

**PENGARUH *CULTURE SHOCK* DAN PENYESUAIAN DIRI  
TERHADAP STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA  
ALUMNI NON PESANTREN DI MAHAD AL-JAMI'AH  
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**SKRIPSI**



Oleh :

Vataya Camelia Dewi

18410238

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG**

2022

## **HALAMAN JUDUL**

# **PENGARUH *CULTURE SHOCK* DAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA ALUMNI NON PESANTREN DI MAHAD AL-JAMI'AH UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

## **SKRIPSI**

Diajukan Kepada  
Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim  
Malang untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana  
Psikologi (S.Psi)

Oleh :  
Wataya Camelia Dewi  
18410238

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG**

2023

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH *CULTURE SHOCK* DAN PENYESUAIAN DIRI  
TERHADAP STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA  
ALUMNI NON PESANTREN DI MAHAD AL-JAMI'AH  
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

**SKRIPSI**

Oleh :

Vataya Camelia Dewi

18410238

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing

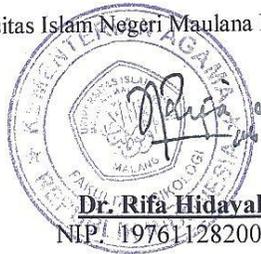
Agus Iqbal Hawabi, M.Psi., Psikolog

NIP. 198806012019031009

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Rifa Hidayah M.Si

NIP. 197611282002122001

## HALAMAN PERSETUJUAN

### PENGARUH *CULTURE SHOCK* DAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA ALUMNI NON PESANTREN DI MAHAD AL-JAMI'AH UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

#### SKRIPSI

Oleh :

Vataya Camelia Dewi

18410238

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing



**Dr. Muallifah, MA**

NIP. 198505142019032008

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



**Dr. Rifa Hidayah M.Si**

NIP. 197611282002122001

## HALAMAN PENGESAHAN

PENGARUH *CULTURE SHOCK* DAN PENYESUAIAN DIRI  
TERHADAP STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA  
ALUMNI NON PESANTREN DI MAHAD AL-JAMI'AH  
UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

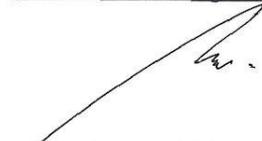
### SKRIPSI

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji

Pada Tanggal 05 - Oktober - 2023

#### Susunan Dewan Penguji

##### Dosen Pembimbing Skripsi 1



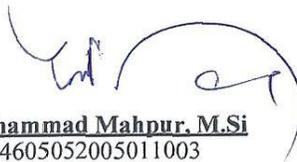
Agus Iqbal Hawabi, M.Psi., Psikolog  
NIP. 198806012019031009

##### Dosen Pembimbing Skripsi 2



Dr. Muallifah, MA  
NIP. 198505142019032008

##### Penguji Utama



Dr. Mohammad Mahpur, M.Si  
NIP.1974605052005011003

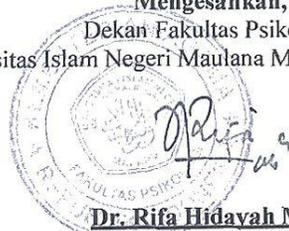
##### Ketua Penguji



Aprilia Mega Rosdiana, M.Si  
NIP.199004102020122004

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar  
Sarjana Psikologi (S.Psi)

Mengesahkan,  
Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Rifa Hidayah M.Si  
NIP: 197611282002122001

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Vataya Camelia Dewi

NIM : 18410238

Fakultas : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul "**PENGARUH *CULTURE SHOCK* DAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA ALUMNI NON PESANTREN DI MAHAD AL-JAMI'AH UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**" merupakan benar-benar hasil sendiri, baik sebagian maupun secara keseluruhan. Terkecuali dalam bentuk kutipan yang sudah disebutkan sumbernya. Apabila dikemudian hari terdapat klaim dari pihak lain sudah bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya siap dan bersedia menerima sanksi.

Malang, 25 Juli 2023

Peneliti  
  
METERAI  
DAMPIL  
1000  
C55AKX02102907

Vataya Camelia Dewi  
18410238

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Alhamdulillah rabbil 'alamin.* Tiada henti ucapan syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan hidayahNya serta karunia Nya yang telah memberikan kemudahan dan kemampuan dalam menyelesaikan tugas akhir ini. Shalawat serta salam saya haturkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang telah menjadi suri tauladan bagi umatnya.

Karya sederhana ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua orang tua tercinta Prof. Dr. H. M. Afif Anshori, M.Ag. dan Dra. Hj. Dewi Suryani, orang tua hebat yang telah menjadi penyemangat saya sebagai sandaran terkuat dari kerasnya dunia. Yang tiada hentinya memberikan kasih sayang dengan penuh rasa cinta serta do'a yang tidak pernah lepas setiap harinya. Terimakasih bapak, ibu yang selalu berjuang untuk anaknya. Terimakasih atas dukungan, motivasi, nasihat serta tenaga yang selalu diberikan untuk putri keduanya yang saat ini telah menjadi anak tunggal dalam segala hal yang telah ia usahakan. Maaf karena sudah melewati target yang semestinya. Semoga ibu dan bapak selalu dalam lindungan Allah SWT dan selalu diberikan kesehatan agar bisa melihat anak satu-satunya ini berada di puncak kesuksesan. *I love u to the moon and back.*
2. Kakak tercinta alm. H. Pandu Farchan Jannata, S.T., M.PWK yang telah memberi adiknya support untuk segera menyelesaikan skripsi walaupun pada akhir tahun 2020 ia harus berpulang ke rahmatullah. Berbahagialah di surganya. Doakan semoga adik bisa membahagiakan dan membanggakan ibu dan bapak sampai mereka tua. Terimakasih atas segalanya, Mas.
3. Dosen pembimbing skripsi Bapak Agus Iqbal Hawabi, M.Psi., Psikolog dan Ibu Dr. Muallifah, MA yang telah memberikan ilmu, meluangkan waktu untuk membimbing dengan penuh kesabaran.
4. Teman-temanku, Alivia Natasya, Dwi Handayani, Syahdila, Nadia Intan, Cahyanti dan segenap keluarga besar psikologi Angkatan 2018 yang telah memberikan motivasi dan saling mengingatkan satu sama lain.

5. Sahabatku Lindo, Salsabila Smeer dan Icel terima kasih atas semangat, motivasi dan ilmu juga bantuan yang telah kalian berikan ke saya. Kalianlah orang yang berjasa dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Segenap teman-teman UKM Paduan Suara Gema Gita Bahana, yang telah menjadi rumah kedua saya dan menjadi penghibur di kala saya di landa stress: Kak Insan, Fahim, Zidan, Kak Aysha, Saddam dan yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.
7. Segenap ibu dan bapak dosen Fakultas Psikologi Uniersitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Semoga ilmu yang telah diberikan senantiasa bermanfaat dunia dan akhirat.
8. *Last but not least, I wanna thank me, for believing in me, for doing all this hard work, for having no days off, for never quitting, for just being me at all times.*

## MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ  
تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (الرعد: ٢٨)

*(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram. (Q.S. al-Ra'd: 28)*

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah* rabbil 'alamin, segala puji dan syukur terpanjatkan ke hadirat Allah SWT, karena berkat rahmat serta karunia-Nya sehingga tugas akhir skripsi ini dapat terselesaikan dengan judul “*Pengaruh Culture Shock dan Penyesuaian Diri Terhadap Stres Akademik Terhadap Mahasiswa Alumni Non Pesantren Ma’had Al-Jami’ah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*” dengan baik. Tak lupa sholawat beriring salam yang selalu tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menuntut seluruh manusia pada kebajikan.

Adapun penyusunan skripsi ini sebagai salah satu persyaratan kelulusan dalam program studi Sarjana (S1) Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Sangat disadari bahwa Skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan, serta tidak luput dari kesalahan dan jauh dari kata sempurna. Namun penyelesaian skripsi ini dapat terselesaikan karena dorongan, bantuan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Maka, oleh karena itu peneliti memberikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. M. Zainuddin, M.A, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Rifa Hidayah, M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Dr. Zamroni, S. Psi., M. Pd, selaku Ketua Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Bapak Agus Iqbal Hawabi, M.Psi.,Psikolog selaku Dosen Pembimbing pertama yang senantiasa meluangkan waktu untuk membimbing dan mengarahkan dengan sabar.
5. Ibu Drs. Muallifah , M.A, selaku dosen pembimbing kedua.
6. Seluruh dosen pengajar Fakultas Psikologi dan jajaram civitas akademik Fakultas Psikologi Uinversitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

7. Kepada seluruh teman-teman Fakultas Psikologi angkatan 2018 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah memotivasi untuk tetap berkarya hingga akhir penulisan skripsi ini.
8. Keluarga besar Unit Kegiatan Mahasiswa Paduan Suara Mahasiswa Gema Gita Bahana yang telah memberikan banyak ilmu dan pengalaman.
9. Kepada seluruh pihak yang secara langsung maupun tidak langsung telah memberikan kontribusi dalam penulisan skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat konstruktif sangat diharapkan untuk menciptakan penelitian yang lebih baik lagi di masa mendatang. Harapan dari peneliti semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi siapapun yang membacanya.

Malang, 25 Juli 2023

Peneliti

Vataya Camelia Dewi

## DAFTAR ISI

	halaman
<b>Halaman Sampul</b> .....	<b>i</b>
<b>Halaman Judul</b> .....	<b>ii</b>
<b>Halaman Persetujuan</b> .....	<b>iii</b>
<b>Halaman Pengesahan</b> .....	<b>iv</b>
<b>Surat Pernyataan Keaslian</b> .....	<b>v</b>
<b>Halaman Persembahan</b> .....	<b>vi</b>
<b>Motto</b> .....	<b>viii</b>
<b>Kata Pengantar</b> .....	<b>ix</b>
<b>Daftar Isi</b> .....	<b>xi</b>
<b>Daftar Tabel</b> .....	<b>xv</b>
<b>Abstraksi</b> .....	<b>xvi</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>xix</b>
<b>التجريد</b> .....	<b>xx</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	11
C. Tujuan Penelitian .....	11
D. Manfaat Penelitian .....	12
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>13</b>
A. Stress Akademik .....	13
1. Pengertian Stress Akademik .....	13
2. Aspek Stress Akademik .....	15
3. Faktor Stres Akademik .....	15
4. Sumber Stres Akademik .....	18
5. Mengelola Stres Menurut Islam .....	19

B. Culture Shock .....	24
1. Pengertian Culture Shock .....	24
2. Aspek Culture Shock .....	25
3. Faktor yang Mempengaruhi Culture Shock .....	26
4. Tahap Terjadinya Culture Shock .....	27
5. Culture Shock dalam Perspektif Islam .....	28
C. Penyesuaian Diri .....	29
1. Pengertian Penyesuaian Diri .....	29
2. Aspek Penyesuaian Diri .....	31
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri.....	32
4. Penyesuaian Diri dalam Perspektif Islam .....	35
D. Penelitian Sebelumnya .....	36
E. Kerangka Konseptual .....	37
F. Hipotesis .....	37
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
A. Desain Penelitian .....	38
1. Pendekatan Penelitian .....	38
2. Metode Penelitian .....	38
B. Definisi Operasional .....	39
1. Culture Shock .....	39
2. Penyesuaian Diri .....	40
3. Stress Akademik .....	40
C. Populasi dan Sampel .....	41
1. Populasi .....	41
2. Sampel Penelitian .....	41
3. Teknik Pengambilan Sampel .....	42

D. Pengambilan Data .....	42
1. Pelaksanaan .....	42
2. Skala .....	43
E. Uji Validitas dan Realibilitas .....	48
1. Validitas .....	48
2. Realibilitas .....	53
F. Teknik Analisis Data .....	54
1. Analisis Deskriptif .....	54
2. Uji Normalitas .....	54
3. Uji Multikolinieritas .....	55
4. Analisis Regresi Linear Sederhana.....	55
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>57</b>
A. Pelaksanaan Penelitian .....	57
1. Gambaran Lokasi Penelitian .....	57
2. Tempat dan Waktu Penelitian .....	59
3. Jumlah Subjek Penelitian dan Gambaran Subjek Penelitian...	59
4. Prosedur dan Administrasi Pelitian .....	59
5. Hambatan Penelitian .....	60
B. Paparan Hasil Penelitan .....	60
1. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	60
2. Uji Asumsi .....	63
3. Uji Hipotesis .....	65
4. Sumbangan Efektif Variabel .....	71
C. Pembahasan .....	66
1. Tingkat <i>Culture Shock</i> Mahasiswa Baru .....	66
2. Tingkat Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru .....	67
3. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Baru .....	68

4. Pengaruh <i>Culture Shock</i> dan Penyesuaian Diri terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Alumni Non Pesantren UIN Malang .....	68
<b>BAB V KESIMPULAN .....</b>	<b>71</b>
A. Kesimpulan .....	71
B. Saran .....	72
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

		halaman
Tabel 3.1	Blueprint <i>Culture Shock</i> .....	41
Tabel 3.2	Blueprint Penyesuaian Diri .....	45
Tabel 3.3	Blueprint Stres Akademik .....	46
Tabel 3.4	Keterangan Skoring .....	47
Table 3.5	Kriteria Penilaian Validator .....	49
Table 3.6	Hasil Uji Validitas <i>Culture Shock</i> .....	51
Table 3.7	Hasil Uji Validitas Penyesuaian Diri .....	52
Table 3.8	Hasil Uji Validitas Stres Akademik .....	53
Tabel 3.9	Hasil Uji Reliabilitas .....	55
Table 3.10	Rumus Kategorisasi .....	55
Table 4.1	Deskripsi Statistik Variabel Penelitian .....	62
Table 4.2	Kategorisasi Penelitian .....	63
Table 4.3	Kategorisasi <i>Culture Shock</i> .....	63
Table 4.4	Kategorisasi Penyesuaian Diri .....	64
Table 4.5	Kategorisasi Stres Akademik .....	64
Tabel 4.6	Hasil Uji Normalitas .....	65
Tabel 4.7	Hasil Uji Multikolinieritas .....	66
Tabel 4.8	Hasil Anova .....	67
Tabel 4.9	Model Summary.....	67
Table 4.10	Sumbangan Efektif <i>Culture Shock</i> .....	69
Table 4.11	Sumbangan Efektif Penyesuaian Diri .....	70

## ABSTRAKSI

Camelia Dewi, Vataya, 2023: "PENGARUH *CULTURE SHOCK* DAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA ALUMNI NON PESANTREN DI MAHAD AL-JAMI'AH UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG". Skripsi. Jurusan Psikologi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Dosen Pembimbing: Agus Iqbal Hawabi, M.Psi., Psikolog

---

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, mahasiswa baru diwajibkan untuk tinggal di asrama atau *ma'had* selama dua semester, yang di dalamnya terdapat berbagai kegiatan layaknya di pesantren seperti *shobahullughoh*, *ta'lim afkar*, *ta'lim qur'an*, *jama'ah* setiap subuh, maghrib dan isya. Kegiatan harian *ma'had* yang begitu padat, membuat para mahasiswa baru alumni non pesantren kaget. Karena sesungguhnya, mahasiswa baru tersebut tidak hanya berasal dari lulusan pesantren saja, tidak sedikit pula latar belakang sekolahnya non pesantren, mereka harus berusaha lebih giat untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan dan kegiatan barunya dibandingkan dengan mahasiswa yang pernah masuk pesantren sebelumnya. Kondisi semacam itu menimbulkan *culture shock*, sehingga diperlukan penyesuaian diri agar tidak mengalami stress akademik.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini dipilih menggunakan Teknik *purposive sampling*. Kriteria utama pada penelitian ini yaitu merupakan mahasiswa baru tahun 2022/2023 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, khususnya mahasiswa alumni non pesantren, dengan jumlah 164 responden. Data dikumpulkan menggunakan kuisisioner media *google form* bermodel skala likert. Analisis data digunakan uji regresi linear berganda dengan bantuan *IBM SPSS 25*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) 69,5% mahasiswa memiliki tingkat *culture shock* berada pada kategori tinggi dengan subjek sebanyak 114. (2) Tingkat penyesuaian diri cenderung berada pada kategori sedang dengan persentase 68,9% dengan subjek sebanyak 113. (3) Tingkat stress akademik mahasiswa baru alumni non pesantren cenderung berada pada kategori sedang dengan persentase 73,8% dengan subjek 121. (4) Hasil uji anova menunjukkan bahwa variabel stress akademik dengan *culture shock* dan penyesuaian diri menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,014. Sehingga dapat ditarik kesimpulan terdapat pengaruh yang signifikan antara *culture shock* dan penyesuaian diri terhadap stress akademik pada mahasiswa baru alumni non pesantren. Kemudian nilai *R. Square* menunjukkan nilai 0,052 yang berarti variabel *culture shock* dan penyesuaian diri memberikan pengaruh kepada stress akademik sebesar 5,2% dan 94,8% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain.

**Kata Kunci : Culture Shock, Penyesuaian Diri, Stress Akademik, Alumni non Pesantren.**

## ABSTRACTION

Camelia Dewi, Vataya, 2023: "THE EFFECT OF CULTURE SHOCK AND SELF-ADJUSTMENT ON ACADEMIC STRESS IN NON-RPMINISTRY ALUMNI STUDENTS AT MAHAD AL-JAMI'AH UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG". Thesis. Psychology Department. Faculty of Psychology. State Islamic University of Maulana Malik Ibrahim Malang.

Advisor: Agus Iqbal Hawabi, M.Psi., Psikolog.

---

At UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, new students are required to live in a dormitory or ma'had for two semesters, in which there are various activities like in pesantren such as shobahullughoh, ta'lim afkar, ta'lim qur'an, jama'ah every dawn, maghrib and isha. The daily activities of the ma'had are so dense, making new students of non pesantren alumni surprised. Because in fact, these new students do not only come from pesantren graduates, not a few of them also have a non pesantren school background, they must try harder to adjust to their new environment and activities compared to students who have attended pesantren before. Such conditions cause culture shock, so self-adjustment is needed so as not to experience academic stress.

This research uses quantitative methods. The subjects in this study were selected using purposive sampling technique. The main criteria in this study are new students in 2022/2023 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, especially non pesantren alumni students, with a total of 164 respondents. Data were collected using a questionnaire on google form media modeled on a Likert scale. Data analysis used multiple linear regression tests with the help of IBM SPSS 25.

The results showed that (1) 69.5% of students have a culture shock level in the high category with 114 subjects. (2) The level of self-adjustment tends to be in the moderate category with a percentage of 68.9% with 113 subjects. (3) The level of academic stress of new students of non pesantren alumni tends to be in the moderate category with a percentage of 73.8% with 121 subjects. (4) The results of the ANOVA test show that the academic stress variable with culture shock and self-adjustment shows a significance value of 0.014. So it can be concluded that there is a significant influence between culture shock and self-adjustment on academic stress in new students of non pesantren alumni. Then the R. Square value shows a value of 0.052 which means that the culture shock and self-adjustment variables have an influence on academic stress by 5.2% and another 94.8% is influenced by other variables.

**Keywords: Culture Shock, Adjustment, Academic Stress, Non Islamic Boarding School Alumni.**

## التجريد

غير الطلاب لدى الأكاديمي الإجهاد على الذاتي والتكيف الثقافية الصدمة تأثير " :2023 ، فاتايا ، ديوي كاميليا علم قسم .أطروحة .مالانج إبراهيم مالك مولانا عين الجامعة محمد مدرسة في الوزراء رئاسة على الحاصلين .مالانج إبراهيم مالك مولانا الحكومية الإسلامية الجامعة .النفس علم كلية .النفس

المستشار: Agus Iqbal Hawabi، M.Psi.، Psikolog

حيث ،دراسيين فصلين لمدة معهد أو مسكن في العيش الجدد الطلاب من يُطلب ،مالانج إبراهيم مالك مولانا UIN كل في الجماعة ،القرآن تعليم ،أفكار تعليم ،شوباهولو غوه مثل الإسلامية الداخلية المدارس مثل مختلفة أنشطة توجد المدارس خريجي ،الجدد الطلاب أن لدرجة للغاية مزدحمة اليومية المعهد أنشطة كانت .والعشاء المغرب ،صباح المدارس خريجي من فقط يأتون لا الجدد الطلاب هؤلاء ،الواقع في لأنه .بالصدمة أصيبوا ،الإسلامية غير الداخلية جهداً يبذلوا أن وعليهم ،إسلامية غير داخلية مدارس خلفيات أيضاً لديهم به بأس لا عدداً إن بل ،الإسلامية الداخلية من المدارس الإسلامية الداخلية المدرسة حضروا الذين بالطلاب مقارنة الجديدة وأنشطتهم بيئتهم مع للتكيف أكبر ، لذلك .الأكاديمي للضغط التعرض لتجنب تعديلات إجراء يلزم لذا ،ثقافية صدمة الظروف هذه مثل وتسبب .قبل المدارس خريجي طلاب مع والتكيف الثقافية الصدمة مستوى هو ما :أولاً هي الدراسة هذه من البحثية الأسئلة فإن التكيف مستوى هو ما ، ثانياً ،؟ مالانج إبراهيم مايك مولانا UIN الجامعة معهد في الجدد الإسلامية غير الداخلية والتكيف الثقافية الصدمة تأثير هو ما ، ثالثاً الإسلامية؟ غير الداخلية المدارس خريجي لطلاب الأكاديمي والضغط الإسلامية؟ غير الداخلية المدارس خريجي على الأكاديمية الضغوط مع

المعايير .الهادفة العينات أخذ تقنية باستخدام البحث هذا في المواضيع اختيار تم .الكمية الأساليب البحث هذا يستخدم الطلاب وخاصة ،مالانج إبراهيم مالك مولانا جامعة في 2022/2023 في الجدد الطلاب هي البحث لهذا الرئيسية الخاص الوسائط استبيان باستخدام البيانات جمع تم .مشاركا 164 بإجمالي ،الإسلامية غير الداخلية المدارس خريجي بمساعدة المتعددة الخطي الانحدار اختبارات البيانات تحليل استخدم .ليكرت مقياس نموذج مع Google بنموذج IBM SPSS 25.

،مادة 114 بعدد العالية الفئة في الثقافية الصدمة مستوى لديهم الطلاب من 69.5% (1) أن البحث نتائج أظهرت مستوى يميل (3) .مادة 113 مع 68.9% بنسبة المتوسطة الفئة في يكون أن إلى يميل التكيف مستوى كان (2) في 73.8% بنسبة المتوسطة الفئة إلى الإسلامية غير الداخلية المدارس خريجي من الجدد للطلبة الأكاديمي الإجهاد الصدمة تظهر مع الأكاديمي الضغط متغير أن (ANOVA) التباين تحليل اختبار نتائج أظهرت (4) .مادة 121 الثقافية الصدمة بين كبير تأثير هناك أن نستنتج أن يمكن لذلك .0.014 قدرها أهمية ذات قيمة والتكيف الثقافية R. قيمة تظهر ثم .الإسلامية غير الداخلية المدارس خريجي من الجدد الطلاب لدى الأكاديمية الضغوط مع والتكيف 5.2% بنسبة الأكاديمي الضغط على تؤثر والتكيف الثقافية الصدمة متغيرات أن يعني مما 0.052 قيمة Square أخرى بمتغيرات تتأثر 94.8% والأخرى

الإسلامية غير الداخلية المدارس خريجو ، الأكاديمي الضغط ، التكيف ، الثقافية الصدمة :المفتاحية الكلمات



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Perguruan tinggi merupakan lembaga pendidikan yang bukan saja mengajarkan berbagai ilmu pengetahuan melainkan juga nilai-nilai kehidupan, yang sesungguhnya sangat berbeda jika dibandingkan dengan pola pendidikan di tingkat menengah atas. Di perguruan tinggilah mahasiswa dilatih berfikir logis, rasional serta bersikap mandiri dalam menggali informasi ilmu pengetahuan dari manapun sumbernya. Pada proses perkuliahan, mahasiswa akan lebih banyak berinteraksi dengan dosen dan tenaga kependidikan lainnya.

Selama di kampus, mahasiswa dihadapkan pada berbagai aktivitas yang padat, baik bersifat intra kurikuler maupun ekstra kurikuler, sehingga tidak jarang mereka menjumpai berbagai masalah dalam belajar. Padatnya jadwal belajar serta berbagai tugas yang harus diselesaikan seperti tugas mandiri, kelompok maupun tugas praktikum, secara langsung maupun tidak langsung akan mengakibatkan terjadinya tekanan psikologis, terutama pada tahun-tahun pertama di perguruan tinggi.

Pada riset yang dilakukan oleh ahli kesehatan jiwa RSIA Limijati yaitu Elvine Gunawan bersama Fakultas Kedokteran UNJANI pada Juni sampai September 2021 ditemukan bahwa dari 3.901 mahasiswa yang menjadi responden, hanya 24% atau 933 orang yang normal atau tanpa gejala stress. Sementara itu, 45% atau 1.766 responden mengalami stress ringan. Terdapat 22% responden atau 861 orang dengan hasil stress

sedang dan 7% responden mengalami stress berat atau 274 orang (<https://www.detik.com/jabar/berita/d-6277414/>, Rabu, 07 Sep 2022 11:22 WIB). Menurut World Health Organization (WHO) terjadinya stress pada tahun 207 tergolong lumayan tinggi pada masyarakat dunia yaitu sekitar 350 juta jiwa dan stress menduduki peringkat ke-4 penyakit jiwa yang paling sering di alami oleh manusia (Ambarwati et al., 2019).

Seperti di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, mahasiswa baru diwajibkan untuk tinggal di asrama atau biasa disebut *ma'had* selama dua semester, yang di dalamnya terdapat berbagai kegiatan layaknya di pesantren seperti *shobahullughoh*, *ta'lim afkar*, *ta'lim qur'an*, *jama'ah* setiap subuh, maghrib dan isya. Kegiatan *shobahullughoh* merupakan kegiatan yang dimana mahasiswa belajar Bahasa Inggris dan Bahasa Arab pada pagi hari setelah menunaikan sholat subuh berjama'ah. *Ta'lim afkar* merupakan kajian kitab yang dilaksanakan kepada semua mahasantri. *Ta'lim afkar* ini sangatlah penting dan perlu diperhatikan lebih untuk menambah wawasan dan ilmu mahasantri, khususnya dalam kajian kitab kuning. Sedangkan *ta'lim quran* merupakan pembelajaran baca-tulis al-quran serta mempelajari tajwid. Selain itu, mahasiswa baru diwajibkan untuk sholat berjama'ah di masjid setiap subuh, magrib dan isya dan kehadirannya dipantau oleh musyrifah dengan menggunakan daftar presensi (Pusat Ma'had Al-Jami'ah, 2022). Di sini mahasiswa baru dituntut untuk melaksanakan tugas perkuliahan serta beban kewajiban

sebagai mahasantri yang kegiatannya dirasa cukup “asing” untuk para mahasiswa alumni non pesantren.

Ketika peneliti melakukan observasi dan wawancara pada mahasiswa baru di ma'had, ditemukan fenomena bahwa kegiatan harian ma'had yang begitu padat, membuat para mahasiswa baru alumni non pesantren kaget. Mahasiswa dituntut bangun lebih pagi untuk menuaikan sholat subuh *berjama'ah*, dilanjutkan dengan *ta'lim afkar* dan pada malam hari terdapat *ta'lim al-qur'an*. Karena sesungguhnya, mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tidak hanya berasal dari lulusan pesantren saja, tidak sedikit pula latar belakang sekolahnya non pesantren (SMA atau SMK), sehingga ketika menjalani aktivitas keseharian di lingkungan ma'had, merupakan hal yang tidak mudah bagi sebagian mahasiswa baru alumni non pesantren. Mereka harus berusaha lebih giat untuk menyesuaikan diri terhadap lingkungan dan kegiatan barunya dibandingkan dengan mahasiswa yang pernah masuk pesantren sebelumnya.

Berbagai macam kegelisahan yang dialami mahasiswa baru alumni non pesantren dalam menghadapi *culture shock* juga cara mereka untuk menyesuaikan diri agar tidak mengalami stress akademik. Jawaban ini peneliti dapatkan saat mewawancarai terkait cara mereka menghadapi lingkungan dan budaya baru yang didapatkan saat masuk kuliah. Berikut jawaban narasumber yang merupakan mahasiswa UIN Maulana Malik

Ibrahim Malang mengenai kegelisahan yang dirasakan selama berada di ma'had :

*“Pengalaman pertama aku masuk di dunia pondok pesantren, yang aku rasa sih cukup kaget karena kegiatan sehari-hari yang dilakukan itu beda. Contohnya setelah sholat subuh iu bisa bebas ngapain aja ga ada tuntutan untuk shobaghulugho. Tapi ya mau ga mau harus jalanin walaupun ada rasa terpaksa, lalu aku mencoba untuk mengikuti rangkaian kegiatan sampai aku ngerasa terbiasa. Kalau untuk mengetahui cara baca kitab sih aku tanya sama yg pernah pondok, tapi karena kelas ku di asasi, jadi yaudah aku juga biasa aja ga merasa dituntut harus bisa banget. Perihal adanya kuliah umum ditambah ada tuntutan ma'had, jujur lumayan keteteran, bingung untuk membagi waktu untuk ngerjain tugas.”*  
(Wawancara langsung, 25 Agustus 2022).

Oleh karena itu, di kalangan mahasiswa UIN Maliki Malang, beban psikologis sangat dirasakan sejalan dengan tingginya aktivitas perkuliahan, ada beban akademik, beban ekonomi, beban pergaulan, dsb. Hal seperti ini lantaran mereka harus menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar di universitas yang banyak dengan pengetahuan baru, sehingga menjadikan mahasiswa tertekan dengan berbagai tugas baik mandiri, kelompok, maupun tugas praktikum (Iham Khairi Siregar, 2019). Tekanan psikologis tersebut itulah yang disebut dengan stress.

Secara umum, stres siswa mungkin terkait dengan beban keuangan yang tinggi, peningkatan kesenjangan sosial, dan ketidakstabilan dalam

kondisi sosial yang mengarah ke penyakit mental. Tuntutan sekolah dan kurangnya persiapan untuk memenuhinya juga dapat menyebabkan stres (Putri Dewi Ambarwati, dkk., 2017). Menurut Shabarcq (2003), sesungguhnya stress itu muncul lantaran apa yang terjadi di sekitar kita dihayati sebagai suatu stress, sesuai dengan interpretasi yang diberikan terhadap peristiwa yang terjadi, bukan karena peristiwa itu sendiri. Stress merupakan respon tubuh yang sifatnya tidak spesifik terhadap setiap beban atasnya (Hans Selye,1950).

Mahasiswa yang mengalami stres dapat memberikan dampak positif maupun negatif terhadap individu. Stres akademik yang meningkat akan menurunkan kemampuan akademik yang berdampak pada indeks prestasi. Bahkan yang dianggap terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan keterampilan pemecahan masalah, dan kemampuan akademik (A.M, 2011) .

Mahasiswa sebagai individu yang menuntut ilmu di perguruan tinggi dalam kegiatannya tidak terlepas dari stres. Menurut Kumar & Nancy, (2011) stres merupakan bagian dari faktor yang mempengaruhi proses pendidikan dan kesejahteraan mahasiswa. Waghachavare et al., (2013) menyampaikan berdasarkan hasil penelitiannya bahwa stres akademik merupakan salah satu hal penting yang menjadi salah satu penyebab stres. Stres akademik adalah stres yang berkaitan dengan proses aktivitas akademik yang disebabkan oleh tuntutan yang muncul selama masa pendidikan seseorang dan terjadi saat mengalami ketegangan

emosional ketika ada kegagalan untuk memenuhi tuntutan tersebut (Thawabieh & Qaisy, 2012).

Munculnya stress akademik secara otomatis akan sangat mempengaruhi prestasi akademik, sebagai tujuan utama kuliah di perguruan tinggi. Busari (2012) berpendapat bahwa stress akademik yakni tekanan yang muncul karena individu memiliki kemauan untuk tampil dan memberikan hasil yang terbaik dalam ujian atau tes, tetapi terkait Batasan waktu yang membuat lingkungan akademik mahasiswa menegang. Agolla dan Ongori (2009) menjelaskan bahwa stress akademik dipengaruhi beberapa factor seperti manajemen waktu, tuntutan akademik, dan lingkungan akademik. Menurut Anisaga (2012) budaya yang baru dapat berpotensi menimbulkan tekanan, karena memahami dan menerima nilai-nilai budaya lain bukanlah hal yang instan serta menjadi sesuatu hal yang tidak dapat sepenuhnya berjalan dengan mudah atau yang disebut *culture shock*.

*Culture shock* merupakan respon mendalam dan negative dari depresi, frustasi, dan disorientasi yang dialami oleh individu yang hidup dalam sebuah lingkungan baru (Oberg, 2006). Lin dan Yi dalam Supriyadi (2013) mengungkapkan penyebab lain dari *culture shock* ialah tidak ada kemampuan dalam menyesuaikan diri yang diakibatkan oleh adanya diskriminasi ras, bahasa, sulit dalam mengakomodasi, dan merasa kesepian. Hal ini sesuai dengan pernyataan Abbasian dan Sharifi (2013) bahwa *culture shock* merupakan reaksi emosional terhadap perubahan

budaya yang tidak di duga dan kesalahpahaman perihal pengalaman yang berbeda, mampu menyebabkan perasaan tak berdaya, marah, dan ketakutan akan di sakiti atau diabaikan.

Hasil observasi menunjukkan bahwa ada banyak perbedaan dalam suasana, lingkungan, dan kegiatan antara pesantren dan non-pesantren. Fenomena ini akan menjadi sesuatu yang tidak disukai oleh beberapa siswa baru karena pada tahun pertama mereka berpindah ke tempat yang berbeda, mengalami kesulitan karena perbedaan budaya. Stressor psikososial dapat muncul sebagai akibat dari masalah ini, yang dapat menyebabkan hambatan komunikasi, pertukaran emosi, dan perasaan terasing yang dapat menyebabkan kecemasan; kondisi ini dikenal sebagai individu yang mengalami gegar budaya (Zhou et al., 2008).

Oberg menyatakan bahwa terdapat aspek-aspek *culture shock* di antaranya, aspek ketegangan dan perasaan cemas, perasaan kehilangan dan kekurangan keluarga, perasaan ditolak dan menolak, kecemasan dan frustrasi, serta perasaan tak berdaya (dalam Sari & Rusli, 2009). Setiap individu mempunyai reaksi yang berbeda dari munculnya efek *culture shock* bisa berupa reaksi fisik maupun psikis (Ward et al., 2001). Dalam proses menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, seseorang menderita shock budaya, menurut Ridwan (2016). Reaksi emosional yang disebabkan oleh kehilangan penguatan dari budaya lama akibat kesalahpahaman tentang pengalaman baru disebut *culture shock*.

Reaksi yang dicirikan oleh orang yang mengalami shock budaya dapat mencakup keraguan untuk berinteraksi dengan lingkungan barunya, perasaan bahwa mereka tidak disukai oleh lingkungan barunya, merasa mendapat penolakan, rindu akan tempat asalnya (homesick), menarik diri dari lingkungan, menganggap orang-orang di lingkungan barunya tidak peka, dan kesepian (Siregar & Kustanti, 2018). *Culture shock* termasuk hal yang wajar dijumpai oleh individu yang berada dalam lingkungan baru (Guanipa, 1998). Hanya saja, tingkat gangguan yang dialami oleh setiap individu berbeda-beda, tergantung dari beberapa factor yang ada dalam diri individu.

Mahasiswa baru biasanya mengalami kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan mereka, baik dalam hal akademik maupun pergaulan. Penyesuaian diri, menurut Desmita (2014), adalah suatu proses yang mencakup respons mental dan tingkah laku, di mana seseorang berusaha untuk mengatasi stres, konflik, frustrasi, dan kebutuhan yang mereka miliki. Tujuan dari penyesuaian ini adalah untuk mencapai tingkat keselarasan atau harmoni antara kebutuhan seseorang dan harapan lingkungannya. Ini disebabkan oleh transisi yang dialami oleh siswa baru dari sekolah menengah umum yang tidak berbasis pesantren ke jenjang perguruan tinggi yang berbasis pesantren atau keagamaan.

Mahasiswa baru di UIN Malang pada dasarnya tidak berasal dari latar belakang sekolah yang sama, dan dari daerah yang berbeda pula. Maka setiap mahasiswa baru yang berasal dari sekolah non pesantren

secara otomatis akan menempati tempat tinggal baru di asrama (*ma'had*) yang tentunya akan berbeda dengan suasana tempat tinggal sebelumnya. Berhasil atau tidaknya individu dalam mengatasi masalah tersebut sangat tergantung dari lingkungannya dan selanjutnya kemampuan menyelesaikan masalah ini dapat membentuk sikap pribadi yang lebih dewasa.

Menurut Schneiders (1964) kondisi psikologis merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri. Kondisi psikologis di antaranya individu yang memiliki keadaan mental yang sehat yang mampu melakukan kontrol terhadap dirinya sendiri dalam berperilaku secara efektif. Schneider (1964) menyatakan bahwa ada beberapa factor yang mempengaruhi penyesuaian diri pada individu, yaitu kondisi fisik, perkembangan dan kematangan, keadaan psikis, serta adanya faktor lingkungan dan kebudayaan. Lingkungan salah satu faktor terpenting dalam terbentuknya kepribadian individu.

Untuk menciptakan para mahasiswa mempunyai kepribadian yang lebih baik, UIN Malang menerapkan berbagai macam cara dan strategi di antaranya melalui program *ma'had* selama dua semester dan program PKPBA (Program Khusus Perkuliahan Bahasa Arab). Hasil wawancara menunjukkan bahwa mahasiswa baru yang tidak berasal dari pesantren merasa terkejut dengan penerapan program tersebut, terutama karena jadwal *ma'had* dan perkuliahan yang padat. Karena teman sebayanya tidak ragu untuk mengajar dan memberi arahan tentang materi dan pengalaman

di pondoknya, individu tidak merasa terkucilkan. Jadwal yang padat membuat mahasiswa baru harus pandai membagi waktu untuk istirahat dan menyelesaikan tugas. Beberapa mahasiswa baru merasa lelah dan menyicil tugas yang telah diberikan oleh dosen mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh Ria Pusphita (2016) yang berjudul *Hubungan Antara Culture Shock dan Penyesuain Diri Pada Mahasiswa Perantau* hasilnya menunjukkan bahwa 150 orang mahasiswa perantau “terdapat hubungan negative antara *culture shock* dan penyesuaian diri”. Banyaknya penelitian yang bersubjek mahasiswa perantau, menarik untuk dikaji dengan subjek penelitian yang berbeda yaitu mahasiswa baru alumni non pesantren.

Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Mitasari dan Istiqomayanti (2018) berjudul *Hubungan Antara Culture Shock dengan Hasil belajar Mahasiswa Tahun Pertama*, memiliki kesamaan variable yaitu mengungkap fenomena *culture shock* pada mahasiswa tahun pertama. Sementara penelitian yang dilakukan oleh Dhei, Fatmawati, Prasetya & Agustin (2020) yang berjudul “*Hubungan Antara Penyesuaian Diri dengan Cuture Shock Pada Mahasiswa Nusa Tenggara Timur (NTT) Semester Pertama Di Universitas Wijaya Putra Surabaya*”, juga memiliki kesamaan yakni membahas tentang *culture shock* dan penyesuaian diri.

Adapun yang membedakan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya yaitu subyeknya dilakukan pada mahasiswa baru alumni non pesantren di UIN Malang. Sebagaimana telah disinggung

sebelumnya, bahwa UIN Malang merupakan perguruan tinggi keagamaan Islam yang mewajibkan mahasiswa baru untuk mengikuti kegiatan di *ma'had* selama dua semester. Mahasiswa baru alumni non pesantren diajarkan nilai-nilai yang berlaku di pondok pesantren, agar semua mahasiswa baru tersebut dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan *ma'had*. Hal inilah yang menurut peneliti berbeda dengan penelitian sebelumnya.

Dengan demikian peneliti tertarik untuk membuat sebuah penelitian untuk mengkaji apakah ada “Pengaruh *Culture Shock* dan Penyesuaian Diri Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa Alumni Non Pesantren di Ma'had Al-Jami'ah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka *research question* penelitian ini dapat dirumuskan yaitu:

1. Bagaimana tingkat *culture shock* pada mahasiswa baru alumni non pesantren di Ma'had Al-Jami'ah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
2. Bagaimana tingkat penyesuaian diri pada mahasiswa baru alumni non pesantren di Ma'had Al-Jami'ah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
3. Bagaimana tingkat stress akademik pada mahasiswa baru alumni non pesantren di Ma'had Al-Jami'ah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?
4. Bagaimana pengaruh *culture shock* dan penyesuaian diri terhadap stress akademik pada mahasiswa baru alumni non pesantren di Ma'had Al-Jami'ah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang?

## **C. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dalam penelitian Skripsi ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui tingkat *culture shock* dan penyesuaian diri pada mahasiswa baru alumni non pesantren di Ma'had Al-Jami'ah UIN Maulana Maik Ibrahim Malang.
2. Mengetahui tingkat stress akademik pada mahasiswa baru alumni non pesantren di Ma'had Al-Jami'ah UIN Maulana Maik Ibrahim Malang.

3. Mengetahui pengaruh *culture shock* dan penyesuaia diri terhadap stress akademik pada mahasiswa baru alumni non pesantren di Ma'had Al-Jami'ah UIN Maulana Maik Ibrahim Malang.

#### **D. Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Akademik.

Hasil penelitian ini diharapkan mampu menambah informasi baru atau data ilmiah sebagai pengembangan ilmu psikologi. Khususnya psikologi klinis tentang pengaruh *culture shock* dan penyesuaian diri terhadap stress akademik pada mahasiswa baru alumni non pesantren.

2. Manfaat Praktis.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa baru alumni non pesantren Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang tentang *culture shock* dan penyesuaian diri serta pengaruhnya terhadap stress akademik. Selain itu, dengan penelitian ini diharapkan menjadi masukan serta solusi bagi pada mahasiswa baru terutama mahasiswa yang tidak berasal dari pesantren untuk mengatasi masalah stress akademik sehingga mampu memaksimalkan kemampuan untuk menngolah stress dengan baik.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Stress Akademik**

##### 1. Pengertian Stress Akademik

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian (I. Garniwa, 2015) antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu (Sarafino, E. P., & Smith, 2012). Stress yang individu alami ada hubungannya dengan dua keadaan yang menimbulkan stress, yaitu menjadi sumber stress (stressor) dan individu yang mengalami stress (*the stressed*) (Hardjana, 1994)

Menurut Goldstein & Kopin, (2007), *“More modern concepts view stress as a consciously or unconsciously sensed threat to homeostasis, in which the response has a degree of specificity, depending, among other things, on the particular challenge to homeostasis, the organism’s perception of the stressor and the perceived ability to cope with it”*. Artinya, Konsep yang lebih modern memandang stres sebagai ancaman yang tidak disadari terhadap homeostasis, di mana respon memiliki tingkat kekhususan, tergantung, antara lain, pada tantangan khusus untuk homeostasis, persepsi organisme tentang stress dan kemampuan yang dirasakan untuk mengatasinya.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, stres adalah tekanan yang diciptakan oleh ketidaksepakatan antara situasi yang diinginkan dan harapan ketika ada kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhi apa yang dilihat. Berpotensi

berbahaya, mengancam, merusak, di luar kendali, atau mengandung bahasa. Jenis stres lainnya adalah stres yang melebihi kapasitas coping individu.

Stres akademik adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan tekanan yang terjadi di lingkungan pendidikan umum (Ramadani, C.S.M., 2014). Stres akademik disebabkan oleh stresor akademik, menurut Desmita (2010). Stresor akademik terdiri dari stres yang dialami siswa selama proses belajar atau terkait dengan kegiatan belajar, seperti manajemen stres dan kecemasan ujian. Faktor lain yang menyebabkan stres akademik adalah tuntutan guru dan orang tua untuk memenuhi tuntutan siswa. Stres akademik disebabkan oleh harapan yang berlebihan terhadap hasil akademik. Permintaan orang tua dan dosen untuk hasil yang terbaik juga merupakan penyebab stress akademik (Dixit et al., 2018).

Menurut pendapat di atas, stress akademik adalah ketika sumber daya yang dimiliki seseorang tidak sesuai dengan tuntutan lingkungannya, yang menyebabkan mereka merasa terbebani oleh banyak tuntutan (Rahmawati, 2012). Mvaroka, L. (2015) juga menemukan bahwa stres akademik adalah tekanan untuk menunjukkan kinerja dan keunggulan dalam lingkungan persaingan akademik yang semakin ketat, yang semakin dibebani oleh berbagai tuntutan dan tekanan. Stress akademik bisa terjadi karena individu memiliki pandangan dengan kemampuan yang dimiliki dalam pencapaian akademiknya (Barseli et al., 2017)

Beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa stress akademik adalah tuntutan akademik yang dialami individu yang tidak sesuai dengan realita dengan ekspektasi individu yang tinggi.

## 2. Aspek Stres Akademik

Hardjana (1994) mengatakan bahwa aspek stress akademik antara lain:

### a. Fisikal

Sakit kepala, pusing, susah tidur, sakit pinggang, mencret, susah buang air besar, gatal-gatal, urat tegang, gangguan pencernaan, darah tinggi, keringat banyak, nafsu makan berubah, malas, banyak kesalahan dalam pekerjaan dan kehidupan.

### b. Emosional

Kecemasan, kesedihan, depresi, menangis, perubahan suasana hati, gugup, harga diri rendah, kecemasan, lekas marah, marah, bermusuhan, kering secara emosional, kelelahan.

### c. Intelektual

Kehilangan konsentrasi, keputusan sulit, mudah lupa, pikiran bingung, ingatan buruk, fantasi berlebihan, kehilangan humor, kualitas kerja buruk.

### d. Interpersonal

Hilangnya kepercayaan pada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, menyerang mereka dengan kata-kata, dan mendiamkan mereka.

### 3. Faktor Stress Akademik

Menurut (Barseli et al., 2017) terdapat dua factor yang mempegaaruhi stress akadamik, yaitu:

#### a. Faktor Internal

Terdapat tiga factor yang dapat mempengaruhinya, diantaranya:

##### 1) Pola Pikir

Individu yang cenderung mengalami stress lebih besar adalah individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi.

##### 2) Kepribadian

Tingkat toleransi stres seseorang biasanya bergantung pada kepribadiannya. Siswa yang optimis biasanya mengalami lebih banyak stres daripada siswa yang pesimis.

##### 3) Keyakinan

Keyakinan diri sangat penting dalam menafsirkan situasi di sekitar individu. Selain itu, menilai bahwa siswa percaya dapat mengubah sikap mereka terhadap sesuatu dapat menyebabkan tekanan psikologis yang berlangsung dalam jangka panjang.

#### b. Faktor Eksternal

##### 1) Pelajaran lebih padat

Kurikulum yang lebih baik di sistem pendidikan menyebabkan persaingan yang ketat, waktu belajar yang lebih lama, dan beban siswa yang lebih besar. Beberapa alasan tersebut penting

bagi perkembangan pendidikan nasional, tetapi tidak dapat diabaikan bahwa hal tersebut meningkatkan tingkat stres siswa.

2) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Siswa berada di bawah tekanan besar untuk mengerjakan ujian dengan baik. Tekanan ini datang terutama dari orang tua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri

3) Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang yang berpendidikan tinggi dihormati oleh masyarakat, dan orang yang tidak berpendidikan dihina. Siswa yang sukses bisa sangat populer, terkenal dan dikagumi di masyarakat. Siswa yang tidak berprestasi di sekolah, sebaliknya, tergolong lamban, malas, atau sulit. Mereka dianggap pembuat onar dan cenderung ditolak oleh guru, dimarahi oleh orang tua, dan diabaikan oleh teman sebayanya.

4) Orangtua saling berlomba.

Ada juga persaingan sengit antara orang tua yang terdidik dan berpengetahuan untuk melahirkan anak-anak yang mampu dalam banyak hal. Selain pengembangan pusat pendidikan informal, berbagai program tambahan, kelas seni, musik, balet, dan teater juga telah menciptakan persaingan untuk siswa yang paling cerdas, paling cerdas, dan paling serbaguna.

#### 4. Sumber Stres Akademik

Terdapat beberapa sumber stress akademik yang dialami oleh mahasiswa menurut (Hardjana, 1994) yaitu:

- a. Mahasiswa yang tidak memiliki kegiatan apapun atau sedang berharap pada situasi yang monoton
- b. Mahasiswa mendapatkan tugas yang susah dan banyak dari dosen
- c. Ekspetasi dan realita tidak sesuai harapan mahasiswa
- d. Kurang adanya control diri pada individu (kemampuan diri mahasiswa)
- e. Tuntutan yang bertentangan dengan realita akademik mahasiswa
- f. *Deadline* tugas yang terlalu singkat
- g. Aturan perkuliahan yang sulit dimengerti (membingungkan)

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah faktor internal seperti pemikiran, kepribadian, dan keyakinan, dan faktor eksternal adalah tekanan untuk mengeksekusi, peningkatan status sosial, kelas yang lebih dekat, dan lain-lain yang dapat disimpulkan menjadi orang tua yang saling bersaing.

Alvin (Eryanti, 2012) mengatakan stres akademik adalah tekanan yang dialami siswa sebagai akibat dari persaingan dan kewajiban akademik. Selanjutnya, Taufik, T. dan Ifdil, I. (2013) menjelaskan bahwa stres di sekolah disebabkan oleh ekspektasi yang meningkat terhadap

kinerja sekolah dari orang tua, guru, dan teman sekelas. Stres psikologis yang berdampak pada pencapaian hasil belajar di sekolah terjadi karena harapan tersebut seringkali tidak sesuai dengan kemampuan siswa. Selain itu, topik yang sulit bagi siswa dan rasa takut siswa terhadap guru mereka dapat menyebabkan stres akademik, menurut Thurson (2005). Siswa yang memiliki ketahanan (adaptasi) yang sangat baik terhadap stres dapat mencapai hasil belajar yang sangat baik. "Stres akademik" adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan tekanan dan tuntutan yang disebabkan oleh tanggung jawab akademik. Selain itu, stres akademik termasuk persepsi siswa tentang jumlah pengetahuan yang perlu mereka ketahui dan waktu yang tidak cukup untuk mempelajarinya (Misra dan Castillo, 2004).

##### 5. Mengelola Stress Menurut Islam

Stres memiliki efek yang sangat besar. Karena ujian dan cobaan dari Allah SWT tidak dapat diatur oleh manusia, stres tidak dapat dihindari selamanya. Langkah terbaik adalah membangun sikap dan perilaku yang dapat mengelola stres untuk mengurangi efek stres.

Sebagaimana yang dinyatakan dalam surat Ali'Imron ayat 139, Allah SWT memberi tahu kita bahwa kita harus menghindari dan mengelola stress.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ  
إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (ال عمران: ١٣٩)

*Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.*

Secara rinci, beberapa cara mengelola stres yang telah diajarkan oleh Islam adalah sebagai berikut (Athar, 1991; Athar, 2008; Hawari, 1997; Heru,2006):

- a. *Niat Ikhlas*. Berbagai macam motivasi selalu mengiringi upaya seseorang. Ini adalah motivasi yang menentukan bagaimana upaya dilakukan dan apa yang terjadi jika tujuan tidak tercapai. Sudah diajarkan dalam agama Islam untuk selalu berusaha dengan niat ikhlas, dengan tujuan agar usaha itu berharga di mata Allah SWT, dan dia tenang apabila usaha itu tidak menghasilkan hasil yang diharapkan. Sebagaimana dinyatakan dalam surat At Taubah ayat 91, ketenangan ini berasal dari motivasi hanya karena Allah SWT, bukan karena kepentingan orang lain.

لَيْسَ عَلَى الضُّعْفَاءِ وَلَا عَلَى الْمَرْضَى  
وَلَا عَلَى الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ مَا يُنْفِقُونَ  
حَرَجٌ إِذَا نَصَحُوا لِلَّهِ وَرَسُولِهِ مَا عَلَى  
الْمُحْسِنِينَ مِنْ سَبِيلٍ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ

(التوبة : ٩١)

*Tidak ada dosa (karena tidak pergi berperang) bagi orang-orang yang lemah, sakit, dan yang tidak mendapatkan apa yang akan mereka infakkan, jika mereka ikhlas kepada Allah dan Rasul-Nya. Tidak ada jalan apa pun untuk (menyalahkan) orang-orang yang berbuat baik. Allah Maha Pengampun lagi Maha Penyayang.*

c. *Sabar dan Shalat*. Sabar dalam Islam adalah mampu berpegang teguh dan mengikuti ajaran agama untuk menghadapi atau menentang dorongan hawa nafsu. Orang yang sabar akan mampu mengambil keputusan dalam menghadapi stressor yang ada, sebagaimana dalam ayat 155 surat Al Baqarah:

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ  
وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ  
الصَّابِرِينَ (البقرة : ١٥٥)

*Kami pasti akan mengujimu dengan sedikit ketakutan dan kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Sampaikanlah (wahai Nabi Muhammad,) kabar gembira kepada orang-orang sabar,*

Ayat ini menekankan kepada pentingnya kesabaran dalam menghadapi cobaan yang diberikan yang di antaranya meliputi ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, kehilangan nyawa (jiwa), kekurangan bahan makanan (buah-buahan). Di dalam ayat 153 surat yang sama Allah SWT juga menyatakan bahwa :

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ  
وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ ١٥٣

*Hai orang-orang yang beriman, Jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar.*

Melalui shalat maka individu akan mampu merasakan betul kehadiran Allah SWT. Segala kepenatan fisik, masalah, beban pikiran, dan emosi yang tinggi kita tanggalkan ketika shalat secara khushyuk. Dengan demikian, shalat itu sendiri sudah menjadi obat bagi ketakutan yang muncul dari stressor yang dihadapi. Selain itu, shalat secara teratur dan khushyuk akan mendekatkan individu kepada penciptanya. Hal ini akan menjembatani hubungan Allah SWT. dengan individu sehingga Allah SWT. tidak akan membiarkan individu tersebut sendirian. Segala permasalahan yang ada akan selalu dibantu oleh Allah SWT. dalam menyelesaikannya. Keyakinan terhadap hal ini dapat menenangkan hati dan mengurangi kecemasan atau rasa terancam yang muncul.

- d. *Bersyukur dan Berserah diri (Tawakkal)*. Salah satu kunci dalam menghadapi stressor adalah dengan selalu bersyukur dan menerima segala pemberian Allah SWT. Allah SWT sudah mengajarkan di dalam Al Qur'an Surat Al Fatihah ayat 2 **الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ**

**الْعَالَمِينَ** ( /segala puji Allah seru sekalian alam) dan

Al Baqoroh : 156 :

**لَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ** (البقرة : ١٥٦)

(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan “Innā lillāhi wa innā ilaihi rāji‘ūn” (sesungguhnya kami

*adalah milik Allah dan sesungguhnya hanya kepada-Nya kami akan kembali).*

Kedua ucapan di atas sangat familier di lidah kita, dan apabila kita pahami maknanya setiap kali mengucapkannya saat menghadapi cobaan maka niscaya akan muncul kekuatan psikologis yang besar untuk mampu menghadapi musibah itu. "Segala puji bagi Allah Rabb semesta alam", dan "Kami ini kepunyaan Allah, dan kepadanya jua kami akan kembali". Cara berpikir negaatif yang menekankan kepada persepsi stressor sebagai sesuatu yang mengancam dan merugikan, perlu diubah menjadi berpikir positif yang menekankan kepada pengertian stressor sebagai sesuatu yang tidak perlu dicemaskan. Bahkan individu perlu melihat adanya peluang-peluang untuk mengatasi stressor dan harapan-harapan positif lainnya. Saat stressor musibah datang menghampiri, biasanya akan mudah timbul rasa kehilangan sesuatu dari dalam diri. Hal ini membutuhkan rasa percaya (keimanan) bahwa diri kita ini bukan siapa-siapa, diri ini adalah milik Allah SWT, dan apa pun yang ada pada sekeliling kita adalah milik Allah SWT. Mensyukuri apa yang sudah diberikan dan selalu berserah diri akan menghindarkan kita dari perasaan serakah dan beban pikiran lainnya.

- e. *Doa dan Dzikir.* Doa dan dzikir memberi kita kekuatan untuk berusaha karena kita adalah orang beriman. Ada harapan besar yang disandarkan kepada Allah SWT. Demikian pula, apabila ada kekhawatiran tentang

bahaya, mereka terus bersandar kepada Allah SWT melalui doa dan dzikir. Dzikir membantu orang menjadi lebih santai dan tenang, yang pada gilirannya dapat membantu mereka lebih fokus, berpikir lebih jelas, dan mengendalikan emosi mereka. Hentakan kemarahan dan kesedihan, ataupun kegembiraan yang berlebihan senantiasa dapat dikendalikan dengan baik. Sebagaimana dalam surat Ar Ra'd ayat 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ  
اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (الرعد :  
٢٨)

*(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.*

Ketenangan hati (emosi) ini akan mengarahkan individu pada kekuatan untuk menyelesaikan masalah.

## **B. Culture Shock**

### **1. Pengertian Culture Shock**

Oberg (2006) mengungkapkan bahwa *culture shock* merupakan penggambaran respon yang negative dan mendalam dari depresi, frustrasi, dan disorientasi yang dialami oleh individu yang hidup di lingkungan baru. Sedangkan menurut Ward, Bochner, dan Furnham (dalam Susanti & Hakim, 2022) *culture shock* ialah situasi yang di dalamnya terjadi proses aktif saat dihadapkan oleh sebuah perubahan di lingkungan baru, oleh

karena itu individu akan merasakan bertingkah laku dan berpikir ketika menghadapi pengaruh budaya baru.

*Culture shock* atau dalam bahasa Indonesianya adalah gagap budaya merupakan istilah psikologis untuk menggambarkan keadaan dan perasaan individu dalam menghadapi kondisi lingkungan social dan budaya yang berbeda (Sulaeman, dalam Devinta 2015).

*Culture shock* bukanlah istilah klinis atau bukan sebuah kondisi medis, melainkan istilah yang digunakan untuk menjelaskan perasaan bingung juga adanya keraguan yang mungkin dialami individu setelah ia meninggalkan budaya lamanya untuk tinggal di budaya yang baru dan berbeda (Kingsley & Dakhari, 2006)

Penyebab *culture shock* ialah kurangnya pengetahuan dan pandangan negative pada budaya barunya, adanya perbedaan bahasa, nilai dan keyakinan antara budaya asal dengan budaya baru, terdapat diskriminasi dan sikap tidak dihargai oleh warga lingkungan baru, juga adanya rasa kesepian dan kesulitan ekonomi yang dialami oleh ekspektariat (Maizan, et al., 2020). *Culture shock* akan membuat individu merasakan keguncangan jiwa dan mental karena dirinya belum siap menerima kebudayaan asing yang datang tiba-tiba (Sipahutar & Asmarany, 2019).

Berdasarkan beberapa pengertian oleh para ahli bahwa *culture shock* merupakan respon negative yang muncul dalam individu karena adanya proses perpindahan dari suatu lingkungan ke lingkungan baru.

## 2. Aspek Culture Shock

Terdapat enam aspek dari *culture shock* menurut Oberg 1960 (dalam Ward, dkk., 2001) di antaranya:

- a. Ketegangan karena adanya usah untuk beradaptasi
- b. Perasaan kehilangan (keluarga,teman,status dan kepemilikan)
- c. Penolakan terhadap orang di lingkungan baru
- d. Kebingungan dengan peran,harapan,nilai dan identitas diri.
- e. Tidak menyukai lingkungan baru karena dirasa mekiliki perbedaan budaya.
- f. Perasaan tidak berdaya karena individu tidak mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.

## 3. Faktor yang Mempengaruhi *Culture Shock*

Hamboyan dan Bryan (dalam Maizan, et al., 2020) menyatakan factor yang dapat mempengaruhi *culture shock* individu yaitu:

- a. Kesepian akan muncul ketika individu perantau merasa hampa, dan rindu dengan keluarga ataupun tempat tinggal lamanya, timbulnya rasa kehilangan di dalam dirinya. Hal tersebut membuat dirinya berasa dalam keadaan yang berbeda dengan keadaan sebelumnya, sehingga mengakibatkan individu mengalami *culture shock*.
- b. Kesulitan keuangan, bagi individu yang merantau kesulitan keuangan dapat mempengaruhi timbulnya *culture shock*, kebiasaan hidup yang sebelumnya bergantung pada orangtua, pada saat merantau semua akan jauh berbeda.

- c. Kesalahpahaman budaya, karena banyaknya variasi budaya dalam negara Indonesia, maka terjadilah kesalahpahaman akan budaya baru yang mengakibatkan munculnya *culture shock* dalam diri individu.
- d. Kecurigaan, dalam lingkungan baru kecurigaan biasa muncul karena individu akan menjumpai banyak orang baru, yang mana orang tersebut mempunyai sifat dan sikap berbeda.

Berdasarkan keempat factor yang telah disebutkan di atas dapat disimpulkan bahwa *culture shock* dipengaruhi oleh factor eksternal dan factor internal yang terdapat pada diri individu. Faktor eksternalnya yaitu kesulitan keuangan dan factor internalnya adalah kesepian, kesalahpahaman budaya, dan kecurigaan.

#### 4. Tahap Terjadinya *Culture Shock*

Terdapat empat tahapan reaksi emosional yang dihubungkan dengan individu yang pergi lintas budaya, di antaranya (Intan, 2019):

##### a. Tahap *Honeymoon*

Tahapan ini lebih menekankan pada reaksi bahagia saat tiba. Ada semangat besar, daya tarik yang kuat, dan perasaan terpesona yang muncul. Memiliki pengalaman baru, bertemu dengan orang baru, dan mencoba makanan baru juga menyebabkan perasaan positif. Pada titik ini, orang menikmati kemampuan untuk berkomunikasi dalam bahasa setempat dan senang dapat berinteraksi dengan orang lain di daerah barunya. Pada titik ini, itu hanya terjadi dalam beberapa hari atau minggu hingga enam bulan.

b. Tahap *Crisis*

Tahap ini dispesifikan dengan munculnya perasaan cemas, kecewa dan marah. Munculnya perasaan tidak puas, tidak sabar, sedih, khawatir dan tidak mampu. Perasaan tersebut muncul karena adanya pengalaman negative yang dirasakan oleh individu dan keinginan untuk mencoba beradaptasi dengan budaya baru. Pada tahapan ini, individu sering tersadar akan kemampuan berbahasa yang tidak cukup baik untuk membantunya di lingkungan yang baru. Tahap ini berlangsung selama 6 sampai 18 bulan.

c. Tahap *Recovery*

Tahap ini mencangkup pada kemampuan individu dalam memecahkan krisis yang dimiliki dan mempelajari budaya yang ada di lingkungan barunya.

d. Tahap *Adjustment*

Tahap ini memberikan penjelasan tentang perasaan senang yang muncul ketika dia dapat berfungsi dengan baik dalam lingkungan barunya. Pada tahap ini, orang menjadi terbiasa dan menikmati pengalaman mereka. Kemampuan berbahasa mereka mulai meningkat dan mereka dapat mengikuti pola keseharian penduduk setempat. Situasi ini dapat bertahan beberapa tahun.

Beberapa tahapan di atas akan dialami pada individu perantau, mulai dari tahapan pertama sampai tahapan akhir. Apabila individu

berhasil melewati tahapan tersebut maka individu akan mampu mengatasi hal yang berubangan dengan *culture shock*.

#### 5. *Culture Shock* dalam Perspektif Islam

Indonesia merupakan negara yang mempunyai keragaman budaya dan adat istiadat yang memperkaya khasanah Indonesia (Ihasana dan Siti, 2018). Keberagaman suku tersebut telah di jelaskan dalam Al- Qur'an surah Al- Hujarat ayat 13 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ  
وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ  
لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ  
أَتْقَىٰكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ (الحجرات: ١٣)

*Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Mahateliti.*

Mempunyai toleransi yang tinggi sangatlah dibutuhkan dalam kehidupan bermasyarakat. Sikap toleransi akan perbedaan dan mampu menerima bahwa orang lain berbeda dengan kita. Sehingga dapat membuka peluang hidup untuk berdampingan, saling memberi kesempatan untuk menjadi manusia yang bermanfaat bagi manusia lainnya. Toleransi merupakan kemampuan untuk menghormati sifat dasar, keyakinan yang dimiliki oleh individu lain. Menurut islam, toleransi disebut tasamuh, di pahami sebagai sifat atau sikap menghargai

mbolehkan pandangan orang lain yang berbeda dengan pandangan kita (Hayati, et, al., 2018)

### **C. Penyesuaian Diri**

#### **1. Pengertian Penyesuaian Diri**

Penyesuaian diri merupakan suatu proses alamiah dan dinamis yang mempunyai tujuan mengubah perilaku individu agar terjadi hubungan yang lebih sesuai dengan kondisi lingkungannya (Fatimah, 2008). Lingkungan yang dihadapi oleh mahasiswa baru merupakan kegiatan yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan umum juga ilmu keagamaan yang harus dipelajari selama dua semester. Kegiatan tersebut menuntut mahasiswa baru untuk berhubungan dengan para dosen, ustad/ustadzah, mahasiswa lain, dan materi yang diajarkan.

Penyesuaian diri adalah ketika seseorang berusaha untuk menggabungkan respon mental dan tingkah lakunya untuk memenuhi kebutuhan, ketegangan, konflik, dan frustrasi (Schneiders dalam Desmita, 2008). Menurut Chaplin (2004), penyesuaian berfungsi dengan baik dengan lingkungan fisik dan sosial. Orang harus menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Proses mengatasi dan menguasai kebutuhan diri sendiri untuk mencapai keselarasan antara kebutuhan diri dan harapan lingkungan dikenal sebagai penyesuaian diri.

Selanjutnya, Walgito (2002) mengatakan bahwa penyesuaian diri adalah ketika seseorang dapat beradaptasi dengan lingkungannya atau sebaliknya dapat mengubah lingkungannya sesuai dengan keinginan

mereka sendiri. Sementara Yusuf (2004) mengatakan bahwa penyesuaian diri adalah suatu proses yang melibatkan respons mental dan perilaku seseorang dalam upaya memenuhi kebutuhan mereka dan mengatasi kesulitan, stres, dan frustrasi.

Menurut definisi Baker dan Siryk (dalam Outlu, 2010), penyesuaian diri di perguruan tinggi adalah ketika seseorang berusaha menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik, berinteraksi dengan orang lain, dan berpartisipasi dalam kegiatan di perguruan tinggi sehingga mereka dapat mencapai keseimbangan dalam proses belajar mereka. Jika seseorang tidak pindah, memiliki kesehatan mental yang baik, dan berprestasi akademik yang baik, penyesuaian diri di perguruan tinggi dapat dianggap berhasil. Penyesuaian diri di universitas terdiri dari empat komponen: penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, penyesuaian emosional, dan penyesuaian intuisi.

Ada kemungkinan bahwa penyesuaian diri, yang didefinisikan sebagai proses dinamis yang bertujuan untuk mengubah perilaku seseorang dengan tujuan menciptakan hubungan yang lebih sesuai antara mereka dan lingkungan mereka. Salah satu kategori penyesuaian diri perguruan tinggi yang didefinisikan oleh Baker dan Siryk (dalam Outlu, 2010).

## 2. Aspek Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri di perguruan tinggi terbagi menjadi empat menurut Baker dan Siryk (dalam Outlu, 2010), yaitu:

a. Penyesuaian akademik

Ini termasuk motivasi (sikap terhadap tujuan akademik, keinginan untuk memenuhi persyaratan akademik, dan keinginan untuk berada di perguruan tinggi), aplikasi (seberapa baik motivasi diterapkan untuk memenuhi persyaratan akademik dan pekerjaan akademik), kinerja (keberhasilan dan efektivitas dalam fungsi akademik), dan lingkungan akademik (kepuasan dengan lingkungan akademik).

b. Penyesuaian sosial

Faktor-faktor yang berhubungan dengan sosial yang ada di perguruan tinggi, termasuk kemampuan mahasiswa dalam berinteraksi dengan lingkungannya, kemampuan mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan universitas, berteman dengan orang baru, dan menjalin pertemanan.

c. Penyesuaian personal-emosional

Aspek ini dibagi dua bagian, yaitu secara psikologis (merasakan kesejahteraan psikologis) dan fisik (merasakan kesejahteraan fisik) berkaitan dengan tuntutan lingkungan perguruan tinggi.

d. Kelekatan intuisi

Aspek ini mempunyai dua bagian, secara umum memiliki perasaan dan kepuasan mahasiswa berada di perguruan tinggi dan perguruan tinggi.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Diri

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri. Schneiders (dalam Spbur, 2003) mengatakan factor-faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri diantaranya:

a. Kondisi Fisik

1) Hereditas

Suatu proses penurunan sifat dari generasi ke generasi lain, melalui plasma benih, penerunan sifat tersebut bukan dalam bentuk tingkah laku tapi dari bentuk tubuh. Hereditas merupakan factor pertama yang mempengaruhi perkembangan pada individu. Dapat diartikan bahwa hereditas sebagai totalitas karakteristik yang diturunkan oleh orang tua kepada anak, baik fisik maupun psikis yang dimiliki individu.

2) Sistem utama tubuh

System syaraf, kelenjar, dan otot termasuk yang mempunyai pengaruh terhadap penyesuaian diri.

3) Kesehatan fisik

Penyesuaian diri pada individu akan lebih mudak dilakukan dalam kondisi yang sehat. Kondisi fisik yang sehat mampu menimbulkan penerimaan diri, percaya diri, harga diri, yang menjadikan kondisi ini dapat menguntungkan proses penyesuaian diri.

4) Kepribadian

Unsur kepribadian yang penting pengaruhnya terhadap penyesuaian diri yaitu:

- a) Adanya kemauan dan kemampuan untuk berubah
- b) Mempunyai pengaturan pada diri sendiri
- c) Mampu merealisasikan
- d) Kecerdasan

Kartini Kartono (2009) menyebutkan bahwa kematangan emosi individu merupakan keadaan yang membantu proses penyesuaian diri, individu sudah mampu menyesuaikan antara dorongan dari dalam diri dengan tuntutan lingkungan.

## 5) Pendidikan

Pendidikan merupakan unsur yang sangat penting dalam penyesuaian diri, karena individu bisa belajar, mendapatkan pengalaman, latihan dan determinasi diri.

## 6) Lingkungan

Terdapat beberapa aspek antara lain:

### a) Lingkungan keluarga

Lingkungan keluarga merupakan lingkungan utama yang sangat penting. Interaksi orang tua dengan anak, interaksi antar anggota keluarga, peran social dalam keluarga dan gangguan dalam keluarga akan berpengaruh terhadap penyesuaian diri individu.

### b) Lingkungan masyarakat

Unsur yang mempengaruhi perkembangan penyesuaian diri di lingkungan masyarakat meliputi konsistensi nilai-nilai, sikap, aturan-aturan, norma moral dan perilaku masyarakat yang akan diidentifikasi oleh individu.

### c) Agama dan Budaya

Agama berkaitan erat dengan budaya. Agama memberikan sumbangan nilai-nilai, keyakinan, praktik yang memberikan makna mendalam yang mempunyai tujuan untuk menyeimbangkan kehidupan individu, begitu pun

dengan budaya yang mempunyai pengaruh terhadap kehidupan.

#### 4. Penyesuaian Diri dalam Perspektif Islam

Kemampuan individu untuk memenuhi norma dan nilai religious yang berlaku dalam kehidupan lingkungan social merupakan pandangan penyesuaian diri menurut Islam. Seseorang akan dianggap sehat secara psikologis bila ia mampu mengembangkan dirinya sesuai dengan tuntutan masyarakat di tempat ia tinggal, serta mampu memberikan suasana psikologis tertentu seperti mengurangi konflik, frustasi dan sebagainya. Selaras dengan hal itu, Agama Islam memberikan kontribusinya terhadap penyelesaian dalam berbagai masalah, sehingga seseorang akan menemukan makna kehidupannya. Individu yang mempunyai kemampuan untuk penyesuaian diri diharapkan akan menimbulkan ketentraman dan kebahagiaan dalam hidup juga terhindar dari rasa cemas, takut, sedih, dan konflik batin (Djumhana, 1997)

Penyesuaian diri dalam perspektif Islam telah tertuang dalam Al-Qur'an surat Al-Isra ayat 15:

مَنْ اهْتَدَىٰ فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ وَمَنْ ضَلَّ  
فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ  
أُخْرَىٰ وَمَا كُنَّا مُعَذِّبِينَ حَتَّىٰ نَبْعَثَ رَسُولًا  
(الاسراء : ١٥ )

*Siapa yang mendapat petunjuk, sesungguhnya ia mendapat petunjuk itu hanya untuk dirinya. Siapa yang tersesat, sesungguhnya (akibat) kesesatannya itu hanya*

*akan menimpa dirinya. Seorang yang berdosa tidak akan memikul dosa orang lain. Kami tidak akan menyiksa (seseorang) hingga Kami mengutus seorang rasul. (Dapertemen Agama RI, 2003)*

#### **D. Penelitian Sebelumnya**

Ketika menyusun proposal penelitian ini, penulis telah melakukan kajian hasil penelitian sejenis dan diperoleh beberapa karya ilmiah, seperti:

1. Skripsi hasil penelitian Ari Prasetyo Widiyanto (2018) pada Fakultas Psikologi Muhammadiyah Malang yang berjudul *Penyesuaian Diri dan Prestasi Akademik Dimediasi Oleh Culture Shock Pada Mahasiswa Tahun Ajaran 2017-2018 Dari Luar Jawa*. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa penyesuaian diri mapu mempengaruhi prestasi akademik dimediasi oleh *culture shock*. Mahasiswa baru yang memiliki kemampuan penyesuaian diri yang rendah akan mengalami *culture shock* yang pada akhirnya menurunkan prestasi akademiknya.
2. Skripsi yang berjudul *Hubungan Antara Culture Shock Dengan Penyesuaian Diri Santriwati Kelas VII MTs NU Putri 3 Buntet* yang ditulis oleh Alfi Aulia Afikah (2019) menunjukkan hasil bahwa rata-rata tingkat *culture shock* pada santriwati berada pada kategori sedang dengan presentase 48% dengan frekuesni sebanyak 48 orang. Sedangkan penyesuaian diri 68%. Hasil uji hipotesis menunjukan bahwa terdapat hubungan negative antara *culture shock* dengan penyesuaian diri.
3. Skripsi hasil penelitian Fiqah Soraya (2020) dengan judul *Pengaruh Penyesuaian Diri, Prokastinasi Akademik, Dukungan Sosial, dan Faktor Demografi Terhadap Stress Akademik Pada Mahasiswa UIN Syarif*

*Hidayatullah Jakarta*, yang menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan. Dari hasil penelitian ditemukan variable lain yang mempengaruhi stress akademik seperti pola asuh, *self regulated*, dan *hardiness*.

#### E. Kerangka Konseptual



#### F. Hipotesis

H0 : Tidak terdapat pengaruh *culture shock* dan penyesuaian diri terhadap stress akademik pada mahasiswa alumni non pesantren di mahad al-jami'ah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

H1 : Terdapat pengaruh pengaruh *culture shock* dan penyesuaian diri terhadap stress akademik pada mahasiswa alumni non pesantren di mahad al-jami'ah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

## **BAB III METODE PENELITIAN**

### **A. Desain Penelitian**

#### 1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, dan data analisisnya akan ditampilkan dalam bentuk data numerik (angka) yang telah diolah dengan statistika (Azwar, 2010). Arikunto (2006) menyatakan bahwa metode penelitian kuantitatif menggunakan banyak angka sejak awal pengumpulan data, interpretasi data, hingga hasil akhir. Penelitian kuantitatif menggunakan sampel skala besar (Azwar, 2007). Pada tahap kesimpulan penelitian, akan lebih baik jika ditambahkan dengan gambar, tabel, grafik, atau tampilan lainnya (Zuhairi, 2016). Karena tidak memperlakukan variable penelitian, penelitian ini tidak bersifat eksperimen.

#### 2. Metode Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif, yaitu metode penelitian yang menggambarkan dan menginterpretasikan subjek sesuai dengan apa adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku umum (Sugiyono, 2015). Dengan kata lain, tujuan penelitian peneliti adalah untuk menganalisis dan mendeskripsikan fenomena saat ini dengan menggunakan angka-angka.

Terdapat dua variabel pada penelitian ini, yaitu variable bebas dan variable terikat. Variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab timbulnya variabel terikat. Sedangkan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari adanya

variabel bebas (Sugiyono, 2019). Variabel penelitian adalah atribut, karakteristik, atau nilai seseorang atau subjek atau aktivitas dengan variasi tertentu yang telah dibuat peneliti untuk mempelajari dan menarik kesimpulan (Sugiyono, 2013:38). Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu:

1. Variabel Bebas (X) : Stress Akademik
2. Variabel Terikat (Y) : Penyesuaian Diri dan *Culture Shock*

## **B. Definisi Operasional**

Definisi operasional adalah definisi yang diturunkan dari ciri-ciri variable yang dapat diamati (Azwar, 2007). Variabel bebas dan variabel terikat dapat didefinisikan secara operasional, sebagai berikut:

### 1. Culture Shock

*Culture shock* merupakan penggambaran respon yang negative dan mendalam dari depresi, frustasi, dan disorientasi yang dialami oleh individu yang hidup di lingkungan baru. *Culture shock* ialah sitasi yang di dalamnya terjadi proses aktif saat dihadapkan oleh sebuah perubahan di lingkungan baru, oleh karena itu individu akan merasakan bertingkah laku dan berpikir ketika menghadapi pengaruh budaya baru. Secara riil, cultural shock terekspresikan dalam bentuk ketegangan dan perasaan cemas, rasa kehilangan, perasaan ditolak dan menolak, perasaan frustasi serta ketidakberdayaan.

## 2. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri merupakan proses yang mencakup proses respon mental dan perilaku yang merupakan usaha individu untuk mengatasi dan menguasai kebutuhan pada dirinya sendiri agar terdapat keselaran antara tuntutan dari dirinya dengan harapan dari lingkungan tempat ia tinggal.

Penyesuaian diri akan dapat terlihat dari fenomena sebagai berikut:

- a. Kemampuan untuk menyadari kelebihan dan kekurangan diri;
- b. Kemampuan menerima kelebihan dan kekurangmampuan;
- c. Kemampuan bertindak obyektif sesuai kemampuan dirinya.
- d. Mampu berinteraksi secara harmonis dengan keluarga, sekolah dan masyarakat;
- e. Mempunyai keinginan untuk mentaati nilai, norma dan aturan dalam keluarga, sekolah dan masyarakat.

## 3. Stress Akademik

Stress Akademik adalah stres yang disebabkan oleh stresor akademik. Stresor akademik adalah stres yang dialami mahasiswa dari proses belajar atau dari hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar seperti kecemasan ujian dan manajemen stres. Adapun indicator stress akademik dapat dilihat dari gejala sebagai berikut:

- a. Gejala fisik : susah tidur, sering sakit kepala, tidak ada selera makan, mudah kelelahan.

- b. Gejala kognitif: sulit berkonsentrasi, daya ingat menurun, sulit mengambil keputusan, hilang rasa percaya diri, susah mengerjakan tugas.
- c. Gejala Emosi: Marah yang eksplosif, sensitive, cemas ketika menghadapi ujian, perasaan gugup, perasaan tertekan.
- d. Gejala perilaku sosial: Tidak bersemangat, suka membolos, suka menunda pekerjaan, suka menyendiri, tidak mendengarkan ketika guru/dosen menjelaskan.

### **C. Populasi dan Sampel**

#### **1. Populasi**

Sugiyono (2014:80), populasi didefinisikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Studi ini melibatkan mahasiswa baru dan alumni non-pesantren dari UIN Malang.

#### **2. Sampel Penelitian**

Sampel merupakan suatu bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh suatu populasi (Sugiyono, 2013). Sampel dapat dikatakan mempresentasikan populasi apabila karakteristik sampel memiliki kesesuaian dengan karakteristik populasinya (Azwar, 2012). Besar sampel untuk penelitian ini kurang lebih 100 mahasiswa baru alumni non pesantren UIN Malang.

### 3. Teknik Pengambilan Sampel

Subjek dalam penelitian ini akan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik *purposive sampling* menurut Sugiyono (2013) adalah teknik penentuan sampel berdasarkan syarat dan pertimbangan tertentu. Pertimbangan atau karakteristik sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa baru alumni non pesantren UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Sampel dapat ditentukan dengan menggunakan rumus Lemeshow (dalam Riduwan & Akdon, 2010) karena jumlah populasi tidak diketahui, yang dinyatakan sebagai berikut :

$$n = \frac{Z^2 \times P (1 - P)}{d^2}$$

Keterangan:

$n$  : Ukuran sampel

$Z$  : Nilai standar = 1.96

$P$  : Proporsi maksimal estimasi = 0.5

$d^2$  : Taraf kesalahan = 10%

Sehingga didapatkan minimal jumlah sampel adalah 96,04 dan dibulatkan menjadi 100 responden.

## **D. Pengambilan Data**

Menurut Arikunto (2006), tahap pengumpulan data merupakan tahap penting dalam penelitian karena digunakan untuk menemukan masalah penelitian.

Berikut ini adalah teknik pengumpulan data penelitian yang digunakan oleh peneliti:

### **1. Pelaksanaan**

Peneliti menggunakan Google Form untuk mengumpulkan data karena jarak antar lokasi membuatnya tidak mungkin untuk menyebarkan kuesioner secara langsung. Pengumpulan data ini dilakukan dengan menyebarkan link google form melalui chat pribadi WhatsApp kepada setiap responden.

### **2. Skala**

Salah satu alat ukur yang digunakan adalah skala psikologis, alat ukur, atau alat psikologis, biasanya digunakan untuk mengukur aspek-aspek dengan karakteristik stimulus yang ambigu dan tidak ada jawaban yang benar atau salah (Azwar, 2007).

Penulis dalam melakukan pengukuran skala diukur dengan skala Likert. Menurut Sugiyono (2016), skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi individu atau kelompok orang mengenai fenomena sosial. Skala Likert mengubah variabel yang diukur menjadi indikator variabel. Kemudian indikator-indikator ini digunakan sebagai titik awal untuk kompilasi unsur instrumen yang dapat berupa pernyataan

atau pertanyaan. Jawaban semua item instrumen yang menggunakan skala Likert memiliki gradien yang sangat tinggi dari positif hingga sangat negatif.

a. Skala *Culture Shock*

Pada teknik pengumpulan data, peneliti menggunakan skala *culture shock* yang disusun berdasarkan aspek-aspek *culture shock* menurut Oberg (2006). Dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan adaptasi skala milik Mumford (1998) yang berlandaskan teori *culture shock* milik Oberg.

Tabel 3.1  
Blueprint *Culture Shock*

No	Aspek	indikator	Favo	Unfavo	Jumlah
1	Ketegangan psikologis akibat kebutuhan adaptasi	Mudah tersinggung dan tidak ingin berinteraksi dengan orang lain, menderita psikotis	1		
2	Kehilangan perhatian	Menginginkan kembali ke lingkungan asal	2		
3	Merasa ditolak oleh lingkungan	Dijauhi oleh teman-teman di sekitarnya		3	
4	Kebingungan dalam peran, harapan, nilai dan identitas diri	Kehilangan identitas	5		
5	Kaget, cemas, dan tidak menyukai lingkungan baru karena dirasa memilki perbedaan budaya	Perasaan sedih, kesepian dan selalu merasa cemas dengan lingkungan baru yang saat ini tengah ditempati	4,6		

6	Merasa lemah karena ketidakmampuan mengatasi lingkungan barunya	Tidak mampu memecahkan masalah sederhana, kehilangan kepercayaan diri	7		
<b>Jumlah</b>			6	1	7

b. Skala Penyesuaian Diri

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala penyesuaian diri yang telah di modifikasi oleh P.A. Putri (2018) menggunakan aspek menurut Baker dan Syrik (1985).

Tabel 3.2  
Blueprint Penyesuaian Diri

No.	Aspek	Fav	Unfavo	Jumlah
1.	Penyesuaian diri	1	2, 3, 4	4
2.	Penyesuaian sosial	5, 6, 8,10	7, 9	6
3.	Penyesuaian personal-emosional	-	11, 12, 13	3
4.	Kelekatan intuisi	14	15	2

c. Skala Stress Akademik

Studi ini menggunakan skala stress akademik yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek stress akademik yang diusulkan oleh Gadzella (1991). Peneliti menetapkan kriteria, hal ini didasarkan pada dua aspek stres akademik: stres akademik. Stresor akademik dibagi menjadi lima kategori (frustasi, konflik, tekanan, perubahan dan keinginan diri) dan reaksi terhadap stresor akademik yang terdapat

empat kategori (respon fisiologis, respons emosional, respons perilaku, dan penilaian kognitif).

Tabael 3.3  
Blueprint Stres Akademik

No	Aspek	Indikator	Favo	Unfavo	Jumlah
1.	Fisikal	Sakit kepala	1,2,3,4,6	5	6
		Susah tidur	7,8,10	9,11	5
		Sakit pinggang	12,13,14		3
		Tekanan darah tinggi	15,16,17	18	4
		Selera makan berubah	19,20,21		3
		Mutu kerja rendah	22,23,24		3
		2.	Emosional	Cemas	25,26,27
Sedih	28,30,31			29,32	5
<i>Mood swing</i>	33,35,37			34,36	5
Merasa tidak aman	38,39,41			40	4
Harga diri menurun	42,43,45			44	4
Mudah tersinggung	46,47			48	3
3.	Intelektual	Sulit konsentrasi	49,50,51		3
		Melamun secara berlebihan	52,53,54,55		4
4.	Interpersonal	Kehilangan rasa percaya pada orang lain	56,58,60	57,59	5
		Mengambil sikap membentengi diri	61,62,63		3
Jumlah			58	13	71

Tabel 3.4  
Keterangan Skoring

<b>Pilihan Jawaban</b>	<b>Pernyataan</b>	
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Sesuai	4	1
Sesuai	3	2
Tidak Sesuai	2	3
Sangat Tidak Sesuai	1	4

Tinggi rendahnya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh ditentukan oleh skor yang diperoleh dan kemudian dikategorisasikan menjadi 4, yaitu: sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

#### **E. Uji Validitas dan Realibilitas**

Tinggi rendahnya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh ditentukan oleh skor yang diperoleh dan kemudian dikategorisasikan menjadi 4, yaitu: sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi.

##### 1. Validitas

Validitas berarti sejauh mana kebenaran dan keakuratan suatu alat ukur memenuhi fungsi ukurnya. Menurut Azwar (2015) validitas mengacu pada sejauh mana skala dapat mengungkapkan data atribut yang akurat dan terukur secara menyeluruh. Apakah pengukur itu valid tergantung pada fungsi pengukur. Untuk secara akurat mencapai target pengukuran yang diinginkan.

Untuk memverifikasi validitas instrumen dalam penelitian ini, peneliti mengukur berdasarkan arah isi yang diukur. Ini biasanya disebut

sebagai validitas konten (*content validity*). Validitas isi adalah validitas yang berhubungan dengan penyajian isi tes melalui analisis rasional atau penilaian ahli. Perhitungan *content validity ratio* (CVR) yang digunakan untuk menghitung indeks rasio yang melalui hasil dari *expert judgment* . Proses CVR dilakukan dengan meminta beberapa ahli untuk memeriksa dan mengevaluasi setiap item pertanyaan pada instrument, penilaian tersebut disunahkan untuk mengukur CVR pada setiap item. Tanggapan validator memiliki kriteria penilaian sebagai berikut :

Table 3.5  
Kriteria Penilaian Validator

Alternatif Jawaban	Skor
Sanagat Tidak Setuju	1
Tidak Setuju	2
Setuju	3
Sangat Setuju	4

Selanjutnya dilakukan pengolahan dari hasil penilaian validator menggunakan rumus *Content Validity Ratio* (CVR) sebagai berikut :

$$CVR = \frac{ne - (\frac{N}{2})}{N/2}$$

Keterangan :

CVR : Rasio validitas isi

ne : Jumlah validator yang menilai item relevan

n : Jumlah semua validator

Setiap item memiliki penilaian CVR -1 hingga 1. Jika hasil penilaian CVR lebih besar dari 0,00, setengah validator menganggap item tersebut relevan. Nilai koefisien CVR setiap item harus lebih dari 0,00. Skor yang lebih tinggi untuk setiap item menunjukkan bahwa alat ukur memiliki validitas isi yang lebih tinggi. Berdasarkan rumus Lawshe (1975), nilai minimum untuk item yang dianggap valid adalah 0,99 ketika jumlah ahli kurang dari 7 (tujuh). Item harus dibuang atau diperbaiki jika mendapatkan hasil penilaian yang rendah atau kurang dari nilai minimum.

Langkah yang pertama adalah menentukan dimensi dan indikator yang akan diukur terlebih dahulu. Selanjutnya peneliti menempatkan unsur-unsur yang berhubungan dengan *blue print* yang sudah dibuat sebelumnya. Menurut Azwar (2010) *blue print* membantu mencapai efektivitas alat pengukur, termasuk isi yang akan diungkapkan. Peneliti akan melakukan uji validat dengan menggunakan bantuan program IBM SPSS yang dapat mengolah data statistik. Setelah item yang tidak valid ditemukan, item tersebut akan guur atau tidak bisa digunakan.

Table 3. 6  
Hasil Uji Validitas *Culture Shock*

No	Aspek	Valid	Gugur	jumlah
1	Ketegangan psikologis akibat kebutuhan adaptasi	1	-	1
2	Kehilangan perhatian	2	-	1
3	Merasa ditolak oleh lingkungan	-	3	1
4	Kebingungan dalam peran, harapan, nilai, dan	4,5	-	2

identitas diri				
5	Kaget, cemas, dan tidak menyukai lingkungan baru karena dirasa memiliki perbedaan budaya.	6	-	1
6	Merasa lemah karena ketidakmampuan mengatasi lingkungan barunya	7	-	1
Total		6	1	7

Berdasarkan pada table diatas, pda hasil uji validitas instrument menunjukkan bahwa terdapat enam aitem yang valid dan satu aitem yang gugur pada aspek merasa ditolak oleh lingkungan. Kemudian berikut hasil uji validitas penyesuaian diri.

Table 3. 7  
Hasil Uji Validitas Penyesuaian Diri

No.	Aspek	Valid	Gugur	Jumlah
1.	Penyesuaian diri	1,2,4	3	4
2.	Penyesuaian sosial	5,7,8,9	6,10	6
3.	Penyesuaian personal-emosional	12,13	11	3
4.	Kelekatan intuisi	14,15	-	2
Total		11	4	15

Berdasarkan pada table diatas, dapat diketahui bahwa penyesuaian diri terdiri dari 15 aitem yang dimana hasil uji validitas instrument menunjukkan bahwa empat aitem yang gugur dengan rincian 1 gugur pada aspek penyesuaian diri, 2 aitem ggugur pada aspek penyesuaian social dan 1 item pada aspek penyesuaian personal-emosional.

Table 3. 8  
Hasil Uji Validitas Stres Akademik

No	Aspek	Indikator	Valid	Gugur	Jumlah
1.	Fisikal	Sakit kepala	1,2,3,5,6	4	
		Susah tidur	7,8,10,11	9	
		Sakit pinggang	12,13,14		
		Tekanan darah tinggi	15,17,18	16	
		Selera makan berubah	-	19,20,21	
		Mutu kerja rendah	22,23	24	
		2.	Emosional	Cemas	25,27
Sedih	30,31			29,32,28	
<i>Mood swing</i>	33, 37			34,36,35	
Merasa tidak aman	38,39, 40			41	
Harga diri menurun	-			42,43,44,45	
Mudah tersinggung	46			47,48	
3.	Intelektual			Sulit konsentrasi	50
		Melamun secara berlebihan	52,53,54,55	-	
Jumlah					

Berdasarkan pada table diatas, pada hasil uji validitas instrumen menunjukkan bahwa terdapat 32 aitem yang valid dan terdapat 31 aitem yang gugur dengan rincian tujuh aitem gugur pada aspek fisikal, 14 pada aspek emosional dan dua aspek intelektual.

## 2. Realibilitas

Azwar (2015) mengatakan bahwa ketergantungan, juga dikenal sebagai kepercayaan, terdiri dari keadaan keteguhan, konsistensi, dan stabilitas. Skor ketergantungan lebih tinggi dari 0,60 menunjukkan bahwa item penelitian dapat dipercaya, dan skor semakin dekat dengan 1.00 menunjukkan bahwa item lebih dapat dipercaya. Dalam kasus ini, peneliti menggunakan IBM SPSS Statistical Calculator untuk menilai ketergantungan item penelitian.

Rumus alpha Cronbach:

$$r_n = \left[ \frac{k}{(k-1)} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma^2}{\sigma t^2} \right]$$

Keterangan:

Rn : Reliabilitas Instrumen

K : Banyaknya butir soal

$\sum \sigma^2$  : Jumlahnya varians butir

$\sigma t^2$  : Varians total

Table 3. 9  
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Alpha	N of items
<i>Culture Shock</i>	.644	7
Penyesuaian Diri	.859	11
Stres Akademik	.917	32

## F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program *IBM SPSS Statistics versi 25*. dengan melakukan beberapa pengujian yaitu:

### 1. Analisis Deskriptif

Tujuan dari analisis deskriptif adalah untuk menjelaskan hasil penelitian dengan menggunakan Statistical Package for the Social (SPSS). Analisis deskriptif ini akan menggunakan rumus untuk menggambarkan klasifikasi, yaitu: tinggi, sedang dan rendah.

Tabel 3. 10  
Rumus Kategorisasi

Rumus	Kategorisasi
$X > \text{Mean} + 1 \times \text{SD}$	Tinggi
$\text{Mean} - 1 \times \text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + 1 \times \text{SD}$	Sedang
$X < \text{Mean} - 1 \times \text{SD}$	Rendah

## 2. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan pada data penelitian untuk menentukan apakah distribusi mereka normal atau tidak (Ghozali, 2011). Nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) dan nilai signifikansi lebih rendah dianggap tidak normal (Nisfiannoor, 2009). Karena disarankan untuk digunakan dalam penelitian dengan sampel lebih dari 164 responden, uji normalitas dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM Statistical Package for the Social (SPSS).

## 3. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas dilakukan untuk mengetahui apakah variable bebas terdapat korelasi yang sempurna. Uji regresi bisa dikatakan baik apabila tidak terjadi hubungan atau korelasi antara variable bebas. Uji multikolinieritas dilakukan dengan melihat nilai *Tolerance* dan VIF (*Varian Inflation Factor*). Dasar pengambilan keputusan uji multikolinieritas adalah tidak terjadi gejala multikolinieritas apabila nilai *Tolerance* pada variabel penelitian adalah  $>0,10$  dan nilai VIF  $<10$ .

Hasil dari analisis data didapatkan bahwa nilai tolerance pada variabel kualitas.

#### **4. Analisis Regresi Linear Berganda**

Uji regresi dilakukan untuk melihat pengaruh antara variabel dimana variabel dalam penelitian ini adalah Efikasi diri dan Music Performance Anxiety. Uji regresi menggunakan bantuan program SPSS for Windows. Suatu variabel dikatakan memiliki pengaruh apabila memiliki nilai sig < 0,05.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Gambaran Lokasi Penelitian**

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang adalah institusi pendidikan berbasis keislaman yang didirikan pada 21 juni 2004 dengan Surat Keputusan Presiden No. 50. Nama UIN Malang telah berubah. Untuk pertama kalinya, orang-orang di Jawa Timur ingin mendirikan lembaga pendidikan tinggi berbasis keislaman di bawah naungan Departemen Agama. Untuk mencapai tujuan ini, dibentuk Panitia Pendirian IAIN Cabang Surabaya dengan Surat Keputusan Menteri Agama No.17 Tahun 1961. Panitia ini diberi tugas untuk mendirikan Fakultas Tarbiyah di Malang dan Fakultas Syariah di Surabaya. Fakultas tersebut adalah cabang dari IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dan diresmikan secara bersamaan oleh Menteri Agama pada 28 oktober 1961. Pada 1 oktober 1964, Fakultas Ushuluddin didirikan dengan Surat Keputusan Menteri Agama No.66/1964 yang berlokasi di Kediri.

Ketiga fakultas tersebut digabung dan secara strukturalnya dibawah naungan Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Sunan Ampel dengan Surat Keputusan Menteri Agama No.20 tahun 1965. Pada pertengahan tahun 1967, dengan Surat Keputusan Presiden No. 11 tahun 1997, Fakultas Tarbiyah Malang IAIN Sunan Ampel

beralih status menjadi Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN) Malang. Berdasarkan Surat Keputusan Presiden Republik Indonesia No. 50, Presiden Republik Indonesia Dr. H. Susilo Bambang Yudhoyono meresmikannya pada tanggal 27 Januari 2007.

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim memiliki tujuh fakultas strata satu (S1), termasuk Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Syariah, Fakultas Ekonomi, Fakultas Psikologi, Fakultas Sains dan Teknologi, dan Fakultas Kedokteran. Ada delapan program magister (S2). Ini termasuk Magister Manajemen Pendidikan Islam, Magister Pendidikan Bahasa Arab, Magister Studi Ilmu Agama Islam, Magister Guru Madrasah Ibtidaiyah, Magister Pendidikan Agama Islam, Magister Al-Ahwal Al-Syakhsiyyah, Magister Ekonomi Syariah, dan Magister Bahasa dan Sastra Arab.

UIN Malang mempunyai asrama yang di beri nama Ma'had Al-Jami'ah. Alasan peneliti memilih Ma'had Al-Jami'ah UIN Malang untuk dijadikan tempat penelitian yaitu peneliti melakukan survey pra-penelitian kepada mahasiswa baru UIN Malang pada bulan November 2022 bahwasannya hasil dari wawancara adalah mahasiswa merasa kaget dengan kegiatan baru yang tidak pernah ditemui sebelumnya, dengan adanya kegiatan baru di ma'had membuat individu merasa tertekan karena merasa dirinya tidak

mampu untuk menyesuaikan dengan mahasiswa lain dengan latar belakang sudah pernah masuk pesantren. Ada pula tuntutan nilai ma'had yang harus baik agar bisa lulus. Hal yang memicu stress pada mahasiswa baru ialah tuntutan dari perkuliahan umum, suasana baru di ma'had dan kegiatan ma'had.

Adanya beberapa survey tersebut, peneliti menggunakan lokasi penelitian pada Ma'had Al-jam'ah UIN Malang yang dimana hal tersebut sesuai dengan kebutuhan peneliti dalam memilih lokasi penelitian.

## **2. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian dilakukan di Ma'had Al-Jami'ah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Penyebaran skala yang dilakukan oleh peneliti yaitu menggunakan *Google Form*, penelitian dilakukan dalam waktu 7 hari yaitu pada tanggal 24-29 Mei 2023.

## **3. Jumlah Subjek Penelitian dan Gambaran Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria utama pada penelitian ini yaitu merupakan mahasiswa baru tahun 2022/2023 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Kriteria selanjutnya yaitu mahasiswa alumni non pesantren. Peneliti telah mendapatkan 164 responden.

#### **4. Prosedur dan Administrasi Penelitian**

Penelitian ini berjalan mengikuti beberapa prosedur yang harus dipenuhi yaitu sebagai berikut :

- a. Peneliti menggunakan pra-penelitian dengan cara mengobservasi dan mewawancarai kepada mahasiswa baru UIN Malang.
- b. Peneliti mengadaptasi instrument penelitian yang dibutuhkan.
- c. Peneliti membuat kuesioner secara online menggunakan media *google form* dan menyebarkannya kepada mahasiswa baru Angkatan 2022/2023 UIN Malang dan menyebarkan link *google form* melalui aplikasi Whatsapp secara personal maupun grup ma'had yang ditujukan kepada masing-masing responden.
- d. Peneliti melakukan pengolahan data dengan bantuan *software IBM SPSS 25* untuk melakukan uji validitas dan reliabilitas.

#### **5. Hambatan Penelitian**

Penelitian ini tidak terlepas dari hambatan. Faktor utama yang menjadi hambatan dalam penelitian ini adalah terjadi miskonsepsi pada beberapa item yang menyebabkan responden kebingungan akibat penyebaran kuesioner secara online sehingga peneliti tidak bisa menjelaskan secara langsung.

## B. Paparan Hasil Penelitian

### 1. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil data penelitian yang telah dilakukan kemudian diolah menjadi analisis deskriptif. Analisis deskriptif digunakan sebagai pengklasifikasian data numerik kedalam norma hipotetik yang telah ditentukan berupa skor minimum, skor maksimum, mean, serta standar deviasi.

Table 4.1  
Deskripsi Statistik Variabel Penelitian

Variabel	Minimum	Maksimum	Mean	Std. Deviasi
<i>Culture Shock</i>	6	18	12	2
Penyesuaian Diri	11	44	27,5	5,5
Stres Akademik	32	128	80	16

Setelah mendapatkan data deskriptif skot hipotetik, langkah selanjutnya yaitu melakukan pengkategorisasian variable penelitian berdasarkan nilai mean dan standar deviasi dengan norma sebagai berikut.

Table 4.2  
Kategorisasi Penelitian

No	Kategori	Skor
1	Rendah	$X \leq \mu - \sigma$
2	Sedang	$\mu - \sigma < X \leq \mu + \sigma$
3	Tinggi	$\mu + \sigma < X$

Pengkategorisasian ini dilakukan guna mengetahui tingkatan kategori hasil skor subjek pada skala *culture shock*, penyesuaian diri, dan stress akademik. Penelitian ini dibagi menjadi tingkatan ayau kategoru yaitu kategoru rendah, sedang dan tinggi.

**a. Kategorisasi *Culture Shock***

Kategorisasi subjek tingkat *culture shock* subjek dijelaskan pada table 4.3 berikut.

Table 4.3  
Kategorisasi *Culture Shock*

Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X \leq 12$	8	4,9%
Sedang	$12 < X \leq 14$	42	25,6%
Tinggi	$X > 14$	114	69,5%

Berdasarkan hasil table 4.3 menunjukkan bahwa total responden berjumlah 164 subjek yang dimana 8 subyek dengan persentase 4,9% masuk kedalam kategori rendah, 42 subyek dengan persentase 25,6% masuk kedalam kategori sedang dan 114 subyek lainnya masuk kedalam kategori tinggi dengan persentase 69,5%. Pada aspek kehilangan perhatian dan ketegangan psikologis akibat kebuthan adaptasi menunjukkan nilai 1,57% dan 1,31% yang berarti berada ada persentasi tinggi. Pada aspek ketidakmampuan mengatasi lingkungan berada di kategori sedang dengan nilai 1,16%, sedangkan aspek kebingungan peran dan identitas diri menunjukkan hasil 0,96% yang berada pada kategori rendah.

## b. Kategorisasi Penyesuaian Diri

Kategorisasi subjek tingkat *culture shock* dijelaskan pada table 4.4 berikut.

Table 4.4  
Kategorisasi Penyesuaian Diri

Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X \leq 22$	1	0,6%
Sedang	$22 < X \leq 33$	113	68,9%
Tinggi	$X > 33$	50	30,5%

Berdasarkan hasil tabel 4.4 menunjukkan bahwa total 164 subyek, yang dimana 1 subyek dengan persentase 0,6% masuk dalam kategori rendah, 113 subyek dengan persentase 68,9% masuk kedalam kategori sedang dan terdapat 50 subyek lainnya yang berada di kategori tinggi dengan persentase 30,5%. Aspek penyesuaian diri mempunyai nilai sebesar 3,52% dan aspek kelekatan intuisi menunjukkan nilai 1,83% yang berarti berada di ketgori tinggi. Pada aspek penyesuaian social berada di kategori sedang dengan nilai 1,77% dan aspek penyesuaian personal-emosional berada di kategori rendah dengan nilai 1,75%.

### c. Kategorisasi Stress Akademik

Kategorisasi subyek tingkat stress akademik dijelaskan pada tabel 4.5 berikut.

Tabel 4.5  
Kategorisasi Stres Akademik

Kategori	Range	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X \leq 64$	-	
Sedang	$64 < X \leq 96$	121	73,8%
Tinggi	$X > 96$	43	26,2%

Berdasarkan pada tabel 4.5 menunjukkan bahwa terdapat 121 subyek dengan persentase 73,8% berada pada kategori sedang dan 43 subyek lainnya berada di kategori tinggi dengan persentase 26,2%. Kategori tinggi di dominasi pada aspek emosional dengan persentase hasil 77,3%. Sedangkan pada kategori sedang di dominasi pada aspek intelektual dengan hasil 74,3%.

## 2. Uji Asumsi

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas ini dilakuka dalam penelitian ini guna mengetahui adanya distribusi data yang normal maupun tidak normal. Peneliti menggunakan bantin program SPSS 25.0 for Windows dengan metode *One-Sample Kolmogrov-Smirnov* dengan signifikasi  $p > 0,05$  dinyatakan normal dan dinyatakan tidak normal

apabila hasil signifikansi  $p < 0,05$ . Hasil uji normalitas bisa dilihat pada tabel 4.6 berikut.

Tabel 4.6  
Hasil Uji Normalitas  
**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		164
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.64980147
Most Extreme Differences	Absolute	.060
	Positive	.060
	Negative	-.035
Test Statistic		.060
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

Diketahui nilai signifikansi sebesar 0,200 lebih besar dari 0,05 sehingga disimpulkan data berdistribusi normal sehingga syarat untuk melakukan uji regresi terpenuhi.

#### **b. Uji Multikolinearitas**

Uji multikolinieritas dilakukan oleh peneliti guna menguji apakah data regresi memiliki korelasi yang kuat atau tidak. Data regresi yang baik apabila tidak terjadi korelasi diantara variable bebas atau dikatakan tidak terjadinya multikolinieritas. Variable dikatakan tidak terjadi gejala multikolinieritas apabila nilai Tolerance lebih besar dari 0,10. Berikut merupakan hasil dari uji multikolinieritas dalam tabel 4.7.

Tabel 4.7  
Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	<i>Culture Shock</i>	Penyesuaian Diri
<i>Stress Akademik</i>	0,992	0,992
<b>Keterangan</b>	Non multi	Non multi

### 3. Uji Hipotesis

#### a. Analisis Regresi Linear Berganda

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan untuk menentukan validitas hipotesis. Uji hipotesis penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS 25.0 for Windows. Hasil uji regresi linear berganda ditunjukkan pada tabel berikut.

Tabel 4.8  
Hasil Anova

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	309.530	2	154.765	4.402	.014 <sup>b</sup>
	Residual	5660.001	161	35.155		
	Total	5969.530	163			

- a. Dependent Variable: stres akademik  
b. Predictors: (Constant), culture shock, penyesuaian diri

berdasarkan hasil tabel 4.8 menunjukkan nilai signifikansi 0,014 pada variabel dependen yakni stress akademik dengan variabel independent yakni *culture shock* dan penyesuaian diri. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian dapat diterima dimana dikatakan memiliki pengaruh apabila memiliki nilai sig < 0,05.

Sehingga diketahui terdapat pengaruh *culture shock* dan penyesuaian diri terhadap stress akademik. Berikut merupakan persentase dari sumbangsih pengaruh ayng diberikan oleh tiap variabel.

Tabel 4.9  
Model Summary

Model Summary <sup>b</sup>				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.228 <sup>a</sup>	.052	.040	5.929

a. Predictors: (Constant), culture shock, penyesuain diri

b. Dependent Variable: stres akademik

Tabel di atas menunjukkan bahwa variabel *culture shock* dan penyesuaian diri memiliki nilai *R-Square* 0.052. Hal ini menunjukkan bahwa variabel *culture shock* dan penyesuaian diri memberikan pengaruh sebesar 5,2% terhadap stress akademik dan 94,8% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain.

#### 4. Sumbangan Efektif Variabel

Sumbangan efektif digunakan untuk melihat seberapa besar sumbangan pada setiap aspek yang telah ditentukan terhadap variabelnya. Rumus perhitungan dari sumbangan efektif sebagai berikut :

$$SE = \left[ \frac{b_{x1} \times CP \times R^2}{Regression} \right] \times 100\%$$

Keterangan :

SE = Sumbangan efektif variabel

$b_{x1}$  = nilai beta

CP = *Cross Product* komponen

$R^2$  = Sumbangan efektif total

**a. Sumbangan Efektif Variabel *Culture Shock***

Pada variable *culture shock* terdapat enam aspek yang digunakan yaitu ketegangan psikologis, kehilangan perhatian, merasa ditolak, kebingungan peran, cemas dan merasa lemah. Berikut merupakan nilai regresi berdasarkan pada hasil perhitungan dengan bantuan media SPSS.

Table 4.10  
Sumbangan Efektif Variabel *Culture Shock*

Aspek	B	<i>Cross product</i>	SE Regresi	SE Total
Ketegangan Psikologis	0.334	50.951		
Kehilangan Perhatian	0.327	67.512		
Merasa ditolak	0.285	31.341	464.780	4,457%
Kebingungan peran	0.552	159.561		
Cemas	0.362	78.463		
Merasa Lemah	0.398	76.951		

Hasil perhitungan SPSS diatas kemudian dimasukan kedalam rumus sumbangan efektif, berikut merupakan hasil perhitungan sumbangan efektif variable *culture shock* :

- 1)  $SE_{ketegangan\ psikologis} = \left[ \frac{0.334 \times 50.951 \times 4,457}{464.780} \right] \times 100\% = 163,19 \%$
- 2)  $SE_{kehilangan\ perhatian} = \left[ \frac{0.327 \times 67.512 \times 4,457}{464.780} \right] \times 100\% = 211,701\%$
- 3)  $SE_{merasa\ ditolak} = \left[ \frac{0.285 \times 31.341 \times 4,457}{464.780} \right] \times 100\% = 85,655 \%$
- 4)  $SE_{kebingungan\ peran} = \left[ \frac{0.552 \times 159.561 \times 4,457}{464.780} \right] \times 100\% = 0,845 \%$
- 5)  $SE_{cemas} = \left[ \frac{0.362 \times 78.463 \times 4,457}{464.780} \right] \times 100\% = 272,376\%$
- 6)  $SE_{merasa\ lemah} = \left[ \frac{0.398 \times 76.951 \times 4,457}{464.780} \right] \times 100\% = 0,294\%$

Berdasarkan pada perhitungan diatas menunjukkan bahwa aspek cemas memiliki sumbangan efektif kepada variable stress akademik sebesar 272,376% dan pada variable kebingungan peran memiliki sumbangan efektif yang kecil terhadap variable stress akademik sebesar 0,845%. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pada variable cemas, yang memiliki pengaruh dominan terhadap variable stress akademik pada mahasiswa alumni non pesantren Ma'had Al-Jami'ah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

#### **b. Sumbangan Efektif Variabel Penyesuaian Diri**

Pada variable *culture shock* terdapat enam aspek yang digunakan yaitu penyesuaian diri, penyesuaian social, penyesuaian personal-emosional dan keletakan intuisi. Berikut

meruoakan nilai regresi berdasarkan perhitungan dengan media SPSS :

Table 4.11  
Sumbangan Efektif Variabel Penyesuaian Diri

Aspek	B	Cross product	SE Regresi	SE Total
Penyesuaian Diri	0.431	235.878		
Penyesuaian Sosial	0.590	321.848		
Penyesuaian Personal-Emosional	-0.058	197.250	772.241	0,741%
Kelekatan Intuisi	0.370	168.287		

Hasil perhitungan SPSS diatas kemudian dimasukan kedalam rumus sumbangan efektif, berikut merupakan hasil perhitungan sumbangan efektif variable penyesuaian diri:

- 1)  $SE_{\text{penyesuaian diri}} = \left[ \frac{0.431 \times 235.878 \times 0,741}{772.241} \right] \times 100\% = 0,098 \%$
- 2)  $SE_{\text{penyesuaian sosial}} = \left[ \frac{0.590 \times 321.848 \times 0,741}{772.241} \right] \times 100\% = 0,182 \%$
- 3)  $SE_{\text{penyesuaian personal-emosional}} = \left[ \frac{-0.058 \times 197.250 \times 0,741}{772.241} \right] \times 100\% = -0,011 \%$
- 4)  $SE_{\text{kelekatan intuisi}} = \left[ \frac{0.370 \times 168.287 \times 0,741}{772.241} \right] \times 100\% = 0,06 \%$

Berdasarkan perhitungan diatas menunjukan bahwa aspek penyesuaian social memiliki sumbangan efektif kepada stress akademik sebesar 0,182%, kemudian pada variable penyesuaian personal-emoional memberikan sumbangan efektif yang sedikit

kepada stress akademik sebesar  $-0,011\%$ . Hal ini dapat disimpulkan bahwa pada variabel penyesuaian sosial yang memiliki pengaruh dominan terhadap stress akademik pada mahasiswa alumni non pesantren di Ma'had Al-Jami'ah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

## C. Pembahasan

### 1. Tingkat *Culture Shock* Mahasiswa Baru Alumni Non Pesantren UIN Malang

Hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 164 subjek mahasiswa baru alumni non pesantren di ma'had Al-Jami'ah menunjukkan tingkat *culture shock* cenderung berada pada kategori tinggi yakni 69,5% dengan 114 subjek, pada kategori sedang terdapat 42 subjek dengan persentase 25,6% dan 4,9% lainnya berada pada kategori rendah dengan subjek sebanyak 8. Pada aspek kehilangan perhatian dan ketegangan psikologis akibat kebutuhan adaptasi menunjuka nilai 1,57% dan 1,31% yang berarti masuk di dalam ketegori tinggi. Sedangkan pada aspek ketidakmampuan mengatasi lingkungan berada di kategori sedang dengan hasil 1,16% dan aspek kebingungan peran dan identitas diri menunjukkan hasil 0,96% yang masuk pada kategori rendah.

Hasil sumbangan efektif variable *culture shock* terlihat bahwa aspek cemas termasuk pada kategori yang tinggi dengan nilai 272,376% dan aspek yang tergolong rendah ada pada aspek merasa lemah dengan nilai 0,294%.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa lebih dari setengah mahasiswa baru alumni non pesantren UIN Malang mempunyai tingkat *culture shock* yang cenderung tinggi terutama pada aspek kehilangan perhatian dan ketegangan

psikologis. Hal ini dapat diartikan bahwa mahasiswa baru alumni non pesantren mempunyai perasaan bingung juga adanya keraguan yang mungkin dialami individu setelah ia meninggalkan lingkungan lamanya untuk tinggal di lingkungan yang baru dan berbeda.

Sesuai dengan penelitian di atas, Ward, Bochner, dan Furnham (dalam Susanti & Hakim, 2022) menjelaskan bahwa *culture shock* ialah situasi yang di dalamnya terjadi proses aktif saat dihadapkan oleh sebuah perubahan di lingkungan baru, oleh karena itu individu akan merasakan bertingkah laku dan berpikir ketika menghadapi pengaruh budaya baru. Penyebab *culture shock* ialah kurangnya pengetahuan dan pandangan negative pada budaya barunya, adanya perbedaan bahasa, nilai dan keyakinan antara budaya asal dengan budaya baru, terdapat diskriminasi dan sikap tidak dihargai oleh warga lingkungan baru, juga adanya rasa kesepian dan kesulitan ekonomi yang dialami oleh ekspektariat (Maizan, et al., 2020).

Dalam Al- Qur'an surah Al- Hujarat ayat 13 yang berbunyi :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ  
 وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ  
 لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ  
 أَتْقَىٰكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ (الحجرات:  
 ١٣)

*Wahai manusia, sesungguhnya Kami telah menciptakan kamu dari seorang laki-laki dan perempuan. Kemudian, Kami menjadikan kamu berbangsa-bangsa dan bersuku-suku agar kamu saling mengenal. Sesungguhnya yang paling mulia di antara kamu di sisi Allah adalah orang yang paling bertakwa. Sesungguhnya Allah Maha Mengetahui lagi Mahateliti.*

## **2. Tingkat Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Alumni Non Pesantren**

### **UIN Malang**

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada 164 subjek mahasiswa baru alumni non pesantren menunjukkan tingkat penyesuaian diri kategori sedang pada 113 subjek dengan persentase 68,9%, pada kategori tinggi terdapat 30,5% dengan 50 subjek dan 0,6% lainnya berada pada kategori rendah dengan satu subjek. Aspek penyesuaian diri memiliki nilai sebesar 3,52% dan aspek kelekatan intuisi menunjukkan hasil 1,83% yang tergolong dalam kategori tinggi. Sedangkan pada kategori sedang terdapat aspek penyesuaian social dengan nilai 1,77% dan aspek penyesuaian personal-emosional berada di kategori rendah dengan nilai 1,75%.

Hasil dari sumbangan efektif penyesuaian diri terdapat aspek dengan kategori tinggi yakni aspek penyesuaian social 0,182 %, sedangkan kategori rendah ada pada aspek kelekatan intuisi dengan nilai 0,06 %.

Dengan mempertimbangkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa lebih banyak mahasiswa baru alumni non pesantren UIN Malang memiliki tingkat penyesuaian diri yang baik. Ada kemungkinan bahwa orang dapat beradaptasi dengan lingkungan mereka atau sebaliknya, mereka dapat mengubah lingkungan mereka sesuai dengan keinginannya sendiri.

Menurut Chaplin (2004) penyesuaian merupakan suatu hubungan yang harmonis dengan lingkungan fisik dan social. Manusia diharuskan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan alam sekitar. Penyesuaian diri merupakan proses yang mencakup proses respon mental dan perilaku yang merupakan usaha individu untuk mengatasi dan menguasai kebutuhan pada dirinya sendiri agar terdapat keselaran antara tuntutan dari dirinya dengan harapan dari lingkungan tempat ia tinggal. Baker dan Siryk (dalam Outlu, 2010) menyatakan, penyesuaian diri di perguruan tinggi adalah ketika seseorang berusaha menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik, berinteraksi dengan orang lain, dan berpartisipasi dalam kegiatan di perguruan tinggi sehingga mereka dapat mencapai keseimbangan dalam proses belajar mereka. Jika seseorang tidak

pindah, memiliki kesehatan mental yang baik, dan berprestasi akademik yang baik, penyesuaian diri di perguruan tinggi dapat dianggap berhasil. Penyesuaian diri di universitas terdiri dari empat komponen: penyesuaian akademik, penyesuaian sosial, penyesuaian emosional, dan penyesuaian intuisi.

Di gambarkan juga dalam Al-Qur'an, bahwasannya dalam surat Al-Isra ayat 15:

مَنْ اهْتَدَىٰ فَإِنَّمَا يَهْتَدِي لِنَفْسِهِ وَمَنْ ضَلَّ فَإِنَّمَا يَضِلُّ عَلَيْهَا وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ وَمَا كُنَّا مُعَذِّبِينَ حَتَّىٰ نَبْعَثَ رَسُولًا (الاسراء : ١٥ )

*Siapa yang mendapat petunjuk, sesungguhnya ia mendapat petunjuk itu hanya untuk dirinya. Siapa yang tersesat, sesungguhnya (akibat) kesesatannya itu hanya akan menimpa dirinya. Seorang yang berdosa tidak akan memikul dosa orang lain. Kami tidak akan menyiksa (seseorang) hingga Kami mengutus seorang rasul. (Dapertemen Agama RI, 2003)*

### **3. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Baru Alumni Non Pesantren UIN Malang**

Peneliti mendapatkan hasil pada tingkat stress akademik mahasiswa baru alumni non pesantren menunjukkan bahwa terdapat 121 subjek berada pada kaegori sedang dengan persentase 73,8% dan 43 subjek lainnya dengan persentase 26,2% berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut dapat diartikan bahwa mahasiswa baru alumni non pesantren cenderung merasakann stress ketika

berada di ma'had. Kategori tinggi di dominasi pada aspek emosional dengan persentase hasil 77,3%. Sedangkan pada kategori sedang di dominasi pada aspek intelektual dengan hasil 74,3%.

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru alumni non pesantren UIN Malang cenderung merasakan stress akademik saat berada di ma'had. Terlihat pada aspek emosional yang masuk di dalam kategori tinggi.

Rahmawati (2012) menyatakan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan di mana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Mvaroka, L. (2015) juga menemukan bahwa stres akademik adalah tekanan untuk menunjukkan kinerja dan keunggulan dalam lingkungan persaingan akademik yang semakin ketat, yang semakin dibebani oleh berbagai tuntutan dan tekanan. Stress akademik bisa terjadi karena individu memiliki pandangan dengan kemampuan yang dimiliki dalam pencapaian akademiknya (Barseli et al.,2017)

Sebagaimana yang dinyatakan dalam surat Ali'Imron ayat 139, Allah SWT memberi tahu kita bahwa kita harus menghindari dan mengelola stress.

وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ  
إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (ال عمران : ١٣٩ )

*Janganlah kamu (merasa) lemah dan jangan (pula) bersedih hati, padahal kamu paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang mukmin.*

#### **4. Pengaruh *Culture Shock* dan Penyesuaian Diri terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Alumni Non Pesantren UIN Malang**

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan peneliti kepada 164 mahasiswa baru alumni non pesantren Ma'had Al-Jami'ah menunjukkan bahwa *culture shock* dan penyesuaian diri mempunyai pengaruh terhadap stress akademik. Hal ini dapat dilihat pada hasil hipotesis yang menunjukkan signifikansi  $0,014 < 0,05$ . Sehingga dengan hasil analisis tersebut membuat hipotesis H<sub>1</sub> diterima.

Berdasarkan hasil observasi bahwa terdapat mahasiswa yang mampu beradaptasi dengan baik di lingkungan dan budaya barunya, mereka mampu mengatasi beban yang di terima sehingga tidak ditemukannya stress akademik. Selain itu, factor terjadinya stress akademik tidak hanya karena *culture shock* dan penyesuaian

diri, terdapat variable lain yang mampu mempengaruhi terjadinya stress akademik.

Adapun hasil wawancara yang telah dilaksanakan bahwa terdapat mahasiswa yang merasa tidak mampu untuk beradaptasi dengan lingkungan barunya yaitu ma'had, menurutnya terlalu berat untuk dijalani bersamaan dengan kuliah umum, sehingga mahasiswa tersebut memilih untuk mengundurkan diri dari UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.

Berdasarkan pada temuan hasil *model summary*, didapatkan nilai *R.Square* sebesar 0.052. Hal tersebut menunjukkan bahwasannya variabel *culture shock* dan penyesuaian diri memberikan pengaruh sebesar 5,2% terhadap stress akademik dan 94,8% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain.

Hasil uji regresi menunjukkan nilai Beta variable *culture shock* berkontribusi sebesar  $\beta = 0,750$  dengan signifikansi  $0,007 > 0,05$ . Hal tersebut menunjukkan bahwa *culture shock* (X1) memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap variable (Y) stress akademik.

Hasil uji regresi variable penyesuaian diri menunjukkan beta sebesar  $\beta = -0,219$  dengan signifikansi  $0,286 < 0,05$  dimana hasil ini menunjukkan bahwa penyesuaian diri (X2) memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap variable (Y) stress akademik.

Secara keseluruhan hasil penelitian menunjukkan tingkat *culture shock* mahasiswa baru alumni non pesantren Ma'had Al-Jami'ah berada pada kategori tinggi dengan persentase 69,5%. Pada tingkat penyesuaian diri mahasiswa baru alumni pesantren berada pada kategori sedang dengan persentase 68,9%. Serta tingkat stress akademik mahasiswa baru alumni non pesantren berada pada kategori sedang dengan persentase 73,8%. Hasil memnunjukan bahwa *culture shock* dan penyesuaian diri mempunyai pengaruh 5,2% terhadap stress akademik mahasiswa baru alumni non pesantren dan 94,8% lainnya dipengaruhi variabel lain. Hasil hasil hipotesis yang menunjukkan signifikasi  $0,014 < 0,05$ . Sehingga dengan hasil analisis tersebut membuat hipotesis H<sub>1</sub> diterima.

## BAB V

### KESIMPULAN

#### A. Kesimpulan

Berlandaskan pada hasil analisis data penelitian terkait Pengaruh *Culture Shock* dan Penyesuaian Diri terhadap Stres Akademik Mahasiswa baru Alumni Non Pesantren Ma'had Al-Jami'ah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat *culture shock* pada mahasiswa baru alumni non pesantren UIN Malang cenderung berada pada kategori tinggi dengan persentase 69,5% dengan subjek sebanyak 114 dari total 164 responden. Dapat diartikan bahwasannya mahasiswa baru alumni non pesantren UIN Malang mengalami kebingungan dengan lingkungan juga budaya baru yang ia dapatkan.
2. Tingkat penyesuaian diri mahasiswa baru alumni non pesantren UIN Malang cenderung berada pada kategori sedang dengan persentase 68,9% dengan subjek sebanyak 113 dari total 164 responden. Hal ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa baru alumni non pesantren memiliki penyesuaian diri secara baik karena individu dapat beradaptasi juga menerima dengan lingkungan barunya.
3. Tingkat stress akademik mahasiswa baru alumni non pesantres UIN Malang cenderung berada pada kategori sedang dengan persentase 73,8% dengan subjek 121 dari total 164 responden. Hasil ini menunjukkan bahwa

mahasiswa baru alumni non pesantren cenderung menunjukkan adanya indikasi stress akademik dengan banyaknya tuntutan dari kuliah umum juga ma'had yang di tanggung individu.

4. Hasil uji anova menunjukkan bahwa variabel stress akademik dengan *culture shock* dan penyesuaian dirimenunjukkan nilai signifikasi sebesar 0,014. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima yang dimana suatu variabel dikatakan memiliki pengaruh apabila memiliki nilai sig < 0,05. Sehingga dapat ditarik kesimpulan terdapat pengaruh yang signifikan antara *culture shock* dan penyesuaian diri terhadap stress akademik pada mahasiswa baru alumni non pesantren UIN Malang. Kemudian nilai *R. Square* menunjukkan nilai 0,052 yang berarti variabel *culture shock* dan penyesuaian diri memberikan pengaruh kepada stress akademik sebesar 5,2% dan 94,8% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain.

## **B. Saran**

Berdasarkan pada hasil penelitian terdapat beberapa saran bagi pembaca maupun penelitian selanjutnya yakni sebagai berikut.

### 1. Bagi subjek penelitian

Mengharapkan agar mahasiswa baru alumni non pesantren Ma'had al-Jami'ah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dapat dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan juga budaya yang baru karena hasil penelitian cenderung berada pada kategori tinggi dan sedang. Hasil penelitian dikatakan normal dan wajar, akan tetapi apabila hal tersebut

terjadi secara terus menerus tanpa melakukan pencegahan, individu akan terkena dampaknya seperti tidak bisa mengikuti kegiatan dengan focus. Disarankan untuk tetap melakukan adaptasi dengan lingkungan sekitar serta membangun rasa percaya diri untuk bergaul atau berkenalan dengan teman sekitar.

## 2. Bagi peneliti selanjutnya

Pada penelitian ini terdapat beberapa kekurangan mulai dari pendalaman materi yang dirasa kurang, penelitian yang memakan waktu yang cukup lama, serta kurangnya pendalaman akan kesesuaian penggunaan alat ukur satu dengan alat ukur lainnya. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya agar lebih mendalami lagi variabel-variabel yang mempengaruhi khususnya stress akademik serta penggunaan alat ukur yang sesuai. Selain itu diharapkan peneliti lain bisa mengembangkan penelitian ini dengan lebih baik lagi dan melakukan penelitian lanjutan terhadap variabel-variabel atau factor lainnya yang mempengaruhi sehingga memunculkan kajian penelitian yang bervariasi terkait dengan stress akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbasian, F & Sharifi, S. 2013. The Relationship between Culture Shock and Sociolinguistic Shock: A Case Study of Non-Persian Speaking Learners.
- Adiwaty, M.r., & Z. F. 2015. Efektifitas Strategi Penyesuaian Mahasiswa Baru Pada Proses Pembelajaran Di Perguruan Tinggi (Studi Pada UPN “Veteran” Jawa timur. *Jurnal NeoBis*, 1-15.luy7ews
- Adler, P. 1975. The Transitional Experience: An Alternative View of Culture Shock. *Journal of Humanistic Psychology* 15, 13-23
- Agolla, J., Talbot, D., & Geelhoed, R. (1998). Effects of a Peer Program on International Student Adjustment. *Journal of Collage Student Development*, Vol, 39 (6).
- Ansiga, M. F. (2012). *Hubungan Antara Culture Shock dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Asal Papua*. Yogyakarta, Universitas Sanata Dharma.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Athar, S. (1991). *Bagaimana Jika Stress Menyerang*. Solo: Ramadhani
- Azwar, S. (2007). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2014). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bergitha Dhei, Fitriana Fatmawati S, Angga Dani Prasetia, A. A. (2020). Hubungan antara penyesuaian diri dengan culture shock pada mahasiswa Nusa Tenggara Timur (NTT) semester pertama di Universitas Wijaya Putra Surabaya. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 1(3), 37–44.
- Fitri dan Kushendar. 2019. Konseling Kelompok Cognitive Rectructuring untuk Meningkatkan Resiliensi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bulletin of Counseling and Psychotherapy*. (01) 2:67.
- Garniwa, I. (2015). Pengaruh stres kerja terhadap motivasi serta dampaknya terhadap prestasi kerja dosen tetap Universitas Widyatama, *Jurnal Keperawatan Indonesia*
- Ghozali. (2011). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 19*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- Gibbons, & Gerrard, M. (1989). Effect of Upward and Downward Social Comparison on Mood. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 8(1), 13-14. a-analysis of experimental and corelational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460-476.
- Goff, A.M. (2011). “Stresor, Academic performance and learned resource fulness in baccalaureate nursing student”. *International Journal of Nursing Education Scholarship*. 923 – 154
- Goldstein & Kopin, (2007), “Evolution of concepts of stress”, *Informa Healthcare*, ISSN 1025-3890 print/ISSN 1607-8888 online q 2007 Informa UK Ltd. DOI: 10.1080/10253890701288935
- Greenberg. (2002). *Handbook Of Stress In Multi Settings*. New York: John Willey & Sons
- Hasibuan, R. M. W., Sri, W., & Nugraha. (2015). Hubungan antara Interaksi Sosial dengan Culture Shock pada Mahasiswa Luar Jawa di Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–5.
- Haslami, F. (2020). Pentingnya Pendidikan Multikultural Sebagai Upaya Pencegahan Culture Shock. *Jurnal Sipatokong BPSDM Sulawesi Selatan*, 1(2), 137–142.
- Hardjana, A. (2002). Stres Tanpa Distres: Seni mengelola Stres. *Yogyakarta: Kanisius*.
- Hardjana, A. M. (1994). *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres*. Kanisius.
- Hutabarat, D.B 2004 Penyesuaian Diri Perempuan Pekerja Seks dalam Kehidupan Sehari-hari. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol. 9 No. 2, 70-81
- Kumar, R. (2011). Stres and Coping Strategies among Nursing Students. *Nursing and Midwifery Research Journal*, 7(4), 141–151.
- Maizan, S. H., Bashori, K., & Hayati, E. N. (2020). Analytical Theory: Gear Budaya (Culture Shock). *Psycho Idea*, 18(2), 147. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v18i2.6566>
- Misra, R., & Castillo, L.G. (2004). “Academic Stress Among College Students: Comparison of american and international students”. *International Journal of Stress Management*, 16 (1): 2-14.
- Mitasari, Z., & Istikomayanti, Y. (2019). Hubungan Antara Culture Shock Dengan Hasil Belajar Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 4(2), 105. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v4i2.4316>

- Mubarokah, L. (2015). Gambaran Koping Stres remaja dengan Orang Tua Bercerai di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta Tahun 2010 (*Doctoral Dissertation*, STIKES'Aisyiyah Yogyakarta).
- Mu'tadin. 2002. Penyesuaian Diri remana. <http://www.e-psikologi.comremaja/060802.htm>
- Novianti, D., Warsini, S., & Suriyanto, R. (2009). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Culture Shock Pada Mahasiswa Baru Angkatan 2008 PSIK FK UGM. In *Jurnal Ilmu Keperawatan UGM* (Vol. 4, Issue 3, pp. 171–180).
- Oberg, K. (2006). *Cultural Shock : Adjustment to New Cultural Environments 1* \*. 29, 142–146.
- Pritanngrum & Hendriani. 2013. Penyesuaian Diri Remaja yang Tinggal di Pndok Pesantren Mpdern Nurul Izzah Gresik pada Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial* Vol. 02 No. 03, Desember 2013, 135-143.
- Pushpita, Ria. 2016. Hubungan antara Culture Shock dan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Perantau
- Putri Dewi Ambarwati, et.all., (2017), “Gambaran Tingkat Stress Mahasiswa”, *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Volume 5 No 1, Hal 40 - 47, Mei 20. ISSN 2338-2090 (Cetak) FIKKes Universitas Muhammadiyah Semarang bekerjasama dengan PPNI Jawa Tengah
- Ramadhan. Hilda. 2017. Hubungan antara Culture Shock dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Luar Jawa di Universitas Sultan Agung Semarang.
- Rahmadani, C. S. M. (2014). Hubungan antara Sense of Humor dengan Stress Akademik pada Siswa Kelas Akselerasi SMA Negeri 1 Bireun (*Doctoral Dissertation*, Universitas Medan Area).
- Rahmawati, D. D. 2012. Pengaruh Self-Efficacy terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan.
- Riduwan. (2008). *Dasar-dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.
- Sari, L. P., & Rusli, D. (2019). Pengaruh Culture Shock Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Yang Merantau. *Jurnal Riset Psikologi*, 4(1), 1–10.
- Sari,dkk. 2016. Hubungan Antara Dukungan sosial Teman Sebaya dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan X Fakultas Teknik Undip. *Jurnal Empati*. (02)2: 177-182
- Siregar. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: PT. Fajar Interpratama Mandiri.

- Siregar, Iham Khairi dan Sefni Rama Putri. “Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa”, *CONSILIUM : Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, Volume 6 No. 2 Juli-Desember Tahun 2019, Hlm. 91-95
- Sipahutar, A. Y., & Asmarany, A. I. (2019). Hubungan Antara Persepsi Dukungan Sosial dengan CUlture Schock Pada Mahasiswa Perantau Tingkat Satu. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Gunadharma*, 1(1), 1–10.
- Smeets, B. 1994. Psikologi Kesehatan. Jakarta: PT. Gramedia Widia Sarana Indonesia.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono,(2015) *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* .Bandung: Alfabeta, h. 147
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta CV.
- Supriyadi. 2013. Hubungan Dimensi Kepribadian The Big Five Personality dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Asing di Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi*, Vo;. 1, No. 1, 72-83
- Tesa Willda, et.al., (2016), Hubungan Resiliensi Diri terhadap Tingkat Stress pada Dokter Muda Fakultas Kedokteran Universitas Riau, *Jom FK* Volume 3 No. 1 Februari 2016
- Thawabieh, Ahmad M, Qaisy, Lama M. (2012), Assessing Stress Among University Students, *American International Journal of Contemporary Research*,
- Waghachavare, V. B., Chavan, V. M., Dhumale, G. B., & Gore, a D. (2013). A Cross-Sectional Study of Stres Among Junior College Students in a Rural Area of Sangli District of Maharashtra. *Innovative Journal of Medical and Health Science*, 3(6), 294–297.
- Wallace, EV. 2007. Managing Stress: What Consumers Want To Know From Health Educators. *American Journal of Health Studies*; 2007; 22, 1; Academic Research Library, pg. 56
- Wardi, R., & Ifdil, I. (2016). “Stress Conditions In Students Completing Thesis”. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 190-194

- Widuri, (1995). Hubungan religiusitas dan stres pada mahasiswa. *Skripsi*. Universitas Gadjah Mada: Yogyakarta
- Yuniar, M., Abidin, Z. & Astuti, T.P. 2005. Penyesuaian Diri Santri Putri Terhadap Kehidupan Pesantren: Studi Kualitatif pada Madrasah Takhasusiah Pondojo Pesantren Modern Islam Assalam Surakarta. *Jurnal Psikologi Undip*, 2, 10-17.

## **LAMPIRAN**

Lampiran 1. Skala Uji Coba *Culture Shock*

Skala Uji Coba *Culture Shock*

No	Pertanyaan	Sering	Kadang	Tidak Pernah
1	Apakah kamu merasa usahamu untuk beradaptasi di setiap kegiatan ma'had begitu melelahkan?			
2	Apakah kamu merindukan untuk Kembali Bersama keluarga dan teman-teman dimana kamu berasal?			
3	Apakah kamu merasa diterima oleh teman mabna, musrif/musrifah dan ustad/ustadzah?			
4	Apakah kamu pernah berpikir untuk kabur dari ma'had?			
5	Pernakah kamu merasa bingung dan kehilangan identitas diri ketika mengikuti kegiatan di ma'had?			
6	Dapatkah kamu menemukan hal-hal yang membuatmu merasa tidak senang dan kaget dari kegiatan yang ada di ma'had?			
7	Pernakah kamu merasa tidak berdaya dan menyerah ketika mencoba untuk beradaptasi dengan lingkungan ma'had?			

Lempira 2. Skala Uji Coba Penyesuaian Diri

Skala Uji Coba Penyesuaian Diri

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Apakah anda berusaha mencari informasi terbaru tentang kegiatan di kampus?				
2	Apakah anda merasa kurang bersungguh-sungguh dalam mengikuti perkuliahan?				
3	Apakah anda pernah merasa ingin pindah kuliah?				
4	Sejauh ini apakah anda merasa nyaman dengan suasana kampus?				
5	Apakah anda mengikuti setiap kegiatan kampus?				
6	Apakah anda merasa mudah dekat atau akrab dengan orang-orang di lingkungan kampus?				
7	Apakah anda merasa kesulitan untuk merasa nyaman dengan orang-orang yang ada di lingkungan kampus?				
8	Apakah anda merasa senang terlibat dalam kegiatan kampus?				
9	Apakah anda pernah merasa berbeda dengan mahasiswa atau mahasiswi lain?				
10	Apakah anda merasa kehidupan anda di kampus sesuai dengan yang anda inginkan?				
11	Apakah akhir-akhir ini anda merasa mudah sedih ataupun berubah suasana hati?				
12	Apakah akhir-akhir ini anda sulit dalam mengendalikan emosi?				
13	Apakah anda pernah merasa tidak punya semangat untuk kuliah?				
14	Apakah anda senang dengan jurusan yang anda pilih?				
15	Apakah anda berharap untuk kuliah di jurusan lain?				

Lampiran 3. Skala Uji Coba Stres Akademik

Skala Uji Coba Stres Akademik

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasakan tegang di kepala bagian belakang				
2	Ketika mengerjakan tugas kepala saya terasa berat				
3	Durasi istirahat yang singkat memuat kepala saya sakit				
4	Saya merasa sakit keala ketika menghadapi ujian				
5	Meski lama mengerjakan tugas depan laptop tidak membuat kepala saya sakit				
6	Karena terlalu lama menatap layar laptop membuat kepala saya sakit				
7	Padatnya kegiatan menyebabkan kualitas tidur saya menurun				
8	Banyaknya tugas yang menumpuk membuat tidur saya tidak teratur				
9	Meski banyak tugas saya mampu mengatur jadwal tidur dengan baik				
10	Padatnya deadline tugas membuat tidur saya tidak nyenyak				
11	Meski banyak tugas namun tidur saya tetap nyenyak				
12	Terlalu lama duduk saat di kelas membuat pinggang saya terasa nyeri				
13	Saya sering merasakan ketegangan didaerah pinggang ketika mengerjakan deadline tugas yang berdekatan				
14	Saya bersandar untuk meredakan nyeri di bagian pinggang ketika mengerjakan tugas				
15	Jadwal tugas yang berdekatan membuat tekanan darah saya tinggi				
16	Tugas yang sulit membuat tekanan darah saya meningkat				
17	Jantung saya berdebar jika diberi pertanyaan didalam kelas				
18	Tekanan darah saya normal meski diberi pertanyaan oleh dosen				
19	Tugas yang menumpuk membuat				

	saya tidak berselera makan				
20	Padatnya kegiatan yang ada di mahad membuat saya tidak selera makan				
21	Selera makan saya bertambah ketika mengerjakan tugas yang sulit				
22	Keinginan cepat selesai mengerjakan tugas menyebabkan saya banyak melakukan kesalahan				
23	Saya tidak bisa mengerjakan banyak tugas secara bersamaan				
24	Saya merasa produktivitas menurun karena kurang memahami materi perkuliahan				
25	Saya merasa gemetar apabila dosen memanggil nama saya				
26	Saya merasa tugas saya adalah yang terburuk disbanding dengan teman-teman saya ketika dikumpulkan				
27	Saya merasa cemas ketika saya tidak memahami materi di mahad				
28	Saya sedih karena merasa gagal mengerjakan tugas dengan baik				
29	Saya tidak tersinggung saat teman saa menanyakan progress tugas yang saya kerjakan				
30	Saya sedih apabila nilai ujian tidak sesuai dengan ekspektasi saya				
31	Saya sedih apabila saya tidak mampu mengikuti ayng ada di mahad				
32	Saya bersemangat untuk mengikuti kegiatan di mahad				
33	Mood saya sering tidak stabil ketika mengikuti kegiatan mahad				
34	Meskipun di mahad banyak kegiatan, saya tetap bersemangat dalam menjalaninya				
35	Saya akan mengikuti kegiatan di mahad ketika mood saya sedang baik				
36	Saya rajin untuk mengikuti kegiatan mahad sesuai jadwal				
37	Mood saya menurun ketika dibangunkan secara paksa oleh musyrif atau musyrifah				

38	Saya takut mendapatkan nilai yang jelek				
39	Saya memiliki ketakutan apabila tidak lulus mahad				
40	Tidak lulus mahad bagi saya hal yang biasa				
41	Saya takut apabila saya tidak bisa mengatur waktu dengan baik				
42	Saya merasa bahwa saya adalah yang terburuk dari teman-teman saya				
43	Saya merasa selalu gagal dalam mengikuti pelajaran di mahad				
44	Saya merasa bahwa nilai saya bisa diatas anak-anak alumni pesantren				
45	Saya merasa kalua saya tidak akan bisa mengikuti pembelajaran yang ada di mahad				
46	Saya marah apabila orang tua membandingkan prestasi akademik saya dengan orang lain				
47	Saya merasa tersinggung apabila teman membahas ipk				
48	Saya merasa biasa aja apabila seseorang membahas nilai ipk				
49	Saya membutuhkan lebih banyak waktu untuk mengerjakan tugas				
50	Saya sulit mengerjakan tugas akademik apabila tean saya berisik				
51	Saya sulit berkonsentrasi karena memikirkan tugas yang lainnya				
52	Memikirkan tugas yang bayak membuat saya sering melamun				
53	Tertinggal materi pembelajaran membuat saya melamun				
54	Terlalu memikirkan tuntutan setelah S2 membuat saya sering melamun				
55	Saya sering melamun memikirkan tugas yang mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu				
56	Saya merasa curiga ketika teman saya emberikan bantuan				
57	Saya lebih nyaman untuk mengerjakan tugas dengan teman				
58	Terkadang saya lebih nyaman mengerjakan tugas secara ribadi dari				

	pada berkelompok				
59	Saya senang ketika mempunyai teman baru				
60	Saya kehilangan kepercayaan kepada orang di sekitar saya				
61	Saya hanya terbuka dengan orang tertentu				
62	Saya bersikap terbuka kepada semua orang				
63	Saya menjadi individu yang lebih terbuka				

#### Lampiran 4. Hasil Uji Validitas

##### 1. Hasil Uji Validitas *Culture Shock*

		TOTAL
VAR00001	Pearson Correlation	.513**
	Sig. (2-tailed)	0.004
	N	30
VAR00002	Pearson Correlation	.527**
	Sig. (2-tailed)	0.003
	N	30
VAR00003	Pearson Correlation	0.132
	Sig. (2-tailed)	0.487
	N	30
VAR00004	Pearson Correlation	.696**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00005	Pearson Correlation	.576**
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	30
VAR00006	Pearson Correlation	.766**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00007	Pearson Correlation	.673**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\*. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## 2. Hasil Uji Validitas Penyesuaian Diri

### Correlations

		Total
VAR00001	Pearson Correlation	.530**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	164
VAR00002	Pearson Correlation	.465**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	164
VAR00003	Pearson Correlation	.345**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	164
VAR00004	Pearson Correlation	.332**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	164
VAR00005	Pearson Correlation	.465**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	164
VAR00006	Pearson Correlation	.315**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	164
VAR00007	Pearson Correlation	.318**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	164
VAR00008	Pearson Correlation	.501**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	164
VAR00009	Pearson Correlation	.279**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	164
VAR00010	Pearson Correlation	.530**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	164
VAR00011	Pearson Correlation	.401**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	164
Total	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	164

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

### 3. Hasil Uji Validitas Stres Akademik

<b>Correlations</b>		<b>TOTAL</b>
VAR00001	Pearson Correlation	.590**
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	30
VAR00002	Pearson Correlation	.370*
	Sig. (2-tailed)	0.044
	N	30
VAR00003	Pearson Correlation	.628**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00004	Pearson Correlation	0.288
	Sig. (2-tailed)	0.122
	N	30
VAR00005	Pearson Correlation	.365*
	Sig. (2-tailed)	0.047
	N	30
VAR00006	Pearson Correlation	.487**
	Sig. (2-tailed)	0.006
	N	30
VAR00007	Pearson Correlation	.663**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00008	Pearson Correlation	.588**
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	30
VAR00009	Pearson Correlation	0.201
	Sig. (2-tailed)	0.287
	N	30
VAR00010	Pearson Correlation	.707**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00011	Pearson Correlation	.374*
	Sig. (2-tailed)	0.042
	N	30
VAR00012	Pearson Correlation	.556**
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	30
VAR00013	Pearson Correlation	.494**
	Sig. (2-tailed)	0.006
	N	30
VAR00014	Pearson Correlation	.409*
	Sig. (2-tailed)	0.025
	N	30

VAR00015	Pearson Correlation	.377*
	Sig. (2-tailed)	0.040
	N	30
VAR00016	Pearson Correlation	0.247
	Sig. (2-tailed)	0.188
	N	30
VAR00017	Pearson Correlation	.720**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00018	Pearson Correlation	.412*
	Sig. (2-tailed)	0.024
	N	30
VAR00019	Pearson Correlation	0.275
	Sig. (2-tailed)	0.142
	N	30
VAR00020	Pearson Correlation	0.106
	Sig. (2-tailed)	0.578
	N	30
VAR00021	Pearson Correlation	-0.155
	Sig. (2-tailed)	0.413
	N	30
VAR00022	Pearson Correlation	0.352
	Sig. (2-tailed)	0.056
	N	30
VAR00023	Pearson Correlation	0.308
	Sig. (2-tailed)	0.097
	N	30
VAR00024	Pearson Correlation	.666**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00025	Pearson Correlation	.620**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00026	Pearson Correlation	0.158
	Sig. (2-tailed)	0.404
	N	30
VAR00027	Pearson Correlation	.515**
	Sig. (2-tailed)	0.004
	N	30
VAR00028	Pearson Correlation	0.310
	Sig. (2-tailed)	0.095
	N	30
VAR00029	Pearson Correlation	-0.286
	Sig. (2-tailed)	0.126
	N	30
VAR00030	Pearson Correlation	.580**

	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	30
VAR00031	Pearson Correlation	.430*
	Sig. (2-tailed)	0.018
	N	30
VAR00032	Pearson Correlation	0.168
	Sig. (2-tailed)	0.376
	N	30
VAR00033	Pearson Correlation	.418*
	Sig. (2-tailed)	0.022
	N	30
VAR00034	Pearson Correlation	0.241
	Sig. (2-tailed)	0.200
	N	30
VAR00035	Pearson Correlation	-0.339
	Sig. (2-tailed)	0.067
	N	30
VAR00036	Pearson Correlation	-0.079
	Sig. (2-tailed)	0.680
	N	30
VAR00037	Pearson Correlation	.667**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00038	Pearson Correlation	.369*
	Sig. (2-tailed)	0.045
	N	30
VAR00039	Pearson Correlation	.574**
	Sig. (2-tailed)	0.001
	N	30
VAR00040	Pearson Correlation	.427*
	Sig. (2-tailed)	0.019
	N	30
VAR00041	Pearson Correlation	0.214
	Sig. (2-tailed)	0.255
	N	30
VAR00042	Pearson Correlation	-0.067
	Sig. (2-tailed)	0.726
	N	30
VAR00043	Pearson Correlation	0.316
	Sig. (2-tailed)	0.089
	N	30
VAR00044	Pearson Correlation	0.171
	Sig. (2-tailed)	0.367
	N	30
VAR00045	Pearson Correlation	0.195
	Sig. (2-tailed)	0.301
	N	30
VAR00046	Pearson Correlation	.505**

	Sig. (2-tailed)	0.004
	N	30
VAR00047	Pearson Correlation	0.135
	Sig. (2-tailed)	0.477
	N	30
VAR00048	Pearson Correlation	0.051
	Sig. (2-tailed)	0.789
	N	30
VAR00049	Pearson Correlation	0.066
	Sig. (2-tailed)	0.727
	N	30
VAR00050	Pearson Correlation	.421*
	Sig. (2-tailed)	0.020
	N	30
VAR00051	Pearson Correlation	0.259
	Sig. (2-tailed)	0.167
	N	30
VAR00052	Pearson Correlation	.393*
	Sig. (2-tailed)	0.032
	N	30
VAR00053	Pearson Correlation	.604**
	Sig. (2-tailed)	0.000
	N	30
VAR00054	Pearson Correlation	.429*
	Sig. (2-tailed)	0.018
	N	30
VAR00055	Pearson Correlation	.379*
	Sig. (2-tailed)	0.039
	N	30
VAR00056	Pearson Correlation	0.056
	Sig. (2-tailed)	0.769
	N	30
VAR00057	Pearson Correlation	0.100
	Sig. (2-tailed)	0.600
	N	30
VAR00058	Pearson Correlation	0.231
	Sig. (2-tailed)	0.220
	N	30
VAR00059	Pearson Correlation	0.012
	Sig. (2-tailed)	0.952
	N	30
VAR00060	Pearson Correlation	-0.044
	Sig. (2-tailed)	0.819
	N	30
VAR00061	Pearson Correlation	0.106
	Sig. (2-tailed)	0.579
	N	30
VAR00062	Pearson Correlation	-0.310
	Sig. (2-tailed)	0.095

	N	30
VAR00063	Pearson Correlation	0.033
	Sig. (2-tailed)	0.862
	N	30
TOTAL	Pearson Correlation	1
	Sig. (2-tailed)	
	N	30

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 5. Hasil Uji Reliabilitas

1. Hasil Uji Reliabilitas *Culture Shock*

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.644	7

2. Hasil Uji Reliabilitas Penyesuaian Diri

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.659	12

3. Hasil Uji Reliabilitas Stres Akademik

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.917	32

Lampiran 6. Skala Penelitian *Culture Shock*

Skala *Culture Shock*

No	Pertanyaan	Sering	Kadang	Tidak Pernah
1	Apakah kamu merasa usahamu untuk beradaptasi di setiap kegiatan ma'had begitu melelahkan?			
2	Apakah kamu merindukan untuk Kembali Bersama keluarga dan teman-teman dimana kamu berasal?			
3	Apakah kamu pernah berpikir untuk kabur dari ma'had?			
4	Pernakah kamu merasa bingung dan kehilangan identitas diri ketika mengikuti kegiatan di ma'had?			
5	Dapatkah kamu menemukan hal-hal yang membuatmu merasa tidak senang dan kaget dari kegiatan yang ada di ma'had?			
6	Pernakah kamu merasa tidak berdaya dan menyerah ketika mencoba untuk beradaptasi dengan lingkungan ma'had?			

Lampiran 7. Skala Penyesuaian Diri

Skala Penyesuaian Diri

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Apakah anda berusaha mencari informasi terbaru tentang kegiatan di kampus?				
2	Apakah anda merasa kurang bersungguh-sungguh dalam mengikuti perkuliahan?				
3	Sejauh ini apakah anda merasa nyaman dengan suasana kampus?				
4	Apakah anda mengikuti setiap kegiatan kampus?				
5	Apakah anda merasa kesulitan untuk merasa nyaman dengan orang-orang yang ada di lingkungan kampus?				
6	Apakah anda merasa senang terlibat dalam kegiatan kampus?				
7	Apakah anda pernah merasa berbeda dengan mahasiswa atau mahasiswi lain?				
8	Apakah akhir-akhir ini anda sulit dalam mengendalikan emosi?				
9	Apakah anda pernah merasa tidak punya semangat untuk kuliah?				
10	Apakah anda senang dengan jurusan yang anda pilih?				
11	Apakah anda berharap untuk kuliah di jurusan lain?				

Lampiran 8. Skala Stres Akademik

Skala Stres Akademik

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasakan tegang di kepala bagian belakang				
2	Ketika mengerjakan tugas kepala saya terasa berat				
3	Durasi istirahat yang singkat memuat kepala saya sakit				
4	Meski lama mengerjakan tugas depan laptop tidak membuat kepala saya sakit				
5	Karena terlalu lama menatap layar laptop membuat kepala saya sakit				
6	Padatnya kegiatan menyebabkan kualitas tidur saya menurun				
7	Banyaknya tugas yang menumpuk membuat tidur saya tidak teratur				
8	Padatnya deadline tugas membuat tidur saya tidak nyenyak				
9	Meski banyak tugas namun tidur saya tetap nyenyak				
10	Terlalu lama duduk saat di kelas membuat pinggang saya terasa nyeri				
11	Saya sering merasakan ketegangan di daerah pinggang ketika mengerjakan deadline tugas yang berdekatan				
12	Saya bersandar untuk meredakan nyeri di bagian pinggang ketika mengerjakan tugas				
13	Jadwal tugas yang berdekatan membuat tekanan darah saya tinggi				
14	Jantung saya berdebar jika diberi pertanyaan didalam kelas				
15	Tekanan darah saya normal meski diberi pertanyaan oleh dosen				
16	Tugas yang menumpuk membuat saya tidak berselera makan				
17	Keinginan cepat selesai mengerjakan tugas menyebabkan saya banyak melakukan kesalahan				
18	Saya tidak bisa mengerjakan banyak tugas secara bersamaan				

19	Saya merasa gemetar apabila dosen memanggil nama saya				
20	Saya merasa cemas ketika saya tidak memahami materi di mahad				
21	Saya sedih apabila nilai ujian tidak sesuai dengan ekspektasi saya				
22	Saya sedih apabila saya tidak mampu mengikuti ayng ada di mahad				
23	Mood saya sering tidak stabil ketika mengikuti kegiatan mahad				
24	Mood saya menurun ketika dibangunkan secara paksa oleh musyrif atau musyrifah				
25	Saya takut mendapatkan nilai yang jelek				
26	Saya memiliki ketakutan apabila tidak lulus mahad				
27	Tidak lulus mahad bagi saya hal yang biasa				
28	Saya marah apabila orang tua membandingkan prestasi akademik saya dengan orang lain				
29	Saya sulit mengerjakan tugas akademik apabila tean saya berisik				
30	Memikirkan tugas yang bayak membuat saya sering melamun				
31	Tertinggal materi pembelajaran membuat saya melamun				
32	Terlalu memikirkan tuntutan setelah S2 membuat saya sering melamun				
33	Saya sering melamun memikirkan tugas yang mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu				

Lampiran 9. Perhitungan Uji Ahli Skala Stress Akademik Dengan CVR (*Content Validity Ratio*)

No	Pertanyaan	N	C	S	CVR	Saran
1	Saya merasakan tegang di kepala bagian belakang	3	3	3	1	
2	Ketika mengerjakan tugas kepala saya terasa berat	3	3	3	1	
3	Durasi tidur yang singkat membuat kepala saya sakit	3	3	3	1	
4	Saya merasa sakit kepala ketika mnghadapi ujian	3	3	3	1	
5	Meski lama mengerjakan tugas di depan laptop tidak membuat kepala saya sakit	3	3	3	1	
6	Karena terlalu lama menatap layer laptop membuat kepala saya sakit	3	3	3	1	
7	Padatnya kegiatan menyebabkan kualitas tidur saya menurun	3	3	3	1	
8	Banyaknya tugas yang menumpuk membuat tidur saya tidak teratur	3	3	3	1	
9	Meski banyak tugas saya mampu mengatur jadwal tidur dengan baik	3	3	3	1	
10	Padatnya tugas membuat tidur saya tidak nyenyak	3	3	3	1	
11	Saya nyaman tdur di ma'had karena tidak sendirian	3	1	3	0,34	Meski banyaknya tugas namun tidur saya tetap nyenyak
12	Terlalu lama duduk saat di kelas membuat pinggang saya terasa nyeri	3	3	3	1	
13	Saya sering merasakan ketegangan di darah pinggang ketika mengerjakan <i>deadline</i> tugas yang berdekatan	3	3	3	1	
14	Saya bersandar untuk meredakan nyeri di bagian pinggang ketika mengerjakan tugas	3	3	3	1	

15	Jadwal tugas yang berdekatan membuat tekanan darah saya tinggi	3	3	3	1	
16	Kurangnya mengonsumsi makanan yg bergizi (buah,sayur) membuat tekanan darah saya meningkat	3	1	3	0,34	Tugas yang sulit membuat tekanan darah saya meningkat
17	Jantung saya berdebar jika diberi pertanyaan saat di dalam kelas	3	3	3	1	
18	Saya senang ketika dosen memberi pertanyaan ke saya	3	1	3	0,34	Tekanan darah saya normal meski diberi pertanyaan oleh dosen
19	Tugas yang menumpuk membuat saya tidak selera makan	3	3	3	1	
20	Padatnya kegiatan yang ada di ma'had membuat saya tidak selera makan	3	3	3	1	
21	Selera makan saya bertambah ketika mengerjakan tugas yang sulit	3	3	3	1	
22	Keinginan cepat selesai mengerjakan tugas menyebabkan saya banyak melakukan kesalahan.	3	3	3	1	
23	Saya tidak bisa mengerjakan banyak tugas secara bersamaan	3	3	3	1	
24	Saya merasa produktivitas menurun karena kurang memahami materi perkuliahan	3	3	3	1	
25	Saya merasa gemetar apabila dosen memanggil nama saya.	3	3	3	1	
26	Saya merasa tugas saya adalah yang terburuk dibanding teman-teman saya ketika dikumpulkan.	3	3	3	1	
27	Saya merasa cemas ketika saya tidak memahami materi yang ada di Ma'had.	3	3	3	1	
28	Saya sedih karena merasa gagal mengerjakan tugas dengan baik	3	3	3	1	
29	Saya tidak keberatan apabila ada yang	3	1	3	0,34	Saya tidak tersinggung saat teman

	membahas perihal keluarga					saya menanyakan progress tugas yang saya kerjakan
30	Saya sedia apabila nilai ujian tidak sesuai ekspektasi saya	3	3	3	1	
31	Saya sedih apabila saya tidak mampu mengikuti materi yang ada di ma'had	3	3	3	1	
32	Saya bersemangat untuk mengikuti kegiatan di ma'had	3	3	3	1	
33	<i>Mood</i> saya sering tidak stabil ketika mengikuti kegiatan di ma'had	3	3	3	1	
34	Mood tidak mempengaruhi kegiatan keseharian saya	3	2	3	0,34	Meskipun di ma'had banyak kegiatan saya tetap bersemangat dalam menjalaninya
35	Saya akan mengikuti kegiatan ma'had ketika mood saya sedang baik	3	3	3	1	
36	Saya rajin untuk mengikuti kegiatan ma'had sesuai jadwal	3	3	3	1	
37	Mood saya menurun ketika di bangun secara paksa oleh musyrif/ah	3	3	3	1	
38	Saya takut mendapatkan nilai yang jelek	3	3	3	1	
39	Saya memiliki ketakutan apabila tidak lulus ma'had	3	3	3	1	
40	Saya merasa aman apabila tinggal di lingkungan ma'had	3	1	3	0,34	Tidak lulus ma'had bagi saya hal yang biasa
41	Saya takut apabila saya tidak bisa mengatur waktu dengan baik	3	3	3	1	
42	Saya merasa bahwa saya adalah yang terburuk diantara teman-teman saya.	3	3	3	1	
43	Saya merasa selalu gagal dalam mengikuti pelajaran di Ma'had.	3	3	3	1	
44	Saya merasa bahwa nilai saya bisa di atas anak-	3	3	3	1	

	anak alumni pesantren					
45	Saya merasa kalau saya tidak akan bisa mengikuti pembelajaran yang ada di ma'had	3	3	3	1	
46	Saya marah apabila orang tua membandingkan prestasi akademik saya dengan orang lain.	3	3	3	1	
47	Saya merasa tersinggung apabila teman membahas IPK.	3	3	3	1	
48	Saya merasa biasa saja apabila seseorang membahas nilai IPK	3	3	3	1	
49	Saya membutuhkan lebih banyak waktu untuk mengerjakan tugas.	3	3	3	1	
50	Saya sulit mengerjakan tugas akademik apabila teman saya berisik.	3	3	3	1	
51	Saya sulit berkonsentrasi karena memikirkan tugas lainnya	3	3	3	1	
52	Memikirkan tugas yang banyak membuat saya sering melamun	3	3	3	1	
53	Tertinggal materi pembelajaran membuat saya melamun	3	3	3	1	
54	Terlalu memikirkan tuntutan setelah S1 membuat saya sering melamun	3	3	3	1	
55	Saya sering melamun memikirkan tugas mana yang harus dikerjakan terlebih dahulu	3	3	3	1	
56	Saya merasa curiga ketika teman saya memberi bantuan	3	3	3	1	
57	Saya lebih nyaman untuk mengerjakan tugas dengan teman	3	3	3	1	
58	Terkadang saya lebih nyaman mengerjakan tugas secara pribadi daripada berkelompok	3	3	3	1	
59	Saya senang ketika mempunyai teman baru	3	3	3	1	
60	Saya kehilangan kepercayaan kepada orang di sekitar saya	3	3	3	1	

61	Saya hanya terbuka dengan orang tertentu	3	3	3	1	
62	Saya bersikap terbuka pada semua orang	3	3	3	1	
63	Saya menjadi individu yang lebih tertutup	3	3	3	1	

Lampiran 9. Skor *Culture Shock*

NO	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	TOTAL
1	2	3	4	1	1	1	2	14
2	2	3	4	2	2	2	1	16
3	2	2	3	1	1	2	2	13
4	3	2	4	2	3	2	1	17
5	2	3	4	2	2	1	2	16
6	3	3	3	2	3	3	3	20
7	3	2	4	1	1	2	2	15
8	2	3	4	1	1	2	1	14
9	2	3	4	1	2	2	1	15
10	3	3	4	1	1	3	3	18
11	3	3	4	3	3	3	3	22
12	2	3	4	2	1	2	3	17
13	2	3	4	2	2	2	2	17
14	2	3	4	2	1	2	2	16
15	2	3	4	2	1	2	2	16
16	2	2	3	2	2	2	2	15
17	2	3	4	2	1	2	2	16
18	2	3	4	1	1	2	1	14
19	2	2	4	1	2	1	2	14
20	2	3	4	1	1	2	1	14
21	1	2	4	1	1	1	1	11
22	3	3	4	2	1	3	2	18
23	2	3	4	1	2	2	2	16
24	2	2	3	2	1	2	2	14

25	2	2	3	1	1	1	1	11
26	2	2	3	1	2	2	2	14
27	2	2	3	2	2	2	2	15
28	1	3	3	2	3	3	3	18
29	2	3	3	2	2	2	2	16
30	3	2	4	1	1	2	2	15
31	3	3	4	2	2	1	1	16
32	1	3	3	2	2	2	2	15
33	2	3	4	1	1	2	2	15
34	3	2	4	1	2	3	3	18
35	3	2	3	2	1	2	2	15
36	3	3	3	1	3	2	1	16
37	2	3	4	2	2	1	2	16
38	2	2	4	2	3	2	1	16
39	3	3	4	2	1	3	2	18
40	3	3	3	1	1	2	1	14
41	2	3	4	1	2	2	2	16
42	2	3	4	1	1	1	3	15
43	2	3	3	1	3	3	2	17
44	2	3	4	3	1	2	1	16
45	2	3	4	2	2	2	1	16
46	2	3	4	2	1	2	3	17
47	2	2	4	2	1	3	3	17
48	2	3	4	2	2	3	3	19
49	2	3	4	2	1	2	2	16
50	1	2	4	2	1	2	2	14
51	3	3	4	1	2	2	2	17
52	2	2	4	1	1	2	2	14
53	2	3	3	1	1	2	2	14
54	2	3	4	1	1	2	1	14

55	2	2	4	2	2	2	2	16
56	2	2	4	1	1	1	1	12
57	2	2	4	2	1	2	1	14
58	1	2	4	1	2	1	2	13
59	1	1	4	1	2	3	2	14
60	3	1	4	2	2	2	2	16
61	2	2	3	1	3	2	1	14
62	3	3	3	2	3	1	2	17
63	3	3	3	2	1	2	1	15
64	3	3	3	1	2	2	2	16
65	2	2	3	2	3	1	2	15
66	1	2	4	1	1	1	3	13
67	3	3	3	2	2	2	2	17
68	3	3	3	1	1	3	2	16
69	2	2	3	2	3	3	1	16
70	2	3	4	1	2	2	2	16
71	2	3	3	2	2	1	3	16
72	2	3	3	2	1	2	3	16
73	2	3	3	2	3	2	2	17
74	2	3	4	1	2	3	2	17
75	2	3	4	1	3	1	1	15
76	2	3	4	1	1	1	2	14
77	2	3	3	1	1	2	1	13
78	1	2	3	3	2	2	2	15
79	3	3	4	2	1	2	3	18
80	2	3	3	2	3	1	2	16
81	2	2	3	2	1	3	1	14
82	2	3	4	2	2	2	1	16
83	2	2	3	2	1	2	3	15
84	2	3	3	2	1	2	3	16
85	3	3	4	1	2	3	3	19

86	2	2	4	1	1	3	2	15
87	3	2	3	1	1	2	2	14
88	3	2	4	1	2	2	2	16
89	2	2	4	2	1	2	2	15
90	3	3	3	1	1	2	2	15
91	3	3	4	2	1	2	1	16
92	2	2	4	1	2	2	2	15
93	2	3	4	1	1	2	1	14
94	3	3	4	2	1	1	1	15
95	3	3	4	1	2	2	2	17
96	2	2	4	1	2	1	2	14
97	2	2	4	1	2	3	2	16
98	2	3	4	2	2	2	1	16
99	2	3	4	2	2	2	2	17
100	2	2	3	1	3	1	2	14
101	2	3	4	2	1	2	2	16
102	2	3	4	2	2	2	1	16
103	2	3	4	1	1	1	2	14
104	2	3	4	2	1	3	2	17
105	1	3	4	2	2	3	3	18
106	3	3	4	2	1	2	2	17
107	2	3	4	1	3	1	1	15
108	2	3	3	1	2	2	2	15
109	2	2	3	1	3	2	2	15
110	2	3	3	1	1	1	2	13
111	2	3	3	3	1	2	1	15
112								
113	1	2	3	2	2	2	2	14
113	2	3	4	1	3	2	2	17
114	1	3	4	2	1	2	2	15
115	2	2	4	2	3	1	3	17

116	2	3	3	2	1	3	2	16
117	3	3	3	2	2	2	2	17
118	3	2	4	2	1	2	1	15
119	2	2	3	1	1	2	2	13
120	2	2	4	1	2	3	3	17
121	3	2	3	1	1	3	1	14
122	3	1	3	1	1	2	2	13
123	2	3	4	2	2	2	1	16
124	2	1	3	1	1	2	2	12
125	2	3	3	2	1	2	3	16
126	2	3	4	1	1	2	2	15
127	2	3	4	1	2	2	1	15
128	2	3	3	2	1	2	1	14
129	2	2	4	1	1	1	3	14
130	2	2	3	1	2	2	3	15
131	2	3	4	2	2	1	3	17
132	1	3	4	2	1	3	2	16
133	3	2	3	1	1	2	2	14
134	2	3	4	2	2	2	2	17
135	2	3	4	2	1	1	2	15
136	2	3	4	1	1	2	2	15
137	2	3	4	2	2	2	1	16
138	2	3	4	1	1	2	2	15
139	2	3	4	2	2	2	1	16
140	2	3	4	2	1	1	1	14

141	1	3	4	2	3	3	2	18
142	2	2	4	1	2	2	2	15
143	3	3	3	1	3	3	2	18
144	3	3	4	1	1	2	1	15
145	1	2	4	1	1	2	2	13
146	3	3	4	3	2	2	2	19
147	3	2	4	2	1	1	3	16
148	2	3	4	2	3	3	3	20
149	2	3	4	2	1	2	2	16
150	3	2	4	2	2	2	1	16
151	3	2	3	2	1	2	2	15
152	2	2	3	2	1	3	1	14
153	2	2	3	1	2	3	2	15
154	2	2	3	1	1	2	1	12
155	2	2	4	1	1	2	2	14
156	2	1	3	1	2	2	3	14
157	2	3	4	2	1	2	2	16
158	2	3	3	1	1	2	1	13
159	2	2	4	2	1	2	1	14
160	2	2	4	1	2	2	3	16
161	1	3	3	1	1	1	3	13
162	3	3	4	2	1	2	3	18
163	2	2	4	1	2	1	2	14
164	2	3	3	2	2	3	2	17

Lampiran 10. Skor Penyesuaia Diri

NO	X1	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X8	X10	X11	TOTAL
1	3	3	3	3	3	3	4	3	3	34	3	3
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	3	3
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	3	3
4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	39	4	3
5	3	3	3	3	3	2	3	3	3	32	3	3
6	2	3	3	3	2	3	3	2	3	29	2	3
7	3	3	3	3	3	3	4	3	2	33	3	3
8	3	3	4	4	3	4	4	3	4	39	3	3
9	3	3	3	3	3	2	3	3	3	32	3	3
10	2	3	3	3	2	3	4	2	2	29	2	3
11	3	2	4	3	2	3	3	3	2	32	3	2
12	3	4	3	3	3	4	3	3	3	35	3	4
13	3	3	3	3	3	4	3	3	3	34	3	3
14	3	3	3	3	3	2	3	3	3	32	3	3
15	2	3	3	3	2	2	3	3	2	29	2	3
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22	2	2
17	3	3	3	3	3	2	3	3	2	31	3	3
18	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	3	3
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	3	3
20	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	3	3
21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	3	3
22	3	3	3	3	3	2	3	3	2	31	3	3
23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	3	3
24	3	3	3	3	2	3	3	3	3	32	3	3
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	3	3
26	2	3	3	3	2	3	2	2	2	27	2	3
27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	3	3

28	3	3	3	2	3	2	3	3	3	31	3	3
29	3	2	3	3	3	2	3	3	3	31	3	2
30	3	2	3	3	3	3	3	3	3	32	3	2
31	3	2	3	3	3	2	3	3	3	31	3	2
32	2	3	3	3	2	1	2	3	3	28	2	3
33	3	3	3	4	3	2	3	3	3	33	3	3
34	3	2	3	3	3	2	3	4	4	34	3	2
35	3	3	4	3	3	2	2	3	3	33	3	3
36	3	3	3	3	2	3	3	3	3	32	3	3
37	3	3	3	4	3	3	3	3	3	34	3	3
38	2	2	3	3	3	2	3	3	3	30	2	2
39	2	2	3	4	2	1	4	3	3	30	2	2
40	3	3	3	3	3	2	3	3	3	32	3	3
41	3	4	3	4	3	2	3	3	3	34	3	4
42	3	3	3	4	2	3	3	4	3	35	3	3
43	3	3	3	3	3	2	3	3	3	32	3	3
44	3	3	4	3	3	2	4	3	4	36	3	3
45	4	2	3	4	3	2	4	3	3	34	4	2
46	3	2	3	3	3	3	3	3	3	32	3	2
47	3	3	3	4	2	3	3	4	3	35	3	3
48	3	2	3	4	3	3	4	3	3	34	3	2
49	3	2	3	3	3	4	3	3	3	33	3	2
50	2	1	3	4	3	4	3	3	4	33	2	1
51	3	2	3	4	2	4	4	3	4	35	3	2
52	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	3	3
53	3	3	3	3	3	2	4	3	3	33	3	3
54	3	2	3	3	3	3	3	2	3	30	3	2
55	3	3	4	4	2	4	3	3	3	36	3	3
56	2	2	4	3	3	3	3	3	3	33	2	2
57	3	2	3	4	3	2	3	3	3	32	3	2
58	4	2	3	3	3	1	3	4	3	33	4	2

59	3	3	4	3	2	2	3	3	2	32	3	3
60	3	1	3	3	3	3	4	3	3	32	3	1
61	3	2	3	4	3	3	3	3	3	33	3	2
62	3	3	3	4	3	3	3	4	3	36	3	3
63	3	3	3	3	2	2	2	3	4	31	3	3
64	3	2	4	3	3	2	3	3	4	34	3	2
65	3	2	3	3	3	2	4	3	3	32	3	2
66	2	3	3	3	2	4	3	3	3	32	2	3
67	3	1	3	2	3	3	3	4	3	32	3	1
68	4	2	3	3	3	2	3	3	3	32	4	2
69	3	2	3	4	3	1	4	2	3	30	3	2
70	3	3	3	3	3	2	3	3	4	33	3	3
71	3	4	3	4	3	3	3	3	3	35	3	4
72	3	3	3	3	2	4	3	3	2	32	3	3
73	2	2	3	3	3	2	3	3	3	30	2	2
74	3	1	3	3	2	3	3	3	3	30	3	1
75	3	2	4	4	3	2	4	2	2	32	3	2
76	3	3	3	3	3	2	3	3	3	32	3	3
77	3	4	3	3	3	2	3	3	3	33	3	4
78	2	3	3	4	3	3	3	3	3	33	2	3
79	3	2	4	4	3	2	3	3	4	35	3	2
80	3	2	3	4	2	1	3	3	3	30	3	2
81	4	2	3	3	3	2	3	4	3	34	4	2
82	3	3	3	2	3	3	3	3	2	31	3	3
83	3	3	3	3	3	2	4	3	3	33	3	3
84	3	3	3	3	3	2	4	3	3	33	3	3
85	2	3	3	4	2	2	3	2	3	29	2	3
86	3	2	3	4	3	3	4	3	4	35	3	2
87	3	3	4	3	2	4	3	3	3	35	3	3
88	3	3	3	3	2	4	3	3	3	33	3	3
89	3	3	3	3	3	2	3	3	4	33	3	3

90	3	3	3	3	3	3	3	3	4	34	3	3
91	3	3	4	4	3	2	3	3	3	35	3	3
92	2	1	4	4	2	3	4	3	3	33	2	1
93	3	2	3	3	3	2	4	2	2	29	3	2
94	4	2	3	4	2	1	3	3	3	31	4	2
95	2	3	3	3	2	2	3	3	3	30	2	3
96	3	3	4	3	3	3	3	3	4	36	3	3
97	3	3	4	3	2	3	4	3	3	35	3	3
98	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	3	3
99	3	4	3	4	3	4	3	4	2	37	3	4
100	3	1	3	3	3	3	3	3	3	31	3	1
101	3	2	3	4	3	2	3	2	4	31	3	2
102	3	3	3	3	2	2	4	3	3	32	3	3
103	4	3	3	3	2	2	3	3	3	32	4	3
104	3	3	3	3	3	2	3	3	2	31	3	3
105	2	2	3	3	2	2	3	3	3	29	2	2
106	3	2	3	3	3	2	4	3	4	33	3	2
107	3	2	3	3	3	2	3	3	3	31	3	2
108	3	2	3	2	2	1	3	3	3	28	3	2
109	3	1	3	3	3	1	3	3	3	29	3	1
110	3	2	3	3	2	2	4	3	3	31	3	2
111	2	3	3	3	2	3	3	3	2	30	2	3
112												
113	3	3	3	3	3	4	3	3	3	34	3	3
113	3	3	3	3	3	3	3	3	3	33	3	3
114	3	3	3	4	3	2	4	2	4	33	3	3
115	3	3	4	4	3	2	3	3	3	35	3	3
116	4	3	3	3	3	3	3	3	3	34	4	3
117	3	4	4	3	2	2	3	3	3	34	3	4
118	3	3	3	3	3	3	4	3	4	35	3	3
119	3	3	4	3	2	3	3	3	3	34	3	3

120	3	2	3	3	3	2	4	2	3	30	3	2
121	3	2	3	3	4	4	4	3	3	35	3	2
122	3	3	3	4	3	3	3	4	2	35	3	3
123	2	1	3	3	2	2	3	3	3	28	2	1
124	3	4	3	3	3	2	3	3	3	33	3	4
125	3	3	3	3	4	1	3	3	4	33	3	3
126	3	3	3	3	2	1	3	3	3	30	3	3
127	3	3	3	3	3	2	4	2	3	31	3	3
128	4	2	3	3	3	2	3	3	2	31	4	2
129	3	1	3	2	3	3	4	4	3	33	3	1
130	3	2	3	3	2	3	3	3	3	31	3	2
131	3	3	3	3	3	2	4	3	4	34	3	3
132	3	2	4	3	4	2	4	3	3	35	3	2
133	3	2	4	3	3	3	4	3	3	35	3	2
134	3	3	3	4	3	2	3	3	2	32	3	3
135	4	2	3	3	3	1	3	3	3	31	4	2
136	3	3	3	3	3	2	3	2	4	31	3	3
137	3	3	3	3	2	4	4	3	3	34	3	3
138	2	3	3	3	3	3	4	3	2	32	2	3
139	3	2	3	3	2	2	3	3	2	29	3	2
140	3	4	3	3	2	2	3	4	3	34	3	4
141	3	1	3	3	3	1	3	3	3	29	3	1
142	3	2	3	3	4	2	3	3	3	32	3	2
143	3	2	3	3	3	2	3	2	4	30	3	2

144	3	2	3	3	3	3	4	3	3	33	3	2
145	3	2	3	3	3	2	4	3	3	32	3	2
146	3	2	3	2	3	3	4	3	4	33	3	2
147	2	2	3	3	4	3	3	3	3	32	2	2
148	3	3	3	4	3	3	3	3	3	34	3	3
149	3	2	3	4	3	2	3	4	4	35	3	2
150	3	2	3	4	3	3	3	3	3	33	3	2
151	3	2	3	3	3	2	3	3	3	31	3	2
152	3	2	4	3	3	3	3	3	3	34	3	2
153	3	3	3	3	4	3	3	4	4	37	3	3
154	3	4	4	3	3	3	3	3	3	36	3	4
155	3	3	4	3	3	3	3	4	3	37	3	3
156	4	2	3	4	2	3	3	3	3	33	4	2
157	3	2	3	3	3	2	3	3	4	32	3	2
158	2	3	3	4	3	4	3	3	3	34	2	3
159	3	3	3	3	4	3	2	2	3	31	3	3
160	3	3	3	3	2	2	3	3	2	30	3	3
161	3	3	3	4	2	3	3	3	3	33	3	3
162	3	3	4	3	3	4	3	3	4	37	3	3
163	3	2	4	3	3	3	3	3	3	34	3	2
164	2	3	3	3	2	4	4	4	3	35	2	3



17	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	2	4	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	108
18	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	4	3	4	2	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	105
19	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	78
20	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	95
21	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	70
22	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	99
23	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	4	3	4	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	96
24	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	2	3	4	3	4	103
25	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	89
26	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	95
27	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	75
28	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	2	3	4	2	2	4	4	2	4	4	4	3	3	2	3	3	3	1	94
29	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	3	4	4	2	4	4	4	3	3	3	2	3	3	2	94
30	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	4	3	2	3	3	4	3	4	4	3	4	3	3	2	4	3	2	98
31	2	3	2	3	3	4	4	3	4	3	2	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	98
32	3	2	1	3	4	3	3	3	3	4	1	3	2	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	94

3	3	2	3	2	1	3	3	3	4	3	4	2	3	2	3	3	2	4	2	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	94	
3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	4	2	3	3	2	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	97	
3	5	3	3	3	4	2	4	3	3	2	3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	100	
3	6	3	2	3	4	3	3	2	2	4	3	2	3	2	2	3	3	4	2	4	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	96	
3	7	2	3	3	3	3	3	3	3	1	4	1	3	2	3	2	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	96	
3	8	1	2	2	3	3	3	3	3	3	4	1	3	2	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	84	
3	9	2	3	2	3	3	4	4	4	3	3	2	4	2	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	103	
4	0	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	99		
4	1	3	3	4	3	3	4	2	4	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	94	
4	2	4	3	3	3	4	4	3	4	2	3	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	3	3	4	3	3	97	
4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	4	1	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	2	92	
4	4	3	2	3	3	2	3	4	2	4	3	3	4	3	4	3	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	4	2	3	3	3	3	1	98	
4	5	2	3	2	3	3	4	3	3	4	3	2	3	2	4	3	3	3	2	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	2	1	98
4	6	3	4	3	3	2	3	2	3	3	4	1	3	1	3	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	2	92	
4	7	2	3	4	3	2	2	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	3	2	94	
4	8	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	2	2	4	2	2	4	3	3	4	2	2	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	95	

49	4	3	2	3	4	3	4	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	2	3	95
50	3	3	2	4	3	3	4	2	4	3	4	4	2	2	2	3	3	1	4	4	3	1	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	98
51	2	1	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	90
52	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	1	3	4	2	3	4	3	3	3	2	3	3	4	2	90
53	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	1	2	1	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	4	4	3	3	2	2	3	2	85
54	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	92
55	3	3	2	3	4	3	2	4	3	2	2	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	4	4	3	3	4	3	3	2	3	93
56	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	2	4	4	4	3	3	102
57	2	2	4	3	2	3	4	3	1	4	2	2	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	4	94
58	2	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	3	1	1	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	89
59	2	2	2	4	4	3	2	2	3	2	1	3	2	2	3	3	3	2	3	3	4	2	3	2	4	4	4	3	3	2	4	2	87
60	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	94
61	3	3	3	1	2	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	4	3	3	3	90
62	3	3	3	2	2	4	3	4	4	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	4	2	3	3	3	2	2	94
63	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	2	3	2	89
64	3	3	3	2	4	2	3	2	3	4	1	1	2	3	2	2	4	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	4	4	3	3	1	89

65	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	2	4	3	4	4	4	2	2	4	3	4	4	3	3	3	4	2	101	
66	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	2	2	4	2	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	93	
67	3	4	2	4	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	90	
68	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	4	4	3	3	3	1	1	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	98	
69	2	2	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	100	
70	2	2	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	97	
71	2	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	2	2	97	
72	2	2	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	1	94	
73	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	3	4	3	3	2	3	4	2	2	3	3	1	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	93	
74	2	3	4	4	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	2	2	3	1	2	3	4	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	95	
75	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	2	2	1	3	4	2	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	96	
76	2	3	2	2	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	2	4	97	
77	1	1	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	4	2	2	3	91	
78	2	2	4	3	4	4	4	2	2	2	3	4	2	2	4	2	3	2	3	2	3	2	4	4	3	4	4	4	4	3	3	2	95	
79	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	4	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	2	92	
80	3	4	2	4	2	3	2	3	3	3	2	4	2	4	3	3	4	2	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	96

81	2	3	2	3	3	4	3	3	4	4	1	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	3	94		
82	3	4	2	2	3	3	3	4	1	3	2	4	2	3	4	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	100	
83	4	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	4	3	2	4	3	4	3	4	2	3	3	3	3	3	99	
84	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	1	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	2	93	
85	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	4	4	4	2	3	3	91	
86	2	1	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	2	2	3	2	3	4	4	4	3	3	3	2	4	3	89	
87	3	3	3	4	2	3	3	4	3	2	2	3	1	2	2	3	4	1	2	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	90	
88	2	1	4	3	3	4	2	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	96	
89	3	3	4	2	4	3	3	2	3	2	2	3	2	4	2	3	3	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	94	
90	3	3	3	2	3	3	4	3	4	2	1	3	3	3	2	2	4	2	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	98
91	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	1	90	
92	2	1	2	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	2	2	3	4	4	3	3	3	2	2	3	4	4	4	3	3	3	3	2	90	
93	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	1	3	2	2	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	4	3	2	2	95	
94	2	2	1	3	4	4	3	3	3	4	3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2	3	93	
95	2	1	1	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	97	
96	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	2	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	92	

97	3	3	2	4	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	2	4	2	91			
98	3	3	2	4	3	3	3	4	4	3	2	3	2	3	3	2	3	2	4	3	3	1	3	3	3	3	4	4	3	3	4	2	95			
99	1	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	4	2	4	3	2	4	4	4	1	2	4	3	4	3	3	2	3	3	2	91			
100																																				
100	2	3	3	2	4	3	4	3	2	3	1	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	4	1	3	4	4	4	2	3	3	3	3	1	87		
101	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	4	2	2	2	2	2	3	3	4	4	2	4	3	4	3	2	4	3	4	2	2	90			
102																																				
102	2	2	1	3	2	4	2	4	3	4	3	3	3	4	3	2	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	91		
103	2	1	2	3	2	3	3	3	4	3	2	3	2	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	95		
104																																				
104	3	2	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	4	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	91		
105																																				
105	3	3	2	4	3	2	3	2	1	3	3	4	1	3	2	2	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	2	4	1	91	
106																																				
106	3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	4	4	4	3	4	3	3	3	2	97			
107																																				
107	2	2	3	3	3	3	3	4	4	2	3	4	2	2	3	3	4	2	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	2	2	4	3	2	96		
108																																				
108	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	95		





1 3 0	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	1	3	2	4	4	4	4	3	3	2	2	88
1 3 1	2	2	2	2	4	3	4	4	1	2	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	4	3	2	3	91
1 3 2	2	1	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	4	4	2	2	3	2	3	3	86
1 3 3	3	4	3	1	3	3	2	2	3	3	1	3	3	3	3	2	2	1	4	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	90
1 3 4	2	2	3	3	2	4	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	3	3	3	96
1 3 5	2	2	4	2	3	3	4	4	3	3	2	4	3	3	2	2	4	1	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	96
1 3 6	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	3	4	2	3	2	3	2	2	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	4	3	94
1 3 7	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	4	2	2	4	3	2	2	3	3	4	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	90
1 3 8	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	4	2	4	3	2	3	102
1 3 9	2	2	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	2	3	2	92
1 4	1	1	3	1	2	4	3	2	3	2	2	4	3	2	2	2	4	2	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	86



1 5 1	1	1	3	2	3	2	2	2	2	3	1	4	2	3	3	2	3	2	4	3	3	3	4	4	3	3	4	2	2	3	2	3	84	
1 5 2	2	3	2	1	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	4	3	3	2	2	86		
1 5 3	3	4	3	2	2	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	4	2	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	2	4	96	
1 5 4	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	2	3	3	1	4	4	3	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	4	94	
1 5 5	2	2	3	3	4	2	3	4	4	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	89	
1 5 6	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	1	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	4	2	4	1	3	2	2	86	
1 5 7	2	2	2	3	3	4	3	3	3	3	1	4	2	3	3	2	3	3	3	4	2	4	4	4	4	4	3	3	2	3	2	2	91	
1 5 8	3	3	2	4	3	2	3	4	2	4	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	1	3	3	4	3	4	2	2	4	3	2	88	
1 5 9	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	2	3	3	3	4	1	3	4	3	2	4	3	4	3	2	3	3	3	3	1	94	
1 6 0	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	4	4	2	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	86	
1 6 6	2	1	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	2	92



Lampiran 12. Hasil Uji Normalitas

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		164
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	1.64980147
Most Extreme Differences	Absolute	.060
	Positive	.060
	Negative	-.035
Test Statistic		.060
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 13. Hasil Uji Regresi

Hasil Anova

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	309.530	2	154.765	4.402	.014 <sup>b</sup>
	Residual	5660.001	161	35.155		
	Total	5969.530	163			

a. Dependent Variable: stres akademik

b. Predictors: (Constant), culture shock, penyesuain diri

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.228 <sup>a</sup>	.052	.040	5.929

a. Predictors: (Constant), culture shock, penyesuain diri

b. Dependent Variable: stres akademik

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	89.237	8.049		11.087	.000
Culture_Shock	.750	.275	.209	2.726	.007
Penyesuaian_Diri	-.219	.205	-.082	-1.070	.286

a. Dependent Variable: Stress\_Akademik

Lampiran 15. Surat Izin Penelitian

	<b>KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA</b> <b>UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG</b> <b>FAKULTAS PSIKOLOGI</b> Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558916, Website: fpsi.uin-malang.ac.id
No. : 1531 /FPsi.1/PP.009/9/2022	08 September 2022
Perihal : <b>IZIN PENELITIAN SKRIPSI</b>	
<p>Kepada Yth. <b>Kepala Pusat Ma'had Al-Jami'ah</b> di Malang</p>	
<p>Dengan hormat, Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:</p>	
Nama / NIM	: VATAYA CAMELIA DEWI / 18410238
Tempat Penelitian	: Mabna Putra dan Putri Ma'had Al-Jami'ah
Judul Skripsi	: <b>PENGARUH CULTURE SHOCK DAN PENYESUAIAN DIRI TERHADAP STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA ALUMNI NON PESANTREN DI MAHAD AL-JAMI'AH UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG</b>
Dosen Pembimbing	: Agus Iqbal Hawabi, M.Psi.
<p>Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.</p>	
	<p>a.n. Dekan, Wakil Dekan Bidang Akademik,  Ridho</p> 
<p>Tembusan: 1. Dekan; 2. Para Wakil Dekan; 3. Ketua Jurusan; 4. Arsip.</p>	

PENGARUH *CULTURE SHOCK* DAN PENYESUAIAN DIRI  
TERHADAP STRESS AKADEMIK PADA MAHASISWA  
ALUMNI NON PESANTREN DI MAHAD AL-JAMI'AH UIN  
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

PROPOSAL SKRIPSI



Oleh :  
Vataya Camelia Dewi  
18410238

FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
MAULANA MALIK IBRAHIM  
MALANG

2022

Acc.

*Agus Lybal Hawah*