

HUBUNGAN *CULTURE SHOCK* DENGAN TINGKAT STRESS PADA SANTRI BARU DI PONDOK AL-AMIN PRENDUAN

Syamsul Arifin^a, Dr. Eko Mulyadi., Ns.,M.Kep^b, Ns.Sugesti Alitifah, M.Kep^c

^aMahasiswa Progam Studi SI Keperawatan Universitas Wiararaja

^bDosen Progam Studi SI Keperawatan Universitas Wiararaja

^cDosen Progam Studi SI Keperawatan Universitas Wiararaja

Correspondent Author: Abank1922@gmail.com

ABSTRACT

Social phenomena that often occur in students in Islamic boarding schools are culture shock or cultural unfamiliarity in the cottage with life before being in the cottage. Culture shock causes stress in Islamic boarding schools, especially for new students who are still in the stage of adaptation. The purpose of this study is to analyze the relationship between culture shock and stress levels in new students at Pondok Al-Amin Prenduan. This type of research is cross sectional, independent variable is culture shock and stress dependent variable. One month research time at Al-Amin Islamic Boarding School, population 94 people, sample 76 people, sampling technique using simple random sampling. Research instruments using questionnaires. The results showed that most respondents experienced culture shock. Half the respondents experienced moderate stress. There is a relationship between culture shock and stress level in new students at Pondok Al-Amin Prenduan. Nurses conduct collaborative interventions with the Al-Amien Islamic Boarding School to provide education about mental health while in the cottage. Education also involves Husada santri as a health cadre in the pondok environment to create a conducive social environment so that it becomes social coopening to maintain the mental health of santri.

Keywords: Santri, culture shock, stress

ABSTRAK

Fenomena sosial yang sering terjadi pada santri di pondok pesantren adalah *culture shock* atau ketidakbiasaan budaya di pondok dengan kehidupan sebelum di pondok. *Culture shock* penyebab stress di pondok pesantren terutama bagi santri baru yang masih dalam tahap adaptasi. Tujuan penelitian menganalisis hubungan *culture shock* dengan tingkat stress pada santri baru di Pondok Al-Amin Prenduan. Jenis penelitian *cross sectional*, Variabel independen *culture shock* dan variabel dependen stress. Waktu penelitian satu bulan di Pondok Pesantren Al-Amin, Populasi 94 orang, sampel 76 orang, teknik sampling menggunakan *simple random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuisisioner. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami *culture shock*. Setengah

responden mengalami stres sedang. Ada hubungan *culture shock* dengan tingkat stress pada santri baru di Pondok Al-Amin Prenduan. Perawat melakukan intervensi kolaboratif dengan Pondok Pesantren Al-Amien untuk memberikan edukasi tentang kesehatan mental selama di pondok. Edukasi juga melibatkan santri husada sebagai kader kesehatan di lingkungan pondok untuk menciptakan lingkungan sosial yang kondusif sehingga menjadi kooping sosial untuk mempertahankan kesehatan mental santri.

Kata kunci : Santri, *culture shock*, stress

PENDAHULUAN

Fenomena sosial yang sering terjadi pada santri di pondok pesantren adalah *culture shock* atau ketidak biasaan budaya di pondok dengan kehidupan sebelum di pondok. *Culture shock* sebagai penyebab stress di pondok pesantren terutama bagi santri baru yang masih dalam tahap adaptasi. Stres merupakan tekanan yang dialami individu atau organisme sehingga diharuskan beradaptasi untuk menyesuaikan diri dengan sumber stres. Sumber stres (stressor) santri baru di pondok pesantren menyangkut faktor-faktor psikologis seperti perubahan pola lingkungan-hubungan sosial, (teman baru dan terpisah dari orang tua) dan perubahan pola aktivitas yang diatur secara ketat sebagai bagian dari budaya (*culture*) di pondok pesantren.

Pondok pesantren salah satu lembaga pendidikan di Indonesia yang memosisikan pengasuh dan santri berada dalam komunitas pemukiman dengan fasilitas berupa masjid, ruang belajar, dan pondok atau asrama santri. Selain itu, pondok pesantren juga sebagai media dakwah dan syiar islam untuk kelompok khusus (dalam pondok) dan kelompok umum (masyarakat). Pendidikan pesantren bertujuan membentuk karakter dan kepribadian islami yang memiliki kecerdasan spiritual, intelektual, dan emosional

yang beriman, berakhlak mulia, kreatif dan inovatif sehingga dapat bermanfaat untuk perkembangan ilmu, peradaban dan penyebaran nilai-nilai islam sehingga dapat bermanfaat kepada seluruh umat (Inayah & Fatimaningsih, 2013).

Dari tahun ketahun selalu terjadi peningkatan prevalensi kejadian stres pada remaja. Di Indonesia remaja berumur lebih dari 15 tahun sekitar 6% dari total masyarakat mengalami gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan, dan depresi. Pencacatan dan pelaporan kejadian *culture shock* tidak diperoleh dari data skunder. (Risksedas, 2013)

Culture shock adalah perasaan yang tidak nyaman yang dialami santri baru yang berpindah ke lingkungan baru yaitu lingkungan pesantren. Ketika santri mengalami culture shock akan berdampak kepada kehidupan sosial dan kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru

Berdasarkan hasil penelitian yang di lakukan oleh Elma Dwiana (2023) dalam penelitian ini menunjukkan bahwa penelitian ini : dalam tingkat culture shock masuk dalam kategori rendah dengan jumlah presentase 2%, sedangkan tingkat penyesuaian diri ini masuk dalam kategori tinggi dengan jumlah presentase 98%. Studi pendahuluan (data primer) yang dilakukan peneliti

kepada 10 orang santri baru di Pondok Pesantren Al-Amin, diperoleh hasil bahwa 7 santri (70%) mengalami kesulitan atau butuh waktu lama beradaptasi dengan kehidupan baru di pondok yang dirasa berbeda dengan kehidupan di rumah (*culture shock*). Sedangkan 3 santri (30%) lainnya dapat beradaptasi karena menganggap pondok layaknya rumah sendiri. Penelitian yang dilakukan oleh Zainal Habib (2015), diperoleh hasil bahwa tidak ada pengaruh *culture shock* dengan kemampuan adaptasi mahasantri Jawa, namun *culture shock* berhubungan dengan kemampuan adaptasi mahasantri non Jawa.

Usia 10-20 tahun, remaja mengalami tahapan pencarian jati diri berupa identitas dan tujuan hidup yang harus dicapai, masa tersebut termasuk *identity versus identity confusion*. Terdapat perubahan dan perbedaan kontras antara kehidupan santri di pondok pesantren dengan kehidupan di luar pondok pesantren (rumah). Saat masih di rumah (sebelum masuk pesantren), kegiatan dan aktivitas santri tidak terbatas pada aturan yang terlalu ketat dan padat, bebas menggunakan fasilitas rumah yang memadai, dan pemenuhan kebutuhan masih bergantung sepenuhnya pada orang tua. Sedangkan saat di pondok pesantren kehidupan santri dituntut lebih mandiri karena harus hidup sendiri tanpa orang tua, fasilitas sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan pondok, dan diwajibkan mampu mengimbangi jadwal aktivitas harian serta pendidikan akademik yang padat sesuai dengan aturan pondok pesantren. (Andani, 2017)

Perubahan kehidupan yang terjadi antara rumah dan di pondok pesantren, mengakibatkan santri

harus beradaptasi guna menyesuaikan diri dengan lingkungan lingkungan baru di pondok pesantren. Terkait dengan penyesuaian diri, santri harus memiliki kesiapan secara fisik dan psikis, bagi santri yang tidak bisa beradaptasi dalam menghadapi perubahan budaya (*culture*) rumah-pondok, maka akan mengakibatkan *culture shock* yang akan menimbulkan stres. Santri yang dapat menyelesaikan masalah dan mampu beradaptasi akan terhindar dari *culture shock* dan stress sehingga sehat secara psikologis.

Perawat bekerja sama dengan pengasuh untuk merumuskan jadwal kegiatan *refreshing* santri yang diisi dengan kegiatan ekstrakurikuler. Santri diberdayakan sebagai kader kesehatan yang dapat membantu memberikan pelayanan kesehatan minimal berupa promotif dan preventif berdasarkan arahan perawat. Perawat menjadikan pondok sebagai populasi khusus kesehatan yang harus mendapat perhatian (sasaran) dalam mempromosikan, pencegahan, dan pengobatan. Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang hubungan *culture shock* dengan tingkat stress pada santri di Pondok Al-Amin Preduan yang bertujuan untuk mengetahui hubungan *culture shock* dengan tingkat stress pada santri di Pondok Al-Amin Preduan

METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah analitik kuantitatif melalui pendekatan studi korelasi (*Correlational study*) yang bermakna penelitian mencari hubungan antara dua variabel (independen) dan (dependen) pada situasi atau

sekelompok subyek tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri baru kelas VII (MTs) Tahfidz Pondok Pesantren Al-amin sebanyak 94 orang. Dan sampel digunakan dalam penelitian ini adalah sebagian santri baru kelas VII (MTs) Tahfidz Pondok Pesantren Al-amin sebanyak 76 orang. Teknik sampel yang digunakan adalah *simple random sampling*. Instrument dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42)* dan kuesioner *culture shock* nilai reliabilitas untuk kuesioner *culture shock* sebesar 0,924. uji statistik menggunakan metode *rank spearman* (SPSS) dengan tingkat kemaknaan 5% $\alpha : 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Data Umum

Tabel 5.1 Karakteristik Responden di Pondok Pesantren Al- Amien Prenduan

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase
Umur		
7-12 tahun	48	63,2
13-15 tahun	23	30,3
>15 tahun	5	6,6
Lama Pondok		
<1 tahun	53	69,7
1-2 tahun	23	30,3

Sumber: Data primer, 2020

Hasil penelitian pada karakteristik jenis kelamin menunjukkan bahwa seluruh responden berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 76 responden (100,0%). Pada karakteristik umur menunjukkan bahwa sebagian besar responden berumur 7-12 tahun, yaitu sebanyak 48 responden (63,2%). Pada karakteristik lama pondok

menunjukkan bahwa sebagian besar responden lama mondok <1 tahun, yaitu sebanyak 53 responden (69,7%).

Data Khusus

Culture Shock Santri di Pondok Pesantren Al-Amien

Tabel 5.3 *Culture Shock* Santri di Pondok Pesantren Al-AmienPrenduan

<i>Culture Shock</i>	Frekuensi	Persentase
Mengalami	40	52,6
Tidak mengalami	36	47,4
Total	76	100

Sumber: Data Primer, 2020

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *culture shock*, yaitu sebanyak 40 responden (52,6%). Stres Santri di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Amien

Tabel 5.4 Stres Santri di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Amien Prenduan

Stres Santri	Frekuensi	Persentase
Ringan	34	44,7
Sedang	38	50,0
Parah	4	5,3
Total	76	100

Sumber: Data Primer, 2020

Tabel 5.4 menunjukkan bahwa setengah esponden mengalami stres sedang, yaitu sebanyak 38 responden (50,0%).

Hubungan *Culture Shock* dengan Tingkat Stress pada Santri Baru di Pondok Pesantren Al-Amin Prenduan.

Tabel 5.5 Hubungan *Culture Shock* dengan Tingkat Stress pada Santri Baru di Pondok Pesantren Al-Amin Prenduan

<i>Culture Shock</i>	Stres pada Santri							
	Ringan		Sedang		Parah		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%

Mengalami	9	22,5	28	70,0	3	7,5	40	100,0
Tidak mengalami	25	69,4	10	27,8	1	2,8	3	100,0
Total	34	44,7	38	50,0	4	5,3	76	100,0

Tabel 5.5 menunjukkan bahwa responden yang mengalami *culture shock*, sebagian besar mengalami stres sedang 28 (70,0%). Responden yang tidak mengalami *culture shock*, sebagian besar mengalami stres ringan 29 (69,4%).

Tabel 5.6 Hasil Uji Kolerasi Spearman Rank

Variabel	N	Sig.	Koefisien Korelasi
Hubungan <i>Culture Shock</i> dengan Tingkat Stress pada Santri Baru di Pondok Al-Amin Preduan	76	0.000	-0.459

Berdasarkan tabel 5.6, bahwa hasil perhitungan *Spearman rank* Hubungan *Culture Shock* dengan Tingkat Stress pada Santri Baru di Pondok Al-Amin Preduan Malang didapatkan nilai signifikan (Sig.) = 0,001 ($p \text{ value} \leq 0,05$) yang berarti data dinyatakan signifikan H1 diterima, artinya ada Hubungan *Culture Shock* dengan Tingkat Stress pada Santri Baru di Pondok Al-Amin Preduan. Hasil analisis *Spearman rank* juga menemukan nilai *correlation coefficient* -0.459

PEMBAHASAN

Culture Shock Santri di Pondok Pesantren Al-Amien

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *culture shock*, yaitu sebanyak 40 responden (52,6%). *Culture shock* atau dalam bahasa Indonesia disebut dengan gegar budaya atau stress akulturasi untuk menggambarkan keadaan dan perasaan seseorang menghadapi kondisi lingkungan sosial dan budaya yang berbeda. *Culture shock* (gegar budaya), dapat dialami oleh siapa saja yang setelah sekian lama tinggal di suatu tempat kemudian karena suatu hal dia pindah ke tempat lain yang memiliki budaya berbeda.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Andani, Damai. (2017), menyebutkan bahwa perlu penyesuaian diri bagi mahasiswa dari luar daerah untuk bisa menerima budaya baru sehingga dapat beradaptasi dan terhindar dari *culture shock*. Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan yang sebagian besar mewajibkan anak didik atau santri untuk bermukim di lingkungan pesantren. Lingkungan pesantren realitanya tidak mungkin sama dengan lingkungan santri selama di rumah. Perbedaan lingkungan pesantren memberikan dampak yang secara langsung dirasakan santri sesuai dengan lama waktu santri bermukim. Persolaan lingkungan pesantren yang berbeda tidak hanya secara fisik namun lebih kompleks dengan melibatkan sisi kemanusiaan santri. Santri secara fisik dan psikologis harus menerima kenyataan bahwa pesantren adalah tempat tinggal baru yang harus ditinggali selama menempuh pendidikan pesantren.

Menurut opini peneliti *Culture shock* pada santri di pondok pesantren terjadi karena perbedaan lingkungan sosial dalam konteks

budaya tempat tinggal yang lama (rumah) dengan tempat tinggal baru (pondok pesantren). Perbedaan mendasar lingkungan sosial pondok dengan rumah meliputi budaya interaksi sosial dan aktivitas harian. Pada penelitian ini perbedaan tersebut dapat mendefinisikan atau bahkan mengilustrasikan *culture shock* pada santri di pondok Al-Amien Prenduan berdasarkan penilaian instrumen penelitian. Santri pondok Al-Amien yang mengalami *culture shock* akan merasakan ketegangan sebagai usaha untuk memenuhi kebutuhan adaptasi psikologis. Santri menganggap bahwa pondok dan rumah merupakan dua hal yang berbeda sehingga diharuskan melakukan adaptasi secara psikologis sebagai konsekuensi penerimaan terhadap lingkungan baru. Hal lain yang sering terjadi pada santri adalah perasaan kehilangan terhadap orang tua dan teman sebagai akibat peralihan lingkungan tempat tinggal baru di pondok. Tak jarang santri pondok Pesantren Al-Amien merasa ditolak atau belum bisa menyesuaikan adanya perbedaan budaya rumah dan budaya baru pondok

Menurut opini peneliti Santri juga cenderung bingung dalam peran baru sebagai santri yang mandiri dan bebas dari asuhan orang tua dengan segala bentuk fasilitas pondok yang berbeda dengan fasilitas di rumah. Hal tersebut secara kontinue akan berdampak pada perasaan cemas, bahkan benci dan marah terhadap perbedaan kebudayaan yang semakin nyata disadari dan dirasakan santri. Substansi terberat santri yang mengalami *culture shock* adalah ketika santri sudah menyerah dan merasa tidak memiliki kemampuan untuk menanggulangi atau beradaptasi dengan kebudayaan yang baru di pondok. Santri yang

mengalami *culture shock* secara faktual akan membentuk sikap dan perilaku yang tidak produktif selama di pondok.

Agar terhindar dari *culture shock* santri harus berupaya untuk menerima dan membiasakan diri dengan lingkungan fisik dan sosial selama di pesantren. Penerimaan santri terhadap lingkungan fisik pesantren dapat terjadi apabila santri menganggap sama lingkungan pesantren dengan lingkungan rumah. Santri juga harus pandai bersosialisasi dengan santri dan pengajar untuk menciptakan interaksi sosial yang dapat menghindarkan santri dari suasana bosan atau tidak nyaman selama di pesantren. Selain itu diperlukan *support social* dari lingkungan pesantren untuk menyambut santri baru dan menjamin kehidupan yang bebas diskriminatif dan penuh dengan sisi kemanusiaan selama di pesantren.

Stres Santri di Pondok Pesantren Tahfidz Al-Amien

Hasil penelitian menunjukkan bahwa setengah responden mengalami stres sedang, yaitu sebanyak 38 responden (50,0%). Stres biasa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang. Keadaan yang begitu berbeda akan membuat para santri mengalami perubahan dan penyesuaian terhadap lingkungan baru yang ditempatinya, sehingga akan mengalami berbagai permasalahan yang pada akhirnya akan membuat mereka stres. Biasanya permasalahan yang muncul berawal dari lingkungan fisik dan lingkungan sosial di tempat baru (Hidayat, R. L., 2018).

Menurut opini peneliti Santri pondok pesantren Al-Amien Prenduan hanya mengalami stres sedang mengindikasikan bahwa niat dan tujuan santri menuntut ilmu menjadi mekanisme coping adaptif terhadap stressor lingkungan baru. Fakta tersebut berdasarkan dari keadaan yang terdapat dalam instrumen penelitian. Santri dapat melihat hal positif dari perubahan lingkungan karena harus menetap di pondok sebagai sesuatu yang bermanfaat dalam mencari ilmu. Situasi tersebut akan berdampak pada perasaan kuat dan konsisten untuk mengikuti segala bentuk kegiatan harian dan proses belajar selama di pondok. Santri yang mengalami stres ringan sampai sedang juga masih lebih sabar dan tidak bereaksi berlebihan dengan segala bentuk masalah yang dialami di pondok sehingga kesan lingkungan pondok jadi lebih kondusif dan nyaman. Santri lebih antusias terhadap semua kegiatan di pondok yang akan meningkatkan nilai santri sebagai penuntut ilmu yang kreatif dan produktif. Selain itu, santri akan memiliki harapan yang tinggi dan luas untuk masa depan mereka. Hal tersebut akan meningkatkan inisiatif santri dalam melakukan sesuatu yang bermanfaat selama di pondok pesantren.

Peneliti juga bahwa Santri dapat terhindar dari stres selama di pesantren jika santri dapat beradaptasi dan mengalihkan semua stimulus negatif dengan kompensasi kegiatan bermanfaat di pesantren. Santri mengisi waktu luang dengan melakukan interaksi sosial dan melakukan kegiatan fisik/ olahraga. Santri juga harus mengurangi waktu untuk sendiri/ menyendiri sehingga memungkinkan santri melepas

kepenatan selama di pesantren. Kegiatan ekstrakurikuler menjadi pilihan santri untuk mengaktualisasikan diri mengisi waktu luang selama di pesantren.

Hubungan *Culture Shock* dengan Tingkat Stress pada Santri Baru di Pondok Al-Amin Prenduan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami *culture shock*, sebagian besar mengalami stres sedang 28 (70,0%). Responden yang tidak mengalami *culture shock*, sebagian besar mengalami stres ringan 29 (69,4%). Hasil analisa data *rank spearman* diperoleh $p\ value\ 0,000 < 0,05$ yang bermakna (H_0 ditolak) ada hubungan *culture shock* dengan tingkat stress pada santri baru di Pondok Al-Amin Prenduan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bulmer (2015) mengemukakan bahwa penyesuaian diri yang gagal disebabkan ketidakmampuan beradaptasi dengan lingkungan yang baru atau ada beberapa hal yang muncul karena lingkungan yang baru sehingga mengakibatkan *culture shock*. Individu yang mengalami respon maladaptif akan gagal dalam menghadapi masalah, tidak tenang, mudah panik dan gugup. Hal tersebut dapat mengakibatkan timbulnya frustrasi, konflik, kecemasan, ataupun stres yang pada akhirnya dapat berpengaruh pada prestasi akademiknya.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Siregar dan Kustanti (2018) tentang hubungan antara gegar budaya (*culture shock*) dengan penyesuaian diri pada mahasiswa, menyebutkan bahwa siswa yang

mengalami *culture shock* biasanya tidak akan bisa melakukan penyesuaian diri terhadap lingkungan barunya. Kemampuan penyesuaian diri yang maladaptif menjadi sumber stressor mahasiswa.

Menurut opini peneliti Santri yang kurang mampu mengubah persepsi mereka sesuai dengan realitas kehidupan yang dijalani di pondok, akan mengalami stres terutama terhadap lingkungan barunya. Santri yang dapat melalui tahapan kehidupan di pondok akan berinteraksi secara sehat dan efektif terhadap hubungan serta kenyataan sosial yang ada di pondok sehingga dapat mencapai kehidupan sosial yang menyenangkan. Pentingnya kesehatan mental selama di pondok untuk menjamin kesuksesan proses pembelajaran yang ditempuh selama di pondok pesantren. Perawat melakukan intervensi kolaboratif dengan Pondok Pesantren Al-Amien untuk memberikan edukasi tentang kesehatan mental selama di pondok. Edukasi juga melibatkan santri husada sebagai kader kesehatan di lingkungan pondok untuk menciptakan lingkungan sosial yang kondusif sehingga menjadi kooping sosial untuk mempertahankan kesehatan mental santri. Selain itu tata kelola lingkungan fisik pondok juga harus diperhatikan sebagai media refreshing santri selama di pondok pesantren.

KESIMPULAN

1. Sebagian besar responden di Pondok Al-Amien Prenduen Sumenep mengalami *culture shock*.
2. Setengah responden di Pondok Al-Amien Prenduen Sumenep mengalami stres sedang.

3. Ada hubungan *culture shock* dengan tingkat stress pada santri baru di Pondok Al-Amin Prenduan.

SARAN

1. Prodi S1 Keperawatan Referensi terbaru untuk penelitian selanjutnya dengan masalah *culture shock* dan stres menggunakan intervensi keperawatan mandiri.
2. Perawat Perawat bekerjasama dengan santri husada dalam memberikan asuhan keperawatan pada santri yang mengalami *culture shock* dan stres melalui intervensi pendekatan kelompok/komunitas
3. Santri Santri sebagai kader kesehatan harus mampu melakukan skrining dan memberikan intervensi sederhana secara mandiri kepada santri yang mengalami *culture shock* dan stress
4. Pondok Pesantren Pondok menciptakan lingkungan dan sistem pembelajaran kondusif dan interaktif yang dapat mengurangi stressor santri selama menempuh pendidikan di pondok pesantren.

DAFTAR PUSTAKA

- Andani, D. (2017). *Penyesuaian diri mahasiswa terhadap culture shock (studi deskriptif kualitatif penyesuaian diri mahasiswa sulawesi selatan di Yogyakarta)*. Program studi ilmu komunikasi fakultas komunikasi dan informatika universitas

- muhammadiyah surakarta
- Arikunto. (2015). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arumwardhani, A. (2011). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Percetakan Galangpress
- Coleman JS. (2009). Social Capital in the Creation of Human Capital. *The American Journal Of Sociology*.
- Dadang Hawari. (2011). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: FKUI
- Daulay. (2001). Historis dan Eksistensi Pesantren, Sekolah, dan Madrasah. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar Aceh Barat*.
- Dayakisni, T. & Salis, Y. (2012). *Psikologi Lintas Budaya*. Malang: UMM Press.
- Efendi, Bakhtiar. (2008). *Nilai Kaum Santri*. Jakarta:P3M
- El-azis, K.M. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Remaja pada Tahun Pertama di Pondok Pesantren Al-Munawwir Krapyak Yogyakarta. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Fuad Zahrul. (2015). Tingkat Stres dan Stressor pada Pelajar Pesantren di Banda Aceh. Kementrian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi Universitas Syiah Kuala Fakultas Keperawatan.
- Fuadi, Hasan. (2018). Culture Shock pada Mahasiswa Asal Riau. *Program Studi Ilmu Komunikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Handayani dan Yuca. (2018). Fenomena Culture Shock Pada Mahasiswa Perantauan Tingkat 1 Universitas Negeri Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan Volume 6 Nomor 3, November 2018, Hlm 198-204*
- Hasibuan H. Malayu. (2010). *Organisasi dan Motivasi*. Jakarta: Bumi Aksara
- Hidayat, R. L. (2018). Hubungan Penyesuaian Diri terhadap Stres Lingkungan pada Santri Baru di Pondok Pesantren Ma'had Al-Muqoddasah Litahfidzil Qur'an Ponorogo. Fakultas psikologi Universitas islam negeri (uin) Maulana malik ibrahim Malang
- Inayah, N., & Fatimaningsih, E. (2013). Sistem Pendidikan Formal di Pondok Pesantren (Studi pada Pondok Pesantren Babul Hikmah Kecamatan Kalianda Kabupaten Lampung Selatan). *Jurnal Sociologie*, 1 (3), 214 - 223.
- Iqbal, Muhmmad. (2016). Hubungan Pelaksanaan Kegiatan Santri terhadap Tingkat Stres pada Santri Pondok Pesantren Al Amanah Junwangi Krian. Prodi S1 Keperawatan Fakultasa Keperawatan dan Kebidanan UNUSA.
- Kholivah, Ana. (2009). Pengaruh *Culture Shock* Terhadap Hasil Belajar Mahasiswa PPKN Angkatan 2007Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang. Universitas Negeri Malang Fakultas Ilmu SosialJurusan Hukum dan Kewarganegaraan Program Studi Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan.

- Maulidia, I. (2014). *Culture Shock* dalam Interaksi Komunikasi Antarbudaya pada Mahasiswa Asal Papua di USU (Universitas Sumatera Utara). Universitas Sumatera Utara
- Nafi', M. dkk. (2007). *Praksis Pembelajaran Pesantren*. Yogyakarta: Institute For Training and Development (ITD) Amber MA, Forum Yayasan Salasih.
- Nasir, Ridwan. (2005). *Mencari Tipologi Format Pendidikan Ideal Pondok Pesantren Ditengah Arus Perubahan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- National Safety Council. (2004). *Manajemen Stress*. Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, Soekidjo. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. (2017). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Ed 4*. Jakarta: Salemba Medika.
- Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Volume 1*. Jakarta: EGC
- Rahayu T.I., Sholichatun Y., (2009). *Psikologi Klinis. Edisi Pertama*. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Riskesdas. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan Republik Indonesia
- Santrock. J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. (edisi keenam) Jakarta: Erlangga
- Siregar dan Kustanti. (2018). Hubungan antara Gegar Budaya dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Bersuku Minang di Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, April 2018, Volume 7 (Nomor 2)
- Sukadiyanto. (2010). Stress dan Cara Mengurangnya. *Cakrawala Pendidikan*, Februari 2010, Th. XXIX, No. 1.
- Syahronica dkk. (2015). Pengaruh Kepuasan Kerja dan Stres Kerja terhadap *Turnover Intention*. *Jurnal Administrasi Bisnis Vol 20 No.2 2015*
- Wiramihardja, S.A. (2007). *Pengantar Psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama.
- Zainal Habib (2015), Pengaruh *Culture Shock* dengan Kemampuan Adaptasi Mahasantri Jawa. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maliki M