

Culture shock dan resiliensi mahasantri non-pesantren dalam menghadapi tekanan akademik dan kehidupan ma'had UIN Malang

Jelita Dwiyanti¹, Guntur Kusuma Wardana²

^{1,2} Program Studi Perbankan Syariah, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 240503110043@student.uin-malang.ac.id¹, guntur@uin-malang.ac.id²

Kata Kunci:

Culture shock; mahasantri non-pesantren; resiliensi; ma'had; tekanan akademik

Keywords:

Culture shock; non-pesantren students; resilience; ma'had; academic pressure

ABSTRAK

Culture shock yang dialami mahasantri non-pesantren menjadi tantangan penting dalam proses adaptasi terhadap budaya akademik dan kehidupan di Ma'had UIN Malang. Perbedaan pola hidup, disiplin, aktivitas keagamaan, serta tingginya tuntutan akademik berpotensi memengaruhi kondisi psikologis dan kemampuan penyesuaian diri mahasantri. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bentuk culture shock yang dialami mahasantri non-pesantren, mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi resiliensi, serta mengkaji strategi adaptasi dalam menghadapi tekanan akademik dan kehidupan Ma'had UIN Malang. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis

penelitian kepustakaan (library research). Hasil kajian menunjukkan bahwa culture shock muncul akibat perbedaan budaya belajar, sistem kedisiplinan, interaksi sosial, dan rutinitas keagamaan yang intensif. Resiliensi mahasantri berkembang melalui dukungan sosial, manajemen waktu, kemampuan adaptasi, serta internalisasi nilai-nilai keislaman yang diterapkan di lingkungan Ma'had. Penguatan pendampingan dan program adaptasi sejak awal menjadi langkah strategis untuk membantu mahasantri non-pesantren menghadapi tekanan akademik dan membangun ketahanan psikologis secara berkelanjutan.

ABSTRACT

The culture shock experienced by students without a pesantren (Islamic boarding school) background poses a significant challenge during their adaptation to the academic culture and lifestyle at the UIN Malang Ma'had (Islamic student dormitory). Disparities in lifestyles, disciplinary standards, and religious activities, combined with rigorous academic demands, can potentially impact these students' psychological well-being and adjustment capabilities. This study aims to analyze the forms of culture shock experienced by these students, identify factors influencing their resilience, and examine adaptation strategies for coping with academic pressures and life within the UIN Malang Ma'had. Employing a qualitative approach based on library research, the study reveals that culture shock arises from differences in learning cultures, disciplinary systems, social interactions, and intensive religious routines. Student resilience is fostered through social support, time management, adaptability, and the internalization of Islamic values practiced within the Ma'had environment. Strengthening mentorship and early adaptation programs serves as a strategic measure to assist these students in navigating academic pressures and building sustainable psychological resilience.



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.

Pendahuluan

Pondok pesantren merupakan lembaga pendidikan Islam yang menerapkan sistem pembinaan berbasis asrama dengan penekanan pada penguatan nilai-nilai keagamaan, pembentukan karakter, serta kemandirian peserta didik. Model pendidikan ini kemudian diadaptasi di perguruan tinggi Islam melalui penyelenggaraan Ma'had sebagai lingkungan pembinaan yang mengintegrasikan dimensi akademik, spiritual, dan sosial. Menurut (Mustofa et al., 2023), Ma'had berperan dalam membangun budaya religius sekaligus menanamkan nilai moderasi beragama sebagai fondasi pembentukan karakter mahasiswa. Dalam konteks tersebut, Ma'had Sunan Ampel Al-Aly UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tidak hanya berfungsi sebagai tempat tinggal, tetapi juga sebagai ruang pembinaan bi'ah islamiyah yang mendukung terbentuknya budaya akademik yang religius dan berakhlakul karimah.

Sebaliknya, mahasantri non-pesantren harus mengalami perubahan ritme kehidupan yang lebih disiplin, aktivitas keagamaan yang lebih intensif, dan tuntutan sosial yang berbeda dengan lingkungan asalnya. Proses adaptasi ini seringkali disertai dengan fenomenashock budaya, yaitu kondisi psikologis yang disebabkan oleh perbedaan budaya, norma sosial, kebiasaan, dan bahasa, serta pola interaksi dalam lingkungan baru. Menurut (Nurhalizah & Ardani, 2026), gejala fisik dan psikologis ini meliputi penurunan keinginan untuk belajar, kerinduan rumah yang kuat (homesick), dan kesulitan untuk beradaptasi dengan orang lain. Mahasantri di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang juga menghadapi beban akademik yang berat, yang memerlukan kemampuan untuk mengelola waktu dan tetap produktif agar tidak terjebak dalam dilema antara kebahagiaan dan depresi. Bahwa shock kultur dapat menyebabkan kecemasan, stres, kebingungan, dan perasaan terasing apabila seseorang gagal menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. Namun, dengan lingkungan yang baik dan strategi penyesuaian diri yang tepat, proses ini juga dapat menjadi langkah penting dalam pembentukan identitas dan kemampuan adaptasi (Saidah & Laksmiwati, 2017).

Selain tantangan sosial-budaya, mahasantri juga menghadapi tekanan akademik karena harus menyelesaikan tugas, memenuhi tuntutan perkuliahan, dan mengikuti berbagai program pendidikan Ma'had. Jika tidak diimbangi dengan kemampuan resiliensi yang memadai, kondisi tersebut berpotensi meningkatkan beban psikologis (Ikromi, 2025). Resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bertahan, beradaptasi, dan bangkit dari situasi stres dengan menggunakan sumber daya internal dan eksternal. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial, kemampuan mengelola diri, dan lingkungan pendidikan yang mendukung memiliki korelasi kuat dengan tingkat stres akademik yang rendah dan kemampuan adaptasi siswa selama transisi ke perguruan tinggi (Mariyati & Ansyah, 2024).

Terlepas dari fakta bahwa sejumlah besar penelitian telah dilakukan mengenai cultur shock, resiliensi, dan stres akademik pada mahasantri non-pesantren di Ma'had UIN Malang, jumlah penelitian yang secara khusus membahas ketiga hal tersebut masih sangat sedikit. Meskipun demikian, sifat Ma'had sebagai lingkungan pendidikan yang menggabungkan pembinaan kepesantrenan dan sistem akademik menyebabkan dinamika adaptasi yang berbeda dengan kehidupan mahasiswa secara keseluruhan.

Kajian ini sangat penting karena dapat mengungkap hubungan antara pengalaman cultur shock, kemampuan untuk bertahan, dan tekanan akademik sebagai dasar untuk membuat strategi pembinaan dan pendampingan yang lebih baik untuk mahasiswa non-pesantren (Sari & Rofiq, 2021).

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan kepustakaan library research. Data yang digunakan berasal dari sumber sekunder seperti buku, jurnal ilmiah, hasil penelitian sebelumnya, dan dokumen dan publikasi resmi yang berkaitan dengan shock kultur, ketahanan, tekanan akademik, kehidupan Ma'had, dan mahasiswa non-pesantren di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Selanjutnya, metode deskriptif-kualitatif digunakan untuk menganalisis data untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang cara mahasiswa non-pesantren mengatasi tekanan akademik dan kehidupan di Ma'had. Proses pengumpulan, pengurangan, interpretasi, dan penyajian data dilakukan untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang dinamika adaptasi mahasiswa non-pesantren. Untuk memastikan kredibilitas data, berbagai sumber yang relevan ditriangulasi.

Pembahasan

Konsep Culture Shock pada mahasiswa Non-Pesantren

Mahasiswa yang berasal dari sekolah umum dan tidak pernah mondok sejak SD, SMP, atau SMA cenderung mengalami proses penyesuaian yang lebih sulit di Ma'had UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (Mirah et al., 2025). Tantangan tersendiri bagi mahasiswa baru adalah pergeseran dari lingkungan keluarga ke sistem kehidupan berasrama yang memiliki aturan yang berbeda, jadwal ibadah yang diatur, kegiatan pembinaan keagamaan, dan lebih banyak interaksi sosial. Ketika seseorang menghadapi lingkungan sosial dan budaya yang berbeda dari pengalaman sebelumnya, yang memerlukan proses adaptasi yang lambat, respons psikologis mereka disebut culture shock. Kondisi ini dipandang dari sudut pandang psikologi lintas budaya (Ikhtiar, 2025).

Shock budaya yang terjadi pada mahasiswa non-pesantren tidak hanya terkait dengan perubahan dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga terkait dengan penyesuaian terhadap norma, nilai, dan budaya akademik yang ada di lingkungan Ma'had. Mengatur waktu antara kuliah dan kegiatan kepesantrenan, menyesuaikan diri dengan penggunaan bahasa asing dalam program tertentu, dan membangun hubungan sosial dengan teman dari berbagai budaya adalah semua kompetensi yang dibutuhkan oleh mahasiswa. Pada awalnya, kondisi ini dapat menyebabkan kecemasan, kebingungan, rindu rumah (homesick), dan kehilangan kepercayaan diri. Meskipun demikian, mahasiswa yang berhasil melewati tahap ini akan memiliki kapasitas yang lebih baik untuk beradaptasi dan siap untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial yang lebih luas (Manery et al., 2023).

Dalam konteks pendidikan tinggi Islam, culture shock tidak hanya dipandang sebagai hambatan, tetapi juga sebagai bagian dari proses pembentukan karakter dan pengembangan kapasitas diri. Kehidupan di Ma'had memberikan kesempatan bagi

mahasantri untuk mengembangkan kedisiplinan, kemandirian, kemampuan komunikasi, serta kecerdasan sosial melalui berbagai kegiatan pembinaan dan interaksi sehari-hari.

Selain itu, keterlibatan aktif dalam organisasi, pelatihan kepemimpinan, kajian keislaman, kegiatan bahasa, dan program pengembangan diri lainnya dapat membantu mempercepat proses adaptasi sekaligus meningkatkan kemampuan resiliensi. Dengan demikian, pengalaman culture shock dapat menjadi titik awal transformasi pribadi yang mendukung terbentuknya mahasantri yang tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga memiliki karakter, keterampilan sosial, dan kemampuan menghadapi berbagai tantangan di masa depan (Mu'ti et al., 2023).

Resiliensi Mahasantri dalam Menghadapi Tekanan Akademik dan Kehidupan Ma'had

Mahasantri non-pesantren tidak hanya menghadapi perubahan budaya dan proses adaptasi di Ma'had, tetapi mereka juga menghadapi berbagai tuntutan akademik di lingkungan perguruan tinggi. Kegiatan wajib Ma'had seperti pembinaan keagamaan, program bahasa, dan aktivitas lainnya harus dilakukan secara bersamaan dengan kewajiban menyelesaikan tugas kuliah, mengikuti presentasi, ujian, dan memenuhi tujuan akademik. Kondisi tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis, terutama bagi siswa yang belum terbiasa dengan pola hidup yang teratur (Ellis et al., 2023).

Resiliensi dalam situasi seperti ini menjadi salah satu komponen penting yang membantu mahasantri bertahan dan berkembang. Resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit dari kesulitan; itu juga berarti dapat mengendalikan emosi, berpikir positif, menyelesaikan masalah secara adaptif, dan menggunakan pengalaman untuk membangun diri. Pembentukan resiliensi tidak terlepas dari bantuan yang diberikan oleh lingkungan. Proses adaptasi mahasantri sangat dibantu oleh dukungan sosial seperti teman sebaya, musyrif dan musyrifah, dosen, keluarga, dan budaya pembinaan Ma'had.

Selain itu, rasa percaya diri, kemampuan komunikasi, dan keterampilan pemecahan masalah dapat ditingkatkan melalui keterlibatan aktif dalam kegiatan organisasi, pelatihan keterampilan, dan program pengembangan diri di kampus dan Ma'had. Dengan demikian, resiliensi tidak hanya membantu mahasantri menghadapi tekanan akademik dan kehidupan di Ma'had, tetapi juga menjadi bekal penting dalam membentuk karakter, kemandirian, dan kesiapan menghadapi tantangan di masa depan. Dengan demikian, resiliensi tidak hanya membantu mahasantri menghadapi tekanan akademik dan kehidupan di Ma'had, tetapi juga menjadi bekal penting dalam membentuk karakter, kemandirian, dan kesiapan menghadapi tantangan di masa depan (Agustini et al., 2023).

Adaptasi Mahasantri melalui Pengembangan Soft Skill dan Life Skill

Pembelajaran agama bukanlah satu-satunya fokus kehidupan di Ma'had. Ini juga merupakan tempat untuk membangun karakter, memperkuat nilai-nilai Islam, dan mengembangkan kemampuan siswa secara menyeluruh. Mahasantri memiliki kesempatan untuk mengembangkan kemampuan intelektual, emosional, dan sosial melalui berbagai kegiatan, seperti pembinaan ibadah, studi Islam, pelatihan bahasa Inggris dan Arab, diskusi ilmiah, pelatihan kepemimpinan, pidato umum, dan organisasi

kemahasantrian. Proses pembinaan ini sangat penting untuk membangun individu yang disiplin, mandiri, bertanggung jawab, dan mampu bekerja sama dalam lingkungan yang beragam (Hajar & Ritonga, 2024).

Selain itu, berbagai kegiatan pengembangan diri yang tersedia di Ma'had dapat membantu mahasantri mempersiapkan diri untuk kehidupan masyarakat dan dunia kerja. Di era modern, keterampilan yang semakin dibutuhkan termasuk kemampuan memimpin, bekerja dalam tim, berpikir kritis, memecahkan masalah, mengelola waktu, dan beradaptasi dengan situasi baru. Oleh karena itu, kehidupan di Ma'had tidak hanya dipandang sebagai kewajiban bagi siswa baru, tetapi juga sebagai proses pembelajaran yang mampu menghasilkan lulusan yang unggul secara akademik, mental yang tangguh, Islami, dan berkontribusi positif kepada masyarakat (Nuraida, 2026). Oleh karena itu, pengalaman menghadapi *culture shock* dianggap sebagai bagian dari proses transformasi diri menuju menjadi orang yang lebih kuat, fleksibel, dan mampu.

Selain itu *culture shock* dapat berfungsi sebagai proses pembelajaran yang membantu Anda menjadi lebih kuat dan siap menghadapi tantangan di masa depan. Pengalaman hidup bersama, disiplin waktu, kemandirian, kemampuan bekerja sama, dan praktik nilai-nilai Islam semuanya memainkan peran penting dalam membentuk lulusan yang tidak hanya unggul secara akademik tetapi juga memiliki integritas moral dan mampu menjadi pemimpin yang baik (Anam et al., 2023).

Tantangan Implementasi Program Wajib Ma'had bagi Mahasiswa Non-Pesantren

Untuk mahasiswa non-pesantren, menerapkan program Ma'had wajib membutuhkan adaptasi terhadap budaya pesantren dan kebiasaan hidup bersama yang menekankan tanggung jawab sosial, kebersihan, dan disiplin. Sebagaimana dijelaskan dalam penelitian tentang integrasi higienitas, sanitasi, dan nilai-nilai religius di lingkungan pesantren, pembentukan perilaku santri dipengaruhi oleh banyak faktor (Barlian et al., 2024). Selain ketersediaan fasilitas, internalisasi nilai-nilai religius, kepemimpinan yang baik, dan keberlanjutan program pendidikan dan pembinaan juga berperan. Dinamika yang harus dihadapi oleh mahasantri baru termasuk perbedaan tingkat kesadaran, konsistensi penerapan aturan, dan proses penyesuaian terhadap budaya hidup komunal.

Bagi mahasantri yang belum pernah mondok sebelumnya, menyesuaikan diri dengan pola hidup yang lebih teratur, jadwal kegiatan yang padat, dan budaya kolektif yang berbeda dari lingkungan asalnya sering menyebabkan *shock budaya* (Rohma & Tondok, 2025). Namun, pengalaman ini dapat membantu menumbuhkan resiliensi, kemandirian, dan karakter yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial melalui pendampingan yang berkelanjutan, interaksi dengan musyrif, dan penerapan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari.

Pada akhirnya, implementasi program Ma'had tidak hanya bertujuan meningkatkan pemahaman keagamaan, tetapi juga membentuk kebiasaan hidup disiplin, kemampuan beradaptasi, serta kepedulian terhadap lingkungan dan kehidupan bersama. Dengan demikian, tantangan yang dialami mahasiswa non-pesantren dapat menjadi proses pembelajaran yang memperkuat kesiapan mereka untuk berkembang

sebagai individu yang resilien, bertanggung jawab, dan mampu berkontribusi positif di lingkungan akademik maupun masyarakat (Muzakki & Marzuqi, 2019).

Kesimpulan dan Saran

Ketika mereka memasuki kehidupan Ma'had UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, mahasantri non-pesantren yang sebelumnya tidak memiliki pengalaman mondok sejak SD, SMP, hingga SMA menghadapi tantangan yang cukup sulit. Pada awal adaptasi, ada shock budaya karena perbedaan budaya, pola hidup yang lebih disiplin, aktivitas keagamaan yang terorganisir, dan tuntutan akademik perguruan tinggi. Namun, fenomena tersebut tidak selalu berdampak buruk; sebaliknya, apabila didukung oleh lingkungan yang baik dan sistem pembinaan yang baik, mereka dapat membantu membangun kemampuan beradaptasi, penguatan karakter dan peningkatan resiliensi.

Resiliensi menjadi faktor penting yang membantu mahasantri mengelola tekanan akademik sekaligus menyesuaikan diri dengan kehidupan Ma'had. Dukungan dari musyrif dan musyrifah, teman sebaya, dosen, serta lingkungan pembinaan berperan dalam memperkuat kemampuan menghadapi tantangan, mengembangkan kemandirian, dan meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu, berbagai program Ma'had seperti pembinaan keagamaan, pelatihan bahasa, organisasi kemahasiswaan, kepemimpinan, dan kegiatan pengembangan diri menjadi media yang efektif untuk membentuk kemampuan komunikasi, kerja sama, kepemimpinan, serta keterampilan pemecahan masalah yang dibutuhkan dalam kehidupan akademik maupun profesional.

Oleh karena itu, pengelola Ma'had dan universitas harus terus mengembangkan program pendampingan yang lebih sesuai untuk siswa non-pesantren, terutama selama transisi. Ini harus mencakup orientasi yang lebih baik, penguatan peran musyrif dan musyrifah, layanan pendampingan psikologis, dan kegiatan yang meningkatkan interaksi sosial. Untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang dinamika culture shock, resiliensi, dan efektivitas program pembinaan di lingkungan Ma'had UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan pengalaman langsung mahasantri.

Daftar Pustaka

- Agustini, S. I., Razak, A., & Jalal, N. M. (2023). Resiliensi dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(1), 97–107.
- Anam, K., Kadir, A., & Rofiq, A. (2023). Interpretation and Internalization of Moderation Values in Pondok Modern Darussalam Gontor. *MIQOT: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 47(2), 238–253. <https://repository.uin-malang.ac.id/17656/>
- Barlian, N. A., Wardana, G. K., & Murniati, W. (2024). Integrasi Higinitas, Sanitasi, dan Nilai-Nilai Religius di Lingkungan Pesantren. *Inovasi Kesehatan Global*, 1(4), 167–184.
- Ellis, R., Sampe, P. D., Mahaly, S., & Makulua, I. J. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa. *Pedagogika: Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan*, 11(1), 102–110.

- Hajar, R., & Ritonga, E. Y. (2024). Strategi pengurus ma'had al-jami'ah uinsu dalam meningkatkan kemampuan public speaking mahasantri pada kegiatan muhadharah. *Jurnal Komunikasi Universitas Garut: Hasil Pemikiran Dan Penelitian*, 10(2), 351–375.
- Ikhtiara, S. (2025). Culture Shock: Pengelolaan Kecemasan dan Ketidakpastian Diri Pada Mahasiswa Perantau di Yogyakarta. *Jurnal Komunikasi Dan Kajian Media*, 9(1), 1–19.
- Ikromi, Z. A. (2025). Stres akademik di kalangan santri: Analisis literatur mengenai faktor-faktor penghambatnya. *Eudaimonia Journal Psychology*, 2(1), 19–25.
- Manery, D. E., Saija, A. F., Angkejaya, O. W., & Bension, J. B. (2023). Hubungan Culture Shock Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Semester Pertama Tahun 2020 Dan 2021 Di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura Ambon. *Molucca Medica*, 16(1), 39–50.
- Mariyati, L. I., & Ansyah, E. H. (2024). Resiliensi, religiusitas dan psychological well-being pada santri. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 903–916.
- Mirah, I. G. A., Koanda, N., & Bintang, R. S. (2025). Dinamika Culture Shock: Strategi Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(2), 680–689. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i2.7502>
- Mustofa, B., Amiruddin, M., Maghfur, T., & Rosyidah, I. (2023). Peacebuilding education in building religious moderation as a counter radicalism At Ma'had Al-Jami'ah UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 9(4), 65–73. <https://repository.uin-malang.ac.id/15677/>
- Mu'ti, A., Sururin, S., Ramadhan, Y. L., Robbany, T. M., & Muslim, M. (2023). Psikologi Santri (Analisis) Proses Adaptasi dan Penyesuaian Diri Santri di Indonesia. *Edukasi Islami: Jurnal Pendidikan Islam*, 12(02).
- Muzakki, A., & Marzuqi, M. (2019). Character Building Pada Mahasantri Ma'had Sunan Ampel Al-Ali (MSAA) Berbasis Ulul Albab. <https://repository.uin-malang.ac.id/7857/>
- Nuraida, U. (2026). Peran Kampus Berbasis Mahad dalam Membangun Lingkungan Akademik Islami yang Berkarakter. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 4(6). <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/23079>
- Nurhalizah, S., & Ardani, T. (2026). Resiliensi Psikologis Mahasantri Baru UIN Malang. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 4(6).
- Rohma, S., & Tondok, M. S. (2025). Peran koping religius dan dukungan sosial terhadap resiliensi mahasiswa. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 1–7.
- Saidah, S., & Laksmiwati, H. (2017). Dukungan sosial dan self-efficacy dengan penyesuaian diri pada santri tingkat pertama di pondok pesantren. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(2), 116–122.
- Sari, P., & Rofiq, A. (2021). Pendampingan pengelolaan sumber belajar di asrama putri pondok pesantren sunan drajat lamongan. *Keris: Journal of Community Engagement*, 1(1), 36–50.