

CULTURE SHOCK PADA MAHASISWA YANG MENGIKUTI PROGRAM INTERNSHIP DAN LULUSAN PROGRAM STUDI SASTRA JEPANG

¹Helen Susanti, ²Mugiyanti

^{1,2} Universitas Pakuan

E-mail:mugichan85@yahoo.com

Kronologi Naskah: diterima 22 Oktober 2025, direvisi 24 November 2025, diputuskan 19 Desember 2025

Abstract

Culture Shock is a natural reaction experienced by someone when they are uprooted from the environment and culture they have lived in and placed into a new situation, due to differences in climate, culture, language, and customs. A person experiencing culture shock may feel confused, afraid, anxious, uncomfortable, and it can even lead to conflicts with the local people. In the Japanese Literature Study Program, many students participate in internship programs and graduates work in Japan. Although the students and graduates of Japanese Literature have studied the Japanese language and culture, it does not rule out the possibility of experiencing culture shock. This can be caused by a lack of understanding of cultural differences, limited Japanese language proficiency and communication skills, and the absence of language and cultural preparation for internship participants. Considering that internship programs and graduates working in Japan have been ongoing for quite some time, this issue become es an interesting and urgent subject for research. Based on this issue, the objective of this study is to identify the culture shock experienced by the students and graduates and how they overcome it.

Keywords: *culture shock; internship; Japan; working*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk dan penyebab culture shock yang dialami mahasiswa Program Studi Sastra Jepang yang mengikuti program internship serta lulusan yang bekerja di Jepang, serta upaya yang dilakukan untuk mengatasinya. Penelitian ini menggunakan metode campuran dan dilakukan pada bulan September 2024 hingga Januari 2025 dengan jumlah responden 34 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa culture shock disebabkan oleh perbedaan pola interaksi di tempat kerja, sistem transportasi, penggunaan bahasa, perbedaan iklim, dan budaya kerja. Gejala yang paling banyak dirasakan adalah kesepian, rindu keluarga, dan kurang percaya diri. Upaya adaptasi dilakukan melalui peningkatan kemampuan bahasa Jepang, penyesuaian terhadap norma kerja, dan pencarian informasi secara aktif.

Kata Kunci: Gegar Budaya; Magang; Jepang; Kerja

PENDAHULUAN

Kurikulum MBKM yang diberlakukan di Perguruan Tinggi memberi kesempatan kepada mahasiswa untuk belajar di luar kampus(1). Program Studi Sastra Jepang memiliki Program Internship ke hotel atau *resort* di Jepang sebagai wadah bagi mahasiswa untuk belajar di luar kampus. Sampai saat ini ada kira-kira 25 mahasiswa yang sudah dan sedang mengikuti program

Internship di hotel-hotel di berbagai kota di Jepang. Selain mahasiswa, banyak juga Lulusan Program Studi Sastra Jepang yang bekerja di Jepang. Hal ini disebabkan karena banyaknya peluang untuk bekerja di sana di berbagai sektor.

Hasil dari percakapan secara singkat dengan para mahasiswa yang telah ikut program internship, ternyata banyak di antara mereka mengalami beberapa kendala, salah satunya adalah *Culture Shock*. Bochner menyatakan gegar budaya adalah reaksi individu pada lingkungan baru yang belum dikenalnya sehingga menimbulkan reaksi awal berupa cemas akibat individu kehilangan tanda – tanda yang dikenalnya di lingkungan lama. Lebih lanjut, Ward mendefinisikan *Culture Shock* adalah suatu proses aktif dalam menghadapi perubahan saat berada di lingkungan yang tidak familiar. Proses aktif tersebut terdiri dari *affective*, *behavior*, dan *cognitive* individu, yaitu reaksi individu tersebut merasa, berperilaku, dan berpikir ketika menghadapi pengaruh budaya kedua.

Penelitian ini ingin mengidentifikasi penyebab *Culture Shock* yang dialami oleh mahasiswa Internship dan lulusan yang bekerja di Jepang, dan mengidentifikasi upaya apa yang mereka lakukan untuk mengatasi *Culture Shock* tersebut?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode campuran. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sudah dan sedang mengikuti program *internship* dan lulusan yang bekerja di Jepang. Dari data peserta *Internship* dan lulusan, ada kira-kira 25 mahasiswa dan 25 lulusan yang bekerja di Jepang, dan semua akan dijadikan sampel dalam penelitian ini. Data dikumpulkan melalui penyebaran angket dan wawancara mendalam. Angket dibuat dalam bentuk Google Form yang akan disebarakan melalui Whatsapp, Facebook, dan Instagram. Objek penelitian sejumlah 9 orang mahasiswa yang sedang atau pernah melakukan program internship ke Jepang dan sejumlah 25 orang lulusan Sastra Jepang yang sedang dan pernah bekerja di Jepang. Wawancara mahasiswa dilakukan secara tatap muka dan wawancara melalui *online* pada lulusan yang berada di Jepang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden penelitian terdiri dari 34 orang, terdiri dari 55,9% perempuan dan 44,1% laki-laki. Rentang usia 18-22 tahun sekitar 20%, 23-27 tahun sekitar 34,3%, usia 28-32 tahun sekitar 40%, dan usia 33 tahun ke atas sekitar 5,7%. Sebagian besar responden, sekitar 26,5% adalah mahasiswa aktif program studi sastra Jepang Universitas Pakuan, dan 73,5% adalah lulusan program studi Sastra Jepang. Sekitar 43,8% dari responden sebelum mengikuti program internship atau bekerja di Jepang, pernah mengikuti program berskala internasional.

Waktu mengikuti program, baik program intership atau bekerja di Jepang sekitar 41,2% dari responden mengikuti program selama 9-12 bulan, sekitar 29,4% selama 3-6 bulan, dan sisanya sekitar 17,6% selama 6-9 bulan. Bagi para lulusan rata-rata mereka bekerja di Jepang sudah lama, yakni lebih dari 1 tahun, sebanyak 64% dari responden.

Pada awal kedatangan ke Jepang, mahasiswa mengalami culture shock yang ditandai dengan adanya kesedihan dan kesepian sebanyak 57,6%. Ini artinya sebagian besar dari mereka merasakan ketidaknyamanan ketika berpisah dengan lingkungan yang biasanya ditinggali. Bahkan sebanyak 54,5% rindu keluarga, dan jumlah responden yang merasa tidak percaya diri, sebanyak 39,4%.



Penyebab *Culture Shock*

Berikut akan diidentifikasi penyebab culture shock yang dialami oleh mahasiswa Internship dan lulusan yang bekerja di Jepang. Analisis akan menggunakan teori Parrillo yang menjelaskan faktor penyebab *culture shock*, yakni Faktor Pergaulan, Faktor Teknologi, Faktor Geografis, Faktor Bahasa keseharian, Faktor Ekonomi, Faktor Adat Istiadat, dan Faktor Agama, Dari beberapa faktor tersebut, Faktor agama dan faktor ekonomi tidak dimasukkan dalam penelitian.

A. Faktor Pergaulan

Pergaulan adalah salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang mencakup interaksi sosial dan komunikasi antarindividu. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), pergaulan diartikan sebagai “proses berhubungan atau berinteraksi dengan orang lain secara sosial.” Definisi ini menunjukkan bahwa pergaulan melibatkan berbagai bentuk hubungan sosial yang terjadi di lingkungan masyarakat, baik itu di lingkungan keluarga, sekolah, tempat kerja, maupun masyarakat luas.

Pergaulan sehari-hari para mahasiswa intership atau lulusan yang sedang atau pernah bekerja di Jepang biasanya di tempat bekerja. Oleh karena itu penelitian ini berfokus hanya pada pergaulan di lingkungan kerja. Dari hasil angket yang disebarkan kepada para responden, didapat hasil sebagai berikut:

57.1% responden merasa bingung atau terkejut dengan cara orang Jepang berinteraksi di tempat kerja. Walaupun 55.9% dari responden cukup memahami dan 38.2% responden sangat paham aturan atau norma yang berlaku, misalnya saat berinteraksi dengan atasan. Sejumlah 97% merasa nyaman berinteraksi di lingkungan kerja yang sangat menghargai hierarki. Adanya perbedaan tidak membuat mereka dikucilkan. Ini dapat disebabkan karena orang Jepang bersifat terbuka dan mendukung sekitar 8.8% sangat mendukung pekerjaan mereka, dan 82.4% dari orang Jepang cukup mendukung pekerjaan yang mereka lakukan, 77.1% responden sering berdiskusi dengan orang Jepang mengenai masalah pekerjaan. 94.3% dari responden merasa diterima dalam lingkungan pergaulan di tempat kerja.

B. Faktor Teknologi

Kata “teknologi” diambil dari bahasa Inggris “*Technology*” yang diserap dari bahasa Yunani yaitu “*Technologia*”, dengan makna keahlian pengetahuan. Akar kata dari teknologi sendiri ialah “*techne*” yang memiliki arti serangkaian prinsip ataupun suatu metode rasional yang di dalamnya juga berkaitan erat dengan pembuatan suatu objek, pengetahuan serta seni mengenai berbagai prinsip ataupun metode, dan kecakapan serta suatu keahlian tertentu.

Secara umum, pengertian teknologi adalah ilmu pengetahuan yang di dalamnya mempelajari mengenai suatu keterampilan dalam membuat suatu alat, juga metode pengolahan serta ekstraksi dari suatu benda, agar mampu menyelesaikan berbagai permasalahan tertentu serta pekerjaan sehari-hari para manusia pada umumnya. Beberapa ahli kemudian juga menjelaskan bahwa teknologi adalah sarana dan prasarana yang dibuat oleh manusia agar dapat menyediakan barang-barang yang kemudian diperlukan untuk keberlangsungan serta kenyamanan hidup manusia.

Jenis teknologi, misalnya teknologi informasi, teknologi komunikasi, teknologi pendidikan, teknologi transportasi teknologi medis, teknologi konstruksi, teknologi arsitektur, dan teknologi agrikultur. Dari beberapa poin di atas, peneliti berfokus pada teknologi transportasi, karena hal ini yang paling berhubungan dengan para responden ketika hidup di Jepang.

Dari hasil angket didapat, bahwa para responden sebanyak 42.9% sangat memahami sistem transportasi di Jepang, sebanyak 37.1% cukup memahami bagaimana cara menggunakan alat transportasi umum, seperti kereta dan bus. Sehingga para responden sebanyak 35.3% tidak membuat mereka cemas ketika menggunakan alat transportasi umum pada saat jam sibuk dan sejumlah 41.2% dari responden merasa sedikit cemas. Sisanya yang 20.6% merasa cukup cemas. Namun pada saat awal menggunakan transportasi umum responden merasa bingung dengan petunjuk atau bingung dengan sistem transportasi Jepang yang rumit. Responden yang merasa cukup bingung sebanyak 31.4%, merasa sedikit bingung sebanyak 34.3%, namun setelah beberapa kali mencoba transportasi umum sebagian besar dari mereka merasa nyaman bepergian, sebanyak 94.3%.

C. Faktor Geografis

Faktor geografis adalah segala sesuatu yang berkaitan dengan lingkungan alam di suatu wilayah, yang memengaruhi kehidupan manusia dan interaksi antara manusia dengan lingkungan tersebut. Faktor ini mencakup berbagai aspek, seperti lokasi, iklim, topografi, dan kondisi geologi. Faktor geografis yang ditanyakan dalam angket, hanya faktor iklim saja, karena iklim di Indonesia berbeda dengan iklim Jepang.

Sebelum berangkat ke Jepang, 88.6% responden sudah mempersiapkan diri dengan baik untuk menghadapi perbedaan iklim di Jepang dan 85.7% responden merasa siap menghadapi cuaca ekstrem di Jepang. Dikarenakan mereka telah mempersiapkan diri dengan perbedaan iklim, maka 62.9% responden merasa nyaman dengan perbedaan iklim di Jepang bahkan 45.7% responden sama sekali tidak merasa stres dengan kondisi tersebut.

D. Faktor Bahasa

Selama melakukan internship atau bekerja di Jepang, kemahiran menggunakan Bahasa Jepang sangat diperlukan. Dari data angket mengenai kemampuan responden dalam memahami Bahasa Jepang sehari-hari, sebanyak 47.1% responden mengalami sedikit kesulitan memahami Bahasa Jepang, 29.4% responden merasa cukup kesulitan memahami Bahasa Jepang, 20.6% responden merasa tidak kesulitan memahami Bahasa Jepang, 2.9% responden merasa sangat

kesulitan memahami Bahasa Jepang. Dari data dapat dilihat hanya sedikit responden yang merasa tidak kesulitan dalam berbahasa Jepang. Pada pernyataan kemampuan berbahasa Jepang di lingkungan kerja diperoleh hasil sebanyak 82.9% responden cukup memahami instruksi atau komunikasi sehari-hari di tempat di kerja, dan 14.3% sangat paham. Sejumlah 42.9% dari responden sudah merasa cukup siap dari segi bahasa dari sebelum intership atau bekerja di Jepang dan 38.6% sedikit siap.

Saat harus berbahasa Jepang di luar lingkungan kerja mereka tidak cemas sama sekali sebanyak 44.1%, dan yang menjawab sedikit cemas sebanyak 41.2% responden. Responden yang menjawab cukup cemas sebanyak 11.8%, dan sisanya 2.9% sangat cemas.

Pada saat harus berbicara dengan bahasa Jepang di lingkungan kerja, diperoleh angka sebanyak 38.2% sedikit cemas, 32.4% tidak cemas sama sekali, 8.8% sangat cemas. Sebagian besar responden, sejumlah 58.8% jarang merasa bingung dengan instruksi yang diberikan di lingkungan kerja, dengan kata lain dapat memahami instruksi dan 32.4% cukup sering merasa bingung dengan instruksi di lingkungan kerja dikarenakan adanya kekurangan dalam segi Bahasa, 100% responden merasa perlu belajar lebih banyak Bahasa Jepang.

E. Faktor Adat Istiadat

Selain mengenai adat istiadat, dalam penelitian ini akan dianalisis secara terperinci mengenai budaya kerja dan budaya makan. Sebanyak 60% dari responden tidak merasa bingung dengan perbedaan adat istiadat orang Jepang dan Indonesia. Walaupun sebanyak 54.3% dari responden menyadari adanya perbedaan, misalnya kebiasaan orang Jepang dalam hal membungkuk dan meminta maaf. Sebanyak 65.7% responden merasa tertekan atau stress dengan perbedaan tersebut, dan sebanyak 60% responden tidak merasa bingung dengan perbedaan itu. Sebanyak 45.7% responden tidak merasa tertekan atau merasa khawatir dengan gaya hidup orang Jepang yang disiplin dan terstruktur, dan 76.5% dari responden merasa tidak kesulitan untuk menyesuaikan diri dengan kebiasaan orang Jepang yang cenderung individualistik. Responden sebanyak 78,1% tidak merasa asing dengan perbedaan adat istiadat.

F. Budaya kerja

94.3% responden menyadari adanya perbedaan signifikan antara budaya kerja di Jepang dan Indonesia dan 77.1% responden juga menyadari bahwa budaya kerja di Jepang lebih menekankan kepada kedisiplinan dan ketepatan waktu dibandingkan di Indonesia. Sejumlah 85.7% responden berupaya untuk menyesuaikan diri dengan budaya kerja Jepang

G. Budaya Makan

Lebih dari separuh, yakni sekitar 54.3% dari responden memahami adanya budaya makan yang berbeda antara Jepang dan Indonesia, namun mereka sudah siap menghadapi adanya perbedaan kebiasaan makanan, yakni sejumlah 45.7%. Sebanyak 60% dari responden sangat memahami bagaimana budaya makan yang berterima di Jepang. Sebanyak 88.6% responden merasa orang Jepang dapat menerima budaya makan responden yang berbeda dengan orang Jepang

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi *Culture Shock*

Para mahasiswa yang mengikuti program internship ke Jepang melakukan upaya-upaya untuk menyelesaikan geger budaya (*culture shock*) yang dialami.

A. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi *Culture shock* dari faktor pergaulan

Responden mempelajari dan menyesuaikan diri dengan budaya Jepang yang berlaku saat berinteraksi dengan orang lain. Hal-hal yang mereka lakukan untuk menyesuaikan diri adalah dengan mempelajari bahasa dan kebiasaan orang Jepang sebanyak 97.1%, bertanya langsung kepada orang Jepang sebanyak 77.1%, dan bertanya kepada orang Indonesia yang ada di Jepang sebanyak 31.4%.

B. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi *Culture shock* dari faktor teknologi

Sebagian besar responden, sejumlah 72,7% merasa khawatir jika terlambat, sehingga mereka berusaha berupaya menyesuaikan diri dengan kebiasaan bepergian orang Jepang dalam menggunakan transportasi umum, misalnya sebanyak 87.9% memeriksa internet sebelum bepergian, atau bertanya kepada orang Jepang sebanyak 33.3%, namun tidak sedikit pula yang langsung pergi ke stasiun dan bertanya kepada petugas di stasiun, sebanyak 45.5%. Sebagian besar dari mereka, yakni sebanyak 77.1% merasa harus belajar bagaimana cara menggunakan transportasi umum di Jepang.

C. Upaya yang dilakukan mengatasi *culture shock* dari faktor geografis

Sebagian besar dari responden, yakni sebanyak 94.3% responden berupaya untuk beradaptasi dengan cara orang Jepang saat perubahan musim, adaptasi yang dilakukan misalnya dengan menggunakan pakaian atau aksesoris tertentu. Upaya lain yang dilakukan adalah dengan menyesuaikan diri dengan cara berpakaian sesuai musim sebanyak 97.1%, minum vitamin, 57.1%, dan 34.3% dari responden jika sakit, pergi ke dokter Jepang dan minum obat Jepang. Jumlah ini sama dengan responden yang memberikan jawaban jika sakit minum obat yang dibawa dari Indonesia.

D. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi *culture shock* dari faktor adat istiadat

Upaya yang dilakukan untuk mengatasi *culture shock* dari segi adat istiadat diperoleh hasil jawaban, sebanyak 65.7% responden akan mengubah kebiasaan untuk menyesuaikan diri dengan adat istiadat Jepang, misalnya dengan cara mempelajari adat istiadat Jepang sebanyak 60.8% dan bertanya kepada orang Jepang sebanyak 41.23%.

E. Upaya yang dilakukan mengatasi *culture shock* dalam budaya kerja

Sebanyak 91.4% responden mengikut peraturan di tempat kerja dan sebanyak 71.4% responden merasa perlu mengubah kebiasaan kerja agar sesuai dengan budaya kerja Jepang. Jika dilihat dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa responden beradaptasi dengan menyesuaikan diri dengan lingkungan setempat.

F. Upaya yang dilakukan mengatasi *culture shock* dalam budaya makan

Mencoba makan makanan tersebut sebanyak 31.6%. Belajar memakai sumpit sebanyak 51%, membawa sendok sendiri sebanyak 25% bahkan banyak di antara mereka sebanyak 40% yang menambahkan sambal di masakan Jepang. 100% dari mereka dapat beradaptasi dengan kebiasaan makan di Jepang setelah beberapa waktu.

SIMPULAN DAN SARAN

Di awal kedatangan sebagian besar mahasiswa internship dan alumni yang bekerja di

Jepang merasakan ketidaknyamanan karena berpisah dengan lingkungan yang biasanya ditingggali. Ciri-ciri *culture shock* yang mereka alami yakni dilanda kesedihan dan kesepian, rindu keluarga, dan merasa tidak percaya diri.

Penyebab pertama *culture shock* dari faktor pergaulan adalah merasa bingung atau terkejut dengan cara orang Jepang berinteraksi di tempat kerja. Walaupun demikian, responden merasa diterima dalam lingkungan pergaulan di tempat kerja dan merasa nyaman berinteraksi di tempat yang sangat menghargai hierarki. Upaya yang dilakukan oleh responden untuk mengatasinya dengan cara mempelajari dan menyesuaikan diri dengan budaya Jepang yang berlaku saat berinteraksi dengan orang lain. Hal-hal yang mereka lakukan adalah dengan mempelajari bahasa dan kebiasaan orang Jepang atau bertanya langsung kepada orang Jepang.

Penyebab *culture shock* berikutnya adalah dari faktor teknologi, dalam hal ini dari segi transportasi. Responden kurang memahami sistem transportasi di Jepang, merasa sedikit cemas pada saat awal menggunakan transportasi umum, bingung dengan petunjuk atau sistem transportasi Jepang yang rumit. Namun setelah beberapa kali mencoba transportasi umum sebagian besar dari mereka merasa nyaman bepergian. Upaya yang dilakukan oleh responden untuk mengatasinya adalah mereka berupaya menyesuaikan diri dengan kebiasaan bepergian orang Jepang dalam menggunakan transportasi umum, memeriksa internet sebelum bepergian, atau bertanya kepada orang Jepang namun tidak sedikit pula yang langsung pergi ke stasiun dan bertanya kepada petugas di stasiun.

Dari faktor Geografis yang juga dapat menjadi penyebab *culture shock*, yakni dalam faktor perbedaan iklim. Responden sebelum berangkat ke Jepang mempersiapkan diri dengan baik untuk menghadapi perbedaan iklim di Jepang dan merasa siap menghadapi cuaca ekstrem di Jepang. Maka responden merasa nyaman dengan perbedaan iklim di Jepang bahkan sama sekali tidak merasa stres dengan kondisi tersebut. Upaya yang dilakukan untuk menghadapi perbedaan iklim adalah dengan menyesuaikan diri dengan cara berpakaian sesuai musim sebanyak, minum vitamin, dan jika sakit, pergi ke dokter Jepang dan minum obat Jepang.

Dari faktor Bahasa, di tempat di kerja responden cukup memahami instruksi atau komunikasi sehari-hari, namun ketika harus berbicara dengan bahasa Jepang responden yang merasa sedikit cemas dan sebagian besar responden merasa bingung dengan instruksi yang diberikan di lingkungan kerja. Upaya yang dilakukan oleh responden untuk mengatasinya adalah bertanya langsung kepada orang Jepang, mencoba menebak sendiri makna bahasa, dan bertanya kepada orang Indonesia.

Dari faktor adat istiadat yang dalam penelitian ini dipersempit mengenai budaya kerja dan budaya makan, dan kebiasaan orang Jepang. Responden menyadari adanya perbedaan signifikan antara budaya kerja di Jepang dan Indonesia dan juga menyadari bahwa budaya kerja di Jepang lebih menekankan kepada kedisiplinan dan ketepatan waktu dibandingkan di Indonesia. Upaya yang dilakukan adalah mengikut peraturan di tempat kerja dan mengubah kebiasaan kerja agar sesuai dengan budaya kerja Jepang. Meskipun terdapat perbedaan budaya makan yang berbeda antara Jepang dan Indonesia, namun mereka sudah siap menghadapi adanya perbedaan kebiasaan.

REFERENSI

- Buku Panduan Merdeka Belajar-Kampus Merdeka 2024. Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Riset, dan Teknologi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi
Hasyiyati, Sabrina.M. Analytical Theory : Gegar Budaya (Culture Shock). Psycho Idea. Tahun 18. No. 2 Agustus 2020.
<https://jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/6566>

- Ward, Collen, Stephen B., Furnham, A. (2001). *Handbook of The Psychology of Culture Shock*, 2nd Edition. USA: Taylor & Francis, Inc.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Penerbit Alfabet H. 2015
- Sihabuddin. *Komunikasi Antarbudaya Dahulu, Kini dan Nanti*
- Ridwan, Aang. *Komunikasi Antarbudaya : Mengubah Persepsi dan Sikap dalam Meningkatkan Kreativitas Manusia*
- Ahmed, Tauheed. *Culture Shocks : Understanding The Impact on International Students' Academic Journey at Yogyakarta, Indonesia*. Jurnal Ilmiah WUNY. 2024.
- Maizan, Sabrina H. *Analytical Theory : Gegar Budaya (Culture Shock)*. Psycho Idea, No. 2 Agustus 2020.
- Bochner, S. (2003). Culture shock due to contact with unfamiliar cultures. *Online Readings in Psychology and Culture*, 8(1), 1–12.
- Furnham, A. (2019). Culture shock: A review of the literature for practitioners. *Psychology*, 10(13), 1832–1855.
- Zhou, Y., Jindal-Snape, D., Topping, K., & Todman, J. (2018). Theoretical models of culture shock. *Studies in Higher Education*, 43(5), 906–920.
- Parrillo, V. N. (2014). *Strangers to these shores* (11th ed.). Pearson.
- Sam, D. L., & Berry, J. W. (2016). *The Cambridge handbook of acculturation psychology* (2nd ed.). Cambridge University Press.
- Ward, C., & Kennedy, A. (2017). The measurement of sociocultural adaptation. *International Journal of Intercultural Relations*, 61, 1–15.
- Presbitero, A. (2016). Cultural intelligence in cross-cultural interactions. *Journal of International Management*, 22(3), 212–225.