

5. Dalam tahap resolution ini menunjukkan bahwa para pekerja telah melewati tahap-tahap *culture shock* dan berhasil beradaptasi dengan lingkungan baru mereka di Jepang. Mereka telah mengatasi perubahan emosional, mental, dan ketidaknyamanan yang awalnya dirasakan, dan sekarang merasa nyaman dan menikmati lingkungan mereka yang baru.

## 5.2 Saran

1. Bagi individu yang ingin merantau ke lingkungan budaya baru sebaiknya melakukan persiapan yang baik secara fisik, mental, dan pengetahuan budaya sebelum memasuki lingkungan baru tersebut. Mempelajari bahasa setempat juga sangat membantu dalam berkomunikasi dan berinteraksi dengan masyarakat lokal.
2. Individu perlu memiliki pemahaman yang lebih mendalam tentang perbedaan budaya, normal sosial, dan nilai-nilai di lingkungan baru. Mengembangkan pemahaman tentang budaya dan berbagi pengetahuan dengan orang-orang dari budaya yang berbeda dapat membantu mengurangi gejala *culture shock*.
3. Pengalaman *culture shock* yang dialami oleh para pekerja di Jepang diharapkan dapat menjadi motivasi bagi pekerja untuk terus belajar mengenal dan memahami budaya di Jepang sebagai lingkungan baru yang mereka datangi.
4. Penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan dalam melihat *culture shock* yang dialami oleh pendatang serta membantu memberikan masukan mengenai upaya lain dalam menanggulangnya dalam mempercepat proses adaptasi mereka.
5. Penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk penelitian lain yang sejenis pada kondisi atau subjek yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aidah, S. N. (2020). *Langkah membangkitkan Generasi Muda yang Berbudaya*. Yogyakarta: KBM INDONESIA.
- Andani, D. (2018). Penyesuaian Mahasiswa Terhadap Culture Shock (Studi Deskriptif Kualitatif Penyesuaian Diri Mahasiswa Sulawesi Selatan di Yogyakarta). *eprints.ums.ac.id*, 1-28.
- Arthadia, K. (2022). Diseminasi Informasi Humas BNPB Dalam Meningkatkan Kesiapsiagaan Bencana. *skripsi*, 1-70.
- Budiarti, R. (2020). Strategi Adaptasi Culture Shock Dalam Komunikasi Antar Budaya Mahasiswa Papua Universitas Bengkulu (Studi Pada Mahasiswa Papua Di Universitas Bengkulu). *E-ISSN*, 20-25.
- Fadhallah. (2021). *WAWANCARA*. Jakarta Timur: UNJ PRESS.
- Gitayuda, B. S. (2021). *PELANGI 2021 Pengenala Kehidupan Kampus Bagi Mahasiswa Baru (PKKMB)*. Bandung: MEDIA SAINS INDONESIA.
- Hamidah, L. (2022). *KOMUNIKASI ANTARBUDAYA DAHULU KINI DAN NANTI*. JAKARTA: KENCANA.
- Inayah, A. (2020). Culture Shock Pada Proses Adaptasi Mahasiswa Perantauan Ilmu Komunikasi Tingkat Satu Angkatan 2019 Universitas Gunadarma Depok. *library.gunadarma.ac.id*, 1-83.
- Irianto, W. A. (2020). Culture Shock Pada Mahasiswa Asal Papua Di Kota Yogyakarta. *eprints ums*, 1-28.
- JEHANTARA, S. A. (2022). FENOMENA CULTURE SHOCK PELAJAR INDONESIA DI OSAKA (Studi Kasus Pelajar Japanese Communication International School Kelas 初級, 中級, 上級 Angkatan 2018). *unsada.ac.id*, 63 Halaman.
- Khotimah, N. K. (2022). *ANALEKTA KOMUNIKASI;(MEMBACA PROBLEMATIKA KOMUNIKASI DISEKTOR MEDIA, PEMERINTAHAN,DAN BUDAYA DI INDONESIA)*. SUKABUMI: HAURA PUBLISHING.
- KHOTIMAH, N. K. (2022). *ANALEKTA KOMUNIKASI;(MEMBACA PROBLEMATIKA KOMUNIKASI DISEKTOR MEDIA, PEMERINTAHAN,DAN BUDAYA DI INDONESIA)*. SUKABUMI: HAURA PUBLISHING.

- Koshino, W. (2017). *UNBELIEVABLE JAPAN 2*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Lestari, A. S. (2020). *NARASI&LITERASI MEDIA DALAM PEMAHAMAN GERAKAN RADIKALISME*. DEPOK: PT RajaGrafindo Persada.
- Maskan, M. (2018). *METODOLOGI PENELITIAN BISNIS*. MALANG: POLINEMA PRESS.
- Moleong, L. J. (2018). *METODOLOGI PENELITIAN KUALITATIF*. JAKARTA: PT. REMAJA ROSDAKARYA.
- Mulyana, D. (2019). *Pengantar Komunikasi Lintas Budaya*. Bandung: PT. REMAJA ROSDAKARYA.
- Ngalimun. (2020). *ILMU KOMUNIKASI: SEBUAH PENGANTAR PRAKTIS*. Yogyakarta: PUSTAKA BARU PRESS.
- Ningsih, V. H. (2022). Fenomena Culture Shock Pada Mahasiswa Perantau Universitas Islam Negeri Kiai Haji Achmad Siddiq Jember. *digilib.uinkhas.ac.id*, 1-87.
- Payusti, F. (2017). ADAPTASI MAHASISWA INDONESIA DALAM MENGHADAPI GEGAR BUDAYA DI FUKUOKA JEPANG: STUDI KASUS MAHASISWA INDONESIA DI UNIVERSITAS KYUSHU. *Researchgate.net*, 100 Halaman.
- Putri, D. V. (2021). *LANCAR PIDATO&PUBLIK SPEAKING Tanpa Grogi, Tanpa Panik*. Yogyakarta: ANAK HEBAT INDONESIA.
- Ratna, H. (2018). Adaptasi Antar Budaya Menghadapi Culture Shock Di Jepang (Studi Kasus Perawat Indonesia Yang Bekerja Di Jepang Melalui Program Epa 2008-2015). *Journal.unair.ac.id*, 1-8.
- Reynaldi, D. (2019). Proses Adaptasi Dalam Komunikasi Antar Budaya Mahasiswa Asal Pontianak Di Kota Bandung. *elibrary unikom*, 1-13.
- Riadi, M. (2021, DESEMBER 28). <https://www.kajianpustaka.com/2021/12/culture-shock.html>. Retrieved DESEMBER 28, 2021, from KAJIANPUSTAKA.COM: <https://www.kajianpustaka.com/2021/12/culture-shock.html>
- Ridwan, A. (2016). *Komunikasi Antar Budaya*. Bandung: CV PUSTAKA SETIA.
- Sahbani, U. D. (2020). Proses Adaptasi Mahasiswa Terhadap Culture Shock (Studi Deskriptif pada Mahasiswa Bima di Unismuh Makassar). *Jurnal Komunikasi dan Organisasi*, 120-124.
- Samovar, L. A. (2014). *Komunikasi Lintas Budaya*. Jakarta: Salemba Humanika.