

Resiliensi psikologis mahasantri baru UIN Malang: Pendekatan konseling islam dalam mengatasi culture shock di asrama

Siti Nurhalizah¹, Tristiadi Ardi Ardani²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 240401110294@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Resiliensi psikologis, culture shock, mahasantri, konseling islam, adaptasi

Keywords:

Psychological resilience, culture shock, mahasantri, islamic counseling, adaptation

ABSTRAK

Mahasantri baru di Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang menghadapi tantangan adaptasi akibat sistem asrama yang mewajibkan mereka tinggal dan beraktivitas penuh di ma'had. Perubahan lingkungan, norma sosial, serta tuntutan akademik dan keagamaan sering memicu culture shock yang berdampak pada stres, kecemasan, dan kesulitan penyesuaian diri. Penelitian ini bertujuan mengkaji peran resiliensi psikologis dan pendekatan konseling Islam dalam mengatasi culture shock pada mahasantri baru. Metode yang digunakan adalah literature review dengan menganalisis berbagai sumber ilmiah terkait. Hasil kajian menunjukkan bahwa resiliensi psikologis berperan sebagai

faktor protektif yang membantu individu mengelola emosi, mempertahankan optimisme, dan beradaptasi secara efektif. Selain itu, konseling Islam berkontribusi melalui integrasi aspek psikologis dan spiritual, seperti peningkatan religiusitas, pengembangan makna hidup, serta penerapan coping religius melalui dzikir, doa, dan muhasabah. Integrasi keduanya menghasilkan pendekatan yang holistik dalam membantu mahasantri menghadapi culture shock serta meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual.

ABSTRACT

New mahasantri at Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang face adaptation challenges due to the dormitory system requiring them to live and engage fully in the ma'had environment. Environmental changes, social norms, and academic and religious demands often trigger culture shock, leading to stress, anxiety, and adjustment difficulties. This study aims to examine the role of psychological resilience and Islamic counseling in overcoming culture shock among new mahasantri. The method used is a literature review of relevant scholarly sources. The findings show that psychological resilience acts as a protective factor that helps individuals regulate emotions, maintain optimism, and adapt effectively. Islamic counseling contributes by integrating psychological and spiritual aspects, including strengthening religiosity, fostering meaning in life, and applying religious coping strategies such as dhikr, prayer, and self-reflection. The integration of both approaches provides a holistic solution in addressing culture shock and enhancing psychological and spiritual well-being.

Pendahuluan

Universitas Islam Maulana Malik Ibrahim Malang sebagai lembaga pendidikan Islam pertama di Indonesia yang memiliki karakteristik unik yang membedakannya dari Universitas lain, yakni sistem asrama yang mengharuskan mahasantri tinggal selama satu tahun dan beraktivitas penuh di lingkungan ma'had (Sholichatun et al., 2017). Bagi



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

mahasantri baru yang baru pertama kali meninggalkan rumah dan keluarga bagi mahasantri terutama yang sebelumnya belum pernah masuk ke dunia pesantren, transisi ini seringkali menjadi pengalaman yang menantang secara psikologis. Perubahan drastis dalam rutinitas, norma sosial, aturan, dan lingkungan fisik dapat memicu terjadinya culture shock (Oberg, 1960). Culture shock pada konteks pesantren bukan sekadar persoalan penyesuaian fisik, melainkan mencakup dimensi psikologis, spiritual, dan sosial yang kompleks.

Memasuki lingkungan pesantren merupakan fase transisi besar bagi mahasantri baru. Perubahan pola hidup dari lingkungan keluarga ke asrama yang memiliki disiplin ketat sering kali memicu fenomena culture shock atau guncangan budaya. Menurut Maghfiroh (2021), mahasantri baru terutama pada jenjang awal, rentan mengalami kecemasan dan stres lingkungan karena perbedaan kebiasaan dan tuntutan sosial di pesantren. Gejala ini tidak hanya muncul dalam bentuk fisik, tetapi juga psikologis seperti kerinduan mendalam pada rumah (homesick), kesulitan adaptasi sosial, hingga penurunan motivasi belajar. Selain itu, beban akademik yang berat, seperti yang dialami mahasantri di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, menuntut kemampuan manajemen waktu dan efikasi diri yang tinggi agar tidak terjebak dalam dilema antara kebahagiaan dan depresi (Nurfadilah, 2024).

Untuk menghadapi berbagai tekanan tersebut, diperlukan kapasitas psikologis yang disebut resiliensi. Resiliensi merupakan kemampuan individu untuk bangkit dan bertahan di tengah kesulitan. Faktor penting yang mendukung resiliensi mahasantri adalah dukungan sosial dan tingkat religiusitas. (Cholili et al., 2024) menegaskan bahwa mahasantri dengan religiusitas yang kuat cenderung memiliki kesejahteraan psikologis (psychological well-being) yang lebih baik karena mereka memiliki mekanisme koping berbasis spiritual.

Dalam konteks pesantren, pendekatan Konseling Islam hadir sebagai solusi strategis. Konseling Islam bukan sekadar pemberian nasihat, melainkan intervensi yang mengintegrasikan nilai-nilai Qur'ani, dzikir, dan muhasabah untuk memperkuat mental mahasantri (Jannah, 2022). Revitalisasi layanan bimbingan konseling di pesantren menjadi sangat mendesak agar mahasantri tidak hanya unggul secara akademis, tetapi juga tangguh secara mental dalam menghadapi dinamika kehidupan asrama. Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji lebih dalam bagaimana strategi resiliensi psikologis mahasantri baru melalui pendekatan konseling Islam dalam mengatasi culture shock.

Penelitian ini bertujuan mengkaji secara mendalam hubungan antara resiliensi psikologis, culture shock, dan pendekatan konseling Islam pada mahasantri baru melalui metode literature review. Kajian ini diharapkan memberikan kontribusi teoritis sekaligus panduan praktis bagi konselor pesantren, pendidik Islam, dan pemangku kebijakan dalam merancang program intervensi yang efektif dan berbasis nilai Islam.

Pembahasan

Culture Shock pada Mahasantri Baru di Asrama

Culture shock pertama kali didefinisikan oleh Oberg (1960) sebagai kecemasan yang muncul akibat kehilangan tanda-tanda dan simbol-simbol sosial yang familiar. Dalam konteks asrama, mahasantri baru menghadapi lingkungan yang secara sosial, budaya, dan normatif sangat berbeda dari rumah mereka. Penelitian Arifin (2023) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara culture shock dengan tingkat stres pada mahasantri baru di fase awal menetap, di mana ketidaksiapan menghadapi budaya pesantren berkontribusi langsung pada beban psikologis mereka. Hal ini diperkuat oleh temuan (Zuhroh et al., n.d.) yang menyoroti bahwa gejala guncangan budaya ini sering kali termanifestasi dalam bentuk kecemasan adaptasi dan besarnya ketergantungan pada dukungan sosial untuk mereduksi dampak lingkungan baru yang asing.

Ward et al. (2020) mengidentifikasi empat fase culture shock: fase bulan madu (euforia awal), fase frustrasi (reaksi negatif terhadap perbedaan), fase penyesuaian (mulai beradaptasi), dan fase adaptasi penuh. Pada mahasantri baru, fase frustrasi sering kali ditandai dengan resistensi terhadap aturan pesantren, konflik dengan teman sebaya, dan perilaku menarik diri. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian Afif Sa'id Ramadhan et al. (2024) yang mengeksplorasi kondisi culture shock pada mahasantri baru di beberapa pesantren di Kota Semarang, bahwa sebagian besar mahasantri baru berada pada fase frustrasi selama 1–3 bulan pertama masa mondok mereka.

Faktor penyebab culture shock pada mahasantri meliputi:

1. Perbedaan aturan dan budaya asrama
2. Jauh dari keluarga (dukungan sosial berkurang)
3. Tuntutan akademik dan kegiatan keagamaan yang padat
4. Perbedaan pola interaksi sosial

Jika tidak ditangani, culture shock dapat berdampak pada kesehatan mental, seperti kecemasan, stres, bahkan depresi (Nurfadilah, 2024).

Resiliensi Psikologis sebagai Faktor Protektif

Resiliensi psikologis merupakan kemampuan individu untuk bertahan, beradaptasi, serta bangkit kembali dari kondisi sulit atau tekanan yang dihadapi. Dalam konteks mahasantri baru, resiliensi menjadi faktor protektif utama dalam menghadapi culture shock yang muncul akibat perubahan lingkungan, aturan, dan tuntutan kehidupan asrama.

Mahasantri yang memiliki resiliensi tinggi tidak hanya mampu bertahan dalam situasi sulit, tetapi juga dapat mengubah tekanan menjadi peluang untuk berkembang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa resiliensi berperan penting dalam menjaga keseimbangan psikologis serta meningkatkan keberhasilan adaptasi individu (Luthfiyah & Kutub Hardew, 2024; Subahri & Said, 2025).

a. Dimensi Resiliensi Psikologis

Resiliensi tidak bersifat tunggal, melainkan terdiri dari beberapa dimensi penting, yaitu:

- 1) **Regulasi Emosi** : Kemampuan individu dalam mengelola emosi negatif seperti cemas, takut, dan stres. Mahasantri yang mampu mengendalikan emosinya tidak mudah panik ketika menghadapi perubahan.
- 2) **Kontrol Impuls** : Kemampuan menahan dorongan negatif, seperti keinginan untuk menyerah, menarik diri, atau melanggar aturan.
- 3) **Optimisme** : Pandangan positif terhadap masa depan serta keyakinan bahwa kondisi sulit bersifat sementara.
- 4) **Self-efficacy (efikasi diri)** : Keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam menghadapi tantangan. Efikasi diri yang tinggi terbukti berkaitan dengan keberhasilan akademik dan adaptasi (Assafitria, 2024).
- 5) **Kemampuan Problem Solving** : Keterampilan dalam mencari solusi terhadap permasalahan yang dihadapi secara rasional dan efektif.
- 6) **Religiusitas** : Sebagai dimensi penting dalam konteks pesantren, religiusitas memberikan makna, harapan, dan ketenangan dalam menghadapi tekanan.

b. Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Mahasantri

Resiliensi dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

- 1) **Faktor internal**: kepribadian, motivasi, kepercayaan diri, dan religiusitas
- 2) **Faktor eksternal**: dukungan sosial, lingkungan asrama, serta pola bimbingan yang diberikan
- 3) **Pengalaman hidup**: pengalaman menghadapi kesulitan sebelumnya dapat memperkuat resiliensi

Dukungan sosial memiliki peran penting, terutama bagi mahasantri yang jauh dari keluarga. Lingkungan yang suportif akan membantu individu merasa diterima dan lebih mudah beradaptasi.

c. Peran Resiliensi dalam Mengatasi Culture Shock

Resiliensi membantu mahasantri dalam:

- 1) Mengurangi dampak stres dan kecemasan
- 2) Mempercepat proses adaptasi lingkungan
- 3) Menjaga kestabilan emosi dan motivasi belajar
- 4) Menghindari perilaku maladaptif seperti menarik diri atau putus asa

Dengan resiliensi yang baik, mahasantri dapat melalui fase culture shock hingga mencapai tahap adjustment dengan lebih cepat dan sehat secara psikologis.

Pendekatan Konseling Islam dalam Mengatasi Culture Shock

Konseling Islam merupakan pendekatan bantuan yang tidak hanya menekankan aspek psikologis, tetapi juga mengintegrasikan dimensi spiritual sebagai sumber kekuatan utama individu. Pendekatan ini berlandaskan pada Al-Qur'an, Hadis, serta nilai-nilai keislaman yang bertujuan membantu individu mencapai keseimbangan antara kehidupan dunia dan akhirat. Dalam konteks mahasantri baru yang mengalami culture shock, konseling Islam memiliki peran yang sangat strategis karena mampu menyentuh aspek kognitif, emosional, perilaku, dan spiritual secara menyeluruh.

a. Membantu Regulasi Emosi dan Reduksi Stres

Mahasantri yang mengalami culture shock sering menghadapi emosi negatif seperti cemas, takut, dan tertekan. Konseling Islam membantu individu mengelola emosi tersebut melalui pendekatan religius seperti:

- 1) Dzikir dan doa sebagai teknik relaksasi spiritual
- 2) Shalat sebagai sarana pengendalian diri
- 3) Tawakal sebagai bentuk penerimaan terhadap kondisi

Pendekatan ini efektif karena tidak hanya meredakan stres secara psikologis, tetapi juga memberikan rasa aman secara spiritual. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa konseling dapat membantu remaja mengidentifikasi sumber stres dan mengembangkan strategi coping yang efektif (Tamam, 2024).

b. Mengubah Pola Pikir (Cognitive Restructuring Islami)

Culture shock seringkali dipicu oleh pikiran negatif seperti merasa tidak mampu, tidak diterima, atau tidak nyaman di lingkungan baru. Konseling Islam membantu mengubah pola pikir tersebut dengan:

- 1) Menanamkan keyakinan bahwa setiap ujian adalah bagian dari rencana Allah
- 2) Mendorong berpikir positif (husnuzan)
- 3) Mengaitkan pengalaman sulit dengan nilai kesabaran dan pahala

Dengan demikian, individu tidak lagi memandang situasi sebagai ancaman, tetapi sebagai proses pembelajaran dan pengembangan diri.

c. Meningkatkan Religiusitas sebagai Sumber Resiliensi

Religiusitas merupakan salah satu faktor penting dalam membentuk resiliensi psikologis. Konseling Islam berperan dalam:

- 1) Meningkatkan keimanan dan ketakwaan
- 2) Membiasakan ibadah sebagai rutinitas coping
- 3) Menumbuhkan rasa dekat dengan Allah (spiritual attachment)

Individu yang memiliki religiusitas tinggi cenderung lebih mampu menghadapi tekanan hidup karena memiliki pegangan nilai dan makna hidup yang kuat.

d. Membantu Proses Makna Hidup dan Penerimaan Diri

Mahasantri baru sering mengalami kebingungan identitas dan kesulitan menerima kondisi baru. Konseling Islam membantu individu untuk:

- 1) Memahami makna di balik setiap peristiwa
- 2) Menerima diri dan kondisi dengan sikap ikhlas
- 3) Mengembangkan tujuan hidup yang selaras dengan nilai-nilai Islam

Proses ini penting karena individu yang mampu menemukan makna hidup akan lebih tahan terhadap tekanan dan tidak mudah menyerah.

e. Mengembangkan Perilaku Adaptif dan Akhlak Positif

Selain aspek internal, konseling Islam juga membentuk perilaku nyata dalam kehidupan sehari-hari. Melalui bimbingan, mahasantri diarahkan untuk:

- 1) Bersikap sabar dalam menghadapi perbedaan budaya
- 2) Menjalinkan hubungan sosial yang baik (ukhuwah)
- 3) Menghindari perilaku maladaptif seperti menarik diri atau melanggar aturan

Pembentukan akhlak ini menjadi kunci keberhasilan adaptasi di lingkungan asrama.

f. Memberikan Dukungan Sosial Berbasis Nilai Keislaman

Konseling Islam tidak hanya dilakukan secara individual, tetapi juga dapat berbentuk:

- 1) Konseling kelompok
- 2) Bimbingan rohani
- 3) Konselor sebaya (peer counseling) (Musthofa, 2024)

Pendekatan ini membantu mahasantri merasa tidak sendiri dalam menghadapi kesulitan. Dukungan sosial yang dilandasi nilai keislaman terbukti dapat mempercepat proses penyesuaian diri dan mengurangi dampak culture shock.

g. Fungsi Preventif, Kuratif, dan Developmental

Konseling Islam memiliki tiga fungsi utama dalam konteks ini:

- 1) **Preventif** → mencegah munculnya masalah psikologis yang lebih berat
- 2) **Kuratif** → membantu mengatasi stres, kecemasan, dan culture shock
- 3) **Developmental** → mengembangkan potensi diri dan kepribadian mahasantri

Dengan ketiga fungsi ini, konseling Islam tidak hanya menyelesaikan masalah, tetapi juga membentuk individu yang lebih matang secara psikologis dan spiritual.

h. Integrasi Spiritualitas dan Psikologi Modern

Kelebihan utama konseling Islam adalah kemampuannya mengintegrasikan teknik psikologi modern dengan nilai-nilai spiritual. Misalnya:

- 1) Teknik refleksi diri dikombinasikan dengan muhasabah
- 2) Relaksasi dipadukan dengan dzikir
- 3) Cognitive therapy dikaitkan dengan nilai keimanan

Pendekatan integratif ini membuat intervensi menjadi lebih relevan dengan konteks kehidupan mahasantri di lingkungan pesantren. Dengan berbagai peran tersebut, konseling Islam tidak hanya berfungsi sebagai alat bantu penyelesaian masalah, tetapi juga sebagai sarana pembentukan resiliensi psikologis yang kuat. Pendekatan ini menjadikan mahasantri tidak hanya mampu bertahan dalam situasi sulit, tetapi juga berkembang menjadi individu yang lebih tangguh, religius, dan adaptif.

Integrasi Resiliensi dan Konseling Islam

Integrasi antara resiliensi psikologis dan konseling Islam menghasilkan pendekatan yang holistik dalam membantu mahasantri baru mengatasi culture shock. Resiliensi berfungsi sebagai kekuatan internal individu, sedangkan konseling Islam memperkuat aspek spiritual yang menjadi sumber makna dan ketenangan hidup.

a. Sinergi antara Aspek Psikologis dan Spiritual

Pendekatan ini menggabungkan:

- 1) **Psikologis** → regulasi emosi, coping stress, problem solving
- 2) **Spiritual** → keimanan, tawakal, kesabaran, dan keikhlasan

Sinergi ini membuat individu tidak hanya kuat secara mental, tetapi juga memiliki ketenangan batin yang mendalam.

b. Model Integratif dalam Praktik Konseling

Dalam praktiknya, integrasi ini dapat dilakukan melalui:

- 1) *Muhasabah (refleksi diri) untuk meningkatkan kesadaran diri*
- 2) *Dzikir dan doa sebagai teknik coping stress*
- 3) *Konseling individu dan kelompok berbasis nilai Islam*
- 4) *Pendampingan oleh konselor atau pembimbing asrama*

Pendekatan ini memungkinkan intervensi yang lebih sesuai dengan konteks kehidupan mahasantri di pesantren.

c. Dampak Integrasi terhadap Mahasantri

Integrasi resiliensi dan konseling Islam memberikan beberapa dampak positif, yaitu:

- 1) Meningkatkan kemampuan adaptasi terhadap lingkungan baru
- 2) Mengurangi tingkat stres dan kecemasan
- 3) Meningkatkan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*)
- 4) Membentuk identitas diri yang kuat dan religius
- 5) Mendorong perkembangan kepribadian yang matang

Penelitian menunjukkan bahwa religiusitas yang tinggi berkaitan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik pada mahasantri (Suryatiningsih et al., 2024).

d. Relevansi dalam Lingkungan Pesantren

Lingkungan pesantren atau ma'had sangat mendukung penerapan pendekatan ini karena:

- 1) Memiliki sistem nilai berbasis agama
- 2) Kegiatan sehari-hari terintegrasi dengan ibadah
- 3) Adanya pembimbing atau musyrif yang berperan sebagai konselor

Dengan kondisi tersebut, integrasi resiliensi dan konseling Islam menjadi sangat relevan dan efektif dalam membantu mahasantri mengatasi culture shock.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa mahasantri baru merupakan kelompok yang rentan mengalami culture shock akibat perubahan lingkungan, tuntutan akademik, serta penyesuaian terhadap kehidupan asrama yang memiliki aturan dan budaya yang berbeda. Kondisi tersebut dapat memunculkan berbagai respon psikologis seperti stres, kecemasan, kebingungan, hingga kesulitan dalam beradaptasi. Apabila tidak ditangani dengan baik, culture shock dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis dan proses akademik mahasantri.

Dalam menghadapi kondisi tersebut, resiliensi psikologis menjadi faktor protektif yang sangat penting. Resiliensi memungkinkan mahasantri untuk mampu bertahan, menyesuaikan diri, serta bangkit dari tekanan yang dihadapi. Individu yang memiliki resiliensi tinggi cenderung mampu mengelola emosi, berpikir positif, serta mencari solusi terhadap permasalahan secara adaptif. Selain itu, religiusitas juga menjadi aspek penting dalam memperkuat resiliensi, khususnya dalam konteks kehidupan pesantren yang sarat dengan nilai-nilai keislaman.

Lebih lanjut, konseling Islam memiliki peran yang signifikan dalam membantu mahasantri mengatasi culture shock. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga mengintegrasikan dimensi spiritual yang mampu memberikan ketenangan batin, makna hidup, serta kekuatan dalam menghadapi berbagai tantangan. Melalui konseling Islam, mahasantri dibimbing untuk mengelola emosi, mengubah pola pikir negatif, serta mengembangkan sikap sabar, ikhlas, dan tawakal.

Integrasi antara resiliensi psikologis dan konseling Islam menghasilkan pendekatan yang holistik dalam membantu proses adaptasi mahasantri baru. Dengan adanya keseimbangan antara kekuatan mental dan spiritual, mahasantri tidak hanya mampu mengatasi culture shock, tetapi juga berkembang menjadi individu yang lebih tangguh, adaptif, dan memiliki kesejahteraan psikologis yang baik. Oleh karena itu, pendekatan ini sangat relevan untuk diterapkan dalam lingkungan asrama atau ma'had.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, disarankan agar mahasantri baru lebih aktif dalam mengembangkan kemampuan resiliensi diri dengan cara meningkatkan kepercayaan diri, memperluas relasi sosial, serta memperkuat aspek spiritual melalui ibadah dan kedekatan kepada Allah. Upaya ini penting agar mahasantri mampu menghadapi berbagai tantangan adaptasi secara lebih sehat dan positif.

Selain itu, bagi pengelola ma'had atau pesantren, diharapkan dapat menyediakan layanan bimbingan dan konseling Islam yang terstruktur dan berkelanjutan sebagai bentuk pendampingan bagi mahasantri baru. Program seperti orientasi adaptasi, konseling individu maupun kelompok, serta pengembangan konselor sebaya perlu dioptimalkan agar dapat membantu mengurangi dampak culture shock secara efektif.

Bagi konselor atau pembimbing, disarankan untuk mengembangkan pendekatan konseling yang integratif dengan menggabungkan teknik-teknik psikologi modern dan nilai-nilai keislaman, sehingga layanan yang diberikan lebih kontekstual dan sesuai dengan kebutuhan mahasantri di lingkungan pesantren. Pendekatan yang holistik ini diharapkan mampu meningkatkan efektivitas intervensi serta mendukung perkembangan psikologis dan spiritual individu.

Terakhir, bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian yang lebih mendalam terkait efektivitas intervensi konseling Islam dalam meningkatkan resiliensi psikologis pada berbagai kelompok santri atau mahasiswa. Penelitian lanjutan juga dapat mengkaji faktor-faktor lain yang mempengaruhi keberhasilan adaptasi, sehingga dapat memberikan kontribusi yang lebih luas bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling Islam.

Daftar Pustaka

- Afif Sa'id Ramadhan, Nabila Nova Azzahra, Maulida Hasni Istifadah, Shibilla Anas Tasya, Muslikah Muslikah, & Ashari Mahfud. (2024). Eksplorasi Kondisi Culture shock pada Santri Baru di Kota Semarang: Implikasi Terhadap Proses Penyesuaian Diri. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4), 338–345. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.832>
- Arifin, S. (2023). Hubungan Culture Shock dengan Tingkat Stress Pada Santri Baru di Pondok Al-Amin Preduan. *Professional Health Journal*, 5(1), 31–40. <https://doi.org/10.54832/phj.v5i1.428>
- Assafitria, L. R. (2024). Pengaruh manajemen waktu dan efikasi diri terhadap prestasi belajar mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tahun 2023. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 2(2), 115. <https://doi.org/10.32585/jkp.v2i2.114>
- Cholili, A. H., Hakim, A., Putri, D. H., Nabila, N., & Ramadhani, M. (2024). Pengaruh spiritualitas terhadap psychological well-being pada mahasiswa. *Journal of*

- Theory and Practice in Islamic Guidance and Counseling*, 1(2), 96–105. <https://repository.uin-malang.ac.id/23042/>
- Jannah, R. (2022). Peranan Bimbingan Konseling Islam dalam Mengaktifkan Kecerdasan Spiritual Santri Pondok Pesantren Darul Khair Babakan Lebaksiu Tegal. *Al-Ihath: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(1), 1–17. <https://doi.org/10.53915/jbki.v2i1.162>
- Luthfiyah, M., & Kutub Hardew, A. (2024). Resiliensi Akademik terhadap Santri yang Memiliki Tiga Peran. *Jurnal Consulenza : Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 7(1), 89–104. <https://doi.org/10.56013/jcbkp.v7i1.2637>
- Maghfiroh, H. (2021). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Culture Shock Pada Santri Baru Kelas VII di Pondok Pesantren Darul Lughah Wal Karomah Kraksaan. *Maliki Interdisciplinary Journal*.
- Musthofa, Q. (2024). 3 Implementasi Bimbingan Konseling
- Nurfadilah, R. (2024). *Dilema antara bahagia dan depresi sebagai mahasiswa arsitektur Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*.
- Oberg, K. (1960). Cultural Shock: Adjustment to New Cultural Environments. *Practical Anthropology*, 05-7(4), 177–182. <https://doi.org/10.1177/009182966000700405>
- Sholichatun, D. Y., Si, M., & Agung, Y. R. (2017). Penguatan Kapasitas Penyesuaian Diri Terhadap Lingkungan Baru Melalui Pendampingan Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2016. <https://repository.uin-malang.ac.id/13421/>
- Subahri, B., & Said, I. G. (2025). *Resiliensi Santri: Studi Internet Addiction pada Generasi Alpha*. 13(1).
- Suryatiningsih, Lely Ika Mariyati, & Eko Hardi Ansyah. (2024). Resiliensi, Religiusitas dan Psychological Well-Being Pada Santri. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 903–916. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v8i2.5226>
- Tamam, S. P. (2024). *Peran Konseling dalam Mengatasi Stres dan Kecemasan Remaja di Era Modern*.
- Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2020). *Psychology culture shock*. Routledge.
- Zuhroh, N., Susilawati, S., Rahmaniah, A., & Sari, U. A. (n.d.). Cultural Adaptation and Social Experience International Student. <https://repository.uin-malang.ac.id/14380/>