

Eksplorasi Mindfulness Pada Mahasiswa *Student Mobility* UIN Surakarta Dalam Menghadapi *Culture Shock* Di Thailand Selatan

Zahra Nur Angraini^{1*}, Isnanita Noviyya Andriyani²

^{1,2}Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

*Corresponding Author e-mail: zahraelayyubi@gmail.com

Abstract: This study aims to explore the application of mindfulness techniques by students of the Faculty of Ushuluddin and Dakwah at UIN Surakarta in coping with culture shock during a student mobility program in Southern Thailand. The method used is a qualitative approach with a phenomenological design, which allows the researcher to explore students' subjective experiences in facing cultural challenges and to identify how mindfulness is applied in the adaptation process. The participants consisted of four students who took part in the mobility program and were selected through a culture shock scale distributed via Google Forms. Data collection techniques involved in-depth interviews and observation of students' experiences. The results of the study show that students applied mindfulness through five main forms: observing mental processes and external stimuli, describing experiences using accurate words, acting mindfully by being fully engaged in activities without distraction, non-judging inner experiences by accepting feelings and thoughts without criticism, and non-reactivity to inner experiences by avoiding automatic or reactive responses to events. These mindfulness techniques proved helpful in overcoming anxiety, confusion, and difficulties in adapting to the culture of Southern Thailand, as well as in enhancing calmness, patience, and openness to new environments. The effectiveness of mindfulness in overcoming culture shock was influenced by self-awareness and social support factors. This study concludes that mindfulness plays a significant role in helping students cope with culture shock and accelerates their adaptation process while studying abroad.

Keywords: Mindfulness, Culture Shock, Student Mobility, Students, Southern Thailand.

Abstrack: Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan teknik mindfulness oleh mahasiswa Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Surakarta dalam menghadapi *culture shock* selama program mobilitas mahasiswa di Thailand Selatan. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis, yang memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif siswa dalam menghadapi tantangan budaya dan mengidentifikasi cara *mindfulness* diterapkan dalam proses adaptasi. Peserta terdiri dari empat mahasiswa yang mengikuti program *student mobility* dan dipilih melalui penyaringan skala culture shock yang disebarluaskan melalui Google Forms. Teknik pengumpulan data melibatkan wawancara mendalam dan pengamatan pengalaman siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa menerapkan kesadaran melalui lima bentuk utama: mengamati proses mental dan rangsangan di sekitarnya, menggambarkan pengalaman dengan kata-kata yang tepat, bertindak dengan kesadaran dengan sepenuhnya terlibat dalam kegiatan tanpa membagi perhatian, tidak menilai pengalaman batin dengan menerima perasaan dan pikiran tanpa menghakimi, dan tidak bereaksi terhadap pengalaman batin dengan menghindari respons otomatis atau reaktif terhadap peristiwa. Teknik *mindfulness* ini terbukti membantu siswa mengatasi kecemasan, kebingungan, dan kesulitan beradaptasi dengan budaya Thailand Selatan, serta meningkatkan ketenangan, kesabaran, dan keterbukaan terhadap lingkungan baru. Mindfulness dalam mengatasi *culture shock* dipengaruhi oleh kesadaran diri dan faktor dukungan sosial. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *mindfulness* memainkan peran penting dalam membantu siswa mengatasi *culture shock* dan mempercepat proses adaptasi mereka di luar negeri.

Kata Kunci: Mindfulness, Culture Shock, Student Mobility, Mahasiswa, Thailand Selatan

Pendahuluan

Mendapatkan pengalaman belajar di luar negeri merupakan apresiasi banyak pelajar di Indonesia. Berdasarkan data menurut UNESCO *Institut Statistik* dalam artikel Prawira (2023), lebih dari 50,000 mahasiswa Indonesia melanjutkan pendidikan ke luar negeri pada tahun 2022. Program belajar ke luar negeri untuk mahasiswa tidak hanya memberikan pengalaman akademik, tetapi juga mempertemukan mahasiswa dengan realitas sosial budaya yang sangat berbeda. Salah satu contohnya adalah program *student mobility* yang pertama kali diselenggarakan oleh Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta pada tahun 2024 di Thailand Selatan. Program ini mencakup kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN),



Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) dan Kuliah Kerja Lapangan (KKL) dengan durasi selama satu bulan. Pada program ini Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Surakarta melibatkan 9 mahasiswanya yang disebar diberbagai sekolah yang ada di daerah di Thailand Selatan yang mencakup provinsi Yala dan Pattani. Mahasiswa yang dikirimkan ke Thailand Selatan untuk pertama kalinya secara tidak langsung berhadapan dengan lingkungan yang baru. Individu yang mengalami *culture shock* mungkin merasa kehilangan atau tidak mampu memahami dan berinteraksi dengan lingkungan baru mereka dengan baik. Berdasarkan pengalaman inilah mereka seringkali menghadapi kesulitan yang mendalam dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru mereka (Azizah et al., 2024)

Thailand Selatan merupakan wilayah unik dengan latar sosial yang kompleks: mayoritas penduduknya beretnis Melayu-Muslim, namun berada dibawah sistem nasional yang didominasi oleh budaya dan bahasa Thai. Konflik etno-religius yang telah berlangsung lama juga menambah dinamika sosial di kawasan ini (Ilhamiah, 2018). Dalam konteks ini, mahasiswa Indonesia dihadapkan pada perbedaan bahasa, sistem sosial, norma sopan santun, bahkan rasa makanan, yang secara kolektif memunculkan *culture shock*. *Culture shock* terjadi pada individu yang bermigrasi dari daerah satu ke daerah lainnya, baik didalam maupun diluar negeri. *Culture shock* terjadi ketika suatu keadaan atau lingkungan yang tidak sama dengan lingkungan lama (Armayati et al., 2025). Berbagai pengakuan awal dari mahasiswa menunjukkan adanya perasaan bingung, cemas, hingga keinginan untuk menarik diri dari lingkungan sosial. Namun, data sistematis mengenai bentuk *culture shock* yang dialami dan efek psikologis yang muncul masih sangat terbatas.

Selama memasuki lingkungan yang baru, mahasiswa yang menjalankan program *student mobility* di Thailand Selatan mengalami *culture shock* dan menyadari akan banyaknya tantangan, perbedaan akan budaya, serta mengalami hambatan khususnya dalam berkomunikasi. Perbedaan bahasa menjadi kendala bagi mahasiswa karena mayoritas penduduk di sana menggunakan Bahasa resmi yaitu ‘Phasa Thai’ (Bahasa rakyat Thailand) (Busrowi M, 2020). *Culture shock* ini dapat memengaruhi proses adaptasi mahasiswa dan menghambat mereka dalam menjalankan tugas dan tanggung jawab selama program *student mobility*. Mahasiswa yang sedang belajar di luar negeri memiliki kemampuan mengatasi *culture shock* yang rendah (Parkhurst, 2018). Oleh karena itu, penting untuk memberikan dukungan psikologis yang tepat agar mahasiswa dapat mengatasi perasaan kebingungan, kecemasan, dan stres yang sering timbul dalam situasi tersebut. Kebutuhan afiliasi dapat menentukan perasaan nyaman dari individu lain, kontak yang harmonis, dan mengetahui ketidaksenangan saat menolak motif pertemanan (Rizky et al., 2018).

Culture shock (dalam Bahasa Indonesia: gegar budaya) merupakan istilah psikologis yang menggambarkan kondisi serta perasaan individu dalam menghadapi kondisi lingkungan sosial dan budaya yang berbeda. *Culture shock* diteliti pertama kali oleh Oberg (1960), dengan menggambarkan respon yang mendalam dan menunjukkan adanya ketidakmampuan yang dialami oleh individu dalam lingkungan barunya, yang mana ketidakmampuan tersebut terjadi pada kognitif, sehingga menyebabkan gangguan pada identitas. Adaptabilitas yang berlebihan atau tidak terkontrol dapat menyebabkan kurangnya identitas pribadi, nilai-nilai, dan prinsip-prinsip yang jelas, karena individu menjadi terlalu mudah terpengaruh oleh tekanan dan pengaruh eksternal. Dalam beberapa kasus, individu mungkin menyesuaikan diri dengan perilaku yang merugikan atau tidak etis dalam upaya untuk menyesuaikan diri dengan norma sosial, yang dapat berdampak buruk (Gustika dkk, 2021). Seperti yang dirasakan pada subjek H dan JA yang merasakan *culture shock* perbedaan dalam hal rasa di dalam masakan Thailand Selatan. Sedangkan subjek S merasakan *culture shock* perbedaan tata krama atau budaya yang ada di Thailand Selatan. Keempat subjek S, JA,

AL, dan H juga mengungkapkan perbedaan bahasa yang menjadi culture shock dan tantangan bagi subjek.

Menghadapi tantangan ini, berbagai pendekatan dapat diterapkan untuk membantu mahasiswa mengelola perasaan dan stres yang timbul. Salah satu pendekatan yang efektif adalah *Mindfulness*, yaitu suatu praktik yang mengajarkan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini dengan sikap terbuka. Praktik *Mindfulness* dapat membantu individu merasa tenang dan positif karena terdapat perubahan pada keadaan otak. Selain itu, individu menjadi lebih sadar akan pikiran dan perasaan negatif pada dirinya. Hal ini membuat individu dapat melepaskan diri dari pikiran dan perasaan negatif (Aji Santoso & Rizky Rinaldi, 2022). *Mindfulness* sendiri merupakan kebalikan dari penghindaran atau penyangkalan, dan sebaliknya melibatkan kesadaran aktif dari pengalaman internal (Shallcross & Spruill, 2018). Baer dkk (2003) *Mindfulness* merupakan peningkatan kesadaran dengan berfokus pada pengalaman saat ini (*present-moment awareness*) serta penerimaan tanpa memberikan penilaian (*nonjudgmental or acceptance way*). Baer dkk (2003) mengatakan bahwa *Mindfulness* terdiri dari 5 dimensi, antara lain mengamati proses mental dan stimulus sekitar (*observing*), mengungkapkan pengalaman dengan kata-kata yang tepat (*describing*), melibatkan diri sepenuhnya dalam aktivitas tanpa membagi-bagi perhatian (*acting with awareness*), menerima perasaan dan pikiran tanpa memberikan penilaian (*nonjudging of inner experience*), dan menghindari reaksi otomatis atau reaktif dalam menanggapi peristiwa (*nonreacting of inner experience*).

Penelitian sebelumnya mengenai *Mindfulness* dapat ditemukan pada penelitian seperti yang di lakukan oleh Murniati, (2020) Penelitian tersebut menemukan bahwa dengan menerapkan *Mindfulness* individu diharapkan tidak berlarut-larut meratapi masalah yang membuat dirinya tidak berdaya, melainkan individu memiliki kesadaran untuk terus berupaya mencari solusi yang dapat dilakukan sesuai dengan kondisi dan kebutuhannya. Selain itu banyak penelitian lain yang telah meneliti tentang *culture shock* dengan menggunakan berbagai pendekatan, seperti penelitian yang dilakukan oleh Noviza et al. (2013) siapa yang meneliti *culture shock* dengan menggunakan layanan konseling teman sebaya sebagai metodenya. Sementara itu, penelitian Handayani, (2019) yang melakukan penelitian *culture shock* dengan menggunakan pendekatan konseling REBT (*Terapi Perilaku Emosional Rasional*) pada mahasiswa rantau yang lebih menekankan pada intervensi berbasis konseling untuk menangani *culture shock*. Akan tetapi, belum ada penelitian yang secara eksplisit mengaitkan praktik *mindfulness* dengan pengalaman nyata mahasiswa dalam konteks *student mobility* di kawasan minoritas Muslim seperti Thailand Selatan. Di sinilah letak gap penelitian ini yaitu perlunya kajian fenomenologis terhadap pengalaman pribadi mahasiswa dalam menghadapi dan mengelola *culture shock* melalui praktik *mindfulness*.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengalaman *mindfulness* yang dialami oleh mahasiswa UIN Surakarta dalam menerapkan *mindfulness* saat menghadapi *culture shock* selama mengikuti program *Student Mobility* di Thailand Selatan. Dengan demikian, studi ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mendalam tentang dinamika psikologis mahasiswa dalam konteks lintas budaya dan menawarkan pendekatan alternatif untuk mendukung ketahanan mental peserta program internasional. Dalam kajian teoritis, fenomena *culture shock* pertama kali diperkenalkan oleh Oberg (1960) sebagai respon psikologis terhadap lingkungan budaya yang asing. Penelitian ini akan menggali secara mendalam bagaimana mahasiswa merasakan dan mengatasi tantangan budaya yang mereka hadapi, serta bagaimana praktik *mindfulness* membantu mereka dalam proses adaptasi tersebut. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai *mindfulness* dalam membantu mahasiswa menghadapi *culture shock* dan beradaptasi dengan lingkungan budaya

yang baru, serta memberikan rekomendasi untuk pengembangan program-program mobilitas mahasiswa yang lebih mendukung kesejahteraan psikologis peserta.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah (Moleong, 2013:6) dalam (Rohmadi dan Yakub, 2023:84). yang bertujuan untuk menggali makna subjektif dari pengalaman mahasiswa dalam menghadapi *culture shock* selama mengikuti program *student mobility* di Thailand Selatan. Pendekatan fenomenologi dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memahami secara mendalam bagaimana mahasiswa memberikan makna terhadap pengalaman mereka, terutama dalam hal bagaimana *mindfulness* diterapkan untuk mengatasi tantangan budaya yang mereka hadapi. Penelitian fenomenologi merupakan salah satu bentuk penelitian kualitatif, karena sumber data yang didapat adalah kehidupan sosial budaya masyarakat yang tidak dapat diukur, dinilai dan dianalisa secara statistik (Tumangkeng dan Joubert, 2022). Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa UIN Surakarta yang telah mengikuti program *student mobility* Fakultas Ushuluddin dan Dakwah di Thailand Selatan selama satu bulan dan bersedia berbagi pengalaman mereka. Penentuan pemilihan subjek dalam penelitian ini menggunakan screening skala *culture shock* yang disebar melalui google form. Dari hasil tersebut kemudian dipilih 4 subjek yang dijadikan informan penelitian.

Tabel 1
Subjek Penelitian

Subyek	Umur	Jenis Kelamin	Skor <i>culture shock</i>
H	21 Tahun	P	137
AL	21 Tahun	L	133
JA	20 Tahun	P	135
S	21 Tahun	P	141

Pengumpulan data merupakan salah satu tahapan sangat penting dalam penelitian. Teknik pengumpulan data yang benar akan menghasilkan data yang memiliki kredibilitas tinggi, dan sebaliknya (Raharjo, 2011). Metode pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*In-depth interview*) dan observasi yang berfokus pada pengalaman mahasiswa dalam menghadapi *culture shock* dan penerapan *mindfulness* dalam proses adaptasi mereka. Data yang diperoleh akan dianalisis menggunakan teknik analisis *Interpretative Phenomenological Analysis* (IPA). Smith dan Osborn (2009) mengungkapkan bahwa tujuan dari teori Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) adalah memahami bagaimana individu atau informan memberikan makna terhadap dunia pribadi dan sosial mereka. Dalam penelitian, hal ini merujuk pada cara individu atau informan menafsirkan serta mengungkapkan pengalaman mereka.

Hasil dan Pembahasan

Analisis data yang di lakukan pada empat subjek mahasiswa *student mobility* Thailand Selatan mempraktikkan *mindfulness* dalam beberapa bentuk, yaitu: mengamati proses mental dan stimulus sekitar, mengungkapkan pengalaman dengan kata-kata yang tepat, melibatkan diri sepenuhnya dalam aktivitas tanpa membagi-bagi perhatian, menerima perasaan dan pikiran tanpa memberikan penilaian, dan menghindari reaksi otomatis atau reaktif dalam menanggapi peristiwa. Berikut penjelasan dari hasil tema tersebut.

1. Mengamati proses mental dan stimulus sekitar

Keempat subjek dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa mereka menerapkan praktik *mindfulness* sebagai alat untuk mengatasi *culture shock* yang mereka alami selama program *student mobility* di Thailand Selatan. Salah satu bentuk dalam penerapan *mindfulness* yang mereka lakukan adalah mengamati proses mental dan stimulus yang ada disekitar mereka. Subjek H sadar akan emosi yang H rasakan, subjek juga menyadari debaran jantung ketika merasakan cemas. Subjek JA mengungkapkan bahwa subjek merasakan perubahan emosi yang dirasakan seperti *mood* yang tiba-tiba berubah menjadi sedih atau sebaliknya. JA juga mengungkapkan bahwa subjek mengamati jantungnya yang berdegup dan bernafas panjang untuk menenangkan diri. AL mengungkapkan bahwa subjek melakukan proses bernafas dengan sadar dan meluangkan waktu untuk diri sendiri dimana dengan cara ini subjek merasa lebih tenang dan lebih stabil. Sedangkan pada subjek S menyadari emosi yang ia miliki seperti pada *mood* nya yang sering berubah-ubah juga menyadari sensasi dalam tubuhnya seperti detak jantung yang lebih cepat ketika merasa cemas.

“Ya, tentu saya bisa mengenali emosi dan juga perubahan dalam diri saya tentunya ketika mood yang kurang baik saya berusaha menenangkan diri saya dengan baik, saya bisa merasakan detak jantung yg berdebar-debar mungkin saat saya tegang atau cemas” (Subjek H)

“iya, krn saya mudah berubah mood yg tiba” senang jadi sedih atau sebaliknya, dlm keadaan yg nervous jantung saya berdetak lbh cepat dan bernafas panjang untuk menenangkan diri” (Subjek JA)

“saya menerapkan midfullnes dengan cara meluangkan waktu dan mencoba bernafas dengan sadar, jadi setiap sehabis melakukan semua kegiatan saya meluangkan waktu untuk bernafas agar keadaan emosi saya stabil” (Subjek AL)

“Iya (mengenali emosi dan perubahan perasaan dalam diri) karena diri ini mudah berubah mood nya. Saat mau bicara di depan umum jantung detak lebih cepat.” (Subjek S)

2. Mengungkapkan pengalaman dengan kata-kata yang tepat

Mengungkapkan pengalaman dengan kata-kata yang tepat merupakan salah satu bentuk *mindfulness* yang diterapkan oleh keempat subjek dalam penelitian ini untuk mengatasi *culture shock* yang mereka alami selama mengikuti program *student mobility* di Thailand Selatan. Seperti yang dilakukan oleh subjek H yang menceritakan pengalaman culturShocknya selama di thailand kepada keluarganya seperti pada ibu dan kakanya. Hal serupa terjadi pada subjek JA, AL, S yang juga menceritakan pengalamannya kepada teman dan keluarganya.

“saya menceritakan culture shock saya saat di thailand kepada keluarga saya, terutama kepada ibu dan kakak saya, Saya bercerita apa adanya saja, tidak meremehkannya atau melebih-lebih kan” (Subjek H)

“iya (menceritakan pengalaman culturshock) kepada teman cerita saya dan keluarga saya. saya ceritakan apa adanya yg membuat saya terheran-heran selama di Thailand dengan rinci agar keluarga atau teman dapat membayangkannya” (Subjek JA)

“saya menceritakan perasaan cultureshock pada teman terdekat dan orang tua saya agar beban pikiran saya sedikit berkurang. saya menceritakan apa yg terjadi di sini dengan sewajarnya agar orang terdekat saya tidak merasa khawatir dengan keadaan saya.” (Subjek AL)

“Saya bercerita kepada keluarga dan teman terdekat saya. Saya menceritakannya sesuai apa yang saya alami di Thailand ini.” (Subjek S)

3. Melibatkan diri sepenuhnya dalam aktivitas tanpa membagi-bagi perhatian

Salah satu aspek penting dari *mindfulness* yang perlu diterapkan dalam menghadapi *cultureshock* yang dirasakan adalah melibatkan diri sepenuhnya dalam aktivitas tanpa membagi-bagi perhatian. Hal ini diterapkan oleh keempat subjek seperti yang dilakukan oleh subjek H yang mengharuskan dirinya untuk selalu fokus pada kegiatan yang subjek lakukan saat di Thailand. Subjek JA juga melibatkan diri sepenuhnya pada aktivitas yang subjek lakukan seperti mengajar dan mengenal lingkungan di Thailand. Subjek AL juga menunjukkan bahwa subjek fokus dalam melakukan semua kegiatan yang telah dijadwalkan di Thailand. Sama halnya pada subjek S yang juga fokus dengan kegiatan yang subjek lakukan di Thailand.

“Saya harus berfokus dengan kegiatan saya selama disana” (Subjek H)

“Iya (melibatkan diri sepenuhnya dalam aktivitas), kegiatan seperti mengajar dan mengenal lingkungan di thailand” (Subjek JA)

“Saya sangat fokus dalam melakukan semua kegiatan yg telah di jadwalkan di sana, karna saya merasa mempunyai tanggung jawab dari semua tugas itu” (Subjek AL)

“... Berfokus pada kegiatan yg di lakukan di Thailand” (Subjek S)

4. Menerima perasaan dan pikiran tanpa memberikan penilaian

Menerima perasaan dan pikiran tanpa memberikan penilaian merupakan juga diterapkan oleh keempat subjek dalam menghadapi *culturshock* selama berada di Thailand. Hal ini memungkinkan mereka untuk mengamati emosi secara objektif tanpa perlu mengubah atau menghakiminya. Seperti pada subjek H yang menerima semua emosi yang muncul dengan baik agar kedepannya segala hal yang dilakukannya juga menjadi baik. Pada subjek JA sendiri awalnya kesulitan namun berhasil menerima emosinya. Hal yang sama juga dirasakan oleh subjek AL yang berusaha untuk menerima semua emosi yang dirasakannya dan selalu bersyukur karena diberi kesempatan dapat melaksanakan kegiatan *student mobility* di Thailand. Sama halnya dengan subjek S yang juga menerima perasaan dan pikiran yang datang.

*“saya menerima semua (perasaan) dengan baik, agar semua kedepannya juga baik” saja, berusaha melakukan *mindfulness* dengan baik”* (Subjek H)

*“awalnya masin agak kesulitan namun setelah menerapkan *mindfulness* saya merasa lebih baik, karena naluri sebagai manusia yg memiliki banyak emosi jadi wajar”* (Subjek JA)

*“saya berusaha menerima semua perasaan yang saya rasakan dengan cara tetap bersyukur dapat diberi kesempatan bisa melakukan kegiatan *student mobility* di thailand”* (Subjek AL)

“Iya (menerima semua emosi yang Anda miliki saat itu) karena pasti semua juga merasakan apa yang saya rasakan” (Subjek S)

5. Menghindari reaksi otomatis atau reaktif dalam menanggapi peristiwa

Kesadaran akan keberagaman budaya mendorong keempat subjek untuk mengoptimalkan praktik *mindfulness*, terutama dalam menghindari reaksi otomatis atau reaktif dalam menanggapi suatu peristiwa. Penundaan respons emosional tersebut memberikan kesempatan untuk merenung secara menyeluruh, sehingga setiap tanggapan dihasilkan dari pertimbangan yang matang. Seperti halnya yang dilakukan oleh subjek H yang terlebih dahulu mengamati perasaan tahu pikiran yang muncul sebelum bertindak, subjek juga terlebih dahulu menahan emosinya sebelum merespon situasi tertentu. Subjek JA juga terlebih dahulu mengamati emosinya dan menimbang apakah perilaku dari emosi yang subjek rasakan akan berdampak baik atau buruk setelah dilakukan. Begitupun pada subjek AL yang terlebih dahulu mengamati perasaan yang subjek rasakan untuk menghindari reaksi otomatis, subjek juga terlebih dahulu menahan diri sebelum melakukan sesuatu. Hal ini juga diterapkan oleh subjek S yang menghindari reaksi otomatis dengan mengamati perasaan yang muncul pada dirinya terlebih dahulu.

“Tentu (mengamati perasaan yang muncul untuk menghindari reaksi otomatis), saya mampu untuk menahan diri saya sebelum merespon situasi” tertentu” (Subjek H)

“Iya (mengamati perasaan yang muncul untuk menghindari reaksi otomatis), tentunya apakah perilaku dari emosi itu akan berdampak baik atau buruk setelah dilakukan” (Subjek JA)

“Ya tentu saja (mengamati perasaan yang muncul untuk menghindari reaksi otomatis) itu saya lakukan supaya tidak salah mengambil langkah saat melaksanakan semua kegiatan disana. saya cukup mampu menahan diri untuk merespon semua hal yg terjadi karna itu bertujuan untuk menjaga ikatan saya dengan lingkungan sekitar saya.” (Subjek AL)

“Tentunya seperti itu (mengamati perasaan yang muncul untuk menghindari reaksi otomatis). Sulit sebenarnya tapi kita harus menahan ketika sedang berhadapan dengan orang lain” (Subjek S)

Mengacu pada penjelasan tema yang telah diuraikan sebelumnya, penjelasan ringkasnya dapat disajikan dalam bentuk tabel berikut.

Tabel 2
Tema Penelitian

Tema Superordinat	Tema Emergen
Mengamati proses mental dan stimulus sekitar	a. Kenali emosi dan perubahan suasana hati dalam diri sendiri. b. Menyadari sensasi tubuh, seperti detak jantung, pernapasan
Mengungkapkan pengalaman dengan kata-kata yang tepat	a. Bercerita dengan orang terdekat dengan bahasa yang tepat tanpa melebih-lebihkan atau sebaliknya
Melibatkan diri sepenuhnya dalam aktivitas tanpa membagi-bagi perhatian	a. Fokus penuh pada tugas atau aktivitas yang sedang dilakukan. b. Tidak mudah teralihkan oleh pikiran lain saat sedang berkegiatan.

Menerima perasaan dan pikiran tanpa memberikan penilaian	a. Memahami bahwa semua perasaan dan pikiran adalah bagian alami dari pengalaman manusia. b. Menerima emosi yang muncul tanpa merasa harus segera mengubahnya.
Menghindari reaksi otomatis atau reaktif dalam menanggapi peristiwa	a. Mengamati perasaan atau pikiran yang muncul tanpa langsung bertindak atasnya. b. Mampu menahan diri sebelum merespons suatu situasi atau emosi.

Tabel 3
Dampak *Mindfulness* pada Subjek

Subjek	Praktik <i>Mindfulness</i>	Dampak <i>Mindfulness</i>
H	Berfokus pada pernafasan dengan membuat tubuh menjadi rileks	Lebih tenang dan fokus
JA	bernafas dengan sadar, sebelum beraktivitas tarik napas dan buang napas untuk menenangkan diri.	Fokus pada diri sendiri, tenang dan lebih berfikir positif
AL	Menutup mata dan fokus pada pernafasan. Melakukan latihan pernafasan untuk melepaskan kecemasan tanpa memikirkan apa yang akan terjadi setelahnya.	Lebih fokus pada diri sendiri dan lingkungan, memberi ruang untuk menenangkan pikiran dan tidak terjebak dalam kekhawatiran yang tidak perlu
S	Mengatur nafas dan fokus pada suara detak jantung sampai merasa lebih tenang, terutama ketika merasa cemas atau tertekan.	Lebih tenang, tidak terburu-buru dalam menilai atau bereaksi terhadap perbedaan budaya yang di rasakan, memberi ruang untuk berpikir lebih jernih, dan bisa lebih menerima situasi tanpa terbebani oleh kecemasan

Tabel 4
Dampak *Culture Shock* pada Subjek

Culture Shock	Dampak <i>Culture Shock</i>
Bahasa	Warga Thailand Selatan yang hidup di perbatasan antara Malaysia dan Thailand menggunakan bahasa campuran melayu dan Thailand sehingga menciptakan bahasa tersendiri.
Cita Rasa Makanan	Cita rasa makanan tidak sesuai di lidah, karena perbedaan penggunaan bumbu pada masakan cenderung pedas, asin, dan masam, sedangkan subjek terbiasa dengan makanan manis
Lingkungan Sosial	Ada perbedaan paham terkait tatakrama seperti sapaan salam ketika subjek memberikan sapaan salam kepada warga sekitar justru di anggap menyerupai cara berdoa agama lain.

Kondisi Negara	a. Setiap perbatasan desa yang ada di wilayah Thailand Selatan di jaga oleh militer dan memiliki posko penjagaan. b. Setiap Melawati perbatasan pendatang baru akan di periksa identitasnya jika tidak di damping oleh warga lokal. c. Beberapa kali terjadi konflik antara warga Thailand Selatan dengan pemerintahnya seperti pengeboman, penembakan dan kerusuhan kelompok massa karena sedang terjadi ketegangan antara warga yang berada di Thailand Selatan dan pemerintahan Thailand.
----------------	--

Berdasarkan analisis data yang dilakukan terhadap empat subjek, ditemukan bahwa *Mindfulness* yang diterapkan sejalan dengan penelitian oleh Baer dkk (2003) dimana *Mindfulness* dicirikan dalam lima bentuk utama, yaitu: mengamati proses mental dan stimulus sekitar (*observing*), mengungkapkan pengalaman dengan kata-kata yang tepat (*describing*), melibatkan diri sepenuhnya dalam aktivitas tanpa membagi-bagi perhatian (*acting with awareness*), menerima perasaan dan pikiran tanpa memberikan penilaian (*nonjudging of inner experience*), dan menghindari reaksi otomatis atau reaktif dalam menanggapi peristiwa (*nonreacting of inner experience*). Penelitian ini dilakukan dengan observasi dan wawancara secara langsung pada mahasiswa *student mobility* Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Surakarta di Thailand Selatan pada bulan Desember 2024. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi penerapan *Mindfulness* oleh mahasiswa yang mengikuti program *student mobility* Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Surakarta dalam menghadapi *culture shock* selama di Thailand Selatan.

Fenomena yang terjadi pada subjek yang mengikuti program *student mobility* di Thailand Selatan menunjukkan adanya pengalaman yang beragam terkait perbedaan budaya yang dihadapi. Keempat subjek sering kali merasakan kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru yang sangat berbeda dari budaya Indonesia, baik dalam komunikasi, dan aspek sosial atau norma sehari-hari (Azizah et al., 2024). Sebagian subjek mengungkapkan perasaan cemas yang mendalam, bingung dengan kebiasaan setempat, serta kesulitan dalam berinteraksi secara efektif dengan masyarakat lokal. Hal ini sering kali memunculkan perasaan kesepian, kecemasan, serta adanya perasaan kebingungan (Gereja, 1982). Tantangan utama meliputi perbedaan makanan, tata krama, dan bahasa. Subjek H dan JA merasa cita rasa makanan Thailand Selatan sangat berbeda dari Indonesia, dengan dominasi rasa tertentu tanpa perpaduan rempah yang kaya. JA bahkan menggambarkan sebagai “180 derajat berbeda”. Meskipun demikian, subjek JA mengakui bahwa makanan yang ada di Thailand Selatan masih bisa dimakan, namun rasa dan cara penyajiannya terasa aneh di lidah mereka yang terbiasa dengan cita rasa makanan Indonesia (Zain, 2020). Sedangkan pada subjek S menyoroti pentingnya memberi salam tanpa menyerupai ritual agama lain, berbeda dari kebiasaan santai di Indonesia (Ikrom dkk, 2022). Perbedaan bahasa juga menjadi kendala besar. Subjek S terkejut mengetahui bahwa masyarakat Pattani menggunakan bahasa Melayu dengan logat khas yang berbeda dari yang ia kenal di Palembang. Sementara itu, subjek JA mengalami kesulitan berkomunikasi karena hanya memahami dasar-dasar bahasa Thailand dan kesulitan

membaca huruf Thai. Subjek AL juga menghadapi hambatan komunikasi karena meskipun banyak masyarakat Thailand Selatan bisa berbahasa Melayu, dialek yang digunakan berbeda dari yang ia kenal, sehingga membuat interaksi menjadi kurang lancar.

Menerapkan *Mindfulness* menjadi suatu hal yang penting dalam menghadapi fenomena yang dirasakan keempat subjek. Salah satu bentuk *Mindfulness* adalah mengamati proses mental dan stimulus sekitar (*observing*). *Observing* yang dimaksudkan dalam penelitian ini yaitu mengenali emosi dan perubahan perasaan dalam diri sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh Syafruddin Faisal Thohar (2022) yang menyebutkan bahwa *mindfulness* melibatkan kesadaran akan emosi yang dialami. Keempat subjek menyadari akan adanya perubahan emosi atau perasaan dari diri mereka seperti halnya pada subjek H yang merasakan perbedaan emosi dalam dirinya selama berada di Thailand. Subjek JA juga merasakan perubahan emosi dimana tiba-tiba berubah menjadi sedih atau sebaliknya. Begitu pun yang dirasakan oleh subjek AL dan S dimana perubahan emosi dapat dirasakan selama mereka berada di Thailand. *observing* juga dapat berupa Menyadari sensasi tubuh, seperti detak jantung, pernapasan (Firmansyah & Perang, 2024). Ini sejalan dalam penelitian yang dilakukan oleh Amalia Zulfa et al., (2024) dimana *observing* berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menyadari stimulus internal seperti pikiran, perasaan, dan sensasi tubuh. Hal ini juga dilakukan oleh keempat subjek dimana H menyadari debaran jantungnya ketika sedang cemas, JA yang mengamati debaran jantungnya yang berdegub dan menarik nafas panjang untuk menenangkan diri, AL yang bernafas dengan sadar untuk menenangkan diri, dan S yang menyadari sensasi dalam tubuhnya berupa debaran jantung yang lebih cepat ketika merasa cemas.

Mengungkapkan pengalaman dengan kata-kata yang tepat atau *describing* juga termasuk dalam aspek dari *Mindfulness*. *describing* yang diterapkan oleh keempat subjek dalam penelitian ini adalah Bercerita dengan orang terdekat dengan bahasa yang tepat tanpa melebih-lebihkan atau sebaliknya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Azzahra et al., (2023) mengungkapkan *describing* merupakan kemampuan untuk mampu mengungkapkan pengalaman yang dirasakan dalam kata-kata atau cerita. Keempat subjek menceritakan keresahan dan pengalaman mereka selama di Thailand. Seperti yang diungkapkan oleh subjek H menceritakan pengalaman culture shock yang dialaminya selama berada di Thailand kepada keluarganya, seperti kepada ibu dan kakaknya. Dalam ceritanya, H menggambarkan pengalaman tersebut dengan jujur, tanpa melebih-lebihkan atau mengurangi apa yang ia alami. Hal serupa juga terjadi pada subjek JA, AL, dan S, yang turut berbagi pengalaman mereka tentang *culture shock* kepada teman-teman serta anggota keluarga mereka. Mereka bercerita apa adanya, menyampaikan perasaan, tantangan, serta kejadian yang mereka alami secara autentik, tanpa ada usaha untuk membesar-besarkan ataupun menutupi detail dari pengalaman tersebut.

Aspek lain yang diterapkan keempat subjek selanjutnya yaitu melibatkan diri sepenuhnya dalam aktivitas tanpa membagi-bagi perhatian atau *acting with awareness*. Maksud *acting with awareness* dalam penelitian ini berupa fokus penuh pada tugas atau aktivitas yang sedang dilakukan dan tidak mudah teralihkan oleh pikiran lain saat sedang berkegiatan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wawi, (2023) yang mengungkapkan bahwa *mindfulness* seperti berfokus pada aktivitas yang dilakukan membantu untuk tetap tenang (Widyasari, 2021). Subjek H berusaha untuk tetap menjaga konsentrasi penuh terhadap setiap aktivitas yang dijalani selama berada di Thailand, memastikan bahwa dirinya tetap fokus dalam menghadapi berbagai situasi dan tuntutan yang ada. Hal serupa juga dilakukan oleh subjek JA, yang tidak hanya berupaya untuk terlibat secara aktif dalam berbagai kegiatan, tetapi juga sepenuhnya membenamkan diri dalam pengalaman mengajar serta proses adaptasi dengan lingkungan sekitar di Thailand. Sementara itu, subjek AL menunjukkan sikap yang

sama dengan menjaga fokusnya dalam menjalankan seluruh aktivitas yang telah dijadwalkan, memastikan setiap tugas yang diberikan dapat diselesaikan dengan baik. Begitu pula dengan subjek S, yang tetap berusaha untuk berkonsentrasi secara maksimal dalam setiap kegiatan yang diikutinya selama berada di Thailand, sehingga dapat menjalani pengalaman tersebut dengan optimal.

Penerapan *Mindfulness* pada mahasiswa yang mengalami *culture shock* seperti menerima perasaan dan pikiran tanpa memberikan penilaian atau *nonjudging of inner experience* juga penting untuk keempat mata pelajaran (Trimurtini & Mulyani, 2024). Ini mencangkup memahami bahwa semua perasaan dan pikiran adalah bagian alami dari pengalaman manusia dan menerima emosi yang muncul tanpa merasa harus segera mengubahnya (Dewi, 2024). Hal ini memungkinkan mereka untuk mengamati emosi secara objektif tanpa merasa perlu mengubah atau menolaknya (Neff, 2018). Subjek H, misalnya, menerima setiap emosi yang muncul dengan baik, meyakini bahwa penerimaan tersebut akan berdampak positif pada tindakannya di masa depan. Subjek JA pada awalnya mengalami kesulitan, namun akhirnya mampu menerima emosinya sebagai bagian alami dari pengalaman hidupnya. Demikian pula, subjek AL berusaha menerima setiap emosi yang dirasakannya dan mensyukurinya, terutama karena mendapatkan kesempatan berharga untuk mengikuti program *student mobility* di Thailand. Hal serupa juga dialami oleh subjek S, yang secara sadar menerima setiap perasaan dan pikiran yang hadir tanpa merasa harus segera mengubahnya.

Kesadaran akan keberagaman budaya mendorong keempat subjek untuk mengembangkan praktik *mindfulness* secara optimal, terutama dalam mengamati perasaan dan pikiran sebelum mengambil tindakan serta menahan diri sebelum merespons suatu situasi atau emosi (Alfaruqy, 2020). Dengan menunda respons emosional, mereka memiliki kesempatan untuk merefleksikan keadaan secara lebih mendalam, sehingga setiap tindakan yang diambil didasarkan pada pertimbangan yang matang (Hayani, 2023). Seperti halnya subjek H yang membiasakan diri untuk mengamati perasaan dan pikirannya sebelum bertindak, sekaligus menahan dorongan emosional agar respons yang diberikan lebih terkontrol. Subjek JA juga menerapkan hal serupa dengan terlebih dahulu mengamati emosinya dan mempertimbangkan apakah perilaku yang muncul dari emosi tersebut akan memberikan dampak positif atau negatif sebelum bertindak. Begitu pula dengan subjek AL, yang berusaha untuk tidak bereaksi secara otomatis dengan terlebih dahulu mengamati perasaannya dan menahan diri sebelum mengambil keputusan. Hal yang sama dilakukan oleh subjek S, yang secara sadar menghindari reaksi impulsif dengan mengamati perasaan yang muncul dalam dirinya terlebih dahulu sebelum merespons suatu situasi.

Mindfulness dalam mengatasi *culture shock* dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, pertama, kesadaran diri mahasiswa memainkan peran besar dalam keberhasilan penerapan *Mindfulness* (Lutfi, 2016). Subjek yang memiliki kesadaran akan pentingnya mengelola stres dan kecemasan lebih efektif dalam mempraktikkan *Mindfulness*. Subjek S yang mengalami *culture shock* subjek S dapat mengandalkan praktik *Mindfulness* untuk menghadapi perbedaan dengan cara yang lebih tenang dan bijaksana. Subjek JA juga menggunakan *Mindfulness* untuk mengelola perasaan cemas dan bingung yang di alami dalam menghadapi *culture shock*, Subjek JA merasa lebih mudah mengendalikan emosi, menghadapi suatu keadaan dengan tenang dan lebih fokus pada diri sendiri yang membantu subjek JA beradaptasi lebih baik dengan lingkungan baru. Subjek AL juga memaparkan bahwa *Mindfulness* membantu mengatasi *culture shock* dengan cara subjek AL fokus pada pernafasan saat cemas sehingga dapat menenangkan pikiran dan mengurangi kekhawatiran yang tidak perlu. Pada subjek H menyadari *Mindfulness* efektif untuk membantu subjek H mengatasi *culture shock*, subjek H menjadi lebih tenang, fokus pada tugas dan tujuan dan mengurangi stress.

Faktor lain yang mempengaruhi adalah dukungan sosial juga mempengaruhi tingkat efektivitas *Mindfulness* (Rizal et al., 2023). Subjek yang memiliki relasi sosial yang kuat di Thailand Selatan, baik dari teman sesama peserta *student mobility*, staff tempat mengabdikan, maupun mentor atau penanggung jawab, lebih mudah beradaptasi dan merasa lebih terhubung. Sebagaimana yang di paparkan oleh subjek S dukungan sosial memainkan peran penting dalam mengatasi *culture shock* selama proses adaptasi, Subjek S merasa terbantu oleh teman sekelompok program *student mobility* yang saling berbagi pengalaman dan cara mengatasi kesulitan, dukungan dari lembaga pengirim yaitu Fakultas Ushuluddin dan Dakwah dan teman lokal serta staff tempat subjek S mengabdikan memberikan dukungan dan bantuan dengan memberikan informasi. Sedangkan Subjek JA menerima dukungan dari orangtua dan sahabat yang memberikan semangat, selain itu subjek JA juga menjelaskan teman-teman asrama yang berada di tempat mengabdikan JA di Thailand Selatan memainkan peran penting yang menyambut JA dengan hangat dan menghormati sebagai tamu dan guru serta memberikan bimbingan yang di perlukan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan baru JA. Subjek AL mengungkapkan dukungan dari kepala sekolah dan staff tempat AL mengabdikan di Thailand Selatan dapat membantu subjek AL merasa lebih diterima dan dapat mengurangi perasaan terisolasi, hal ini mempermudah proses adaptasi dan memungkinkan *mindfulness* yang AL gunakan lebih efektif untuk mengatasi *culture shock*.

Praktik *Mindfulness* memberikan dampak yang signifikan terhadap kemampuan subjek dalam beradaptasi dengan lingkungan budaya di Thailand Selatan. Mahasiswa yang mempraktikkan *Mindfulness* menunjukkan peningkatan dalam pengelolaan emosi dan kesejahteraan mental, yang memungkinkan subjek untuk tetap tenang dan rasional dalam menghadapi tantangan budaya serta membantu mereka merasa lebih seimbang secara emosional dan psikologis, sehingga mempercepat proses adaptasi mereka terhadap perubahan lingkungan. *Mindfulness* membantu subjek untuk mengelola kecemasan dan stres yang timbul akibat ketidakpahaman terhadap kebiasaan setempat (Sihombing, 2024). Subjek S menjelaskan bahwa praktik *Mindfulness* membuat S tetap tenang dalam menghadapi *culture shock* secara emosional subjek S merasa lebih stabil dan lebih mampu menerima keadaan dan secara psikologis S merasa lebih kuat. Sedangkan subjek JA merasa dengan praktik *Mindfulness* mampu mengelola stress dan bingung serta khawatirnya sehingga subjek S merasa lebih cepat beradaptasi dengan perubahan lingkungan yang baru dan menerima keputusan yang telah diambil tanpa terlalu di pengaruhi oleh keraguan atau perbandingan dengan pengalaman orang lain. Subjek AL juga memaparkan dengan praktik *Mindfulness* meningkatkan pengelolaan emosi dan kesejahteraan mental yang membuat subjek AL tetap tenang dalam menghadapi tantangan budaya. Subjek AL juga menjelaskan bahwa praktik *Mindfulness* membantu merasa lebih seimbang secara emosional dan lebih mampu menerima dan menikmati pengalaman subjek AL, baik yang menyenangkan maupun yang menantang selama mengikuti program *student mobility* Thailand Selatan. Pembelajaran perkuliahan H juga dijelaskan dengan berlatih *Mindfulness* membantu subjek H mengelola kecemasan dan lebih fokus melakukan suatu hal tanpa merasa terganggu dengan pikiran lain yang membantu subjek H pada proses adaptasi terhadap perubahan lingkungan yang S rasakan.

Berdasarkan hasil pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *mindfulness* memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kemampuan mahasiswa yang mengikuti program *Student Mobility* Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Surakarta dalam mengatasi *culture shock* di Thailand Selatan. *mindfulness*, seperti fokus, mengatur nafas dan menenangkan pikiran serta pikiran, membantu mahasiswa untuk menghadapi tantangan budaya dengan lebih tenang, sabar, dan terbuka. Faktor-faktor seperti kesadaran diri dan dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan efektivitas *mindfulness* dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kemampuan adaptasi mahasiswa terhadap lingkungan baru.

Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa mindfulness berperan penting dalam membantu mahasiswa yang mengikuti program *student mobility* Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Surakarta dalam mengatasi *culture shock* selama di Thailand Selatan. *Mindfulness* yang diterapkan dalam lima bentuk yaitu mengamati proses mental dan stimulus sekitar (*observing*), mengungkapkan pengalaman dengan kata-kata yang tepat (*describing*), melibatkan diri sepenuhnya dalam aktivitas tanpa membagi-bagi perhatian (*acting with awareness*), menerima perasaan dan pikiran tanpa memberikan penilaian (*nonjudging of inner experience*), dan menghindari reaksi otomatis atau reaktif dalam menanggapi peristiwa (*nonreacting of inner experience*) terbukti efektif dalam mengelola kecemasan, stres, dan perasaan kebingungan yang muncul akibat perbedaan budaya yang signifikan. Mahasiswa yang menerapkan *mindfulness* dapat menghadapi tantangan budaya dengan lebih tenang, sabar, dan terbuka, yang mempercepat proses adaptasi mereka terhadap lingkungan yang baru. Selain itu, faktor kesadaran diri dan dukungan sosial juga berkontribusi pada keberhasilan penerapan *mindfulness*, yang membuat mahasiswa merasa lebih terhubung dan mendukung kesejahteraan mental mereka selama berada di luar negeri.

Penelitian ini penting karena memberikan wawasan baru tentang cara-cara efektif dalam mengatasi *culture shock*, khususnya melalui *mindfulness*, yang dapat diterapkan tidak hanya dalam konteks mahasiswa yang mengikuti program *student mobility*, tetapi juga dalam berbagai situasi interaksi lintas budaya lainnya. Temuan ini berkontribusi pada pemahaman kita tentang bagaimana praktik *mindfulness* dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan keberhasilan adaptasi dalam pengalaman internasional. Oleh karena itu, penelitian ini layak dicatat dalam diskursus ilmiah mengenai adaptasi budaya dan pengelolaan stres, serta memberi inspirasi bagi penelitian lebih lanjut tentang penerapan *mindfulness* dalam konteks yang lebih luas.

Referensi

- Aji Santoso, B., & Rizky Rinaldi, M. (2022). Teknik Mindfulness Dan Kecemasan Perempuan Sebagai Aparat Sipil Negara. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 14(1), 21–30. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol14.iss1.art3>
- Amalia Zulfa, Febby Fariska, Abdul Malik Karim Amrullah, & Dewi Khurun Aini. (2024). Gambaran Mindfulness Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo dalam Menjaga Kesehatan Mental. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 73–85. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v3i2.2260>
- Armayati, L., Meylan Viandre, A., Lamisa, D., Anjeli, R., & Putri, S. A. (2025). Strategi Adaptasi terhadap Culture Shock pada Mahasiswa Asal Thailand di Indonesia: Sebuah Studi Kualitatif. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 1639–1646. <https://doi.org/10.31949/jb.v6i2.13306>
- Azzahra, S. F., Victoriana, E., & Megarini, M. Y. (2023). Mindfulness Based Stress Reduction (Mbsr) Terhadap Penurunan Burnout Pada Perawat. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 15(1). <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol15.iss1.art6>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125–143. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg015>
- Bimbingan, J., & Islam, K. (2020). Penerapan Mindfulness untuk Menjaga Kesehatan Mental. 1(2), 63–69. <https://doi.org/10.21093/tj.v0i0.4199>
- Church, A. T. (1982). Sojourner adjustment. *Psychological Bulletin*, 91(3), 540–572.

- <https://doi.org/10.1037/0033-2909.91.3.540>
- Dewi, R. dora candra. (2024). *empowering minds*. 1–23.
- Firmansyah, M. R., & Perang, B. (2024). J . A . I : Jurnal Abdimas Indonesia. *Mengoptimalkan Kesadaran Penuh Pada Anak Melalui Permainan Mindfulness*, 4(3), 26–32. <https://dmi-journals.org/jai/article/view/226>
- Gustika, R., Firta, W., Suci Mantauv, C., Fahrozi, M., & Kurnia Sandi, D. (2021). Journal of Social and Economics Research. *Jurnal Sosial Dan Ekonomi*, 3(2)(1), 123–138.
- Handayani, P. G. (2019). Pendekatan Counseling Rebt Dalam Menanggulangi Culture Shock Mahasiswa Rantau. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 6(2), 91–98. <https://doi.org/10.33373/kop.v6i2.2134>
- Hayani, N. (2023). *Analisis kematangan emosi anak pada keluarga broken home (jorong lubuak landua kabupaten pasaman barat)*.
- Ikrom, Z. dkk. (2022). *Mengenal Lebih Dalam Komunikasi Lintas Budaya di Era 5.0* (Issue April).
- Ilhamiah, N. (2018). Penerapan Pendidikan Karakter Melalui Program Adiwiyata. *Prosiding Seminar Nasional 20 Program Pascasarjana Universitas Pgri Palembang* , 130–135. <http://www.depdiknas.go.id>
- Lutfi, M. (2016). “Upaya Meningkatkan Komunikasi Antar Budaya dengan Tujuan Harmonisasi Hegemonitas Warga.” *Network Media*, 1(224), 1–16.
- M, A. (2020). *Psikologi Milenial*.
- M, R. (2011). Metode Pengumpulan Data Penelitian Kualitatif. *Research Repository Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, 3(1), 1–15. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bpj.2015.06.056%0Ahttps://academic.oup.com/bioinformatics/article-abstract/34/13/2201/4852827%0Ainternal-pdf://semisupervised-3254828305/semisupervised.ppt%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.str.2013.02.005%0Ahttp://dx.doi.org/10.10>
- Malvin Kuncoro Prawira. (2023). Rancang Bangun Aplikasi Dompert Digital Dengan Mata Uang Berbasis Mobile. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pembetulan_Terpusat_Strategi_Melestari
- Neff, K. (2018). *The Mindful Self-Compassion Workbook A PROVEN WAY TO ACCEPT YOURSELF, BUILD INNER STRENGTH, AND THRIVE*. 44(8), 1–5. <http://link.springer.com/10.1007/978-3-319-59379-1%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-420070-8.00002-7%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.ab.2015.03.024%0Ahttps://doi.org/10.1080/07352689.2018.1441103%0Ahttp://www.chile.bmw-motorrad.cl/sync/showroom/lam/es/>
- Oberg, K. (1960). Symptoms of Culture Shock. *Culture Shock: Adjustment to New Cultural Environments*, 42(1), 41–49.
- Parkhurst, H. B. (2018). Conversations in Male Genderlect in Young Adult Fiction: Their Effect on Reading Motivation. *Theory and Practice in Language Studies*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.17507/tpls.0801.01>
- Rizal, M., Rina, A. P., & Noviekayati, I. (2023). Mindfulness Based Cognitive Therapy Untuk Menurunkan Burnout Pegawai. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 8(2), 359. <https://doi.org/10.28926/briliant.v8i2.1207>
- Rizky, L., Erlyani, N., & Akbar, S. N. (2018). Hubungan Antara Kebutuhan Afiliasi Dengan Pengelolaan Kesan Pada Remaja Pengguna Media Sosial Instagram di SMA Negeri 2 Banjarbaru. *Jurnal Kognisia*, 1(1), 68–75.

- Shallcross, A. J., & Spruill, T. M. (2018). The Protective Role of Mindfulness in the Relationship Between Perceived Discrimination and Depression. *Mindfulness*, 9(4), 1100–1109. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0845-4>
- Sihombing, M., Akademik, S., & Psikologis, K. (2024). *MINDFULNESS*. 7, 15062–15067.
- Students, T., & Shock, C. (2024). Available online at: <https://journal-stiayappimakassar.ac.id/index.php/jppmi>. 4.
- Syafruddin Faisal Thohar. (2022). Pengaruh Mindfulness Terhadap Agresivitas Melalui Regulasi Emosi Pada Warga Binaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak Kelas I Blitar. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 2(1), 23–39. <https://doi.org/10.30762/happiness.v2i1.337>
- Teknik, A., Therapy, A. R. T., Meneroka, D., & Buli, K. E. S. (2013). *Layanan Konseling Teman Sebaya Untuk Mengatasi Culture Shock Pada Mahasiswa Asing (Studi Pada Mahasiswa Malaysia di Asrama Ma ' had Aly Al-Fikry IAIN Raden Fatah Palembang) Oleh : Neni Noviza , M . Pd Abstrak Pendidikan dapat ditempuh di dalam dan di lu.* 1–6.
- Trimurtini, M. P., & Mulyani, P. K. (2024). *Memberdayakan Diri melalui Mindfulness Panduan Pengantar untuk Mahasiswa*. Cahya Ghani Recovery.
- Tumangkeng Steeva YeatynLidya; Joubert B. Maramis. (2022). Kajian Pendekatan Fenomenologi: Literature Review. *Jurnal Pembangunan Ekonomi Dan Keuangan Daerah*, 23(1), 14–32. <https://doi.org/10.1007/s41184-023-1791-3>
- Wawi, M. P. (2023). *11190184000064_Pradita Muntari Wawi*.
- Zain, M. R. (2020). Penyesuaian Diri dan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa Asing yang Mengalami Geger Budaya. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 90. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i1.4863>