat dijadikan sebagai proses pembelajaran hidup dengan menganalisis faktor-faktor yang dapat membantu dan mengganggu penyesuaiannya.

f. Sikap realistis

Sikap realistis berasal dari pemikiran yang rasional serta kemampuan untuk menilai situasi, masalah, dan keterbatasan kondisi yang sebenarnya.

Pendapat lain menurut (Utami, 2015) menjabarkan tiga aspek pada proses transformasi antara budaya diantaranya, yaitu :

1. *Increased Functional Fitness*, dijelaskan bahwa melalui kegiatan yang berulang-ulang dan belajar tentang budaya baru, para pendatang akhirnya mencapai sinkronisasi antara respons internal dan tuntutan eksternal dari lingkungan baru.
2. *Psychological Health*, berfokus pada kondisi emosional individu pendatang. Kebahagiaan psikologis para pendatang sangat dipengaruhi dengan penerimaan anggota masyarakat di lingkungan barunya. Jika pendatang merasa diterima oleh masyarakat setempat, akan merasa lebih cepat nyaman. Namun, jika masyarakat setempat tidak menerima pendatang dengan baik, penyesuaian psikologis menjadi lebih sulit.
3. *Intercultural Identify*, pada aspek ini, identitas budaya asli mulai kehilangan kekhasan dan kekakuannya. Sebaliknya, definisi yang lebih luas dan lebih fleksibel dari identitas pendatang mulai muncul.

Berdasarkan dari beberapa penjabaran aspek-aspek adaptasi budaya diatas peneliti dapat menyimpulkan bahwa aspek adaptasi budaya menurut Schneider (1964) yaitu terdiri dari: kontrol terhadap emosi yang berlebihan, mekanisme pertahanan diri yang minimal, frustrasi personal yang minimal, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, kemampuan untuk belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, dan sikap realistis. Aspek utama yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teori Schneider (1964) karena dalam penjelasan setiap aspeknya lebih rinci sehingga mampu menjelaskan variabel yang akan diteliti.

C. Tahapan Adaptasi Budaya

Adaptasi budaya merujuk pada buku *Becoming Intercultural: An Integrative Communication Theory and Cross-Cultural Adaptation* oleh (Kim, 2001) menemukan dua tahapan dalam adaptasi, yaitu:

1. Adaptasi Budaya adalah proses dasar komunikasi yang melibatkan pengiriman pesan, media, dan penerima pesan. Dalam proses ini, terjadinya *encoding* dan *decoding* balik terjadi ketika individu bertransisi ke lingkungan baru. Penduduk lokal berinteraksi dan bersosialisasi dengan pendatang, yang memungkinkan pendatang untuk memahami dan menyesuaikan diri.
2. Adaptasi Lintas Budaya mencakup tiga aspek utama, yaitu : akulturasi, dekulturasi, dan asimilasi. Akulturasi terjadi ketika para pendatang mulai menyesuaikan diri dengan budaya baru sambil tetap mempertahankan beberapa aspek dari budaya baru sambil tetap mempertahankan beberapa aspek dari budaya lama. Dekulturasi, terjadi ketika pengaruh budaya lama masih kuat, mempengaruhi perilaku psikologis dan sosial para pendatang. Asimilasi terjadi ketika para pendatang menyesuaikan diri dengan budaya baru mereka dengan mengurangi pengaruh budaya lama, sehingga mereka terlihat seperti penduduk asli di lingkungan baru mereka.

Menurut Samovar (dalam Wiradharma, 2021) Tingkatan adaptasi budaya tercermin layaknya kurva U. Pada kurva ini dijelaskan seperti optimisme awal dan *euphoria* ketika memasuki lingkungan yang baru, kemudian mengalami situasi yang tidak nyaman pada tingkat adaptasi, dan secara bertahap melakukan upaya

untuk menyesuaikan diri. Tingkatan pada adaptasi budaya yang tercermin dalam kurva U melingkupi: fase permulaan resolusi (*beginning resolution*), fungsi secara efektif (*effective functioning*), fase kekecewaan (*disenchantment*), dan fase ketertarikan (*excitement*).

Mengutip Martin & Nakayama (dalam Wiradharma, 2021), terdapat empat fase tahapan adaptasi antar budaya, yaitu 1) *euphoria* yang merupakan ketertarikan positif pada individu terhadap lingkungan yang baru, 2) *culture shock* akibat dari pengalaman yang menimbulkan ketidakpastian atau membingungkan dan umumnya bernilai negatif di lingkungan baru, 3) *acculturation* yakni proses adaptasi di lingkungan baru, 4) *stable state* bisa dicapai ketika individu pendatang melakukan proses akulturasi dengan baik di lingkungan yang baru.

Berdasarkan tahapan-tahapan adaptasi budaya yang diuraikan berbagai ahli diatas, mampu ditarik kesimpulan bahwa tahapan-tahapan adaptasi budaya sangat mempengaruhi jalannya seorang individu di lingkungan baru dan terdapat dua tahapan adaptasi budaya yang dikemukakan oleh (Kim, 2001) *cultural adaptation* dan *cross-cultural adaptation* Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tahapan tersebut karena didukung dengan beberapa penelitian sebelumnya yang juga menggunakan tahapan-tahapan adaptasi dari ahli yang sama.

D. Faktor-Faktor Adaptasi Budaya

Menurut Kim (dalam Soemantri, 2019) lima faktor adaptasi yakni:

1. *Personal communication..*

Komunikasi personal terjadi ketika seseorang merasa ada dalam lingkungannya, kemudian memberikan makna dan menunjukkan reaksi terhadap hal-hal dalam lingkungannya. Dalam hal ini, akan terjadi proses penyesuaian dengan menggunakan kompetensi komunikasi pribadi yang dikelompokkan mencakup tiga bagian yaitu: aspek kognitif, afektif, dan operasional. Aspek kognitif mencakup pengetahuan individu tentang sistem komunikasi, pemahaman kultural, dan kompleksitas kognitif dari kompetensi komunikasi. Aspek afektif merupakan kompetensi komunikasi termasuk keinginan individu untuk beradaptasi, fleksibilitas identitas, dan estetika orientasi bersama. Selanjutnya, aspek operasional atau kemampuan untuk menunjukkan kognitif dan pengalaman afektif individu melalui aspek perilakunya atau secara spesifik menunjukkan kemampuan komunikasi. Kemampuan komunikasi diperlukan untuk memenuhi kebutuhan umum manusia yang pencapaiannya adalah dapat mengatasi lingkungannya, terutama ketika individu berada di lingkungan baru.

2. *Host Social communication.*

Interaksi antara individu yang satu dengan yang lain disebut komunikasi interpersonal. Komunikasi ini terjadi pada individu pendatang dengan individu dari budaya setempat, sehingga terlihat ada perbedaan budaya antara keduanya.

3. *Ethnic Social Communication.*

Komunikasi ini mirip dengan komunikasi sosial pada poin dua, tetapi terjadi di antara individu-individu dengan latar belakang budaya yang sama. Misalnya, ketika pendatang berinteraksi dengan orang yang memiliki asal dan budaya

yang sama. Ada beberapa komunikasi dasar yang digunakan untuk mempertahankan dan menyebarkan budaya.

4. *Environment.*

Faktor ini dibagi menjadi penerimaan tuan rumah dan tekanan dari kelompok etnis. Dari sudut pandang pendatang, penerimaan oleh tuan rumah berarti kemampuan budaya lokal untuk menerima pendatang melalui kesempatan untuk berinteraksi dan berpartisipasi dalam komunikasi sosial. Tekanan tuan rumah mencakup tekanan sadar dan tidak sadar bagi pendatang untuk mengadopsi berbagai praktik budaya lokal, serta ideologi asimilatif dan pluralis merupakan komponen penting, yang mengarah pada kekuatan kelompok etnis yang mengacu pada kekuatan kelompok dari budaya atau etnis yang sama dengan pendatang.

5. *Predisposition.*

Hal ini berkaitan dengan kondisi pribadi pendatang ketika memasuki kelompok budaya lokal, termasuk latar belakang dan pengalaman mereka sebelum bergabung dengan budaya lokal. Kemampuan beradaptasi para pendatang secara keseluruhan ditentukan oleh kombinasi dari faktor-faktor ini.

Faktor faktor adaptasi budaya yang umum terjadi menurut (Soemantri, 2019) dibagi menjadi empat bagian yaitu:

1. Enkulturasasi.

Dimana individu pendatang mencoba bersosialisasi secara langsung guna menerapkan cara berpikir budaya baru dalam kehidupan sehari-hari.

2. Akulturasi.

Individu pendatang sudah mulai menerapkan budaya di kehidupan sehari-harinya walaupun masih dipengaruhi dengan budaya asal.

3. Dekulturasi.

Individu pendatang sudah merasa menemukan nilai-nilai budaya, identitas baru dan norma baru di lingkungan barunya. Namun, hal ini tidak berarti bahwa mereka menghindari lingkungan barunya.

4. Asimilasi.

Dimana individu pendatang sudah mulai memahami dan memilah mana budaya yang berubah dan yang tidak berubah.

Menurut Berry (dalam Naibaho & Murniati, 2022) menyatakan bahwa faktor sosial budaya seperti dukungan sosial seperti: keluarga, teman, maupun pihak kampus juga mempermainkan peran penting dalam keberhasilan individu pendatang dalam beradaptasi antar lintas budaya. Dukungan sosial ini tidak hanya memberikan rasa kenyamanan, tetapi juga dapat menjadi sumber motivasi dan bimbingan dalam menghadapi tantangan adaptasi budaya.

Berdasarkan faktor-faktor yang telah diuraikan diatas oleh berbagai ahli mampu ditarik kesimpulan bahwa hal inilah yang memberi pengaruh individu pendatang ke lingkungan baru dan beradaptasi dengan budaya-budaya setempat dan menjadi pendorong dibalik individu pendatang untuk beradaptasi dengan lingkungan barunya, sehingga bisa berinteraksi dan bersosialisasi dengan penduduk setempat menggunakan kemampuan komunikasi. Oleh karena itu, keberhasilan seseorang dalam beradaptasi lintas budaya tak hanya ditentukan oleh faktor

internal, namun sangat diberikan pengaruh oleh dukungan sosial yang diterima dari lingkungan sekitar.

2.3 Hubungan Antara Adaptasi Budaya dan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Rantau

Mahasiswa rantau adalah mahasiswa yang meninggalkan kampung halaman atau daerah asalnya untuk menempuh pendidikan di tempat yang jauh, biasanya di kota atau negara lain. Mereka meninggalkan lingkungan yang sudah dikenal, termasuk meninggalkan keluarga, teman, dan kebiasaan sehari-hari. Merantau memiliki beberapa tujuan, namun seringkali alasan seseorang merantau adalah untuk mengejar pendidikan di institusi yang mungkin menawarkan program studi atau fasilitas yang lebih baik dari tempat asalnya (Hediati & Nawangsari, 2020).

Menurut Lee dkk, 2004 (dalam Hediati & Nawangsari, 2020) Fenomena mahasiswa merantau merupakan bagian dari upaya untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan membuktikan kemampuannya sebagai individu dewasa yang mandiri dan bertanggung jawab dalam mengambil keputusan. Namun, dalam proses merantau, mahasiswa akan menghadapi berbagai tantangan, seperti harus beradaptasi dengan budaya baru, kebiasaan, cara berbicara, bahkan Bahasa yang harus disesuaikan dengan lingkungan barunya.

Perubahan budaya, situasi, dan kondisi sering kali membuat individu merasa sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan barunya, hal ini karena adanya perubahan yang cukup drastis dari daerah asal ke tempat barunya dan menjadi akar dari berbagai kesulitan yang dialami selama beradaptasi. Menurut (Erawan & Sary,

2018) proses adaptasi sangat diperlukan ketika individu pendatang tinggal di lingkungan baru untuk menjalani kehidupan sehari-hari, sehingga bisa mengurangi timbulnya kecemasan di tempat baru. Biasanya, individu pendatang akan merasa sulit dan tertekan ketika menyesuaikan ulang dengan kondisi yang baru, terlebih untuk penyesuaian budaya di tempat baru yang sebelumnya sama sekali belum dikunjungi. Umumnya, setiap orang akan membuat dirinya nyaman ketika beradaptasi dengan kebiasaan dan budaya yang berbeda dengannya (Sumaryanto & Ibrahim, 2023).

Individu yang tidak bisa beradaptasi dengan lingkungan barunya seringkali mengalami kecemasan, yang membuat individu tersebut mengalami proses adaptasi yang tidak lancar, sehingga dapat meningkatkan ketidaknyamanan dan kecemasan. Hal tersebut karena, individu merasa tidak dapat memahami atau berinteraksi dengan lingkungan dan budaya baru dengan baik, sehingga kecemasan ini dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu dan kemampuannya untuk menjalankan fungsi secara optimal dalam kehidupan sehari-hari. Untuk menangani timbulnya kecemasan dalam beradaptasi lintas budaya seorang individu dapat melakukan beberapa strategi, seperti: terlibat dalam kegiatan sosial dan kultural, penerimaan terhadap perubahan, dan mengelola tantangan secara bertahap. Untuk menghadapi kesulitan dan tantangan individu dapat menggunakan strategi adaptasi guna mempermudah dalam penyesuaian diri akan lingkungan baru mereka (Batubara, 2023). Dengan demikian, seorang individu dapat terbantu untuk menciptakan pengalaman positif dengan lingkungan baru sehingga dapat mengelola tingkat kecemasan yang mungkin muncul selama proses adaptasi budaya. Untuk

menghadapi kesulitan dan tantangan individu dapat menggunakan strategi adaptasi guna mempermudah dalam penyesuaian diri akan lingkungan baru mereka.

Menurut Kaplan dan Benjamin (dalam Izzah & Sari, 2021) menyatakan bahwa mahasiswa kerap kali menderita gangguan kecemasan yang salah satunya disebabkan oleh faktor psikososial. Kecemasan yang dialami seseorang berbeda-beda faktornya, ketika individu datang ke lingkungan baru tentu ia harus beradaptasi dengan lingkungan barunya. Untuk mengurangi kecemasan dalam beradaptasi, individu haruslah memiliki kemampuan berkomunikasi dan berinteraksi untuk memudahkan kehidupan sehari-hari. Mahasiswa yang memiliki kecemasan sebaiknya memiliki kemampuan beradaptasi dengan baik, karena tingkat kecemasan yang tinggi maka penyesuaian dirinya pun akan rendah (Khoirunnisa & Dian Kurniati, 2022).

Hasil dari penelitian (Gude dkk., 2023) menunjukkan ada hubungan antara kecemasan berkomunikasi dengan kemampuan beradaptasi mahasiswa yang dinilai signifikan, dimana semakin tinggi kemampuan beradaptasi mahasiswa, maka semakin rendah kecemasannya, begitu pula sebaliknya. Penelitian menurut (Aldino & Fitriani, 2020) menyatakan bahwa ketika kita merasa bangga dengan diri sendiri, maka kepercayaan diri kita akan meningkat, sehingga mengurangi kecemasan ketika berhadapan dengan orang lain ataupun situasi yang sulit. Ini juga ditunjang penelitian (Budiarto dkk., 2021) bahwa terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan penyesuaian diri pada mahasiswa. Apabila tingkat kecemasan makin tinggi, maka kemampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan akan semakin rendah.

Berdasarkan uraian hasil penelitian terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa ada keterkaitan erat antara adaptasi budaya dan kecemasan individu, terutama pada mahasiswa rantau yang berada di lingkungan baru. Proses adaptasi menjadi kunci penting dalam mengurangi tingkat kecemasan, terutama ketika individu harus berkomunikasi dan berinteraksi dalam lingkungan sosial dan budaya yang baru. Kemampuan beradaptasi yang baik berkaitan dengan kemampuan berkomunikasi yang baik dan penyesuaian diri yang positif terhadap norma dan prinsip budaya setempat. Oleh karena itu, mahasiswa yang berhasil beradaptasi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang rendah, sedangkan mahasiswa yang mengalami kesulitan beradaptasi cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

2.4 Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dilakukan, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini sebagai berikut: terdapat hubungan positif antara adaptasi budaya dan tingkat kecemasan pada mahasiswa rantau yang artinya semakin baik adaptasi budaya maka tingkat kecemasan akan semakin naik juga, begitupula sebaliknya jika adaptasi budaya rendah maka tingkat kecemasan semakin rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhimah, S. (2020). Peran Orang Tua Dalam Menghilangkan Rasa Canggung Anak Usia Dini (Studi Kasus Di Desa Karangbong Rt. 06 Rw. 02 Gedangan-Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Anak*, 9(1), 57–62. <https://doi.org/10.21831/jpa.v9i1.31618>
- Aldino, K. M. R., & Fitriani, D. R. (2020). Gegar Budaya Dan Kecemasan: Studi Empiris Pada Mahasiswa Bengkulu Dan Maluku Di Universitas Gunadarma Dalam Beradaptasi Di Lingkungan Baru. *Kanal: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 8(2), 88–96. <https://doi.org/10.21070/kanal.v8i2.267>
- Ali, M. M., Hariyati, T., Yudestia Pratiwi, M., & Afifah, S. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif Dan Penerapan Nya Dalam Penelitian. *Edocation Journal*, 2.
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) Pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Annisa, N., Dewi, Y. I., & Zulfitri, R. (2023). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Semester Awal Sebelum Ujian Skill Laboratory*. 11(1).
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif Dan Kuantitatif. *Jurnal Ihsan: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>

- Bagus Nugroho, S., Nugroho, D., & Kustanto. (2014). Korelasi Antara Prestasi Akademik Dengan Tingkat Kemampuan Tik Pada Sekolah Dasar Negeri 3 Malangjiwan. *Jurnal Tikomsin*.
- Batubara, M. Z. (2023). *Dari Sumatera Ke Kalimantan: Adaptasi Sosial Budaya Mahasiswa Baru Asal Sumatera Utara Di Palangka Raya*. 11.
- Budiarto, F., Nugrahayu, E. Y., & Riastiti, Y. (2021). *Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Baru Kedokteran Unmul Saat Pembelajaran Online*. 3(1).
- Chandradewi, C., Noerhidajati, E., & Milla, M. N. (2023). *Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Dengan Kejadian Insomnia*.
- Choirudin, M. (2016). Penyesuaian Diri: Sebagai Upaya Mencapai Kesejahteraan Jiwa. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 12(1), 1–20. <https://doi.org/10.14421/Hisbah.2015.121-07>
- Chu, K., & Zhu, F. (2023). Impact Of Cultural Intelligence On The Cross-Cultural Adaptation Of International Students In China: The Mediating Effect Of Psychological Resilience. *Frontiers In Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1077424>
- Clarabella, S. J., & Setyanto, A. T. (2015). *Hubungan Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Hardiness Pada Remaja Yang Mengalami Residential Mobility di Keluarga Militer*.
- Devinta, M. (2015). *Fenomena Culture Shock (Gegar Budaya) Pada Mahasiswa Perantauan Di Yogyakarta*.
- Dwiyanto, A. (2023). *Statistika Deskriptif: Pengertian, Fungsi Dan Jenisnya*.

- Edy Sumaryanto & Malik Ibrahim. (2023). Komunikasi Antar Budaya Dalam Bingkai Teori-Teori Adaptasi. *Nusantara Hasana Journal*, 3(2), 42–51. <https://doi.org/10.59003/Nhj.V3i2.895>
- Erawan, E., & Sary, K. A. (2018). *Proses Adaptasi Mahasiswa Perantauan Dalam Menghadapi Gegar Budaya*. 6.
- Febriyanti, E., & Melli, A. (2020). *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Keperawatan Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 Di Kota Kupang*. 3.
- Gail W, S. (2006). *Buku Saku Keperawatan Jiwa / Gail W. Stuart ; Penerjemah, Ramona P. Kapoh, Egi Komara Yudha*. (5 Ed.). Jakarta : Egc.
- Gude, M. Y., Liliweri Aloysius, & Meilawati, F. T. (2023). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Berkomunikasi Dengan Kemampuan Beradaptasi Mahasiswa Dalam Masa Pandemi. *Deliberatio: Jurnal Mahasiswa Komunikasi*, 3(2), 265–275. <https://doi.org/10.59895/Deliberatio.V3i2.166>
- 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. <https://doi.org/10.29210/129000>
- Harlina, & Aiyub. (2018). *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Kecemasan Keluarga Pasien Yang Dirawat Di Unit Perawatan Kritis*. 3.
- Hediati, H. D., & Nawangsari, N. A. F. (2020). *Perilaku Adaptif Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*.

- Hidayanti, A. A., Usman, A., & Mandalika, E. N. D. (2023). *Analisis Faktor Dalam Upaya Peningkatan Produktivitas Tenaga Kerja Wanita Tani Terhadap Usahatani Cabai Rawit Di Paok Pampang Kabupaten Lombok Timur.*
- Hidayat, N., & Ati, Y. I. (2019). *Hubungan Tingkat Adaptasi Dengan Kecemasan Pasien Kemoterapi Di Ruang Kemoterapi Rsud Panembahan Senopati Bantul Yogyakarta.* 8(1).
- Imayanti, N. (2023). Dampak Psikologi Di Masa Pandemi Covid-19 Pada Mahasiswa Di Indonesia. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan,* 8(2).
- Izzah, N., & Sari, H. (2021). *Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Rantau Di Aceh.*
- Jabnabillah, F., & Margina, N. (2022). *Analisis Korelasi Pearson Dalam Menentukan Hubungan Antara Motivasi Belajar Dengan Kemandirian Belajar Pada Pembelajaran Daring.* 1(1).
- Khoirunnisa, S., & Dian Kurniati, F. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Keperawatan Stikes Surya Global Yogyakarta: Tingkat Kecemasan Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa. *Jurnal Skolastik Keperawatan,* 8(1), 01–09.
<https://doi.org/10.35974/jsk.v8i1.2799>
- Kim, Y. Y. (2001). *Becoming Intercultural: An Integrative Theory Of Communication And Cross-Cultural Adaptation.* Sage.
- Mappigau, E. (2023). *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Pendapatan Pelaku Usaha Mikro Dan Kecil Di Kecamatan Mamuju.* 2(1).

- Naibaho, S. L., & Murniati, J. (2022). Dukungan Sosial Sebagai Faktor Pendukung Keberhasilan Adaptasi Mahasiswa Perantau Yang Tinggal Di Asrama Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*. <https://doi.org/10.24854/jpu465>
- Nalendra, A. R. A. (2021). *Statistika Seri Dasar Dengan Spss*. Penerbit Media Sains Indonesia (Cv. Media Sains Indonesia).
- Nasrulloh, K., Khussurur, M., Ridwan, M., Sos, M., & Muyasaroh, H. H. (2020). *Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap Dalam Menghadapi Pandemi Covid 19*.
- Nevid, S., Jeffreys, A. S., & Greeny, B. (2005). *Psikologi Abnormal/Edisi Kelima/Jilid 1* (1 Ed.). Penerbit Erlangga.
- Nisa, M. N. K., Santi, D. E., & Ananta, A. (2023). *Homesickness Pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama: Apakah Berhubungan Dengan Cultural Intelligence Dan Happiness? 1(2)*.
- Prima Prayoga, A., & Handoyo, P. (2023). *Pola Adaptasi Mahasiswa Rantau Luar Surabaya Dalam Menghadapi Culture Shock*. 25, 153–158.
- Puspasari, H., & Puspita, W. (2022). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Mahasiswa Terhadap Pemilihan Suplemen Kesehatan Dalam Menghadapi Covid-19. *Jurnal Kesehatan*, 13(1), 65. <https://doi.org/10.26630/jk.v13i1.2814>
- Rafnadila, P., Aiyub, & Halifah, E. (2022). Hubungan Self Efficacy Terhadap Kecemasan Dan Kemampuan Beradaptasi Mahasiswa Pada Tahun Pertama. *Jim Fkep*, V.

- Rijali, A. (2019). Analisis Data Kualitatif. *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 17(33), 81. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v17i33.2374>
- Santina, R. O., & Hayati, F. (2021). Analisis Peran Orangtua Dalam Mengatasi Perilaku Sibling Rivalry Anak Usia Dini. 2(1).
- Sari, B., & Rahayu, M. (2020). Pengaruh Lingkungan, Pendidikan Kewirausahaan Dan Penggunaan E-Commerce Pada Peningkatan Minat Berwirausaha Mahasiswa Feb Upi Yai. 2(3).
- Setyanto, A. T. (2023). Deteksi Dini Prevalensi Gangguan Kesehatan Mental Mahasiswa Di Perguruan Tinggi. *Wacana*, 15(1), 66. <https://doi.org/10.20961/wacana.v15i1.69548>
- Simanjuntak, D., & Fitriana, R. (2020). Culture Shock, Adaptation, And Self-Concept Of Tourism Human Resources In Welcoming The New Normal Era. *Society*, 8(2), 403–418. <https://doi.org/10.33019/society.v8i2.200>
- Soemantri, N. P. (2019). Adaptasi Budaya Mahasiswa Asal Indonesia Di Australia. *Wacana, Jurnal Ilmiah Ilmu Komunikasi*, 18(1). <https://doi.org/10.32509/wacana.v18i1.727>
- Sugiyono, Prof. D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D* (Ke-1). Penerbit Alfabeta.
- Talakun, Y., Anas, S., & Aqil, M. (2020). Pengaruh Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Pada Rsu Bhakti Rahayu Ambon. 7.
- Taluke, D., Lakat, R. S. M., & Sembel, A. (2019). Analisis Preferensi Masyarakat Dalam Pengelolaan Ekosistem Mangrove Di Pesisir Pantai Kecamatan

- Loloda Kabupaten Halmahera Barat. *Jurnal Perencanaan Wilayah Dan Kota*, 6(2).
- Tangkudung, J. P. M. (2014). *Proses Adaptasi Menurut Jenis Kelamin Dalam Menunjang Studi Mahasiswa Fisip Universitas Sam Ratulangi Oleh :*
- Thein, I., Mitang, B. B., & Bere, Y. E. P. (2021). Pengaruh Lingkungan Kerja Dan Komitmen Terhadap Disiplin Kerja Pegawai Pada Kantor Dinas Pariwisata Kabupaten Malaka. *Inspirasi Ekonomi : Jurnal Ekonomi Manajemen*, 3(3), 28–36. <https://doi.org/10.32938/ie.v3i3.1737>
- Utami, L. S. S. (2015). Teori-Teori Adaptasi Antar Budaya. *Jurnal Komunikasi*, 7(2).
- Widigda, I. R., & Setyaningrum, W. (2018). *Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi*.
- Wiradharma, G. (2021). Lingkungan Baru: Adaptasi Budaya Oleh Dosen Cpn. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 9(2), 109–118. <https://doi.org/10.14710/interaksi.9.2.109-118>
- Yudianfi, Z. N. (2022). *Kecemasan Sosial Pada Remaja Di Desa Selur Ngrayun Ponorogo*. 3(1).
- Yusup, F. (2018). Uji Validitas Dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Tarbiyah : Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1). <https://doi.org/10.18592/tarbiyah.v7i1.2100>