

Efektivitas *Adversity Quotient Training* Untuk Menurunkan *Culture Shock* Pada Mahasiswa Luar Jawa Tahun Pertama

Veronica Bintang Kusumaningtyas¹, Doddy Hendro Wibowo²

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana,
Indonesia¹

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana,
Indonesia²

E-mail: 802020072@student.uksw.edu¹, doddy.wibowo@uksw.edu²

Correspondent Author: Veronica Bintang Kusumaningtyas,

802020072@student.uksw.edu

Doi : [10.31316/gcouns.v8i3.6102](https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i3.6102)

Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengetahui efektivitas *adversity quotient training* untuk menurunkan *culture shock* pada mahasiswa rantau yang berkuliah di Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) tahun pertama. Metode penelitian menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen *one-group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah Mahasiswa UKSW yang berasal dari luar Jawa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *voluntary sampling* dengan melibatkan 12 mahasiswa luar Jawa tahun pertama UKSW. Instrumen pengambilan data menggunakan skala *culture shock* yaitu *ABCs of Culture Shock*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *adversity quotient training* terbukti efektif dalam menurunkan *culture shock* pada mahasiswa luar Jawa tahun pertama yang berkuliah di UKSW dengan nilai signifikansi (*asympt. Sig. 2-tailed*) adalah 0.002, karena nilai 0.002 lebih kecil dari 0.05, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu *adversity quotient training* efektif untuk menurunkan *culture shock* mahasiswa UKSW tahun pertama yang berasal dari luar Jawa.

Kata kunci: *culture shock*, *adversity quotient training*, mahasiswa

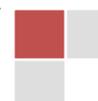
Abstract

This study aims to determine the effectiveness of adversity quotient training to reduce culture shock in overseas students studying at Satya Wacana Christian University (UKSW) in the first year. The research method used quantitative research with a one-group pretest-posttest design experiment. The population of this study were UKSW students who came from outside Java. The sampling technique used was voluntary sampling involving 12 first-year WSSW students from outside Java. The data collection instrument used a culture shock scale, namely the ABCs of Culture Shock. Data analysis in this study used the Wilcoxon Test. The results showed that adversity quotient training proved effective in reducing culture shock in first-year out-of-Java students studying at UKSW with a significance value (asympt. Sig. 2-tailed) of 0.002, because the value of 0.002 is smaller than 0.05, the hypothesis in this study is accepted. The conclusion in this study is that adversity quotient training is effective for reducing culture shock of first-year WSSW students who come from outside Java.

Keywords: *culture shock*, *adversity quotient training*, *college students*

Info Artikel

Diterima April 2024, disetujui Mei 2024, diterbitkan Agustus 2024



PENDAHULUAN

Individu yang tidak dapat menyesuaikan dan beradaptasi dengan lingkungan baru maka akan berpotensi mengalami *culture shock*. Mahasiswa rantau yang kurang mampu mengatasi *culture shock* akan mengalami kesulitan atau hambatan dalam mewujudkan tujuan dari merantau, perasaan tidak enak, perasaan ditolak, depresi, cemas dan ketakutan (Hendrastomo et al., 2015). *Culture shock* didefinisikan sebagai pengalaman yang membingungkan ketika seseorang tiba-tiba menemukan bahwa perspektif, perilaku, dan pengalaman individu atau kelompok, atau seluruh masyarakat tidak dibagi oleh orang lain (Furnham, 2010).

Namun, jika individu berhasil mengatasi *culture shock*, hal ini dapat membantu mendorong perkembangan individu dan membantu individu untuk mencapai tujuan dari merantau (Amril et al., 2022). *Culture shock* adalah proses aktif ketika individu menjumpai lingkungan yang berbeda dari daerah asalnya. Oberg (2016) menyatakan bahwa individu yang mengalami *culture shock* dan tidak bisa beradaptasi maka akan mengalami.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurfitriana (2017) menyatakan bahwa mahasiswa dari luar Jawa diharapkan dapat melakukan penyesuaian terhadap lingkungan baru sehingga nantinya dapat membantu menambah pemahaman yang baik pada budaya baru di lingkungan yang ditinggali. Penelitian lain yang dilakukan oleh Furnham (2010) mendukung pandangan bahwa individu yang mengalami *culture shock* akan merasakan perasaan rindu akan rumah, keinginan untuk kembali ke rumah dan individu yang cenderung mengalami ketakutan, cemas, kurang berinteraksi dan kepercayaan diri yang rendah akan lebih rentan terhadap kerinduan.

Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW) adalah kampus dengan julukan “Kampus Indonesia Mini” karena terdiri dari mahasiswa yang datang dari berbagai daerah dengan membawa beragam budaya dan latar belakang yang berbeda (Tekege & Prasetya, 2021). Proses menempuh hingga menyelesaikan pendidikan pada mahasiswa rantau akan memiliki tantangan, hal ini dikarenakan mahasiswa rantau akan jauh dari rumah dan menemukan budaya-budaya yang baru (Trinanda & Selviana, 2019).

Mahasiswa rantau perlu memiliki kemampuan *adversity quotient* sebagai upaya menghadapi masalah, khususnya *culture shock*. Adanya *adversity quotient training* dapat membantu seseorang dalam mengubah sebuah masalah atau hambatan menjadi peluang sehingga *adversity quotient training* dinilai dapat membantu individu menurunkan *culture shock* (Fatirahma, 2022).

Adversity Quotient (AQ) adalah ukuran kemampuan seseorang untuk menghadapi dan mengelola kesulitan atau tantangan dalam kehidupan (Hulaikah et al., 2020). Konsep ini berkaitan dengan ketahanan dan cara individu merespons terhadap situasi yang menantang, termasuk kemampuan untuk pulih dari kegagalan, mengatasi hambatan, dan bertahan dalam menghadapi tekanan. AQ sering dianggap sebagai prediktor keberhasilan dan kepuasan hidup yang penting, karena menunjukkan seberapa baik seseorang dapat beradaptasi dengan perubahan, belajar dari pengalaman negatif, dan terus maju meskipun menghadapi kesulitan. Hal tersebut dapat membantu mahasiswa rantau dalam mengurangi *culture shock* yang dirasakan.

Penelitian sebelumnya oleh Julianti (2019) membuktikan bahwa ada pengaruh *adversity quotient* terhadap *culture shock* pada mahasiswa perantauan luar Jawa tahun pertama. Penelitian lain oleh Nazihah et al., (2020) menunjukkan bahwa *adversity quotient* berpengaruh pada *culture shock* yang dirasakan oleh mahasiswa Universitas Teknologi Sumbawa.



Penelitian ini mengeksperimenkan *adversity quotient* sebagai program pelatihan psikologis inovatif yang ditujukan untuk meningkatkan ketahanan di antara mahasiswa yang menghadapi lingkungan budaya baru. Dengan menerapkan konsep kuantitatif *adversity quotient*, studi ini mengukur dampak pelatihan terhadap kemudahan transisi budaya. Fokus pada kelompok demografis spesifik yaitu mahasiswa tahun pertama dari luar Jawa memberikan perspektif baru terhadap tantangan adaptasi budaya yang mereka hadapi. Penelitian ini berpotensi memberikan kontribusi terhadap pemahaman dinamika lintas budaya dalam pengaturan pendidikan, menawarkan wawasan untuk mendorong komunitas yang inklusif. Hasil penelitian dapat mempengaruhi kebijakan pendidikan dan program dukungan mahasiswa, menekankan pentingnya kesiapan psikologis sebagai faktor kritis dalam integrasi akademik dan sosial.

Adversity quotient training penting untuk dilakukan karena individu yang menyadari akan kemampuan untuk menyelesaikan masalah dapat membantu individu menemukan jalan keluar dari permasalahan yang sedang dihadapi, terkhusus dalam hal ini *culture shock* yang dialami mahasiswa rantau. Mahasiswa rantau yang menyadari kemampuan tersebut, akan membantu terwujudnya tujuan dari merantau dan sebaliknya, mahasiswa rantau yang kurang menyadari akan kemampuan dalam menyelesaikan masalah maka dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam mewujudkan tujuan dari merantau.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif, Desain penelitian menggunakan desain penelitian kuasi eksperimen (*experimental research*) dengan model rancangan satu kelompok pra-perlakuan dan pasca-perlakuan (*one-group pretest-posttest design*) (Hastjarjo, 2019). Peneliti menggunakan model ini untuk membandingkan seberapa penurunan variabel terikat (Y) antara sebelum (O1) dan sesudah diberikan perlakuan (O2) berupa training.

Populasi penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana yang berasal dari luar Jawa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *voluntary sampling*. Sampel dalam penelitian ini adalah 12 mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana. Adapun kriteria sampel antara lain, 1) Mahasiswa/i aktif angkatan 2023, 2) Berasal dari daerah luar Jawa, 3) Tinggal sendiri / kost / kontrak dan 4) Bersedia dengan sukarela mengikuti *adversity quotient training* dari awal hingga akhir dengan menandatangani *informed consent* yang diberikan. Metode pengumpulan data pada penelitian ini, yaitu skala *culture shock* yaitu *ABCs of Culture Shock*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan kepada mahasiswa rantau tahun pertama yang berasal dari luar pulau Jawa yang berkuliah di Universitas Kristen Satya Wacana (UKSW). Penelitian dilakukan dengan membagikan kuesioner sebagai bentuk skrining untuk mendapatkan partisipan dengan tingkat *culture shock* sedang hingga tinggi dan setelah mendapatkan data skrining, selanjutnya memberikan *training* kepada mahasiswa rantau tahun pertama yang berasal dari luar pulau Jawa yang merasakan *culture shock* pada ketegorisasi sedang hingga tinggi. Jumlah partisipan dalam penelitian ini yaitu 12 mahasiswa rantau tahun pertama yang berasal dari luar pulau Jawa dan berkuliah di UKSW.



Tabel 1.
 Data Demografik Mahasiswa

Karakteristik	Kategori	Jumlah	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	3	3.0%
	Perempuan	9	9.0%
Usia	17	3	3.0%
	18	6	6.0%
	21	3	3.0%

Tabel 2.
 Data Asal Daerah Mahasiswa

No.	Inisial Nama	Daerah Asal
1.	CNS	Sangihe, Sulawesi Utara
2.	ED	Sulawesi Utara
3.	GLD	Kalimantan Barat
4.	CN	Lampung
5.	DG	Kotamobagu, Sulawesi Utara
6.	SE	Balikpapan, Kalimantan Timur
7.	WE	Kalimantan Tengah
8.	JA	Batam. Kepulauan Riau
9.	FDA	Toraja
10.	JG	Ambon
11.	GS	Sangihe, Sulawesi Utara
12.	A	Ambon

Kategorisasi, hasil kategorisasi skala *culture shock* mahasiswa rantau tahun pertama diperoleh sebagai berikut :

Tabel 3.
 Kategori Skala *Culture Shock* Mahasiswa

Kategori	Jumlah	Presentase
Rendah	11	11.0
Sedang	23	23.0
Tinggi	11	11.0
Total	45	45

Berdasarkan hasil survey awal, didapatkan sebanyak 11 (11.0%) subjek memiliki tingkat *culture shock* yang rendah, sebanyak 23 (23.0%) subjek memiliki tingkat *culture shock* sedang dan 11 (11.0%) subjek memiliki tingkat *culture shock* yang tinggi. Pada penelitian ini, peneliti menetapkan 12 mahasiswa rantau tahun pertama yang berasal dari luar pulau Jawa yang merasakan *culture shock* pada kategorisasi sedang hingga tinggi untuk mengikuti *adversity quotient training*.



Hasil Uji Asumsi dapat dilihat pada tabel di bawah ini,

Tabel 4.
 Uji Homogenitas

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Culture Shock	Based on Mean	.692	1	22	.414
	Based on Median	.100	1	22	.755
	Based on Median and with adjusted df	.100	1	21,536	.755
	Based on trimmed mean	.537	1	22	.471

Diketahui nilai Sig. Based on Mean untuk PreTest dan PostTest *culture shock* pada mahasiswa sebesar 0.414. Signifikansi kedua tes lebih besar dari 0.05 ($0.414 > 0.05$) maka dapat disimpulkan bahwa varians data PreTest dan PostTest *culture shock* pada mahasiswa adalah homogen.

Pengujian hipotesis dilakukan untuk menguji efektivitas *adversity quotient training* terhadap variabel terikat secara keseluruhan. Hasil pengujian diperoleh sebagai berikut :

Tabel 5.
 Uji Wilcoxon
 Descriptive Statistic

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre Test Culture Shock	12	154,33	58,134	103	253
Post Test Culture Shock	12	133,50	50,039	88	214

Berdasarkan hasil Uji Wilcoxon pada Std. Deviation, pada *PreTest culture shock* senilai 58.134 dan *Posttest Culture Shock* senilai 50.039. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan *culture shock* yang dirasakan oleh mahasiswa luar Jawa tahun pertama setelah mengikuti *adversity quotient training*.

Tabel 6.
 Test Statistic

Post Test – Pre Test	
Z	-3.059
Asymp. Sig (2-tailed)	.002

Diketahui nilai signifikansi (asyp. Sig.2-tailed) adalah 0.002, karena nilai 0.002 lebih kecil dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa “H1 diterima”. Artinya *adversity quotient training* terbukti efektif untuk menurunkan *culture shock* pada mahasiswa luar Jawa tahun pertama yang berkuliah di UKSW.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *adversity quotient training* untuk menurunkan *culture shock* pada mahasiswa luar Jawa tahun pertama yang berkuliah di UKSW. Berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa hasil uji normalitas



pretest sebesar 0.000 (< 0.05) dan hasil posttest sebesar 0.000 (< 0.05) sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil pretest-posttest berdistribusi tidak normal. Hasil perhitungan Uji Wilcoxon diperoleh nilai asymp. Sig (2-tailed) menunjukkan nilai 0.002, karena nilai 0.002 lebih kecil dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa “H1 diterima”. Artinya *adversity quotient training* terbukti efektif untuk menurunkan culture shock pada mahasiswa luar Jawa tahun pertama yang berkuliah di UKSW.

Hasil perhitungan statistik berdasarkan nilai mean pada Uji Wilcoxon menunjukkan penurunan antara sebelum perlakuan (*pretest*) dan setelah perlakuan (*posttest*). Hal ini menunjukkan bahwa dengan *adversity quotient training* dapat membantu mahasiswa luar Jawa tahun pertama untuk menurunkan *culture shock*.

Adversity Quotient (AQ) dapat membantu individu dalam menghadapi kesulitan di kehidupan sehari-hari dan membantu memperkuat kemampuan dalam menghadapi tantangan. Mahasiswa yang mampu menerapkan *adversity quotient* dalam kehidupan sehari-hari maka dapat membantu dalam proses penyesuaian diri dan keberhasilan belajar. Sam dan Berry (2010) menyatakan bahwa strategi koping yang efektif sangat penting dalam proses adaptasi budaya. Mahasiswa dengan *adversity quotient* yang tinggi cenderung memiliki strategi koping yang lebih baik dalam menghadapi tantangan budaya baru, seperti mengelola stres, mencari dukungan sosial, dan menyesuaikan harapan secara realistis.

Lopez dan Snyder (2011) menekankan pentingnya resiliensi psikologi dalam menghadapi kesulitan. Mahasiswa dengan *adversity quotient* yang tinggi cenderung memiliki resiliensi psikologi yang lebih kuat, sehingga mereka lebih mampu mengatasi stres dan tantangan yang muncul akibat *culture shock*.

Markus dan Kitayama (2010) menyatakan bahwa individu dengan *adversity quotient* yang tinggi cenderung lebih fleksibel dalam menyesuaikan konstruksi diri mereka dengan budaya baru. Kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan budaya baru ini dapat membantu mengurangi gegar budaya yang dialami oleh mahasiswa.

Kemampuan akan penyesuaian diri dapat dikembangkan dengan mengikuti *adversity quotient training*, karena *training* tersebut dapat membantu mahasiswa dalam memperkuat kemampuan untuk menghadapi *culture shock* dengan mengembangkan kemampuan *adversity quotient* sesuai dengan aspek-aspek. Individu dengan *adversity quotient* yang baik, dapat membantu dalam bertahan menghadapi permasalahan yang dihadapi, berani menghadapi tantangan-tantangan dan fokus pada tujuan serta impian. Putra dan Tentama (2019) menunjukkan bahwa *adversity quotient training* terbukti efektif dalam meningkatkan *adversity quotient* peserta didik. Peningkatan *adversity quotient* ini pada gilirannya berdampak positif terhadap kemampuan penyesuaian diri peserta didik di lingkungan baru.

Utami dan Saputra (2020) menekankan bahwa *adversity quotient training* tidak hanya meningkatkan kemampuan penyesuaian diri, tetapi juga memberikan keterampilan yang dibutuhkan untuk menghadapi perubahan dan tantangan dalam hidup. Pelatihan ini mengajarkan strategi koping yang efektif, meningkatkan resiliensi, dan membantu individu untuk tetap termotivasi dalam menghadapi kesulitan.

Septiani dan Suhariadi (2017) mengungkapkan bahwa *adversity quotient training* dapat meningkatkan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa baru di perguruan tinggi. Pelatihan ini membantu mahasiswa memahami tantangan yang dihadapi dalam transisi ke lingkungan baru dan mengembangkan keterampilan untuk mengatasi tantangan tersebut secara efektif.



Zhang et al. (2011) menunjukkan bahwa *adversity quotient training* efektif dalam meningkatkan resiliensi mahasiswa internasional yang mengalami *culture shock* di negara tujuan. Pelatihan ini membantu mahasiswa mengembangkan strategi koping yang adaptif dan mempertahankan motivasi serta harapan dalam menghadapi tantangan budaya baru.

Sejalan dengan itu, Yusoff (2012) menemukan bahwa mahasiswa yang mengikuti *adversity quotient training* mengalami penurunan tingkat stres dan gejala depresi yang disebabkan oleh *culture shock*. Pelatihan ini membantu mahasiswa untuk lebih optimis, ulet, dan memiliki kontrol diri yang lebih baik dalam menghadapi situasi yang sulit di lingkungan budaya baru.

Selanjutnya, Park dan Kim (2015) menekankan bahwa *adversity quotient training* tidak hanya membantu menurunkan *culture shock*, tetapi juga meningkatkan kesuksesan akademik mahasiswa internasional. Pelatihan ini mendorong mahasiswa untuk melihat tantangan budaya sebagai peluang untuk berkembang dan meningkatkan kemampuan adaptasi mereka.

Lebih lanjut, Tang et al. (2018) mengungkapkan bahwa *adversity quotient training* dapat meningkatkan resiliensi budaya mahasiswa internasional. Pelatihan ini membantu mahasiswa memanfaatkan sumber daya budaya mereka sendiri, seperti nilai-nilai, tradisi, dan dukungan sosial, untuk menghadapi tantangan di lingkungan budaya baru.

Meskipun penelitian ini berhasil menemukan efektivitas *adversity quotient training* untuk menurunkan *culture shock* pada mahasiswa luar Jawa tahun pertama Universitas Kristen Satya Wacana, penelitian ini juga memiliki keterbatasan. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah jadwal *trainer* yang padat dan jadwal setiap partisipan penelitian yang berbeda sehingga jadwal yang sudah dibuat beberapa kali harus diubah untuk menyesuaikan jadwal *trainer* dan jadwal antara partisipan satu dengan partisipan penelitian yang lain

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai efektivitas *adversity quotient training* untuk menurunkan *culture shock* pada mahasiswa luar Jawa tahun pertama yang berkuliah di UKSW, ditemukan bahwa penelitian ini menunjukkan adanya efektivitas *adversity quotient training* dalam membantu mahasiswa tahun pertama yang berasal dari luar Jawa untuk menurunkan *culture shock*. Maka hal tersebut telah menjawab tujuan utama dalam penelitian ini. Berdasarkan hasil Uji Wilcoxon, nilai signifikansi (asympt. Sig.2-tailed) adalah 0.002, karena nilai 0.002 lebih kecil dari 0.05, maka hipotesis dalam penelitian ini diterima. Maka dapat disimpulkan bahwa *adversity quotient training* terbukti efektif untuk menurunkan *culture shock* pada mahasiswa luar Jawa tahun pertama yang berkuliah di UKSW.

DAFTAR PUSTAKA

Amril, O., Kartika, D., Sastra Jepang, P., Ilmu Budaya, F., Bung Hatta, U., Kunci, K., Budaya, K., Budaya Lokal, K., & Internasional, M. (2022). Cultural Intelligence and Resistance To Reverse Culture Shock : the Case of International Students Internship in Japan Kecerdasan Budaya Dan Ketahanan Budaya Lokal: Studi Kasus Cultural Intelligence Dan Reverse Culture Shock Mahasiswa Magang Di Jepang. *Jurnal Kata: Penelitian Tentang Ilmu Bahasa Dan Sastra*, 6(1), 88–100. <https://doi.org/10.22216/kata.v6i1.688>



- Furnham, A. (2010). Culture Shock: Literature Review, Personal Statement and Relevance for the South Pacific. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 4(2), 87–94. <https://doi.org/10.1375/prp.4.2.87>
- Hendrastomo, G., Devinta, M., & Hidayah, N. (2015). Fenomena Culture Shock (Gegar Budaya) Pada Mahasiswa Perantauan Di Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 3(3), 42–52.
- Hulaikah, M., Degeng, I. N. S., Sulton, S., & Murwani, F. D. (2020). The Effect of Experiential Learning and Adversity Quotient on Problem Solving Ability. *International Journal of Instruction*, 13(1), 869–884. <https://doi.org/10.29333/iji.2020.13156a>
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (2010). Cultures and selves: A cycle of mutual constitution. *Perspectives on Psychological Science*, 5(4), 420-430. <https://doi.org/10.1177/1745691610375557>
- Nurfitriana, P. (2017). Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Oberg, K. (2016). Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments. *Journal Indexing and Metrics*, 7. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/009182966000700405>
- Park, H., & Kim, D. (2015). The effect of resilience on academic achievement in the context of adversity quotient training among college students in South Korea. *Psychological Reports*, 117(2), 477-487. <https://doi.org/10.2466/07.PR0.117c23z4>
- Putra, R. D., & Tentama, F. (2019). Efektivitas Pelatihan Adversity Quotient untuk Meningkatkan Adversity Quotient pada Peserta Didik. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 4(2), 54-61. <https://doi.org/10.17977/um001v4i22019p054>
- Sam, D. L., & Berry, J. W. (2010). Acculturation: When individuals and groups of different cultural backgrounds meet. *Perspectives on Psychological Science*, 5(4), 472-481. <https://doi.org/10.1177/1745691610373075>
- Septiani, R., & Suhariadi, F. (2017). Pengaruh Adversity Quotient Training untuk Meningkatkan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 3(2), 49-56. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v3i2.4753>
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2011). *Psikologi positif: Suatu tinjauan konvergensi*. Jakarta: Grafindo.
- Tang, Y., Zhang, Y., & Luo, Y. (2018). The effects of adversity quotient training on cultural resilience in international students. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 49(8), 1249-1266. <https://doi.org/10.1177/0022022118786618>
- Tekege, E., & Prasetya, B. E. A. (2021). Hubungan Antara Culture Shock Dengan Prestasi Belajar Pada Mahasiswa Papua Tahun Pertama Yang Merantau Di Uksw Salatiga. *Psikologi Konseling*, 19(2), 1004. <https://doi.org/10.24114/konseling.v19i2.30437>
- Trinanda, B. R., & Selviana. (2019). Culture Shock: Tantangan Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau. *Buletin KPIN*, 5.
- Utami, W. S., & Saputra, W. N. E. (2020). Pengaruh Pelatihan Adversity Quotient terhadap Resiliensi dan Penyesuaian Diri Siswa. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 28-37. <https://doi.org/10.17977/um001v5i12020p028>
- Yusoff, M. S. B. (2012). The effectiveness of adversity quotient training in improving resilience and reducing depression among college students. *Journal of College Student Development*, 53(4), 561-576. <https://doi.org/10.1353/csd.2012.0049>



Zhang, J., Blanchard, J. M., & Muenchow, S. (2011). The effects of adversity quotient training on the adjustment potential of first-year international students. *Applied Psychology: An International Review*, 60(2), 275-293.
<https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2010.00438.x>

