



**HUBUNGAN GEGAR BUDAYA DENGAN STRES
MAHASISWA BARU LUAR PULAU JAWA
DI UNIVERSITAS JEMBER**

SKRIPSI

oleh

**Kumala Nur Zakiah
NIM 152310101038**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER
2019**



**HUBUNGAN GEGAR BUDAYA DENGAN STRES
MAHASISWA BARU LUAR PULAU JAWA
DI UNIVERSITAS JEMBER**

SKRIPSI

disusun guna melengkapi tugas akhir dan memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan di Fakultas Keperawatan (S1) dan mencapai gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

oleh

**Kumala Nur Zakiah
NIM 152310101038**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER
2019**

SKRIPSI

**HUBUNGAN GEGAR BUDAYA DENGAN STRES
MAHASISWA BARU LUAR PULAU JAWA
DI UNIVERSITAS JEMBER**

oleh

Kumala Nur Zakiah
NIM 152310101038

Pembimbing

Dosen Pembimbing Utama : Ns. Erti Ikhtiarini Dewi, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J

Dosen Pembimbing Anggota : Ns. Enggal Hadi K., S.Kep., M.Kep.

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kehadiran Allah SWT, peneliti mempersembahkan skripsi ini kepada:

1. Ayahanda Alm. Muhammad Hasan dan Ibunda Umi Aiman, terimakasih atas doa yang senantiasa diberikan, dukungan moral serta motivasi yang selalu diberikan kepada saya;
2. Para sahabat dan keluarga yang selalu mendoakan dan memberikan saya dukungan. Indana Aliya Nadziroh dan Alik Ainis Sa'adah adik-adik saya tercinta, serta keluarga besar Bani Abdul Mukti dan Bani Miseli yang saya cintai;
3. Almamater Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember dan seluruh dosen yang telah banyak memberikan ilmu dan pengalamannya kepada penulis selama menempuh studi disini serta semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

MOTO

“Maka Maha Tinggi Allah Raja yang sebenar-benarnya, dan janganlah kamu tergesa-gesa membaca Al-Qur’an sebelum disempurnakan mewahyukannya kepadamu, dan katakanlah “Ya Tuhanku, tambahkanlah kepadaku ilmu pengetahuan”.

(QS. Thaha: 114)¹

“Janganlah kamu tunda-tunda untuk beramal baik, mulailah dari sekarang sampai kamu dipanggil untuk menghadap-Nya”

(Ridwan Murki)*

“Ilmu tanpa akal ibarat seperti memiliki sepatu tanpa kaki. Dan akal tanpa ilmu ibarat seperti memiliki kaki tanpa sepatu”

(Tere Liye)*

¹ Departemen Agama Republik Indonesia, 2006. Alqur’an Maghfirah. Jakarta: Maghfirah Pustaka

*) Mukri, Ridwan. 2007. ESQ Kurma (Kisah Untuk Remaja). Bandung: Mizan Media Utama

*) Liye, Tere. 2012. Kau Aku dan Sepucuk Angpau Merah. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kumala Nur Zakiah

NIM : 152310101038

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Gear Budaya dengan Stres Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa di Universitas Jember” adalah benar-benar hasil karya saya sendiri dan bukan hasil jiplakan kecuali pada pengutipan yang telah disebutkan sumbernya, serta belum pernah diajukan pada instansi manapun. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isi skripsi ini sesuai dengan sikap ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan tanpa ada tekanan dan paksaan dari pihak manapun, serta bersedia mendapat sanksi akademik jika dikemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Jember, Januari 2019

Yang menyatakan,

Kumala Nur Zakiah

NIM 152310101038

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “ Hubungan Gear Budaya dengan Stres Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa di Universitas Jember” karya Kumala Nur Zakiah telah diuji dan disahkan oleh Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember pada:

hari, tanggal : Senin, 21 Januari 2019

tempat : Fakultas Keperawatan Universitas Jember

Mengetahui,

Dosen Pembimbing Utama

Ns. Erti Ikhtiarini D., M.Kep., Sp.Kep.J
NIP. 198110282006042002

Dosen Pembimbing Anggota

Ns. Enggal Hadi K., M.Kep
NRP. 760016844

Penguji I

Ns. Ahmad Rifai, S.Kep.M.S
NIP. 198502072015041001

Penguji II

Ns. Fitro Deviantony, M.Kep
NRP 760018001

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Keperawatan
Universitas Jember



Ns. Lantini Sulistyorini, S.Kep., M.Kes
NIP 197803232005012002

Hubungan Gegar Budaya dengan Stres Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa di Universitas Jember (*Correlation between Culture Shock and the Stress Experienced by Freshmen at University of Jember who Originated from Outside Java Island*)

Kumala Nur Zakiah

Faculty of Nursing, University of Jember

ABSTRACT

The problems of freshmen from outside Java Island when entering the new environment in the University is so complicated. One of the most commonly known problems is culture shock. When experience by freshmen, this may cause stress on both academic and non-academic sectors. The objective of this research is to find out the correlation between the culture shock and the stress experienced by the freshmen at University of Jember who originated from outside Java Island. This research employs descriptive quantitative design by using cross sectional approach. The number of population and sample in this research is identical, numbering 108 individuals by using total sampling. The research instrument used by questionnaire culture shock and Student-life Stress Inventory (SSI). The result of the study showed that the culture shock experienced by the respondent was mostly in the low category (63%) and the stress experienced by most was also in the low category (58,3%). The conclusion of this research states that the correlation between the culture shock and the stress of the freshmen at University of Jember who originated from outside Java Island is at low level and positive direction of correlation 0,372 and p value of 0,0001. Based on this, there is a need of serious attention from the college authorities to provide education regarding the prevention and management of culture shock to avoid high-level stress.

Keywords: *Stress, culture Shock, freshmen*

RINGKASAN

Hubungan Gegar Budaya dengan Stres Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa di Universitas Jember; Kumala Nur Zakiah, 152310101038; 2018; xix + 86 halaman; Fakultas Keperawatan Universitas Jember.

Mahasiswa baru akan mengalami berbagai macam problematika saat dirinya berada dalam lingkungan baru di perguruan tinggi, terutama mahasiswa baru yang berasal dari luar Pulau Jawa yang sebelumnya belum pernah berdomisili di Jember akan lebih merasakan problematika yang lebih menantang dalam lingkup akademik maupun non akademik. Salah satu kondisi pertama kali yang sering dirasakan yaitu gegar budaya, dimana seseorang akan merasakan kesedihan, kecemasan, kekhawatiran, bingung bahkan stres terhadap budaya baru yang sebelumnya belum pernah dikenal dan dirasakan. Kondisi stres tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya adalah faktor internal dan faktor eksternal. Tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara gegar budaya dengan stres mahasiswa baru luar Pulau Jawa di Universitas Jember. Penelitian ini menggunakan sampel mahasiswa baru luar Pulau Jawa se-Universitas Jember tahun ajaran 2018 yang berjumlah 108 mahasiswa, menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* dengan teknik sampling total sampling. Instrument yang digunakan adalah kuesioner *Culture Shock* dan *Student-life Stress Inventory* (SSI) sebagai alat pengumpul data yang sudah tervaliditas dan reliabel. Uji statistik yang digunakan adalah *Pearson*, karena data terdistribusi normal dengan tingkat kepercayaan 95%.

Hasil uji analisis bivariat dengan menggunakan uji *Pearson* menunjukkan bahwa terdapat hubungan gegar budaya dengan stres mahasiswa baru luar Pulau Jawa di Universitas Jember dengan $p\text{-value} = 0,001 (< 0,05)$. Nilai koefisien korelasi hubungan antara kedua variabel sebesar 0,372 yang menunjukkan bahwa korelasinya tergolong lemah dan positif. Hasil korelasi positif menunjukkan

hubungan searah antara kedua variabel, artinya semakin tinggi gegar budaya seseorang maka semakin tinggi pula stres yang dialaminya, begitu juga sebaliknya semakin rendah gegar budaya yang dirasakan maka semakin rendah pula stresnya. Dari hasil dan kesimpulan didapatkan persentase gegar budaya terbanyak yang dialami mahasiswa baru dalam kategori rendah yaitu 68 mahasiswa (63%), begitu juga dengan stres yang dirasakan mahasiswa baru juga masih dalam kategori rendah yaitu 63 mahasiswa (58,3%). Sehingga stres pada mahasiswa baru salah satunya bisa dipengaruhi oleh gegar budaya, namun sebenarnya masih banyak faktor lain yang bisa mempengaruhi stres pada mahasiswa baru baik dari faktor internal (diri sendiri) maupun eksternal (lingkungan). Dari hasil tersebut diharapkan mahasiswa baru terutama yang berasal dari luar Pulau Jawa untuk terus berusaha meningkatkan keyakinannya dalam menghadapi problematika selama kuliah di Universitas Jember ini.

PRAKATA

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Gegar Budaya dengan Stres Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa di Universitas Jember” dengan baik. Sholawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Skripsi ini dapat terselesaikan atas bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ns. Lantin Sulistyorini, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Jember;
2. Ns. Erti Ikhtiarini Dewi, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J., selaku Dosen Pembimbing Utama yang telah membimbing, memberikan masukan dan saran sehingga skripsi ini dapat tersusun dengan baik;
3. Ns. Enggal Hadi K., S.Kep., M.Kep., selaku Dosen Pembimbing Anggota yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan masukan dalam menyelesaikan skripsi ini;
4. Ns. Tantut Susanto, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom., selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan dukungan, arahan dan masukan selama melaksanakan studi di Fakultas Keperawatan Universitas Jember;

5. Ns. Ahmad Rifa'I. S.Kep.M.S dan Ns. Fitrio Deviantony, M.Kep., selaku dosen penguji 1 dan 2 dalam sidang saya yang telah memberikan masukan, arahan, dan motivasi hingga terselesainya skripsi ini;
6. Responden-responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk membantu mengisi kuesioner saya hingga mendapatkan hasil yang semoga berguna untuk pembaca maupun peneliti;
7. Alm. Ayahanda Moh. Hasan, Ibunda Umi Aiman, adik Indana Aliya Nadziroh dan adik Alik Ainis Sa'adah, yang selalu memberikan do'a, motivasi, dan dukungan dalam segala hal;
8. Sahabatku Surya Setyasno, 'Ami, Nova, Ria, Ifa, Nurul, Atik, Nila, Vivin, Laili, dan Norma atas bantuan, motivasi dan dukungan yang telah diberikan selama di Fakultas Keperawatan Universitas Jember;
9. Teman-teman Fakultas Keperawatan Universitas Jember angkatan 2015 khususnya kelas A.

Peneliti menyadari masih terdapat kekurangan dan kelemahan baik dari segi materi maupun teknik penulisan skripsi ini. Peneliti mengharap adanya kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.

Jember, Januari 2019

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
MOTTO	v
HALAMAN PERNYATAAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
ABSTRACT	viii
RINGKASAN	ix
PRAKATA	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB 1. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat	7
1.4.1 Manfaat bagi Peneliti	7
1.4.2 Manfaat bagi Institusi Pendidikan	7
1.4.3 Manfaat bagi Instansi Pelayanan Kesehatan	7
1.4.4 Manfaat bagi Keperawatan	8
1.5 Keaslian Penelitian	9

BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Konsep Stres	10
2.1.1 Definisi Stres	10
2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Stres	11
2.1.3 Tahapan Stres	17
2.1.4 Adaptasi Terhadap Stres	19
2.1.5 Pengukuran Stres	22
2.1.6 Manajemen Stres	24
2.2 Budaya	27
2.2.1 Definisi Budaya	27
2.2.2 Budaya Masyarakat Jember	28
2.3 Gegar Budaya	29
2.3.1 Definisi Gegar Budaya.....	29
2.3.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Gegar Budaya	31
2.3.3 Tanda-tanda Gegar Budaya.....	35
2.3.4 Fase Gegar Budaya	35
2.3.5 Tahapan Gegar Budaya.....	37
2.3.6 Upaya Mengatasi Gegar Budaya	38
2.3.7 Manfaat Gegar Budaya	39
2.3.8 Pengukuran Gegar Budaya	40
2.4 Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa	42
2.4.1 Definisi Mahasiswa Baru.....	42
2.4.2 Masalah yang Muncul pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa	43
2.5 Hubungan Gegar Budaya dengan Stres Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa	44
2.6 Kerangka Teori	48
BAB 3. KERANGKA KONSEP	49
3.1 Kerangka Konsep	49
3.2 Hipotesis	49

BAB 4. METODE PENELITIAN	50
4.1 Desain Penelitian	50
4.2 Populasi dan Sampel Penelitian	51
4.2.1 Populasi Penelitian	51
4.2.2 Sampel Penelitian	51
4.2.3 Teknik Pengambilan Sampel	51
4.2.4 Kriteria Subjek Penelitian	51
4.3 Lokasi Penelitian	52
4.4 Waktu Penelitian.....	52
4.5 Definisi Operasional.....	53
4.6 Pengumpulan Data	54
4.6.1 Sumber Data	54
4.6.2 Teknik Pengumpulan Data	54
4.6.3 Alat Pengumpulan Data	55
4.6.4 Uji Validitas dan Reliabilitas	69
4.7 Pengolahan Data	61
4.7.1 <i>Editing</i>	61
4.7.2 <i>Coding</i>	61
4.7.3 <i>Processing atau Entry</i>	62
4.7.4 <i>Cleaning</i>	62
4.8 Analisis Data	63
4.8.1 Analisis Univariat	63
4.8.2 Analisis Bivariat	63
4.9 Etika Penelitian	64
4.9.1 Otonomi (<i>Informed Consent</i>)	64
4.9.2 Manfaat (<i>Beneficience</i>)	65
4.9.3 Kerahasiaan (<i>Confidently</i>)	66
4.9.4 Keadilan (<i>Justice</i>)	66
BAB 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	68
5.1 Hasil Penelitian.....	68
5.1.1 Analisis Univariat	68

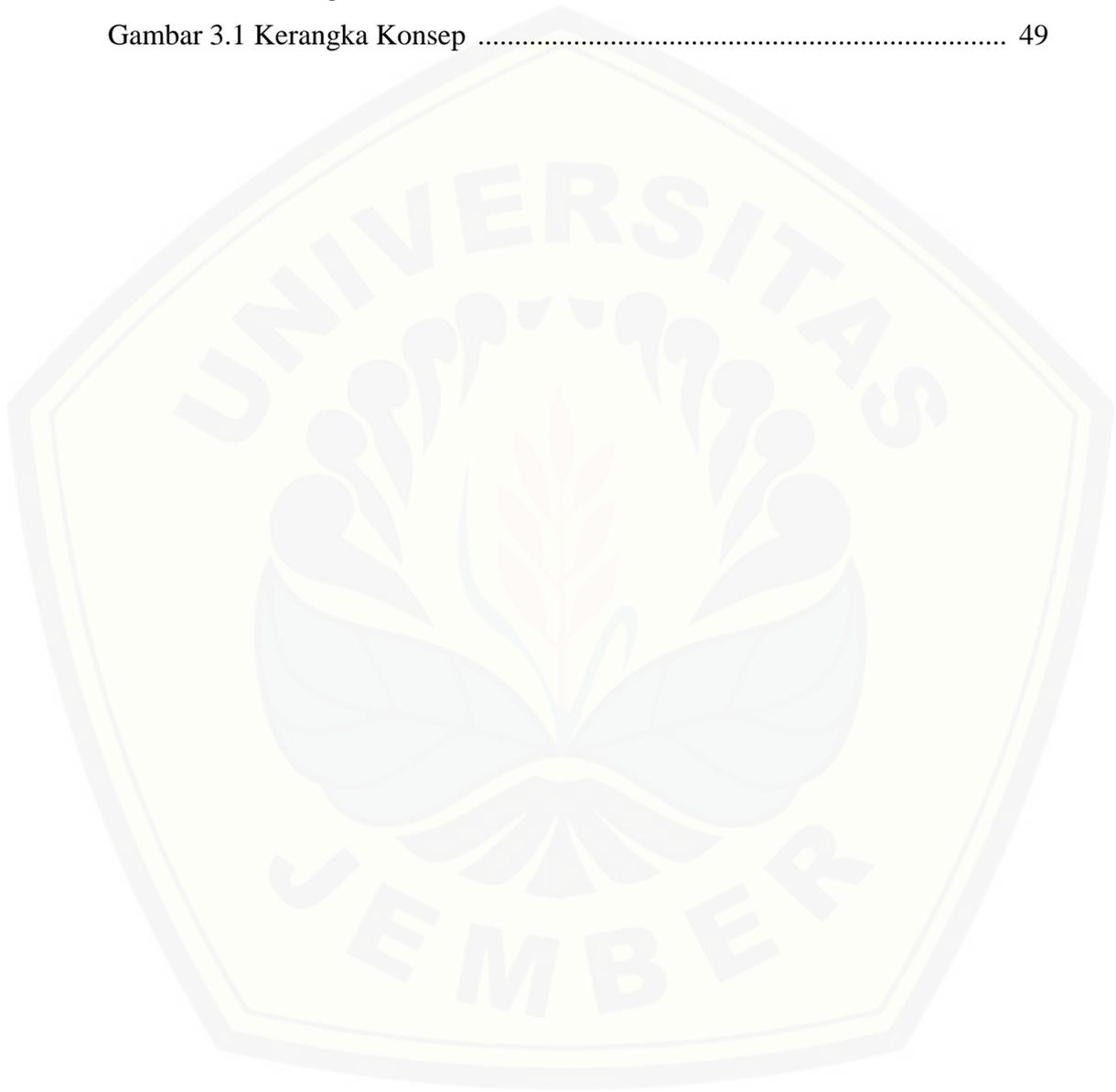
5.1.2 Analisis Bivariat	72
5.2 Pembahasan.....	73
5.2.1 Gegar Budaya Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa di Universitas Jember	73
5.2.2 Stres Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa di Universitas Jember	76
5.2.3 Hubungan Gegar Budaya dengan Stres Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa di Universitas Jember	79
5.2.4 Keterbatasan Penelitian.....	82
BAB 6. PENUTUP.....	83
6.1 Kesimpulan.....	83
6.2 Saran	84
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN	96

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian	9
Tabel 4.1 Definisi Operasional	53
Tabel 4.2 <i>Blue Print</i> Angket Gegar Budaya	57
Tabel 4.3 <i>Blue Print</i> Angket Stres pada Sumber Stres	58
Tabel 4.4 <i>Blue Print</i> Angket Stres Pada Reaksi terhadap Sumber Stres	58
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov-smirnov</i>	64
Tabel 5.1 Distribusi Responden berdasarkan usia	67
Tabel 5.2 Distribusi Responden berdasarkan Jenis Kelamin, Fakultas, Keturunan, Alamat Asal	68
Tabel 5.3 Rerata Indikator Gegar Budaya	69
Tabel 5.4 Distribusi Data Frekuensi Gegar Budaya	70
Tabel 5.5 Rerata Indikator Stres	71
Tabel 5.6 Distribusi Data Frekuensi Stres	71
Tabel 5.7 Analisis Hubungan Gegar Budaya dengan Stres Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa di Universitas Jember.....	72

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori	48
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	49



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran A. Lembar <i>Informed</i>	94
Lampiran B. Lembar <i>Consent</i>	95
Lampiran C. Kuesioner Penelitian	96
Lampiran D. Kuesioner Gegar Budaya	97
Lampiran E. Kuesioner Stres	100
Lampiran F. Kuesioner Stres Hasil Terjemahan	103
Lampiran G. Hasil Analisis Data	109
Lampiran H. Dokumentasi	115
Lampiran I. Surat Izin Studi Pendahuluan	117
Lampiran J. Surat Selesai Studi Pendahuluan	118
Lampiran K. Uji Etik Penelitian	119
Lampiran L. Surat izin Penelitian	120
Lampiran M. Surat Keterangan Selesai Penelitian	121
Lampiran N. Lembar Bimbingan Skripsi.....	127

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Culture atau budaya diartikan sebagai sesuatu yang menggambarkan cara seseorang melakukan hal yang membangkitkan minat dan berkaitan dengan cara hidup, belajar berfikir, merasa dan mempercayai serta mengusahakan apa yang sesuai dengan kebiasaannya (Sagala, 2008 dalam Maryamah, 2016). Suparian (2008) menjelaskan bahwa suatu budaya menjadi dasar setiap perilaku manusia karena suatu budaya berasal dari pengetahuan manusia yang digunakan dalam memahami lingkungan dan juga pengalaman yang terjadi pada seseorang tersebut. Budaya memiliki inti yang kompleks, mulai dari aspek pengetahuan, kepercayaan, kesenian, moral, undang-undang, norma, bahasa, adat dan kebiasaan-kebiasaan lain yang terkadang menjadi dilema bagi seseorang yang baru mengenal suatu kebudayaan baru di wilayah tersebut (Peterson, 1999 dalam Veeriah dkk., 2017).

Mulyana (2006) mengatakan bahwa budaya akan menjadi suatu tantangan hidup ketika seseorang melakukan migrasi atau hanya berpindah untuk beberapa waktu ke suatu daerah yang memiliki budaya berbeda dengan budaya asalnya dan harus memulai beradaptasi. Menurut Devinta (2015) merantau atau berpindah merupakan suatu keadaan dimana seseorang yang datang dari luar daerah, meninggalkan kampung halaman atau tanah kelahiran untuk sementara ataupun seterusnya ke kota, wilayah atau bahkan keluar negeri dengan kemauan sendiri dengan maksud dan tujuan untuk bekerja ataupun melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. Berbagai alasan mengapa melanjutkan di luar daerah, antara lain

memperluas wawasan, memperoleh pendidikan yang lebih baik, memperoleh pengalaman baru dan mengharapkan tingkat kehidupan yang lebih baik. Santrock (2002) mengatakan bahwa fenomena mahasiswa baru perantau umumnya bertujuan untuk meraih kesuksesan melalui kualitas pendidikan yang lebih baik yang sesuai dengan bidang yang diinginkan. Fenomena ini juga dianggap sebagai usaha pembuktian kualitas diri sebagai orang dewasa awal yang mandiri dan bertanggung jawab atas dirinya sendiri.

Minarti (2000 dalam Febrinto, 2011) mengatakan bahwa Pulau Jawa merupakan tempat yang paling banyak menjadi tujuan para calon mahasiswa baru di Indonesia untuk mencari ilmu. Berdasarkan data dari Kementerian Pendidikan Nasional (2015) terdapat 1.500 perguruan tinggi yang tersebar di Pulau Jawa dari 3.011 perguruan tinggi yang ada di Indonesia dengan jumlah mahasiswa terbanyak jika dibandingkan dengan luar Pulau Jawa seperti Maluku, Sumatra, Kalimantan, Papua, dll. Khusus di wilayah Jawa Timur terdapat 333 perguruan tinggi. Hal ini membuat Pulau Jawa disebut sebagai pulau dengan pusat pendidikan terbaik di Indonesia jika dibandingkan dengan pulau-pulau lain yang ada di Indonesia. Menurut Wisanti (2004) Pulau Jawa menjadi pulau dengan jumlah mahasiswa terbanyak dan kualitas pendidikan terbaik, sehingga menjadi alasan banyaknya beasiswa untuk anak luar Pulau Jawa yang ingin melanjutkan pendidikan di Jawa, meskipun dengan konsekuensi harus beradaptasi dengan budaya Jawa.

Budaya masyarakat Jember bermacam-macam, namun mayoritas penduduk di Jember berasal dari suku Jawa dan Madura (Arganata, 2017). Suku Jawa dan

Madura melahirkan bahasa percampuran yang disebut sebagai bentuk bahasa baru yang digunakan untuk mengidentifikasi suatu daerah sehingga perlu di lestarikan. Percampuran bahasa tersebut cenderung digunakan oleh masyarakat di area Jember kota yang pada umumnya bukan masyarakat Jember asli, sehingga penggunaan bahasa Indonesia sebagai bahasa nasional tetap banyak digunakan dalam komunikasi sehari-hari (Pramasweta, 2015). Faishol (dalam info kampus news, 2018) yang merupakan salah satu mahasiswa rantauan dari luar Jawa yang sedang melanjutkan pendidikan di Jember mengatakan bahwa Jember memiliki masyarakat dengan bermacam-macam kebudayaan, namun apapun bahasa yang digunakan mayoritas masyarakatnya ramah meskipun masih membutuhkan penyesuaian, khususnya pendatang dari luar daerah yang kadang kaget dengan budaya masyarakat Jember.

Budaya merupakan unsur dalam kehidupan masyarakat yang menarik untuk dikaji, dimana sebuah budaya dapat menyebabkan kekagetan atau gegar ketika seseorang baru memasuki lingkungan baru (Obergh, 1960 dalam Devinta, 2018). Kaget akibat budaya baru disebut dengan gegar budaya yaitu gambaran kondisi dan perasaan seseorang saat menghadapi keadaan lingkungan sosial budaya baru yang berbeda dari tempat asalnya, sehingga memicu timbulnya penyakit kecemasan dalam diri seseorang sebagai bagian dari proses adaptasi akibat perubahan dalam interaksi sosial, terutama terjadi ketika seseorang pindah atau merantau dan berada dalam lingkungan baru yang relatif lama (Mulyana dkk., 2006). Furham dan Bochner (dalam Hidayat, dkk, 2000) yang menyatakan bahwa

gegar budaya dialami oleh pendatang selama 6 bulan sampai 1 tahun pertama kedatangan atau yang biasa disebut tahap penyesuaian.

Oberg (1960 dalam Devinta, 2015) menyatakan bahwa ada dampak negatif yang diakibatkan oleh gegar budaya yaitu stres, seperti stres akademis (bisa berupa perbedaan bahasa dan sistem pembelajaran disana), stres sosial (kesulitan dalam berinteraksi dengan lingkungan sekitar), dan stres pribadi (merasa sendiri dan rindu keadaan rumah). Stres mahasiswa disini tergolong stres ringan yang diakibatkan karena belum terbiasa dengan budaya baru. Kesulitan yang sering dialami yaitu komunikasi dengan bahasa asing sehingga masih sering terjadi kesalahpahaman persepsi dan kesulitan dalam bersosialisasi dengan masyarakat sekitar (Furham, 1986 dalam Hidayat dkk., 2000).

Stres pada mahasiswa akan menimbulkan dampak positif dan negatif. Dampak positif dari stres disebut *eustress*. *Eustress* dapat meningkatkan kesiagaan mental, kewaspadaan, kognitif, dan performansi individu. *Eustress* juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu, misalnya karya seni. Stres yang tidak dapat dikendalikan oleh mahasiswa akan menimbulkan dampak negatif yang disebut *distress*. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, kekhawatiran, atau gelisah sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, dan timbul keinginan untuk menghindarinya (Nasution, 2007). Salah satu faktor yang menyebabkan stres adalah faktor sosial, seperti di lingkungan baru yang berbeda dengan kebiasaannya. Pada mahasiswa tahun pertama memiliki stres paling tinggi jika dibandingkan mahasiswa tahun lainnya (Ross et al., 1999; Abdulghani et al.,

2011). Stresor atau faktor pencetus stres yang paling sering yaitu karena perubahan kebiasaan tidur, perubahan kebiasaan makan, tanggung jawab baru, meningkatnya beban tugas (Ross dkk., 1999). Mahasiswa baru akan mengalami masa orientasi kampus, perubahan kebiasaan belajar, proses pembelajaran, lingkungan belajar yang baru, hubungan dengan tenaga pengajar, dan hubungan teman sebaya baru menjadi faktor yang juga dapat menyebabkan stres (Moffat dkk., 2011). Stres dapat dianggap sebagai ancaman yang dapat menyebabkan kecemasan, depresi, disfungsi sosial bahkan niat untuk mengakhiri hidup (Nandamuri dan Ch, 2011). Stres yang berlangsung terus menerus dapat menyebabkan kurangnya keberhasilan mahasiswa dalam prestasi akademik. Tidak hanya pada mahasiswa lama, pada mahasiswa baru justru perlu mendapatkan perhatian serius, karena jika tidak mampu mengatasi stres, maka akan berdampak buruk terhadap dirinya sendiri untuk kehidupan kedepannya (Navas, 2012).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di UPTTI Universitas Jember diketahui jumlah seluruh mahasiswa baru luar Pulau Jawa angkatan tahun 2018 di Universitas Jember berjumlah 214 orang. Universitas Jember merupakan salah satu Universitas Negeri di Jember yang memiliki jumlah mahasiswa terbanyak jika dibandingkan dengan universitas lain dan menjadi salah satu universitas tujuan mahasiswa yang berasal dari luar Pulau Jawa karena memiliki banyak fakultas dan universal. Pada mahasiswa angkatan 2018 yang sudah tinggal di Jember pada semester ini masih dalam proses adaptasi dengan kondisi lingkungan di Universitas Jember maupun sekitarnya, namun disini peneliti ingin mengetahui gegar budaya pada mahasiswa baru apakah sudah mencapai tahap penerimaan

atau justru masih mengalami gegar budaya, dan jika tidak segera mendapatkan penanganan bisa terjadi kemungkinan berdampak stres.

Berdasarkan permasalahan gegar budaya yang terjadi pada mahasiswa baru luar Pulau Jawa maka peneliti tertarik untuk membuktikan secara empiris mengenai “Hubungan Gegar Budaya dengan Stres Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa di Universitas Jember”.

1.2 Rumusan Masalah

Mengacu pada latar belakang yang telah dijelaskan maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu, apakah ada hubungan gegar budaya dengan stres mahasiswa baru luar Pulau Jawa di Universitas Jember.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan gegar budaya dengan stres mahasiswa baru luar Pulau Jawa di Universitas Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. mengidentifikasi gegar budaya pada mahasiswa baru luar Pulau Jawa di Universitas Jember;
- b. mengidentifikasi stres pada mahasiswa baru luar Pulau Jawa di Universitas Jember;
- c. menganalisis hubungan gegar budaya dengan stres mahasiswa baru luar Pulau Jawa di Universitas Jember.

1.4 Manfaat

1.4.1 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah kemampuan berfikir kritis dan ilmiah dalam proses penelitian serta menambah pengetahuan dan wawasan peneliti terutama pada masalah gegar budaya dengan stres pada mahasiswa baru luar Pulau Jawa.

1.4.2 Bagi Instansi Pendidikan

Penelitian ini sebagai tambahan pustaka hubungan gegar budaya dengan stres mahasiswa baru luar Pulau Jawa di Universitas Jember. Hal ini juga memacu instansi pendidikan untuk memunculkan penelitian baru yang mendukung dan menguatkan hasil penelitian-penelitian sebelumnya. Disamping itu juga sebagai bahan pertimbangan kepada para DPA (Dosen Pembimbing Akademik) untuk lebih memperhatikan dan memberikan dukungan serta motivasi kepada mahasiswa bimbingannya terutama yang memiliki budaya jauh berbeda, agar mahasiswa tersebut memiliki keyakinan positif dalam menjalani hari-harinya sebagai mahasiswa baru di Universitas Jember, sehingga tidak sampai mengalami stres akibat gegar budaya.

1.4.3 Bagi Instansi Pelayanan Kesehatan

Penelitian ini sebagai tambahan pengetahuan hubungan gegar budaya dengan stres mahasiswa baru luar Pulau Jawa di Universitas Jember, sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan oleh tenaga medis sebagai upaya identifikasi awal dan mempersiapkan langkah dalam penyelesaian masalah gegar budaya yang sering dialami masyarakat yang mengalami proses adaptasi.

1.4.4 Bagi Keperawatan

Penelitian ini sebagai langkah awal bagi para perawat maupun calon perawat untuk mengidentifikasi dan memikirkan intervensi yang cocok dalam menangani klien dengan masalah kaget akibat budaya yang membuat klien harus mampu beradaptasi dengan baik sehingga tidak menyebabkan stres ataupun masalah besar untuk kehidupan kedepannya baik dari segi kesehatan fisik maupun psikologisnya.



1.5 Keaslian Penulisan

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

Variabel	Peneliti Sebelumnya	Peneliti Sekarang
Judul	Koping terhadap Stres pada Mahasiswa Luar Jawa yang Mengalami <i>Culture Shock</i> di Universitas Muhammadiyah Surakarta	Hubungan Gegar Budaya dengan Stres Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa Di Universitas Jember.
Tujuan	Mengetahui koping terhadap stres pada mahasiswa luar Jawa yang mengalami <i>culture shock</i> di Universitas Muhammadiyah Surakarta	Menganalisis hubungan gegar budaya dengan stres mahasiswa baru luar Pulau Jawa di Universitas Jember
Tempat Penelitian	Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta	Universitas Negeri Jember
Tahun Penelitian	2009	2018
Peneliti	Erni Khoirun Niam	Kumala Nur Zakiah
Variabel Dependen	<i>Culture shock</i>	Stres
Variabel Independen	Koping stress	Gegar Budaya
Sampling	<i>Snowball sampling dan purposive sampling</i>	<i>Total Sampling</i>
Instrumen Penelitian	Wawancara	Kuesioner <i>Student-life Stress Inventory</i> (SSI) dan kuesioner <i>Culture Shock</i>
Hasil	Reaksi psikologis mahasiswa luar Jawa saat harus tinggal di Solo adalah sedih, kangen pada keluarga, tidak nyaman akibat perbedaan makanan, bahasa, suhu, dll. Kemudian ada 13 bentuk koping yang dilakukan mahasiswa luar Jawa untuk mengatasi <i>culture shock</i> namun dari setiap bentuk memiliki nilai keberhasilan yang berbeda-beda.	Ada hubungan gegar budaya dengan stres mahasiswa luar Pulau Jawa di Universitas Jember. Nilai koefisien korelasi hubungan antara kedua variabel sebesar 0,372 yang menunjukkan bahwa korelasinya tergolong lemah dan positif (searah).

BAB 2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Stres

2.1.1 Definisi Stres

Baum (1989 dalam Niven, 2002) menjelaskan bahwa stres telah menjadi konsep umum yang menjelaskan suatu kondisi yang berdampak negatif, dan tidak membutuhkan penjelasan. Kondisi stres dapat timbul karena adanya interaksi seseorang dengan lingkungan yang bersumber pada sistem psikologis, biologis, dan keadaan sosial dari seseorang (Sarafino dan Smith, 2001). Menurut Robbins (2001 dalam Achmadin, 2015) stres didefinisikan sebagai suatu kondisi seseorang yang mengalami tekanan pada psikisnya pada saat dirinya sedang mencapai suatu tujuan atau kesempatan, dan dalam mencapai tujuan tersebut terdapat hambatan dan batasan. Maka, dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu kondisi psikis yang dialami seseorang karena adanya berbagai tuntutan yang melebihi kemampuan seseorang.

Potter dan Perry (2005) mengatakan, terdapat 2 konsep dari stresor, yang pertama adalah stresor internal, stresor ini berasal dari dalam diri individu misalnya: kelelahan fisik, trauma fisik, malnutrisi, penyakit infeksi, serta fungsi biologik yang terganggu secara terus-menerus. Sedangkan stresor eksternal adalah stresor yang berasal dari luar diri seseorang, meliputi: adanya perubahan pada peran dan sosial, suhu lingkungan, proses pembelajaran, pekerjaan serta hubungan individu tersebut dengan orang lain.

2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Stres

Lahey (1999 dalam Nurrahmi, 2013) mengatakan ada beberapa hal yang dapat menimbulkan stres pada seseorang.

a. Peristiwa atau kejadian dalam hidup

Suatu peristiwa di kehidupan yang terjadi secara mendadak dan memberikan tekanan kepada jiwa seseorang diluar batas kemampuannya, berbagai peristiwa tersebut diantaranya peristiwa bencana alam, kematian, kekerasan, dan lain-lain.

b. Frustrasi

Frustrasi adalah sikap dan perasaan yang timbul akibat suatu keinginan atau tujuan yang telah ditetapkan tidak dapat tercapai dengan baik sehingga menimbulkan kekecewaan. Frustrasi dapat terjadi ketika ada hambatan yang mempengaruhi tercapainya tujuan.

c. Tekanan

Stres dapat timbul akibat adanya tekanan yang berhubungan dengan tanggung jawab yang harus dilaksanakan oleh individu.

d. Konflik

Adanya pertentangan antara dua keinginan atau tujuan dengan kekuatan untuk mendorong suatu tujuan dan kekuatan yang mengendalikan suatu tujuan tersebut.

e. Kondisi lingkungan

Keadaan lingkungan yang dapat memicu adanya stres antara lain suhu ruangan, polusi udara, kebisingan, dan kelembapan udara.

Alvin (2007) menjelaskan ada beberapa faktor yang mempengaruhi stres dalam akademik, faktor tersebut dibagi menjadi dua yaitu:

a. Faktor Internal

1) Pola pikir

Seseorang yang berfikir bahwa dirinya tidak mampu untuk mengendalikan situasi dalam keadaan apapun, maka mereka cenderung mengalami stres berat. Semakin besar pola pikir siswa untuk mengendalikan situasi yang dialaminya, maka semakin kecil kemampuan stres yang dialami siswa tersebut.

2) Kepribadian

Toleransi terhadap stres yang dialami seorang mahasiswa dapat ditentukan oleh tipe kepribadiannya. Individu yang memiliki kepribadian optimis biasanya mengalami tingkat stres yang kecil daripada yang berkepribadian pesimis.

3) Keyakinan

Keyakinan terhadap diri juga menjadi faktor penting dalam menemukan tingkat stres. Dimana faktor ini menggambarkan situasi dan kondisi individu. Keyakinan mahasiswa dalam menilai sesuatu dapat mengubah cara berfikirnya tentang suatu hal yang bahkan dalam jangka panjang mengakibatkan terjadinya stres.

b. Faktor Eksternal

1) Pelajaran lebih padat

Adanya kurikulum yang berbeda dalam sistem pendidikan menjadi faktor penyebab timbulnya stres akademik. Kurikulum sistem pendidikan ini membuat persaingan semakin ketat dengan menambahkan bobot yang memiliki standar lebih tinggi, sehingga waktu belajar mahasiswa dan bebannya lebih tinggi pula. Apalagi jika dilihat dari pendidikan masyarakat daerah luar Jawa seperti Papua mengalami ketertinggalan yang cukup jauh dibandingkan pendidikan di Jawa. Hal tersebut dapat menjadikan tingkat stres mahasiswa semakin meningkat ketika melanjutkan pendidikan di Jawa yang kurikulumnya semakin padat.

2) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Mahasiswa pasti akan dituntut dan ditekan untuk memiliki prestasi tinggi yang baik dalam masa studinya. Orang tua, keluarga, dosen, teman sebaya dan diri sendiri menjadi sumber timbulnya tekanan tersebut. Bahkan bagi siswa/mahasiswa dari luar daerah yang mendapatkan beasiswa, dituntut oleh pemerintah untuk bisa memiliki prestasi yang bagus.

3) Dorongan status sosial

Perbedaan pendidikan sering dijadikan suatu simbol status sosial bagi sebagian kalangan masyarakat. Seseorang yang memiliki kualifikasi pendidikan yang tinggi akan dihormati, sebaliknya jika seseorang yang

memiliki kualitas pendidikan rendah akan diremehkan. Begitu juga dengan mahasiswa yang memiliki tingkat prestasi yang baik, mereka akan dipuji, didekati dan dikenal oleh masyarakat. Namun, apabila memiliki prestasi yang kurang baik akan dipandang rendah, dianggap malas, bahkan mereka diremehkan dan tidak diberi kepercayaan.

4) Tuntutan orang tua untuk mencapai penghargaan

Persaingan orang tua untuk menjadikan anak-anak mereka menjadi seseorang yang sukses dan berprestasi juga menjadi salah satu faktor eksternal terjadinya stres bagi siswa. Dikalangan orang tua yang kaya informasi dan memiliki tingkat pendidikan tinggi biasanya ingin menjadikan anak-anak mereka unggul dalam bidang apapun.

Prokop (2001) menjelaskan tiga faktor yang memengaruhi stres lingkungan, sebagai berikut.

a. Faktor perilaku

Faktor perilaku seseorang saat menghadapi stresor dalam lingkungannya memiliki dua karakteristik yang akan mempengaruhi reaksi individu, yaitu:

- 1) durasi. Efek stres yang ditimbulkan merupakan akibat dari lamanya waktu yang dibutuhkan seseorang untuk menghadapi stres. Efek negatif yang dirasakan akan semakin besar kemungkinannya apabila seseorang semakin lama menghadapi stres.
- 2) dapat diramalkan. Salah satu kemungkinan yang berhubungan dengan stresor yaitu dapat diramalkan. Beberapa penyebab stres

dapat diketahui ketika seseorang mampu memprediksi stresor sehingga dapat dipikirkan strategi yang dapat membantu untuk mengurangi penderitaan emosional akibat stres, dan akan semakin siap untuk menghadapi stres.

b. Faktor psikologis

Faktor psikologis yang berpengaruh ada tiga, yaitu:

- 1) kontrol yang dirasakan (*perceived control*) merupakan keyakinan dalam diri seseorang untuk dapat menguasai stresor. Orientasi pusat kendali (*locus of control*) adalah salah satu dimensi kepribadian yang menilai keyakinan umum seseorang tentang kontrol di dalam hidup mereka. Seseorang dengan pusat kendali eksternal (*external locus of control*) cenderung tidak mampu menguasai dan mengatasi stresor daripada individu dengan pusat kendali internal (*internal locus of control*). Seseorang yakin bahwa peristiwa yang dialaminya adalah hasil dari perilaku dan bukan tergantung pada nasib, kesempatan, keberuntungan, atau bahkan pengaruh kekuatan orang lain sehingga tidak mudah menyerah dan terkena stres.
- 2) ketidakberdayaan yang dipelajari (*learned helplessness*) merupakan sebuah reaksi ketidakberdayaan seseorang akibat seringnya mengalami peristiwa di luar kendalinya. Maka semakin tinggi resiko terhadap situasi stres merupakan akibat dari seringnya seseorang mengalami stres. Reaksi ini berupa kurang motivasi

(*motivastional deficit*) yaitu menganggap bahwa semua sia-sia, kurang secara kognisi (*cognitif deficit*) yaitu seseorang mengalami kesulitan ketika mempelajari respon-respon yang dapat membawa hal positif dan kurang secara emosional (*emotional deficit*) yaitu ketika situasinya tidak terkendali lagi dan seseorang tidak mampu berbuat apa-apa lagi sehingga menyebabkan perasaan tertekan.

3) kepribadian tabah (*hardiness*) merupakan ketangguhan dan keberanian seseorang dalam menghadapi situasi stres berupa:

- a) keyakinan seseorang dalam mengendalikan sesuatu
- b) keterlibatan, komitmen dan makna dari sesuatu yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari
- c) fleksibel untuk beradaptasi dengan perubahan, menganggap bahwa suatu perubahan merupakan tantangan untuk pertumbuhannya. Semakin seseorang berani dan tangguh maka semakin mampu mengatasi stres.

c. Faktor sosial

Kejadian-kejadian dalam hidup seseorang seperti kehilangan pekerjaan, merantau atau hidup dalam budaya baru dapat menjadi penyebab stres. Tugas rutin sehari-hari juga berpengaruh terhadap kesehatan jiwa seperti dilema, cemas hingga depresi. Semakin banyak perubahan dalam hidup seseorang maka akan semakin mudah terserang masalah fisik dan psikologisnya.

Hardjana (2002) mengatakan bahwa stres lingkungan dapat diukur dengan menggunakan beberapa aspek, yaitu:

- a. fisik, misalnya timbul sakit kepala, diare, sulit tidur atau insomnia, dan tekanan darah tinggi.
- b. emosional, misalnya adanya rasa cemas, sedih, gugup, depresi, dan mudah marah.
- c. intelektual, misalnya individu sulit konsentrasi, mutu kerja menurun, sering lupa, pikiran kacau, dan melamun secara berlebihan.
- d. interpersonal, misalnya sering menyalahkan orang lain, kehilangan kepercayaan diri, dan suka mencari kesalahan orang lain.

2.1.3 Tahapan Stres

Menurut Amberg (1979 dalam Alimul, 2006) stres terbagi menjadi enam tahap, yaitu sebagai berikut.

a. Tahap pertama

Pada tahap ini muncul tanda dan gejala seperti penglihatan lebih tajam dari biasanya, merasa lebih mampu menyelesaikan masalah pekerjaan daripada biasanya, semangat yang berlebihan, namun secara tidak langsung fikiran dan tenaganya dihabiskan dengan cara seperti itu sehingga muncul rasa cemas yang berlebihan. Tahap ini merupakan tahapan stres yang paling ringan.

b. Tahap kedua

Pada tahap ini mulai timbul keluhan-keluhan akibat habisnya cadangan energi, seperti merasa kurang segar ketika bangun tidur pagi, perut tidak

nyaman , mudah lelah setelah makan siang, jantung berdebar-debar dan tidak bisa santai.

c. Tahap ketiga

Tahap ini muncul ketika tahapan stres sebelumnya tidak teratasi, maka keluhan-keluhan yang dirasakan menjadi semakin nyata, seperti gangguan lambung dan usus, ketergantungan otot, perasaan tidak tenang, gangguan pola tidur, serta tubuh terasa lemah.

d. Tahap keempat

Dalam tahap ini mulai muncul gejala seperti ketidakmampuan melakukan aktivitas sehari-hari karena rasa kehilangan semangat, perasaan bosan, mudah lelah karena gangguan pola tidur, konsentrasi menurun, daya ingat menurun, serta muncul rasa cemas dan takut yang tidak jelas penyebabnya.

e. Tahap kelima

Pada tahap ini ditandai dengan kelelahan fisik yang parah, sudah tidak mampu menyelesaikan pekerjaan yang ringan dan mudah, rasa cemas dan takut semakin meningkat, hingga terjadi gangguan system gastrointestinal yang semakin parah.

f. Tahap keenam

Tahap ini merupakan tahap puncak dimana timbul rasa panik yang semakin memuncak, rasa takut mati yang menyebabkan jantung berdetak lebih cepat, dada merasa sakit, sesak nafas, tubuh gemetar dan berkeringat, hingga kemungkinan terjadi pingsan.

2.1.4 Adaptasi Terhadap Stres

Individu secara keseluruhan terlibat dalam adaptasi terhadap stres. Ketika terjadi stres, individu menggunakan energi fisiologis dan psikologis untuk berespon dan beradaptasi. Adaptasi terhadap stres terbagi menjadi adaptasi fisiologis dan adaptasi psikologis (Potter dan Perry, 2005).

a. Adaptasi fisiologis

Ada dua macam adaptasi fisiologis terhadap stres, yaitu *local adaptation syndrome* (LAS) dan *general adaptation syndrome* (GAS).

- 1) *Local Adaptation Syndrome* (LAS) atau sindrom adaptasi lokal adalah bentuk respon tubuh terutama pada jaringan dan organ terhadap stres akibat penyakit, trauma atau perubahan fisik lainnya. Beberapa karakteristik sindrom adaptasi lokal, yaitu respon yang terjadi tidak melibatkan seluruh sistem tubuh dan hanya pada satu tempat, respon bersifat adaptasi dan membutuhkan stresor untuk menstimulasikan, respon bersifat restoratif, respon hanya berjangka pendek, sindrom adaptasi ini dapat membantu dalam pemulihan keseimbangan tubuh.
- 2) *General Adaptation Syndrome* (GAS) adalah respon fisiologis dari seluruh bagian tubuh terhadap stres. Respon ini melibatkan beberapa sistem tubuh terutama sistem endokrin dan saraf otonom. Sindrom adaptasi ini terdiri atas reaksi peringatan, tahap resisten, dan tahap kehabisan tenaga.

b. Adaptasi psikologis

Alimul (2006) menyatakan, adaptasi psikologis merupakan proses penyesuaian diri dengan cara melakukan mekanisme perubahan yang memiliki tujuan bertahan atau melindungi dari ancaman atau hal yang tidak menyenangkan. Adaptasi psikologis dapat bersifat konstruktif atau destruktif. Perilaku konstruktif dapat membantu seseorang menerima tantangan untuk memecahkan masalah. Bahkan rasa khawatir pun bisa menjadi konstruktif, jika dapat memberikan tanda adanya sesuatu yang mengancam seseorang sehingga dapat mengambil langkah-langkah yang tepat untuk mengurangi dampaknya. Perilaku destruktif tidak dapat membantu seseorang mengatasi stresor. Namun bagi sebagian orang menganggap bahwa dengan menggunakan obat-obatan dan alkohol dapat membantu memecahkan masalah, padahal kenyataannya justru akan menambah masalah baru yang menimbulkan stres lebih berat. Perilaku adaptasi psikologis juga mengacu pada mekanisme koping, yang berorientasi pada tugas dan ego.

- 1) Reaksi yang berorientasi pada tugas. Kemampuan kognitif digunakan pada reaksi ini untuk memecahkan masalah dan mengurangi stres.

Terdapat tiga jenis perilaku yang umum, yaitu:

- a) menyerang, yaitu tindakan menghilangkan, memenuhi kebutuhan, atau mengatasi stresor, misalnya berkonsultasi dengan orang yang ahli atau dipercaya mampu memberikan jalan keluar terhadap masalahnya;

- b) menarik diri dari stresor secara emosi maupun fisik;
 - c) berkompromi, yaitu mengganti cara yang biasa digunakan untuk mencapai tujuan, dan sebagainya.
- 2) Reaksi yang berorientasi pada ego. Reaksi ini digunakan untuk mencegah gangguan psikologis yang lebih dalam sebagai salah satu mekanisme pertahanan diri secara psikologis. Beberapa jenis mekanisme pertahanan diri meliputi rasionalisasi, identifikasi, supresi, represi, pengalihan, kompensasi, dan penyangkalan.

Suster Callista Roy (1969) adalah orang yang pertama kali mengemukakan model konsep adaptasi. Konsep ini dikembangkan dari konsep individu dan proses adaptasi seperti diuraikan di bawah ini. Asumsi dasar model adaptasi Roy sebagai berikut.

- a. Manusia merupakan keseluruhan dari biopsikologi dan sosial yang terus-menerus berinteraksi dengan lingkungan.
- b. Mekanisme pertahanan digunakan manusia untuk mengatasi perubahan-perubahan biopsikososial.
- c. Setiap orang memahami bagaimana individu mempunyai batas kemampuan untuk beradaptasi. Manusia pada dasarnya memberikan respon terhadap semua rangsangan baik positif maupun negatif.
- d. Manusia memiliki kemampuan beradaptasi berbeda-beda antara satu dengan yang lainnya, jika individu dapat menyesuaikan diri dengan perubahan maka ia mempunyai kemampuan untuk menghadapi rangsangan baik positif maupun negatif.

- e. Sakit dan sehat merupakan suatu hal yang tidak dapat dihindari dari kehidupan manusia.

2.1.5 Pengukuran Stres

Stres dapat diukur dengan beberapa indikator yang dikemukakan oleh para ahli. Beberapa alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur tingkat stres seseorang adalah sebagai berikut.

a. Skala PSS (*Perceived Stress Scale*)

Sheldon Cohen pada tahun 1983 mempublikasikan skala ini untuk mengukur tingkat stres dengan menggunakan 10 item pertanyaan dengan 5 skala yakni 0 = tidak pernah, 1 = hampir tidak pernah, 2 = kadang-kadang, 3 = cukup sering, dan 4 = sangat sering. Nilai tertinggi untuk rentan terhadap tingkat stress adalah 20 poin (Cohen, 1983 dalam Hariyanto, 2013).

b. *Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42)*

DASS 42 adalah alat ukur stres dengan kuesioner berisi 42 item yang dibuat oleh Lovibond, S.H. dan Lovibond, P.f. (1995) yang meliputi aspek emosi, depresi, kecemasan, dan stres yang masing-masing berisi 14 item dengan nilai reliabilitas 0,879. Jumlah skor dari pernyataan item tersebut, memiliki makna 0-29 (normal); 30-59 (ringan); 60-89 (sedang); 90-91 (berat); >120 (sangat berat) (Australian Centre for Pastraumatic Mental Health, tanpa tahun).

c. *Student-life Stress Inventory (SSI)*

Instrument ini dikembangkan dari model stres yang dikemukakan Charles Gadzella Morris (1994). SSI terdiri atas pertanyaan-pertanyaan yang

mengidentifikasi lima kategori stresor (frustasi, konflik, tekanan, perubahan, dan memaksakan diri) dan empat kategori dari reaksi terhadap stresor (fisiologi, psikologis, perilaku, dan penilaian kognitif) dengan nilai reliabilitas sebesar 0,78 (Ming-hui L, 2008). Alat ukur ini memiliki lima aspek dari sumber stres, yaitu:

1. Frustrasi mengukur perasaan terhadap keterlambatan, hambatan sehari-hari dalam meraih tujuan, kekurangan sumber daya (antara lain: uang, buku), kegagalan mencapai tujuan, perasaan terasingkan secara sosial, masalah dalam berkencan dan kehilangan kesempatan. Secara sosial, masalah dalam berkencan dan kehilangan kesempatan.
2. Konflik mengukur stres yang ditimbulkan dari memiliki dua atau lebih pilihan yang menyenangkan dan tidak menyenangkan dan suatu tujuan yang memiliki dampak positif maupun negatif.
3. Tekanan mengukur stres sebagai hasil dari kompetisi, batas waktu, pekerjaan yang berlebihan dan tanggung jawab pekerjaan.
4. Perubahan pengalaman stres dikarenakan oleh perubahan hidup yang mengandung terlalu banyak perubahan yang cepat dan tidak menyenangkan sehingga mengganggu kehidupan dan tujuan seseorang.
5. Tekanan diri muncul ketika partisipasi menyukai untuk berkompetisi untuk menang, menyukai untuk disukai dan dicintai semua orang, khawatiran berlebihan, menunda pekerjaan dan perfeksionis.

Maka semakin tinggi skor total maka semakin tinggi pula persepsi subjek terhadap lingkungan sekitar sebagai sumber stres, sedangkan makin rendah

skor yang diperoleh maka semakin rendah pula persepsi subjek terhadap lingkungan sekitar sebagai sumber stres.

d. *Stress Assessment Questionnaire (SAQ)*

Instrument ini mengukur empat domain stres utama yang disertai dengan 16 aspek atau elemen, selain itu SAQ juga mendefinisikan keempat domain tersebut. Empat domain stres meliputi: sumber, gejala, strategi, dan keseimbangan instrument. 16 aspek atau item meliputi: aspek kerja, hubungan, pola asuh, kejadian, emosional, perilaku, fisik, dukungan sosial, pengaturan diri sendiri, pemecahan masalah, selingan, kesehatan penundaan, perfeksionis, harga diri, depresi, dan kecemasan (Smith, 2003).

2.1.6 Manajemen Stres

Manajemen stres merupakan cara seseorang mengelola stres sebagai upaya untuk mencegah dan mengatasi stres agar tidak sampai berkelanjutan atau semakin parah. Metode untuk penatalaksanaan stres bertujuan untuk mengurangi dan mengontrol stres dan memperbaiki coping. Beberapa manajemen stres yang dapat dilakukan menurut Smeltzer dan Bare (2002) dan Sukadiyanto (2010) sebagai berikut.

a. Modifikasi gaya hidup

Sumber pribadi individu yang dapat membantu penyelesaian masalah meliputi kesehatan dan energi. Gaya hidup sehat memberikan sumber yang diperlukan dan penyangga atau bantalan untuk meredam stresor. Gaya hidup atau kebiasaan yang menambah resiko pengembangan penyakit dapat dikurangi atau dihilangkan.

b. Teknik relaksasi

Dalam menelaah riset tentang intervensi keperawatan terhadap stres yang dilakukan sejak tahun 1980 sampai 1990, Snyder dan Egan (1993, dalam Smeltzer dan Bare, 2002) menemukan teknik relaksasi sebagai cara yang mudah untuk menghilangkan stres. Teknik yang biasa dilakukan adalah relaksasi dengan imajinasi terbimbing, relaksasi otot progresif, dan teknik relaksasi Benson. Tujuan relaksasi ini adalah untuk menghasilkan respon yang dapat memerangi respon stres. Jika tujuannya telah tercapai, maka aksi hipotalamus akan menyesuaikan dan terjadi penurunan aktivitas sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Urutan efek fisiologis dan gejala maupun tandanya akan terputus, dan stres psikologis akan berkurang.

c. Memberikan informasi sensori dan prosedural

Informasi sensori dan informasi prosedural bertujuan untuk memperbaiki koping seseorang. Sebagai contoh, jika calon mahasiswa dari luar daerah diberi penjelasan mengenai suka duka merantau di daerah orang yang jauh dari budaya sehari-hari maka mental calon mahasiswa tersebut akan lebih siap untuk menghadapi apa yang akan dijalani dan dirasakan, sehingga dapat mengurangi tingkat stres yang dialami.

d. Pendidikan persiapan

Pendidikan persiapan merupakan metode pelajaran awal untuk mempersiapkan materi tertentu seperti pelajaran persiapan melahirkan bagi calon orang tua, atau pendidikan budaya Jember bagi calon mahasiswa baru Jember terutama yang berasal dari luar Jawa yang memiliki kebudayaan

jauh berbeda. Penelitian menggunakan teknik ini bertujuan untuk merubah hubungan individu-lingkungan seperti sesuatu yang sebelumnya dianggap sulit atau berbahaya kemudian bisa diterima lebih positif. Hal ini dapat mengurangi respon maladaptif sehingga individu mampu berkonsentrasi lebih efektif, dan keterampilan coping menjadi lebih baik.

e. Dukungan sosial

Fungsi jaringan sosial dalam menghadapi stres meliputi perlindungan identitas sosial, pemberian dukungan emosi, pemberian pelayanan nyata dan bantuan materiil, akses informasi dan komunikasi sosial serta peran sosial yang positif. Terbuka untuk berteman dengan siapapun termasuk yang berbeda budaya untuk saling mengenal dan menambah solidaritas.

f. Rekreasi

Rekreasi atau berlibur merupakan kegiatan yang bertujuan untuk melepaskan sejenak segala kelelahan (kejenuhan) baik fisik maupun psikis dengan berbagai cara yang membuat perasaan senang dan tenang. Jalan-jalan bersama teman baru guna menjalin hubungan pertemanan yang baik agar terjalin interaksi sosial yang semakin baik pula. Semakin banyak berinteraksi dengan teman yang berbeda-beda akan lebih cepat dalam beradaptasi dengan lingkungan baru sehingga stres dapat berkurang.

g. Menjalinkan hubungan baik

Menjalinkan hubungan yang harmonis, terutama ketika berada di lingkungan baru akan mengurangi potensi individu terserang stres. Salah satu contoh individu yang tidak mau berinteraksi dengan lingkungan baru yang berbeda

jauh dari budaya di daerahnya akan menimbulkan stres jika tidak mau bergaul. Hal tersebut membuat individu tidak nyaman berada pada lingkungan tersebut, jika kondisi seperti itu terus berlanjut dan tidak segera terselesaikan maka akan berakibat buruk pada diri sendiri. Keadaan lingkungan tempat tinggal atau sekolah yang tidak harmonis berpotensi terhadap stres. Individu perlu membicarakan kekhawatiran masalah yang dihadapinya kepada orang terdekatnya, atau bisa disebut dengan keterbukaan diri. Membuka diri perlu dilakukan untuk menjalin hubungan harmonis dengan orang terdekat untuk berbagi masalah ataupun cerita yang dialami sehari-hari untuk mengurangi stres yang bisa terjadi.

2.2 Budaya

2.2.1 Definisi Budaya

Budaya artinya “mengolah atau mengerjakan” (Soekanto, 1996). Koenjaraningrat (1989 dalam Dayakisni, 2005) mengartikan budaya sebagai hasil yang mencakup keseluruhan gagasan, ide, dan perilaku manusia. Budaya didefinisikan sebagai bentuk keyakinan, tingkah laku, pola-pola, dan semua hasil dari kelompok manusia tertentu yang kemudian diturunkan dari generasi ke generasi (Santrock, 1998). Dalam hal ini hasil yang dimaksud adalah interaksi antar kelompok manusia dan lingkungan mereka. jika dikaji lebih dalam lagi mengenai definisi budaya, Dodd (dalam Santrock 1998) memandang kebudayaan sebagai konsep yang bergerak secara terus menerus dan tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Hal ini dimulai dari keyakinan mengenai diri sendiri maupun orang lain, termasuk mencakup nilai-nilai sampai pola tingkah laku serta

kebiasaan. Adat kebiasaan (*norms*) dan praktik-praktik kegiatan (*activities*) merupakan bagian dari norma-norma kebudayaan yang diyakini masyarakat, yakni model-model perilaku yang sudah diakui dan menjadi kebiasaan.

2.2.2 Budaya Masyarakat Jember

Kebupaten Jember sebagai salah satu wilayah kabupaten di Indonesia yang memiliki bentuk keragaman sosial dan budaya. Budaya masyarakat Jember tidak bisa dilihat hanya campuran Jawa-Madura, namun budaya dalam masyarakat Jember itu bermacam-macam ibarat pelangi yang berwarna warni yang terbentuk dari kreatifitas dan interaksi budaya yang terjadi dalam masyarakat Kabupaten Jember (Pramasweta, 2015). Proses kreativitas budaya masyarakat Jember terjadi akibat interaksi sejarah, geografis serta keterbukaan yang terjadi di wilayah Jember. Berdasarkan hasil Survey Sosial Ekonomi Nasional (2011) penduduk Kabupaten Jember terbagi menjadi dua wilayah selatan dan utara, Jember bagian selatan didominasi oleh etnis Jawa yang pada awalnya berasal dari Kediri, Madiun, Ponorogo dan juga daerah Solo dan Yogyakarta. Daerah tersebut sampai saat ini masih menggunakan bahasa Jawa dalam kehidupan sehari-hari, bahkan tidak jarang yang menggunakan bahasa Jawa halus. Sedangkan wilayah Jember selatan lebih didominasi dengan penduduk suku Madura.

Penelitian Cahyono (2017) tentang pergeseran pola komunikasi penduduk kabupaten Jember yang menggunakan perpaduan bahasa Jawa dan Madura, bahkan tidak sedikit masyarakat Jember yang mampu menggunakan dua bahasa Jawa dan Madura. Mayoritas penduduk Jember bagian kota menggunakan bahasa Indonesia dalam berkomunikasi karena sebagian sudah tercampur dengan budaya

mahasiswa yang sebagian besar menggunakan bahasa Indonesai sebagai bahasa nasional. Menurut Kusuma (2014) perbedaan bahasa seharusnya tidak menjadi penghalang untuk berkomunikasi, bahkan dapat dijadikan ajang belajar bertoleransi terhadap perbedaan suku, budaya, dan bahasa yang memang mayoritas di area kampus adalah penduduk pendatang yang terdiri dari berbagai daerah, suku, budaya yang berbeda-beda.

2.3 Gegar Budaya

2.3.1 Definisi Gegar Budaya

Gegar Budaya awalnya banyak terjadi pada kondisi gangguan mental. Menurut Dayakisni (2008) gegar budaya merupakan kondisi dimana seseorang mengalami kesedihan, berduka dan kehilangan. Kondisi seperti ini mirip ketika seseorang kehilangan orang yang dicintai. Bedanya dalam gegar budaya individu merasa kehilangan sesuatu yang sudah menjadi kebiasaannya bisa berupa objek, relasi atau garis besarnya kehilangan kulturnya. Untuk membantu orang-orang yang mengalami gegar budaya dengan melalui proses adaptasi maka para peneliti menganjurkan untuk menggunakan model "*pseudo medical*". Dalam model ini dijelaskan bahwa ada tiga fase penyesuaian yakni pada awalnya timbul rasa gembira dan optimisme, kemudian diikuti oleh frustrasi, kebingungan dan depresi, dan akhirnya muncul keadaan penyesuaian mulai kembali normal. Transformasi mental dalam pikiran manusia perlu dilakukan untuk mencegah gegar budaya sesuai dengan model *pseudo medical*. Model ini menganggap bahwa satu kultur adalah lebih unggul dari kultur yang lain. Masalah akan teratasi jika seseorang mampu dibujuk untuk membuang ide-ide lamanya dan beradaptasi dengan ide

baru (Bowlby 1961, dalam Dayakisni, 2008). Kemudian, Furnham dan Bochner (1986 dalam Dayakisni, 2008) memunculkan mode baru yaitu *culture learning* sebagai hasil dari pengembangan ide para peneliti tentang cara menghadapi gegar budaya. Ide yang mereka gagas dalam menghadapi gegar budaya yaitu cukup belajar memahami dan beradaptasi dengan kebiasaan masyarakat sekitar.

Oberg (1960 dalam Dayakisni 2008) menggambarkan konsep gegar budaya sebagai respon negatif berupa kaget budaya, dilema, frustrasi dan disorientasi yang dialami oleh seseorang yang tinggal dalam lingkungan budaya baru. Sementara Furnham dan Bochner (1986 dalam Dayakisni, 2008) mengatakan bahwa gegar budaya adalah kondisi dimana seseorang tidak mengenal kebiasaan-kebiasaan sosial dari kultur baru atau jika ia mengenalnya, masih belum mampu menyesuaikan dengan aturan-aturan yang ada. Definisi ini menolak penyebutan gegar budaya sebagai gangguan yang sangat kuat dari rutinitas, ego dan *self image* individu.

Menurut beberapa ahli definisi gegar budaya dalam artikel S. Bekti Istiyanto yaitu:

- a. nakane Chi : suatu reaksi negatif terhadap berbagai segi kehidupan suatu masyarakat asing yang dianggap rumit.
- b. future : kejutan yang dialami pada waktu dua kebudayaan yang bertemu.

Sedangkan menurut Oberg. K (1960 dalam Mulyana, 2005) gegar budaya adalah suatu penyakit yang berhubungan dengan kondisi mental seseorang sebagai proses penyesuaian diri akibat dipindahkan atau berpindah dari tempat asal. Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa gegar

budaya merupakan suatu kejutan yang dialami oleh seseorang saat memasuki budaya baru yang berbeda dengan budaya asalnya sebagai salah satu proses kehidupan. Gegar budaya terjadi biasanya dipicu oleh:

- a. kehilangan *cues* atau tanda-tanda yang dikenalnya. *Cues* merupakan tanda-tanda, ekspresi wajah, gerakan-gerakan tubuh (*gesture*), dan kebiasaan-kebiasaan yang dapat menggambarkan bagaimana seseorang bertindak dalam situasi-situasi tertentu.
- b. bahasa merupakan salah satu penyebab terhalangnya komunikasi antar individu dengan kelompok maupun antar individu baik yang disadari maupun tidak disadari sehingga memicu pada dilema dan kecemasan.
- c. krisis identitas. Pada situasi ini individu akan kembali mengevaluasi gambaran diri ketika meninggalkan daerah asalnya.

2.3.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Gegar Budaya

Parrillo (2008) mengungkapkan ada beberapa faktor yang mempengaruhi gegar budaya, yaitu:

- a. Faktor intrapersonal dimulai dari keterampilan komunikasi, pengalaman sebelumnya dalam mengenal budaya luar (dalam tatanan lintas budaya), kepribadian diri dalam proses adaptasi (mandiri atau toleransi), dan akses ke sumber daya. Karakteristik fisik seperti penampilan, umur, kesehatan, dan juga kemampuan bersosialisasi. Menurut Kazantzis (dalam Pederson, 1995) jenis kelamin dan umur berhubungan dengan gegar budaya. Wanita lebih mudah mengalami gegar budaya daripada pria, dan individu yang memiliki

umur lebih tua cenderung mengalami gegar budaya yang lebih rendah daripada individu yang lebih muda.

- b. Beragam budaya mempengaruhi perpindahan dari suatu budaya ke budaya lain. Gegar budaya lebih cepat jika budaya tersebut semakin jauh berbeda, hal ini meliputi perilaku adat istiadat, bahasa, agama, sosial, pendidikan, dan norma dalam masyarakat. Menurut Bochner (2003) semakin berbeda kebudayaan antar dua individu yang berinteraksi, maka juga semakin sulit kedua individu tersebut memelihara dan membangun hubungan yang harmonis. Pederson (1995) menyatakan bahwa interaksi sosial dengan mahasiswa lokal akan semakin rendah, jika perbedaan budaya asal mereka semakin jauh.
- c. Manifestasi sosial politik juga mempengaruhi gegar budaya. Sikap dari masyarakat setempat dapat menimbulkan prasangka, intimidasi, dan stereotip pada pendatang baru.

Parrillo (2008) juga menjabarkan faktor lain gegar budaya selain dari tiga faktor itu, antara lain:

- a. Faktor pergaulan

Pada faktor pergaulan seseorang cenderung mengalami kecemasan akan perbedaan pergaulan di setiap tempat yang baru. Kecemasan ini menjadikan individu merasa canggung dalam menghadapi situasi yang baru, tempat tinggal yang baru dan suasana yang baru. Akibat ketidakpahaman mengenai pergaulan ini, seseorang juga akan merasa terasingkan dengan orang-orang disekelilingnya yang dirasa baru baginya.

b. Faktor teknologi

Saat ini perkembangan teknologi semakin melaju pesat. Perkembangan teknologi yang semakin maju menyebabkan masyarakat harus selalu ingin berusaha untuk mengikuti perkembangan teknologi agar mampu bersaing di dunia global. Teknologi juga merupakan faktor penting dalam mempengaruhi timbulnya masalah gegar budaya. Individu merasa takut tidak bisa mengikuti perkembangan teknologi di tempat tinggal barunya sehingga seseorang cenderung akan merasakan ketakutan. Seseorang disini dituntut untuk berpikir keras bagaimana caranya untuk dapat mengikuti perkembangan teknologi serta mampu mengaplikasikannya di kehidupannya.

c. Faktor geografis

Faktor geografis ini merupakan faktor lingkungan secara fisik, misalnya perbedaan cuaca, perbedaan letak wilayah seperti daerah pantai dengan daerah pegunungan. Hal ini akan menyebabkan seseorang mengalami gangguan kesehatan.

d. Faktor bahasa keseharian

Bahasa merupakan cerminan dari sebuah kebudayaan yang beradab. Bahasa tidak bisa diremehkan dalam adaptasi lingkungan. Seseorang yang mengalami kekagetan terhadap budaya baru sering kali dihubungkan dengan faktor bahasa sebagai salah satu ketakutan yang cukup besar ketika akan menetap ditempat yang baru. Tidak menguasai atau bahkan tidak mengerti sama sekali bahasa merupakan suatu hal yang wajar yang menyebabkan timbulnya gegar budaya.

e. Faktor ekonomi

Ketakutan terhadap biaya hidup yang berbeda yang memiliki kemungkinan lebih tinggi merupakan salah satu faktor penyebab timbulnya gegar budaya. Ini merupakan hal umum yang terjadi bahwa setiap daerah di negara Indonesia memiliki kemampuan konsumsi yang berbeda-beda. Perbedaan inilah yang menyebabkan seseorang kaget ketika dihadapkan pada permasalahan tempat tinggal yang baru. Seseorang harus mulai berusaha, bersiap serta berwaspada mengantisipasi agar mampu bertahan hidup ditempat tinggal yang baru.

f. Faktor adat istiadat

Faktor ini merujuk pada tradisi-tradisi yang biasa dilakukan oleh masyarakat di setiap daerah yang notebene memiliki ciri khas kebudayaan yang berbeda satu sama lain. Untuk itu individu harus mampu beradaptasi dengan adat istiadat di daerahnya yang baru. Namun beradaptasi dengan adat istiadat yang baru bukanlah hal yang mudah bagi seorang pendatang, maka seseorang cenderung mengalami kekagetan budaya terutama dalam hal adat istiadat tersebut.

g. Faktor agama

Agama dianggap sebagai salah satu penghambat seseorang dalam usahanya menyesuaikan di tempat tinggal yang baru. Seseorang mengalami ketakutan tersendiri terhadap agama yang menjadi perbedaan yang sangat rentan dan tidak bisa disatukan dengan mudahnya.

2.3.3 Tanda-tanda Gegar Budaya

Gegar budaya memiliki tanda-tanda yang perlu diketahui diantaranya, yaitu:

- a. perasaan sendiri dan sedih hingga terasingkan
- b. suasana hati cepat berubah, merasa sering goyah hingga tidak berdaya
- c. sering merasa kesal, marah, dan tidak mau berinteraksi dengan masyarakat sekitar
- d. terkadang disertai masalah kesehatan, seperti demam, flu, diare, dan gejala penyakit lain
- e. sering membanding-bandingkan kebudayaan dengan daerah asal dan bahkan menganggap kebudayaan asal lebih baik
- f. merasa kehilangan identitas diri atau ciri-ciri pribadi
- g. menurunnya rasa percaya diri
- h. berusaha keras memahami dan menyerap semua kebiasaan yang ada di lingkungan barunya
- i. membentuk *stereotip* (pencitraan yang buruk) terhadap kebudayaan baru.

2.3.4 Fase Gagar Budaya

Andriani (2002) meneliti fase yang dilalui seseorang ketika mengalami proses gegar budaya, yaitu:

- a. Harapan besar “*eager expectation*”

Pada tahap ini, seseorang mulai mempersiapkan rencana untuk memasuki kebudayaan baru. Perasaan was-was dalam menyongsong kemungkinan sudah ada, namun rencana persiapan masih dibuatnya dengan penuh

semangat. Meski demikian, tetap dilakukan dengan optimis menghadapi masa depan dan perencanaan dilanjutkan.

b. Semua kelihatan indah “*everything is beautiful*”

Pada tahap ini, segala sesuatu yang baru masih terasa menyenangkan. Meskipun mungkin beberapa gejala seperti perasaan gelisah atau tidak bisa tidur sudah mulai dirasakan, tetapi rasa antusiasme dan keingintahuan dengan cepat mampu mengatasi perasaan tersebut. Beberapa ahli menyebutkan tahap ini sebagai tahap “bulan madu”. Dari beberapa penelitian diketahui bahwa tahap ini biasanya berlangsung beberapa minggu sampai enam bulan.

c. Semua terasa tidak menyenangkan “*everything is awful*”

Pada tahap ini segala sesuatu yang menyenangkan terasa telah usai. Setelah beberapa lama, ketidaksabaran, ketidakpuasan, kegelisahan mulai terasa. Salah satunya semakin sulit untuk berkomunikasi dan banyak hal terasa asing. Ada beberapa hal yang bisa dilakukan untuk mengatasi kondisi seperti ini. Seperti dengan cara melawan yaitu dengan memandang rendah, mengejek, hingga bertindak secara etnosentrik. Tahap selanjutnya melarikan diri dan mengadakan penyaringan atau pemilahan.

d. Semua berjalan sesuai harapan “*everything is ok*”

Setelah beberapa bulan berlalu, individu menemukan dirinya dalam keadaan dapat menilai hal positif dan negatif secara seimbang. Pada tahap ini individu telah mempelajari banyak hal tentang kebudayaan baru di luar kebudayaannya.

2.3.5 Tahap-Tahap Gagar Budaya

Tahap-tahap yang biasanya dialami oleh mahasiswa baru yang berhubungan dengan gagar budaya dalam buku yang ditulis oleh Edward Hall yang berjudul *Silen Language* (1959), yaitu:

a. Tahap honeymoon

Pada tahapan ini yang berlangsung < 1 bulan dimana perbedaan antara budaya lama dan baru terlihat indah. Misalnya, individu pindah ke tempat baru, mungkin dia menyukai makanan dan minuman baru, alur kehidupan, dan kebiasaan hingga adat penduduk setempat. Hal ini terjadi selama beberapa minggu pertama, kebanyakan orang terkagum oleh budaya baru. Mereka bergaul dengan warga yang menggunakan bahasa daerah setempat. Periode ini penuh dengan pengamatan dan penemuan-penemuan baru.

b. Tahap Negosiasi

Tahapan ini biasanya terjadi sekitar 1 sampai 3 bulan, tergantung pada individu. Perbedaan antara budaya lama dan baru menjadi jelas dan dapat menciptakan kecemasan bahkan kekhawatiran. Semangat akhirnya dapat memberikan cara untuk menyenangkan perasaan frustrasi dan kemarahan. Hambatan bahasa, merupakan perbedaan yang sangat terlihat dalam alur masyarakat, keselamatan lalu lintas, kesehatan, aksesibilitas dan kualitas makanan dapat meningkatkan rasa pemutusan dari sekitarnya. Perubahan yang paling mencolok dalam periode ini adalah komunikasi. Individu menyesuaikan diri dengan budaya baru sering merasa kesepian dan rindu karena mereka belum terbiasa dengan lingkungan baru dan bertemu orang-

orang yang tidak akrab setiap hari. Hambatan bahasa dapat menjadi suatu hambatan yang besar dalam menciptakan hubungan baru.

c. Tapan Penyesuaian

Setelah beberapa waktu biasanya 6 sampai 12 bulan tumbuh dengan budaya baru dan mengembangkan rutinitas. Seseorang menjadi peduli dengan hidup seperti biasa lagi, dan hal menjadi lebih “normal”. Seseorang mulai mengembangkan kemampuan memecahkan masalah yang berkaitan dengan budaya dan mulai menerima cara-cara budaya dengan sikap positif. Budaya mulai masuk akal, dan reaksi negatif dan tanggapan terhadap budaya berkurang.

d. Tahap Penguasaan

Pada tahap penguasaan ini berlangsung > 12 bulan dimana seseorang mampu berpartisipasi penuh dan nyaman dalam budaya lokal. Penguasaan bukan berarti konversi total, orang sering membuat banyak ciri dari budaya mereka sebelumnya, seperti bahasa dan aksen.

2.3.6 Upaya Mengatasi Gegar Budaya

Nanath (2008) mengungkapkan Individu dapat dikatakan sukses mengatasi gegar budaya apabila mempunyai kemampuan untuk merefleksikan kesungguhannya dalam aspek sebagai berikut.

- a. *Sosial competence* : kemampuan untuk membuat hubungan sosial, pandai bergaul dan banyak teman.
- b. *Openness to other ways of thinking* : keterbukaan untuk menerima berbagai pemikiran yang berbeda dari dirinya.

- c. *Culture adaptation* : kemampuan menerima dalam proses adaptasi terhadap budaya baru.
- d. *Profesional excellence* : mempunyai kemampuan yang lebih dalam bidang tertentu, seperti kemampuan mempelajari dan memahami budaya lain.
- e. *Language skill* : kemampuan mempelajari bahasa asing dengan tepat dan baik.
- f. *Fleksibility*: kemampuan menyesuaikan diri sesuai dengan tuntutan keadaan.
- g. *Ability to work in team* : kemampuan dalam mengelola dan bekerjasama dalam satu tim.
- h. *Self reliance or independence* : memiliki rasa percaya diri dan mandiri.
- i. *Mobility* : lincah dan memiliki wawasan luas.
- j. *Ability to deal with stress* : mempunyai kemampuan untuk mengatasi stres atau koping baik.
- k. *Adaptability of the family* : memiliki keluarga yang pandai menyesuaikan diri dengan lingkungan baru.
- l. *Patience* : sifat ulet dan sabar.
- m. *Sensitivity* : peka terhadap hal baru.

2.3.7 Manfaat Gegar Budaya

Nanath (2008) mengatakan ada beberapa manfaat yang diperoleh dari gegar budaya, yaitu:

- a. Mendorong individu untuk melakukan berbagai cara dan imajinasi dalam upaya membandingkan masyarakat atau kebudayaan lingkungan asing.

- b. Menumbuhkan kesadaran diri untuk mengetahui sungguh-sungguh identitas diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangannya.

2.3.8 Pengukuran Gejar Budaya

Gegar budaya dapat diukur dengan beberapa indikator sebagai berikut.

a. Wawancara

Wawancara adalah teknik pengumpulan data dengan interview pada satu atau beberapa orang yang bersangkutan. Wawancara merupakan cara untuk mengumpulkan data dengan mengadakan tatap muka secara langsung antara orang yang bertugas mengumpulkan data dengan orang yang menjadi sumber data atau objek penelitian (Tanzeh, 2009). Wawancara adalah percakapan dengan maksud tertentu. Percakapan ini dilakukan oleh dua pihak yakni pewawancara (Interviewer) yang mengajukan pertanyaan dan pihak yang diwawancarai (Respondent) yang memberikan jawaban atas pertanyaan itu (Moleong 2012:186). Dalam pengukuran gegar budaya banyak para ahli dan peneliti menggunakan teknik wawancara dalam penelitiannya.

b. Kuesioner

Metode pengumpulan data dengan angket dilakukan dengan cara menyampaikan sejumlah pertanyaan tertulis untuk dijawab secara tertulis pula oleh responden. Angket atau kuesioner adalah daftar pertanyaan yang disusun sedemikian rupa, terstruktur dan terencana, dipakai untuk mengumpulkan data kuantitatif yang digali dari responden (Tanzeh, 2009). Salah satu kuesioner gegar budaya yaitu kuesioner *culture shock* yang

menganut pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Oberg (1960) serta pemahaman yang diperoleh dari beberapa peneliti sebagai gejala gegar budaya dan teori tentang gegar budaya itu sendiri. Kuesioner *culture shock* yang di adopsi dari skripsi skripsi Amalia (2015) dengan total 38 item pernyataan yang terdiri dari 25 item favourabel dan 13 item unfavourabel. Namun ada 30 item yang valid dan 8 item tidak valid. Ada 6 indikator yang terdapat dalam kuesioner ini yaitu:

- 1) Ketegangan terjadi karena adanya usaha untuk beradaptasi secara psikis. Seseorang yang berada dalam lingkungan baru lama-kelamaan rasa bahagia yang dirasakan akan berubah menjadi rasa terkejut karena mulai merasakan problem di lingkungan barunya tersebut.
- 2) Perasaan kehilangan dan kekurangan terhadap adanya teman, keluarga, status, dan kepemilikan. Berada jauh dari keluarga dan teman lama membuat perasaan kehilangan, namun di era sekarang media social sudah canggih yang mampu mengobati rasa rindu sebagai media komunikasi.
- 3) Penolakan dari orang-orang di lingkungan baru. Sebagai individu yang baru belajar beradaptasi terhadap lingkungan baru sering merasakan perlakuan berbeda satu sama lain. Seperti ada yang membantu dan menghormati, namun ada juga yang tidak peduli dan menolak.
- 4) Kebingungan mengenai peran, nilai yang dianut, harapan, identitas diri serta perasaan lain yang dirasakan sebagai rasa kehilangan dengan

kebiasaa-kebiasaan sosial, ekspresi wajah dan gerakan bagian-bagian tubuh.

5) Ketidaksukaan terhadap perbedaan bahasa, nilai, norma, kebiasaan budaya di daerah asal dengan daerah baru. Banyaknya perbedaan membuat seseorang mengalami ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri. Hal ini karena seseorang menjadikan standart kulturenya sendiri dalam menilai dan menginterpretasikan lingkungan baru. Sehingga timbul rasa tidak suka terhadap perbedaan.

6) Perasaan tidak berdaya disebabkan oleh ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Hal ini disebabkan adanya rasa cemas, takut keliru, adanya penolakan dan lain-lain. Dampak yang diakibatkan tergantung pada setiap individu, ada individu yang mudah menerima dan berfikir positif, namun ada juga individu yang merasa tidak berdaya dan justru terpuruk dalam permasalahannya.

2.4 Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa

2.4.1 Definisi Mahasiswa Baru

Peraturan Nomor 25 tahun 2007 menerangkan bahwa mahasiswa baru merupakan individu yang telah menyelesaikan Sekolah Menengah Atas dan memasuki perguruan tinggi. Sedangkan menurut Sarwono (1978) mahasiswa merupakan orang yang secara resmi telah terdaftar dalam suatu lembaga pendidikan yang disebut perguruan tinggi dengan batasan usia antara 18-30 tahun. Mahasiswa adalah sebuah kelompok dalam masyarakat yang memperoleh status

karena memiliki ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon orang yang mampu berfikir intelektual ataupun cendekiawan muda dalam lapisan masyarakat yang sering kali bersyarat dengan berbagai predikat dalam masyarakat itu sendiri. Mahasiswa tahun pertama juga dapat diartikan sebagai orang baru atau pemula yang belum memiliki kekuasaan membuat keputusan lebih (Purwanti, 2011).

2.4.2 Masalah yang Muncul pada Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa

Mahasiswa baru luar Pulau Jawa adalah mahasiswa tahun pertama yang asal daerahnya dari luar Pulau Jawa seperti Sumatera, Kalimantan, Sulawesi, Irian, Maluku, Papua yang mengikuti pendidikan di perguruan tinggi yang terletak di Pulau Jawa. Seorang mahasiswa baru yang mengenal budaya baru pasti dia akan diterpa berbagai tantangan sebagai persiapan pembelajaran adaptasi (Achmadin, 2015). Mahasiswa akan dituntut untuk bisa beradaptasi dengan dunia yang baru, lingkungan baru, suasana dimana yang awalnya mereka menjadi senior disekolah menengah atas, sekarang menjadi mahasiswa di perguruan tinggi. Transisi dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi melibatkan peralihan memasuki struktur sekolah yang lebih besar dan impersonal, berinteraksi dengan teman-teman sebaya yang berasal dari berbagai geografis, dan latar belakang etnis, serta meningkatkan fokus pada pencapaian, performa, dan pengukuran (Santrock, 2007). Menurut Nurfitriyana (2016) dalam hal akademik, mahasiswa baru akan mengalami kesulitan pada mekanisme pembelajarannya misalnya adanya perbedaan tipe dan karakter dosen saat mengajar, metode pembelajaran yang berbeda dengan SMA, materi pelajaran yang sulit disertai adanya SKS (satuan

kredit semester) untuk menentukan jumlah mata kuliah, dan SKS ini ini ditentukan oleh IP dari masing-masing mahasiswa tiap semesternya.

Selain itu masalah yang sering dialami mahasiswa baru luar Pulau Jawa diantaranya masalah tempat tinggal dan kehidupannya yang jauh berbeda dengan asalnya, adanya perbedaan latarbelakang dan sosial budaya, kesulitan dalam mengatur keuangannya, dan masalah dengan teman-teman diperkuliahan (Nurfitriyana, 2016). Berkaitan dengan hal diatas, Tinto (1992 dalam Olani, 2009) menyimpulkan bahwa tahun pertama di perkuliahan inilah yang dikatakan periode transisi kritis karena dimasa inilah waktunya mahasiswa meletakkan dasar atau pondasi yang kuat sebagai keyakinan untuk mempengaruhi keberhasilan ditahun-tahun berikutnya. Sehingga dengan demikian diharapkan ditahun-tahun berikutnya mahasiswa tersebut sudah terbiasa dengan penyesuaian diri terhadap lingkungan barunya.

2.5 Hubungan Gegar Budaya dengan Stres Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa

Gegar Budaya terjadi ketika individu melakukan perpindahan dari satu daerah ke daerah lainnya dalam negerinya sendiri (intra-nasional) sampai individu yang berpindah ke negeri lain (Dayakisni, 2004 dalam Niam, 2015). Istilah gegar budaya pertama kali digunakan untuk menggambarkan kecemasan ketika individu bergerak ke lingkungan baru (Odera, 2003 dalam Niam, 2015). Menurut Irvini (2000) ketidaknyamanan mungkin lebih dirasakan sebagai pendatang di lingkungan yang baru dengan berbagai hal baru hingga keseharian yang bisa dikatakan berbeda jauh dengan daerah asalnya. Ketidaknyamanan awalnya

dirasakan, meliputi ketidaknyamanan fisik dan psikologis, bahasa, bidang pendidikan, dan sosial budaya sehingga menyebabkan gegar budaya. Masalah interaksi sosial merupakan hal yang sering menjadi masalah utama mereka. Perbedaan antar budaya yang terjadi pada pola komunikasi dalam menerima informasi yang mempengaruhi satu sama lain bertujuan untuk mengetahui suatu budaya dalam lingkungan baru (Ward, 2001).

Pada saat mahasiswa baru yang memasuki kultur baru, ada beberapa tahap yang biasanya dialami mahasiswa tersebut sehubungan dengan gegar budaya (Oberg, 1960 dalam Irwin, 2007; Guanipa, 1998). Tahap-tahap ini dikenal dengan istilah *U-Shape*, yaitu sebagai berikut.

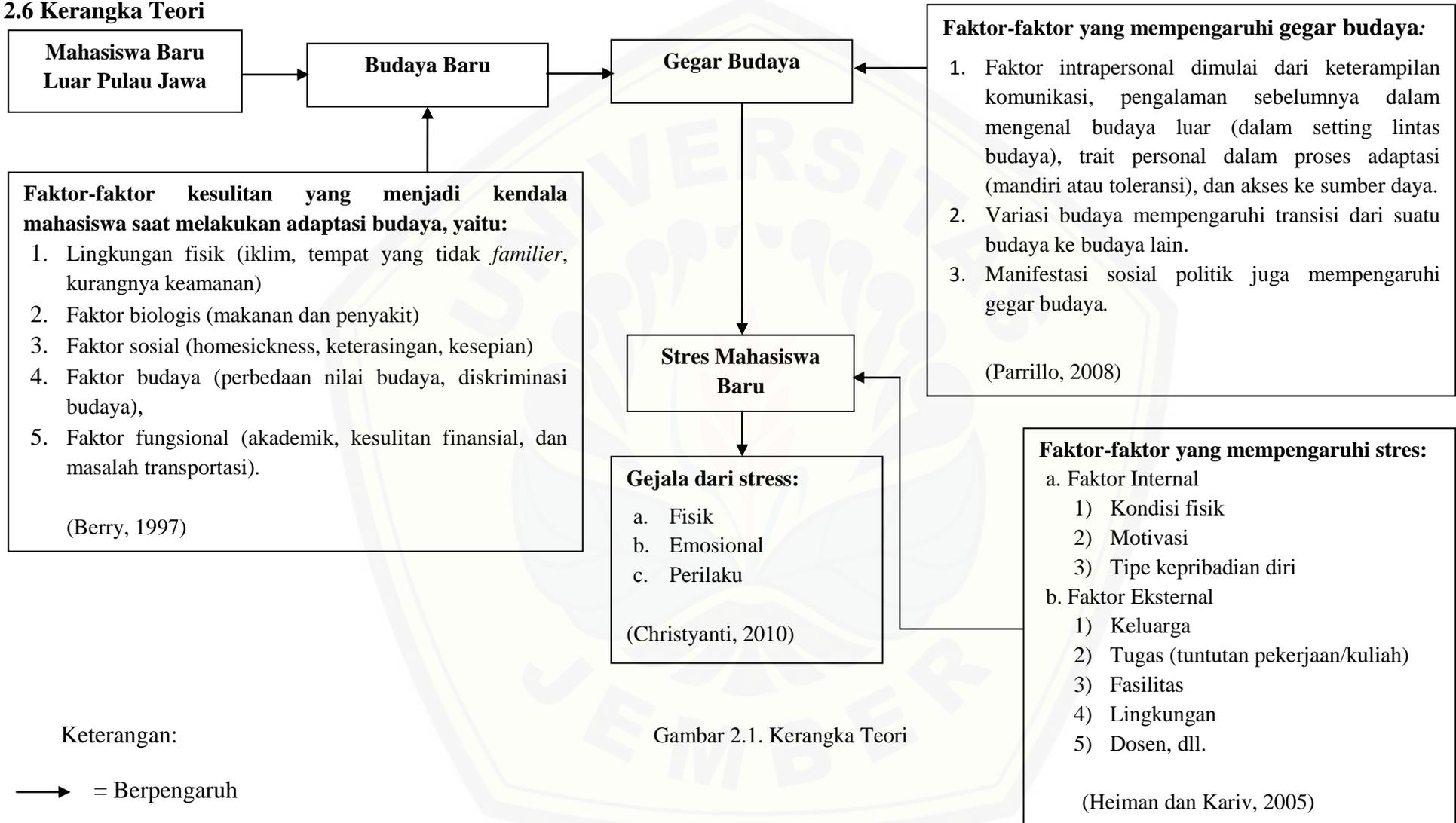
- a. Tahap *honey moon/ euphoria/ fun*. Ini adalah saat pertama kali mahasiswa datang dan biasanya berlangsung sekitar beberapa hari hingga beberapa bulan saja. Pada tahap ini individu masih terpesona dengan hal-hal baru yang baru ditemuinya yang ditandai dengan perasaan bersemangat, antusias, terhadap kultur baru, lingkungan serta masyarakatnya. Pada masa ini perbedaan budaya masih dianggap sebagai sesuatu yang menarik dan menyenangkan.
- b. Tahap krisis, mahasiswa seringkali dihadapkan pada berbagai macam persoalan-persoalan yang belum pernah dihadapi sebelumnya. Persoalan-persoalan baru lama-kelamaan akan menimbulkan perasaan agresif, marah pada kultur barunya karena dianggap aneh, tidak masuk akal, seperti mahasiswa yang dari daerah Papua akan merasa aneh jika melihat perilaku dan bahasa mahasiswa yang dari Suku Jawa ataupun Madura.

- c. Tahap *adjustment*. Pada tahap ini mahasiswa mulai bersedia untuk belajar kultur baru. Individu mulai belajar memahami berbagai perbedaan norma dan nilai-nilai antara kultur aslinya dan kultur baru yang saat ini dimasukinya. Proses desintegrasi terjadi saat individu semakin sadar adanya berbagai perbedaan antara kultur lama dan kultur baru yang diintegrasikan dari kultur baru dan saat individu mulai menguasai bahasa setempat, maka semakin mampu menegosiasikan kebutuhan sehingga tumbuh perasaan otonomi dalam dirinya. Pada akhirnya dapat mencapai tahap kemandirian, dimana individu mampu menciptakan makna dari berbagai kondisi dan situasi, sehingga perbedaan akan bisa dinikmati dan diterima.
- d. Tahap *fit/integration*. Tahap ini terjadi apabila mahasiswa mulai menyadari bahwa kultur barunya memiliki hal yang baik dan buruk, dimana individu harus menyikapi dengan tepat. Pada masa ini terjadi proses integrasi dari hal-hal baru yang telah dipelajarinya dari kultur baru.
- e. Tahap *re-entry shock*. Pada tahap inipun membutuhkan kembali penyesuaian terhadap kultur lama sebagaimana individu dulu memasuki kultur ke dalam suku atau daerah asalnya dan mengalami *re-entry* gegar budaya yang tinggi akan menunjukkan adanya masalah dalam penyesuaian diri dan timbul rasa malu.

Berry (1997) menyatakan bahwa semakin besar perbedaan budaya pendatang dan tuan rumah, semakin besar stres yang bisa dialami. Berry (1997) mengkategorisasikan sumber-sumber kesulitan yang menjadi kendala seseorang hingga terjadi stres, seperti lingkungan fisik (iklim, tempat yang tidak *familier*,

kurangnya keamanan), faktor biologis (makanan dan penyakit), faktor sosial (homesickness, keterasingan, kesepian), faktor budaya (perbedaan nilai budaya, diskriminasi budaya), faktor fungsional (akademik, kesulitan finansial, dan masalah transportasi). Seperti yang dialami oleh beberapa mahasiswa dalam penelitian Niam (2008) yang berasal dari luar Pulau Jawa di kota Jogja, dalam wawancara yang dilakukan oleh Kedaulatan Rakyat pada hari Minggu 2 Maret 2008, para mahasiswa yang terkumpul dalam asrama tersebut belum bisa menyesuaikan diri dan bersosialisasi dengan penduduk setempat, karena dalam komunikasi penduduk setempat menggunakan bahasa Jawa bahkan sebagian memakai bahasa Jawa halus, sehingga mereka merasa kesulitan dalam berkomunikasi, dan bersosialisasi dengan lingkungan baru tersebut. Selain itu dalam bidang pendidikan mereka lebih tertinggal dibanding mahasiswa dari Jawa yang cenderung lebih maju dan memerlukan usaha lebih keras bagi mereka agar dapat menyesuaikan dengan proses pembelajaran di Jawa, sehingga dibutuhkan persiapan diri yang berasal dari diri individu sendiri berupa kemampuan melakukan manajemen diri terhadap stresor, optimisme, kemampuan menghadapi diri sendiri, serta kemampuan mengelola dan penataan emosi (Wuryaningsih, 2018).

2.6 Kerangka Teori



Gambar 2.1. Kerangka Teori

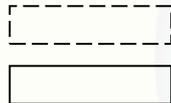
BAB 3. KERANGKA KONSEP

3.1 Kerangka Konsep



Gambar 3.1 Kerangka Konseptual

Keterangan:



: Tidak diteliti

: Diteliti



: Berpengaruh

: Hubungan

3.2 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari suatu penelitian. Hipotesis di dalam suatu penelitian berarti jawaban sementara penelitian, patokan duga, atau dalil sementara, yang kebenarannya akan dibuktikan dalam penelitian tersebut (Notoatmodjo, 2010). Hipotesis sementara (H_a) dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara gegar budaya dengan stres mahasiswa baru luar Pulau Jawa di Universitas Jember. Tingkat kesalahan (α) dalam penelitian ini adalah 0,05. Hasil dari uji analisa statistik di dapatkan bahwa H_a gagal ditolak dengan hasil yang diperoleh $p\ value < \alpha$ ($p\ value = 0,0001$).

BAB 4. METODOLOGI PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian asosiatif yang menghubungkan antara satu variabel dengan variabel lain. Penelitian menggunakan desain penelitian korelasional analitik melalui metode *cross sectional*. *Cros Sectional* merupakan rancangan penelitian yang dilakukan dengan pengukuran variabel sesaat atau satu kali saja dan dalam satu kali waktu (Setiadi, 2007). Menurut Notoatmodjo (2002) *cross sectional* adalah rancangan dalam penelitian untuk mempelajari suatu dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dan dengan suatu pendekatan, dengan pengumpulan data atau observasi pada suatu saat tertentu (*point time approach*). Pada prinsipnya metode *cross sectional* merupakan jenis metodologi penelitian dengan dataset yang ekstensif untuk melihat banyak kasus dan hubungan antar variabel.

Dalam penelitian “Hubungan gegar budaya dengan stres mahasiswa baru luar Pulau Jawa di Universitas Jember”, peneliti melakukan pengambilan data pada variabel independen yaitu gegar budaya sedangkan variabel dependen yaitu stres mahasiswa baru luar Pulau Jawa di Universitas Jember.

4.2 Populasi dan Sampel Penelitian

4.2.1 Populasi Penelitian

Populasi merupakan semua/keseluruhan subyek peneliti yang akan diteliti dalam penelitian (Notoatmodjo, 2010). Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru luar Pulau Jawa Universitas Jember tahun akademik 2018 yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi sehingga didapatkan jumlah populasi sebanyak 108 mahasiswa.

4.2.2 Sampel Peneliti

Sampel merupakan bagian dari populasi yang menjadi obyek yang akan diteliti dan dianggap mewakili dari populasi itu sendiri (Notoatmodjo, 2010). Jumlah sampel dan populasi dalam penelitian ini sama yaitu sebanyak 108 mahasiswa.

4.2.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *total sampling*. Menurut Sugiyono (2015) *total sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi.

4.2.4 Kriteria Subjek Penelitian

Kriteria sampel digunakan untuk membantu peneliti mengurangi bias hasil dari penelitian, terlebih apabila pada variabel kontrol ternyata mempunyai pengaruh terhadap variabel yang diteliti. Kriteria sampel penelitian ini dibagi menjadi 2 yakni:

a. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan ciri-ciri/karakteristik yang harus dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel (Notoatmojo, 2010).

Kriteria inklusi dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Mahasiswa perantau semester 1 atau tahun masuk ajaran 2018 di Universitas Jember.
- 2) Berasal dari luar Pulau Jawa dan Madura.
- 3) Bersedia menjadi responden dalam penelitian.

b. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi adalah ciri-ciri/karakteristik anggota populasi yang tidak bisa dijadikan sebagai sampel (Notoatmojo, 2010).

Kriteria eksklusi dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Sejak awal masuk kuliah tinggal di rumah saudara.

4.3 Lokasi Penelitian

Penelitian ini berlokasi di Universitas Jember yang beralamat di Jl. Kalimantan No. 37, Kecamatan Tegalboto Kabupaten Jember Provinsi Jawa Timur.

4.4 Waktu Penelitian

Penelitian ini dimulai sejak pembuatan proposal sampai dengan publikasi hasil yaitu pada bulan Agustus 2018 sampai dengan Januari 2019.

4.5 Definisi Operasional

Definisi Operasional adalah definisi atau uraian tentang apa yang akan diukur oleh variabel yang akan diteliti (Notoatmodjo, 2012).

Tabel 4.1 Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi Operasional	Skala Indikator	Alat Ukur	Skala	Hasil
1.	Independen: Gegar Budaya	Perasaan terkejut, disorientasi, bingung, cemas yang dirasakan ketika seorang mahasiswa mulai beradaptasi dengan lingkungan yang memiliki kebudayaan jauh berbeda dengan tempat tinggal asalnya.	1. Ketegangan 2. Perasaan kehilangan 3. Penolakan 4. Kebingungan 5. Ketidaksukaan 6. Perasaan tidak berdaya	Kuesioner baku gegar budaya yaitu kuesioner <i>Culture Shock</i> yang telah diuji dalam skripsi Amalia (2015) dengan total 38 item pernyataan yang terdiri dari 25 item favourabel dan 13 item unfavourabel. Namun ada 30 item yang valid dan 8 item tidak valid.	Interval	Nilai min: 30 Nilai max: 120
2.	Dependen: Stres	Kondisi yang dialami mahasiswa yang merasa mengalami tekanan pada psikisnya saat dirinya sedang merasa kesepian yang dapat mengakibatkan terganggunya kondisi keseimbangan mahasiswa tersebut.	1. Frustrasi 2. Konflik 3. Tekanan 4. Perubahan 5. Tekanan diri 6. Fisiologis 7. Emosional 8. Perilaku 9. Kognitif	Kuesioner scoring menggunakan skala yang ditetapkan dalam alat ukur <i>Student-life Stress Inventory (SSI)</i> oleh Gadsella (1991) dengan total 51 item. Namun ada 45 item yang valid dan 6 item tidak valid.	Interval	Nilai min: 45 Nilai max: 225

4.6 Pengumpulan Data

4.6.1 Sumber Data

a. Data primer

Data ini diperoleh peneliti dari hasil pengisian kuesioner oleh responden. Data primer ini meliputi data gegar budaya dengan kuesioner *culture shock* dan stres dengan menggunakan kuesioner *Student-life Stress Inventory (SSI)*.

c. Data sekunder

Data ini diperoleh peneliti dari pihak kemahasiswaan pusat (UPTTI) Universitas Jember. Data yang diperoleh meliputi jumlah total mahasiswa baru yang berasal dari luar Pulau Jawa di masing-masing fakultas di Universitas Jember tahun angkatan 2018.

4.6.2 Teknik Pengumpulan Data

Merupakan proses pendekatan kepada subjek yang akan diteliti dan proses pengumpulan karakteristik yang diperlukan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2013). Teknik pengumpulan data ini antara lain:

- a. Peneliti mengajukan izin ke Fakultas Keperawatan Universitas Jember terlebih dahulu sebelum ke fakultas lain. Setelah mendapatkan izin untuk melakukan penelitian, maka peneliti meminta surat persetujuan penelitian dan mengajukan ke fakultas lain yang akan dilakukan penelitian selanjutnya;
- b. Peneliti mengajukan izin ke Fakultas-fakultas di Universitas Jember yang terdiri dari 15 fakultas;

- c. Setelah peneliti mendapatkan izin untuk melakukan penelitian, kemudian peneliti menemui calon responden mahasiswa yang masuk dalam kriteria inklusi dan eksklusi penelitian di semua fakultas dan menjelaskan maksud kedatangan peneliti disana;
- d. Setelah mendapatkan persetujuan dari responden, peneliti membagikan kuesioner dan memberikan waktu kepada responden mahasiswa tersebut untuk menjawab lembar kuesioner dan boleh bertanya kepada peneliti apabila ada pernyataan di dalam kuesioner yang mungkin kurang dipahami responden. Untuk mahasiswa yang tidak ada ditempat, peneliti mendatangi langsung tempat tinggalnya atau menunggu kepastian responden untuk bisa mengisi kuesioner;
- e. Peneliti mengakhiri pertemuan dengan mahasiswa setelah mendapatkan lembar jawaban kuesioner dari responden tersebut dan mengucapkan terimakasih atas partisipasinya dalam pengisian kuesioner.

4.6.3 Alat Pengumpulan Data

- a. Karakteristik Responden

Instrumen karakteristik responden atau alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner yang berisi data karakteristik responden seperti, nama fakultas, jenis kelamin, usia, alamat tempat tinggal saat ini, alamat asal, dan keturunan.

b. Gegar Budaya

Alat pengumpul data yang digunakan oleh peneliti pada variabel independen berupa kuesioner *culture shock* yang menganut pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Oberg serta pemahaman yang diperoleh dari beberapa peneliti sebagai gejala gegar budaya dan teori tentang gegar budaya itu sendiri. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan likert. Pada angket penelitian ini responden dihadapkan hanya pada 4 pilihan jawaban yang menggunakan skala likert yaitu 4 = sangat sesuai (SS), 3 = sesuai (S), 2 = kurang sesuai (KS) dan 1 = tidak sesuai (TS). Kemudian terdapat dua jenis pernyataan dalam angket yang disediakan, yaitu pernyataan *favourable* dan *unfavourable*. Pernyataan *favourable* merupakan pernyataan yang berisi hal-hal positif dan indikator dari sikap yang akan diukur atau diteliti. Sebaliknya pernyataan *unfavourable* adalah pernyataan yang berisi hal-hal negatif atau yang tidak mendukung dari indikator sikap yang akan diukur atau diteliti. Kuesioner yang digunakan telah dikembangkan dan di uji Reliabilitas dan Validitasnya oleh Amalia tahun 2015. Berikut adalah *blue print* dari *culture shock* :

Tabel 4.2 *Blue print culture shock*

Aspek	Indikator	Item	
		Fav	Unfav
Ketegangan karena adanya usaha untuk beradaptasi secara psikis	Terkejut dengan kebiasaan di lingkungan yang baru	1	24
	Timbulnya kecemasan ketika berinteraksi dengan orang lain	2, 3	25
Perasaan kehilangan dan kekurangan keluarga, teman, status, dan kepemilikan	Merasa kesepian di lingkungan yang baru	4, 5	26
	Tidak menemukan lagi sosok pengganti orang tua atau keluarga di lingkungan baru	6, 7	
	Tidak memiliki teman yang banyak di lingkungan baru	8	27
Penolakan terhadap dan dari orang-orang di lingkungan baru	Dianggap sebagai orang asing ketika berkumpul bersama teman baru	9	28
	Kurang dihargai ketika sedang melakukan sebuah aktivitas di lingkungan baru	10, 11	29
	Merasa sering ditertawakan atau dijadikan lelucon ketika melakukan kesalahan	12, 13	30
Adanya kebingungan mengenai peran, harapan terhadap peran tersebut, nilai yang dianut, perasaan dan identitas diri	Membanding-bandingkan budaya yang baru dengan budaya lamanya.	14, 15, 16	
	Merasa kurang mampu mengeksplorasikan diri di lingkungan baru	17, 18	
	Kurang percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki jika diterapkan di lingkungan yang baru	19	
Tidak menyukai adanya perbedaan bahasa, kebiasaan, nilai atau norma, sopan santun di daerah asal dengan di daerah baru	Menganggap aneh kebiasaan, norma dan nilai yang ada di lingkungan baru	20, 21	
	Kurang tertarik untuk mempelajari bahasa dan norma yang ada di lingkungan baru	22, 23	
Perasaan tidak berdaya yang disebabkan oleh ketidakmampuan menyesuaikan diri di lingkungan baru.	Merasa putus asa dan ingin cepat kembali ke daerah asalnya	1	24
	Merasa gagal dalam beradaptasi di lingkungan baru.	2, 3	25

c. Stres

Alat pengumpul data yang digunakan oleh peneliti pada variabel dependen berupa kuesioner *Student-life Stress Inventory* (SSI) oleh Gadsella (1991) dengan total 51 item. SSI merupakan instrument yang terdiri dari dua bagian

(23 butir bagian pertama dan 28 butir bagian kedua) yang digunakan untuk mengukur sumber stres pada subjek dan reaksi mereka terhadap sumber stres. Jadi SSI mengukur area sumber stres yang dipersepsikan subjek dan respon mereka ketika berada dalam situasi stres tersebut. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan likert. Pada angket penelitian ini responden dihadapkan hanya pada 5 pilihan jawaban yang menggunakan skala likert yaitu 5 = selalu (SLL), 4 = sering (SRG), 3 = kadang-kadang (KDG), 2 = jarang (JRG) dan 1= tidak pernah (TP). Skor butir skala stres akademik hanya terdiri atas pernyataan yang mendukung (favourable). Pada penelitian sebelumnya reliabilitas internal konsisten pada skala stres bagian pertama (sumber stres) sebesar 0,92, sedangkan bagian kedua (reaksi terhadap sumber stres) sebesar 0,75 (Gadzella, 2001). Berikut merupakan *blue print* dari skala *Student-life Stress Inventory* (SSI):

Tabel 4.3 *Blue print* angket stres pada sumber stres

No.	Sumber stress	Nomor Butir	Total
1.	Frustasi	1,2,3,4,5,6,7	7
2.	Konflik	8,9,10,	3
3.	Tekanan	11,12,13,14	4
4.	Perubahan	15,16,17	3
5.	Tekanan diri	18,19	2
	Total	19	19

Tabel 4.4 *Blue print* angket stres pada reaksi terhadap sumber stres

No.	Reaksi terhadap Sumber Stres	Nomor Butir	Total
1.	Fisiologis	20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,30,31,32	13
2.	Emosional	33,34,35,36	4
3.	Perilaku	37,38,39,40,41,42,43	7
4.	Kognitif	44,45	2
	Total	28	26

4.6.4 Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Validitas merupakan ukuran yang menunjukkan tingkat kesahihan suatu instrument, valid berarti instrument tersebut bisa digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Hasil penelitian yang valid apabila ada kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek yang diteliti (Sugiyono, 2009). Untuk melihat nilai korelasi tiap-tiap pertanyaan signifikan, maka nilai r hitung dibandingkan dengan r tabel dimana taraf signifikan yang digunakan 5%. Dasar pengambilan keputusan adalah valid jika r hitung $>$ r tabel dan tidak valid jika r hitung $<$ r table. Pada kuesioner *Student-life Stress Inventory* (SSI) memiliki hasil nilai *Loading factor* diperoleh nilai validitas masing-masing aspek dapat dilihat memiliki korelasi positif yang signifikan yaitu lebih besar dari 0,3. Pada uji validitas ini terdapat item yang gugur pada putaran pertama bernomor 21, 23, 37 dan 45. Pada putaran kedua juga terdapat item yang gugur yaitu bernomor 22. Pada putaran ketiga terdapat item yang gugur yaitu bernomor 18. Sedangkan pada kuesioner *culture shock* telah dilakukan uji validitas oleh peneliti sebelumnya dan didapatkan hasil bahwa 38 item, terdapat 8 item yang tidak valid yaitu nomor 8, 10, 29, 30, 35, 36, 37, 38, sehingga hanya ada 30 item pernyataan valid. Item yang tidak valid tersebut karena memiliki koefisien korelasi yang kurang dari 0,25 dan harus digugurkan atau dibuang, sedangkan item yang valid memiliki koefisien korelasi atau $r = 0,267 - 0,607$. Item yang valid

tersebut sudah mewakili semua aspek dari *culture shock* (Amalia, 2015).
Sehingga kedua instrument tidak perlu dilakukan uji validitas.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah nilai atau hasil dari alat ukur/instrument yang dapat dipercaya dan diandalkan meski telah digunakan dan diamati berkali-kali dalam waktu yang berbeda (Arikunto, 2013). Instrument yang Reliabel bila digunakan beberapa kali untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2009). *Cronbach's alpha* digunakan untuk menguji reliabilitas kusioner penelitian. Jika *alpha* semakin mendekati nilai 1, nilai reliabilitas semakin tinggi dan jika $r_{alpha} > r_{table}$, instrument tersebut reliabel (Sugiyono, 2010). Pada kuesioner *Student-life Stress Inventory* (SSI) memiliki hasil nilai *Loading factor* diperoleh nilai reliabilitas yang positif yaitu 0,916 ($\alpha > 0,6$). Pada kuesioner *culture shock* menggunakan teknik *Cronbach's Alpha* yang dibantu dengan program IBM SPSS 16.0 *for windows*. Konsep pada *Cronbach's Alpha* yaitu jika nilai $\alpha > 0,7$ artinya reliabilitas item mencukupi, sementara jika $\alpha > 0,8$ artinya reliabilitas item tinggi. Pada 30 item skala *culture shock* memiliki nilai $\alpha = 0,914$. Sehingga dapat dikatakan memiliki reliabilitas yang tinggi (Amalia, 2015).

4.7 Pengolahan Data

4.7.1 *Editing*

Proses editing dilakukan dengan pemeriksaan lembar kuesioner yang diisi oleh responden. Pemeriksaan meliputi kelengkapan jawaban, kejelasan jawaban, dan relevansi jawaban dengan pertanyaan yang sesuai.

4.7.2 *Coding*

Coding merupakan penklasifikasikan jawaban dari responden ke dalam kategori. Klasifikasi dilakukan dengan pengkodean berbentuk angka pada tiap jawaban.

a. Jenis kelamin

(1) Laki-Laki (2) Perempuan

b. Keturunan (suku)

(1) Jawa (3) Jawa Madura
(2) Madura (4) Non Jawa Madura

c. Fakultas

(1) Keperawatan (9) Pertanian
(2) Kedokteran Gigi (10) Keguruan dan Ilmu Pendidikan
(3) Kedokteran (11) Hukum
(4) Kesehatan Masyarakat (12) Ekonomi Bisnis
(5) Farmasi (13) Ilmu Sosial dan Politik
(6) Teknik (14) Ilmu Budaya
(7) Teknologi Pertanian (15) Ilmu Komputer
(8) Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam

d. Alamat Asal

- | | |
|----------------|-------------------------|
| (1) Kalimantan | (5) Nusa Tenggara Timur |
| (2) Bali | (6) Papua |
| (3) Maluku | (7) Sulawesi |
| (4) Sumatera | (8) Nusa Tenggara Barat |

e. Kuesioner Gegar Budaya

- (1) Tinggi
- (2) Sedang
- (3) Rendah

f. Kuesioner Stres

- | | |
|-------------------|-------------------|
| (1) Sangat Tinggi | (4) Rendah |
| (2) Tinggi | (5) Sangat Rendah |
| (3) Sedang | |

4.7.3 *Entry*

Peneliti memasukkan data dari tiap-tiap responden ke dalam program computer excel. Kemudian data tersebut dimasukkan dalam program SPSS versi 20 yang ada di komputer untuk dilakukan pengelolaan data.

4.7.4 *Cleaning*

Pengecekan kembali semua data dari tiap-tiap sumber data atau responden yang telah selesai dimasukkan untuk melihat kemungkinan-kemungkinan adanya kesalahan-kesalahan kode, ketidaklengkapan dan sebagainya, kemudian dilakukan pembedulan atau koreksi.

4.8 Analisa Data

Penelitian ini menggunakan analisis data univariat dan bivariat:

4.8.1 Analisis Data Univariat

Analisa data univariat adalah analisa yang dilakukan pada suatu variabel dari hasil penelitian yang bertujuan untuk menjelaskan karakteristik setiap variabel penelitian. Biasanya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel yang diteliti (Notoatmojo, 2010). Karakteristik mahasiswa yang terdiri dari data kategorik seperti jenis kelamin, fakultas, keturunan, alamat asal disajikan dalam bentuk persentase. Data numerik seperti usia, akan disajikan dalam bentuk mean, median, nilai minimal, dan nilai maksimal karena tidak terdistribusi normal. Sedangkan gear budaya dan stres disajikan dalam bentuk mean dan standar deviasi karena terdistribusi normal.

4.8.2 Analisa Data Bivariat

Analisa data bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen gear budaya dan variabel dependen stres pada mahasiswa luar Pulau Jawa di Universitas Jember, sehingga dapat diketahui ada atau tidaknya hubungan antara kedua variabel ini dengan menggunakan uji statistik. Sebelum dilakukan uji statistik dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu. Uji normalitas digunakan untuk menentukan data yang terkumpul telah terdistribusi normal atau tidak. Karena belum tentu data yang lebih dari 30 bisa dipastikan terdistribusi normal, demikian sebaliknya data yang kurang dari 30 belum tentu tidak

terdistribusi normal, untuk itu perlu pembuktian dengan uji normalitas. Pada penelitian ini sampel yang digunakan peneliti adalah >50 orang, maka uji normalitas yang digunakan adalah uji *Kolmogorov-smirnov*.

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-smirnov* Data Gegar Budaya dan Stres Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa di Universitas Jember bulan Desember 2018 (n=108)

Variabel	<i>Kolmogorov-smirnov</i>	Asymp. Sig (2-tailed)	Distribusi Data
Gegar Budaya	1,067	0,205	Normal
Stres	0,583	0,885	Normal

Sumber: Data Primer Peneliti, November 2018

Berdasarkan tabel 4.6 terlihat bahwa variabel gegar budaya memiliki nilai signifikansi $0,205 > 0,05$ menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan variabel stres memiliki nilai signifikansi $0,885 > 0,05$ menunjukkan bahwa data berdistribusi normal sehingga uji yang digunakan adalah *Pearson*.

4.9 Etika Penelitian

Nursalam (2013) menjelaskan beberapa prinsip etis dalam penelitian, yakni:

4.9.1 Otonomi

Prinsip otonomi menyatakan bahwa setiap orang memiliki kebebasan dalam menentukan keputusan atau tindakan yang dipilih. Lembar consent merupakan lembar persetujuan responden untuk menerima atau menolak suatu prosedur atau tindakan yang akan diberikan dan dilakukan pada dirinya. Peneliti memberikan lembar *informed consent* kepada mahasiswa di Universitas Jember ini yang telah memenuhi kriteria inklusi dan

eksklusi. *Informed consent* tersebut berisi tujuan penelitian, manfaat penelitian, prosedur penelitian. Dalam prosedur pengumpulan data ke responden, peneliti telah menjelaskan kepada responden tentang waktu yang dibutuhkan untuk mengisi kuesioner yaitu 15-20 menit. Kemudian responden yang bersedia berpartisipasi diminta untuk menandatangani lembar *informed consent* tersebut.

4.9.2 Manfaat

Kemanfaatan peneliti berarti peneliti memberikan jaminan bahwa manfaat didalam penelitian ini lebih besar dibandingkan dengan risiko atau kerugian yang akan diterima pihak lain saat dilakukannya penelitian (Notoatmojo, 2010). Manfaat penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah gegar gegar budaya dapat menyebabkan stres dan sejauh mana jika mempengaruhi stres. Peneliti juga memberi jaminan kepada responden bahwa yang bersangkutan akan bebas dari segala penderitaan selama penelitian berlangsung karena peneliti tidak memberikan intervensi apapun.

4.9.3 Menghargai hak asasi manusia

Responden diperlakukan secara manusiawi oleh peneliti, dan peneliti memberikan hak kepada responden untuk memutuskan apakah responden tersebut setuju atau tidak untuk dijadikan sampel dalam penelitiannya. Peneliti memberikan kebebasan kepada responden untuk memberikan informasi atau tidak kepada peneliti. Persetujuan penelitian ditunjukkan dengan kesediaan responden untuk menandatangani *informed consent*.

4.9.4 Kerahasiaan

Responden mempunyai hak untuk meminta bahwa data yang diberikan harus dirahasiakan. Maka dalam hal ini peneliti memperhatikan kerahasiaan identitas responden dengan tidak mencantumkan nama responden pada kuesioner yang diisi oleh responden (anonymity). Peneliti menjamin kerahasiaan data, identitas dan informasi yang diberikan responden dengan cara tidak memberikan kepada siapapun mengenai data kuesioner yang sudah di dapat dari responden.

4.9.5 Keadilan

Peneliti tidak membandingkan antar responden dalam pengisian kuesioner dan memperlakukan responden sesuai dengan moral, martabat dan hak asasi manusia.

BAB 6. PENUTUP

Bab ini berisi kesimpulan dan saran dari penelitian “Hubungan Gegar Budaya dengan Stres Mahasiswa Baru dari Luar Pulau Jawa di Universitas Jember”. Kesimpulan dari penelitian merupakan informasi berdasarkan tujuan umum dan khusus penelitian. Saran merupakan rekomendasi setelah diketahui hasil dari penelitian. Berikut adalah beberapa simpulan dan saran yang didapat dari hasil penelitian.

6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan uraian pembahasan pada bab sebelumnya dapat disimpulkan bahwa hubungan gegar budaya dengan stres mahasiswa baru luar Pulau Jawa di Universitas Jember adalah sebagai berikut:

- a. Sebanyak 68 orang responden (63%) berada dalam kategori gegar budaya rendah;
- b. Sebanyak 63 orang responden (58,3%) mengalami stres kategori rendah;
- c. Ada hubungan antara gegar budaya dengan stres mahasiswa baru luar Pulau Jawa di Universitas Jember dengan *p-value* 0,0001 dan nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,372. Hasil ini mengindikasikan bahwa hubungan antara variabel keduanya lemah dan bernilai positif, dimana dapat diartikan bahwa semakin rendah gegar budaya maka semakin rendah pula stres yang dirasakan.

6.2 Saran

6.2.1 Bagi Institusi Pendidikan

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini menyatakan bahwa sebagian besar mahasiswa baru luar Pulau Jawa mengalami gegar budaya kategori rendah dan stres kategori rendah. Berdasarkan hasil tersebut diharapkan para mahasiswa baru harus lebih aktif dan mau belajar mengenal serta memahami budaya yang ada di Jember. Selain itu harus lebih banyak mencari teman yang mampu memberi dukungan dalam melewati proses adaptasi lingkungan maupun akademik. Sehingga diharapkan mahasiswa baru Luar Pulau Jawa ini betah untuk mencari ilmu hingga lulus di Universitas Jember ini. Bahkan juga dapat unggul dalam prestasi akademik maupun non akademik sehingga mampu membawa nama baik daerah asal mereka.

b. Bagi Dosen Pembimbing Akademik

Hasil penelitian ini agar dijadikan salah salah acuan bagi dosen pembimbing akademik (DPA) sebagai dosen wali dalam membimbing dan memberi motivasi mahasiswanya berkaitan dengan masalah akademik maupun non akademik terutama mahasiswa yang berasal dari luar Pulau Jawa yang tentunya memiliki kebudayaan jauh berbeda. Hal ini dilakukan agar mahasiswa semangat dan merasa memiliki orang tua baru di kota perantauan yang mampu memberikan motivasi dan pemberi solusi mengenai hal-hal yang menjadi masalah selama menjadi mahasiswa kedepan.

c. Bagi Fakultas Keperawatan

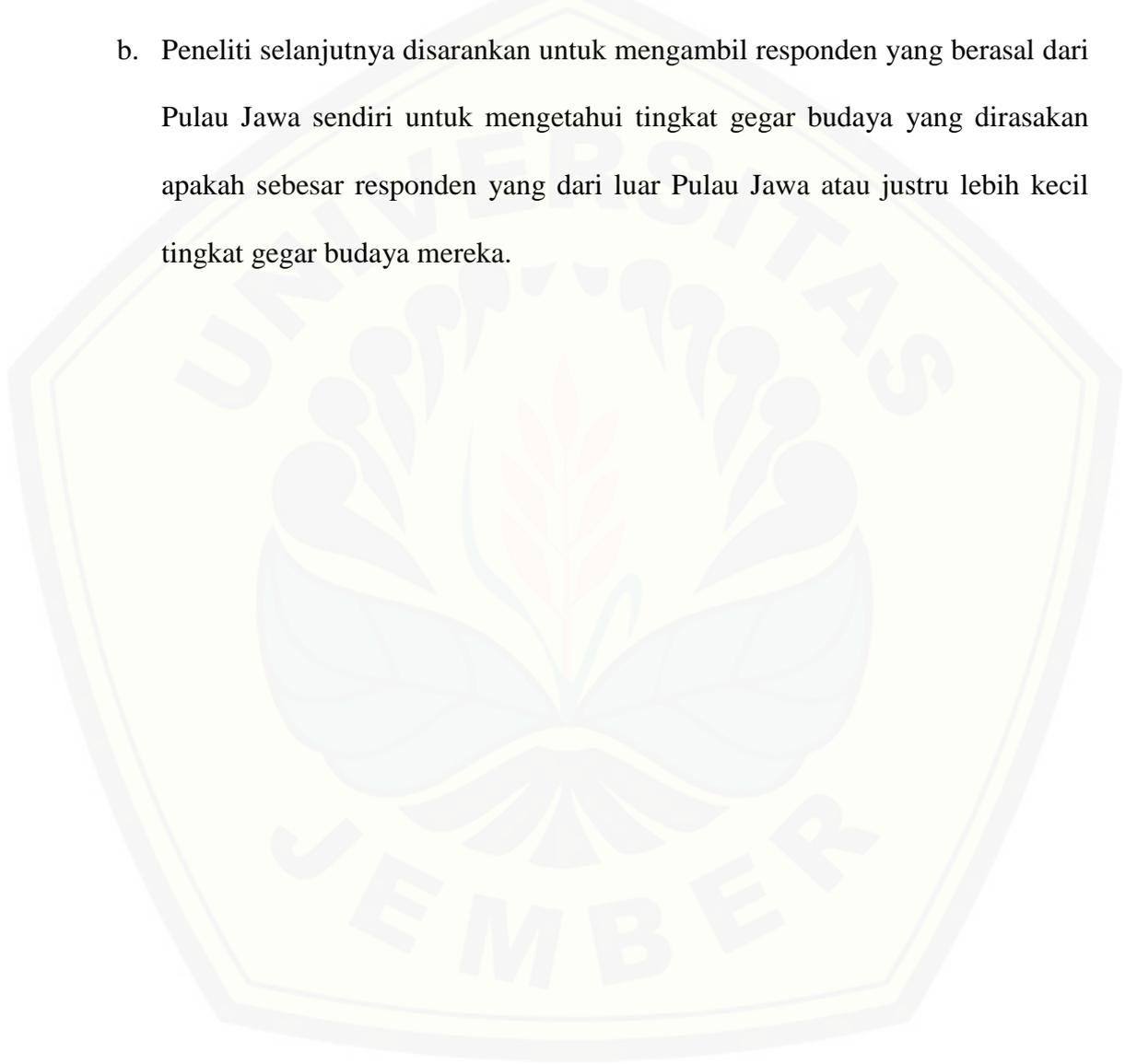
Hasil penelitian ini agar dijadikan salah satu bahan pertimbangan mengenai pentingnya pemberian edukasi kepada mahasiswa baru tidak hanya yang berada di Fakultas Keperawatan saja namun semua fakultas di Universitas berkaitan dengan penanganan stres terhadap kebudayaan dan lingkungan baru yang akan mereka jalani selama menjadi mahasiswa terutama bagi mereka yang belum pernah mengenal kebudayaan Jember. Sehingga mereka mampu mempersiapkan diri untuk proses adaptasi dan tahu bagaimana cara menangani masalah perbedaan budaya agar tidak menimbulkan stres yang bisa mengganggu proses kehidupan mereka selama di perantauan.

d. Bagi Universitas Jember

Hasil penelitian ini agar dijadikan referensi untuk memberikan edukasi kepada mahasiswa baru berkaitan dengan persiapan mereka untuk menjalani kehidupan selama menempuh pendidikan di Universitas Jember ini. Sehingga mereka dapat menjalani proses belajar dengan nyaman dan mampu menghasilkan prestasi yang unggul dalam akademik maupun non akademik, tanpa mengalami gangguan yang cukup berat yang bisa menimbulkan stres dan mengganggu proses belajar mereka. Meskipun dibalik itu semua kaget terhadap budaya baru di anggap masih wajar ketika baru mengenalnya, namun diharapkan mereka segera bisa menyesuaikan dengan situasi dan kondisi yang ada.

6.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya disarankan dapat menggunakan variabel (mekanisme coping stres, adaptasi, dan faktor stres lain) dengan menghubungkan kejadian gegar budaya pada mahasiswa baru.
- b. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengambil responden yang berasal dari Pulau Jawa sendiri untuk mengetahui tingkat gegar budaya yang dirasakan apakah sebesar responden yang dari luar Pulau Jawa atau justru lebih kecil tingkat gegar budaya mereka.



DAFTAR PUSTAKA

- Abdulghani, H. Alkanhal, A. Mahmoud, E. dan Ponnampeuma, G. 2011. Stess and its Effects on Medical Students: a Cross-Sectional Study at a Collage of Medicine in Saudi Arabia. *J. Health, Population and Nutrition*. 29(5):516.
- Achmadin. 2015. Strategi Coping Stress pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang. <http://eprints.umm.ac.id/34265/>. [Diakses pada 12 Mei 2018].
- Alvin. 2007. *Stres Akademik*. Jakarta: PT Raja
- Amalia, F. 2015. Pengaruh Strategi *Coping* terhadap *Culture Shock* pada Mahasiswa Asing Tahun Ajaran Baru 2015/2016 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Andriani, L. 2002. *Komunikasi Antar Budaya*. USU Digital Library.
- Arganata, B. 2017. *Kawasan Jember Selatan yang Sarat dengan Kebudayaan Jawa*. Jember: Lokal Karya. 26 Januari. Halaman 1.
- Azizah, L, N. 2016. Hubungan Dukungan Sosial Dan Efikasi Diri terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Baru Fakultas Psikologi UIN Malang Angkatan 2015. *Skripsi*. Malang: Fakultas Psikologi.
- Cahyono, H. . 2017. Pergeseran Pola Komunikasi di Pedesaan Kabupaten Jember. *Skripsi*. Jember: Universitas Muhammadiyah Jember.
- Crawford, J, R., dan J, Henry. 2003. The Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*. 42: 111-131.
- Damanik, E. d. 2006. Pengujian reliabilitas, validitas, analisis item, dan pembuatan norma depression, anxiety and stress scale (dass). *Fakulty of Psichology University of Indonesia, Indonesia*.
- Dayakisni, T. 2008. *Antropologi Psikologi*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.

- Devinta, M. 2015. Fenomena Culture Shock (Gegar Budaya) pada Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Sosial.
- Devito, Joseph A. 2011. Komunikasi Antar Manusia. Tangerang: Karisma Publishing Group.
- Dodd, C. H. 1998. *Dynamics of Intercultural Communication*. USA: McGraw-Hill.
- Febrianto, P. dan S. 2011. Kajian Strategi dan Prioritas pembangunan Pendidikan Menengah untuk Meningkatkan Mutu Pendidikan di Pulau Madura. *Skripsi*. Madura: Fakultas Ilmu Pendidikan.
- Ferraro, G. P. (2006). The cultural dimension of international business (5th ed). *Tesis*. New Jersey: Pearson Education.
- Furnham, A. dan Bochner, S. 2003. *Culture shock: Psychological Reactions to Unfamiliar Environments*. New: Methuen Inc.
- Gadzella, B. M. & Masten, W.G. 1991. An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychology research*. 1 (1): 1-10.
- Gusniarti, U. 2002. Hubungan Antara Persepsi Siswa terhadap Tuntutan dan Harapan Sekolah dengan Derajat Stres Siswa Sekolah Plus. *Jurnal Psikologika*. 13: 53-68.
- Hariyanto, Dita. D. 2013. Hubungan Persepsi Tentang Kesesuaian Harapan orang Tua dengan Diri dalam Pilihan Studi Lanjut dengan Tingkat Stres pada Siswa Kelas XII di Kabupaten Jember. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*. 2 (1): 125-131.
- Harlinda, K. 2018. Analisis Strategi Adaptasi Ekspatriet dalam Mengatasi Culture Shock. *Skripsi*. Malang: Fakultas Ilmu Administrasi.
- Heiman dan Kariv, 2005. Task-Oriented versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students. *College Student Journal*. 39 (1): 72-89.

- Hidayat. 2000. Culture Shock pada Mahasiswa Luar Jawa di Universitas Muhammadiyah Surakarta Ditinjau dari Etnis dan Dukungan Sosial. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Indahtiningrum, F. 2012. Hubungan Stres Dengan Kecanduan Video Game pada Mahasiswa Universitas Surabaya. *Skripsi*. Surabaya: Fakultas Psikologi.
- Infografis Mahasiswa Baru Universitas Jember. 2017. Beranda Universitas Jember. <https://unej.ac.id/page/90/?PageSpeed=noscript>. [Diakses pada 10 April 2018].
- Info Kampus. 2018. *Teruntuk Masyarakat Indonesia, Jember Kota Pendidikan*. Jember. 21 September. Halaman 21.
- Irvini. 2000. *Culture Shock dan Culture Adjustment*. http://www.twayf.org/cultural_adjustment.htm. [Diakses pada 24 September 2018].
- Kartika, C. 2015. Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Stress Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Psikologi.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. 2015. *Pendidikan Perguruan Tinggi di Jawa*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Kholivah, A. 2009. Pengaruh *Culture Shock* terhadap Hasil Belajar Mahasiswa PPKN Angkatan 2007 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Malang. *Skripsi*. Malang: Fakultas Ilmu Sosial.
- Kusuma, N, A. 2014. Peran Komunikasi antar Budaya Masyarakat dalam Menyelesaikan Konflik di Perumahan Talang Sari Kota Samarinda. *Journal Ilmu Komunikasi*. 2(4): 64-74.
- Lombard, C. 2014. Coping with Anxiety and Rebuilding Identity: A Psychosynthesis Approach to Culture Shock. *Counselling Psychology Quarterly*. 27(2): 174-199.
- Maryamah. 2016. Pengembangan budaya sekolah. *Jurnal Management Pendidikan*. 2:2.

- Mcdowell, I. 2006. *Measuring Health: A Guide to Rating Scales*. Edisi 3. New York: Oxford University Press. *Statistics in Medicine*.
- Moffat. Connachie, A. Ross, S. Morrison, J. 2011. First Year Medical Student Stress and Coping in a Problem Based Learning Medical Curriculum. *Medical education* 38: 482-491.
- Mulyana. dan R. 2006. Komunikasi dalam Budaya Baru. <http://sir.stikom.edu/id/eprint/1067/6/BAB%20II.pdf>. [Diakses pada 20 September 2018].
- Nanath. 2008. Gegar Budaya Culture Shock. <http://www.budhii.web.id/2015/11/pengertian-gegar-budaya.html>. [Diakses pada 25 Mei 2018].
- Nandamuri, P. Ch, G. 2011. Sources of Academic Stress – A Study on Management Student. *J. Management and Science* 1: 31-42.
- Nasution, I. 2007. Stress pada Remaja. *Disertasi*. Sumatra Utara: Universitas Sumatra Utara.
- Navas, S. 2012. Stress among Medical Student. Indian Medical Association. *Kerala Medical Journal* Volume: 2.
- Niam, E, K. 2009. Koping Terhadap Stres Pada Mahasiswa Luar Pulau Jawa yang Mengalami Culture Shock di Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Psikologi.
- Northouse, P. 2013. Kepemimpinan: teori dan praktik. Edisi keenam. Jakarta: PT. Indeks.
- Notoatmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Nurfitriyana. 2016. Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Skripsi*. Surakarta: Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nursalam. 2014. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Edisi Ketiga. Jakarta: Salemba Medika.

- Oberg, K. 1960. Culture Shock: Adjustment to New Culture Environments. *Practical Anthropology* 7: 177-182.
- Owen, K., L, Day, dan D, Yang. 2017. Promoting well-Being for Chinese International Students in an Undergraduate Nursing Programme: Reducing Culture Shock. *Whitireia Nursing and Health Journal*. 24: 13-20.
- Parrillo. 2008. Faktor-Faktor Culture Shock. *Makalah Orasi Ilmiah*. Jakarta: Universitas Multimedia Nusantara.
- Pedersen. 1995. The Five Stages of Culture Shock: Critical Incidents Around the World. *Tesis*. London: Greenwood Press.
- Peraturan Daerah. 2007. *Syarat Menjadi Mahasiswa Perguruan tinggi di Indonesia*. Jakarta: Pemerintah Pusat.
- Peraturan Daerah. 2007. *Penyelenggaraan Pendidikan di Kabupaten Jember*. Jember: Pemerintah Kabupaten Jember
- Potter, P. Perry, A. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4. Volume 2. Jakarta EGC.
- Pramasweta. 2015. Fenomena Bahasa di Kota Jember: Dampak Akulturasi Bahasa Jawa dan Madura Melahirkan Kosakata Bahasa Baru di Kota Jember. *Skripsi*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Purwanti. Dan Nanik. 2011. Peran Conscientiousness dan Self Efficacy terhadap Stress pada Mahasiswa Tahun Pertama. http://www.academia.edu/7483348/Peran_Conscientiousness_Dan_Self_Efficacy_Terdapat_Stres_Pada_Mahasiswa_Tahun_Pertama. [Diakses pada 12 Mei 2018].
- Prokop, C. et al. 2001. *Health Psychology, Clinical Methods & Research*. New York: Macmillan Publishing.
- Ross, S. Niebling, C. dan Heckert, T. 1999. Sources of Stress Among College Students. *Social Psychology*. 61(5):841-846.
- Roy, C. 1969. The Roy adaptation model (3rd ed). California: Appleton & Large.
- Santrock, J. 2007. *Adolescence Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.

- Santrock, J. 2012. *Life Span Development Perkembangan Masa-Hidup*. Edisi 13. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono. 1978. *Mahasiswa: Peran, Fungsi dan Pengertian Mahasiswa menurut Para Ahli*. Informasi seputar universitas seluruh Indonesia.
- Soekanto. 1996. *Budaya*. Tesis. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Sosial Ekonomi Nasional. 2011. *Wilayah dan Jumlah Penduduk Jember*. Jember: Pemerintah Kabupaten Jember.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suparian, P. 2008. Hubungan Antar Suku Bangsa. <https://etnobudaya.net/2008/09/11/definisi-kebudayaan-menurut-parsudi-suparlan-alm/>. [Diakses pada 20 September 2018].
- Taylor. 2006. *Health Psychology (6th.Ed)*. Singapore: Mc. Graw Hill Book Company.
- Tanzeh, A. 2009. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Teras.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003. *Sistem Pendidikan Nasional*. 8 Juli 2003. Lembaga Negara Republik Indonesia Tahun 2003 Nomor 4301. Jakarta.
- Veeriah, J. C. Y. P, dan S.Y. 2017. The Impact of School Culture on Teachers' Organizational Commitment in Primary Cluster Schools in Selangor. *Educational Leader*. 2: 1-18.
- Wisanti. 2004. Beasiswa Kuliah dari Pemerintah untuk Pelajar dari Daerah 3T. <https://www.idntimes.com/life/education/rahmadila-eka-putri/6-beasiswa-kuliah-dari-pemerintah-indonesia-untuk-pelajar-dari-daerah-3t-c1c2>. [Diakses tanggal 23 September 2018].
- Wuryaningsih, E. W., M. Zulfatul. A'la, dan Juwarti. 2018. Hubungan *Self Compassion* dengan *Stres Family Caregiver* Orang dengan Skizofrenia di Wilayah Kerja puskesmas Umbulsari Kabupaten Jember. *E-Jurnal Pustaka Kesehatan*. 6(2): 299-300.



LAMPIRAN

Lampiran A. Lembar *Informed***KODE RESPONDEN:****PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kumala Nur Zakiah
NIM : 152310101038
Pekerjaan : Mahasiswa
Alamat : Jl. Kalimantan X No. 168B

Saya bermaksud melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Gegar Budaya dengan Stres Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa di Universitas Jember”. Penelitian ini bertujuan mengetahui ada tidaknya hubungan antara gegar budaya dengan stres. Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan bagi anda sebagai responden. Kerahasiaan semua informasi terkait penelitian akan dijaga dan dipergunakan untuk kepentingan penelitian. Jika anda tidak bersedia dalam menjadi responden, tidak ada ancaman untuk anda maupun keluarga anda. Jika anda bersedia menjadi responden, maka saya mohon kesediaan untuk menandatangani lembar persetujuan yang saya lampirkan dan menjawab pertanyaan-pertanyaan yang saya sertakan. Jika dikemudian hari anda ingin berhenti menjadi responden saat penelitian masih berlangsung, maka tidak ada penolakan atau ancaman bagi anda dan keluarga. Atas perhatian dan kesediaanya menjadi responden saya ucapkan terimakasih.

Jember,2018

Kumala Nur Zakiah
NIM 152310101038

Lampiran B. Lembar *Consent*

KODE RESPONDEN:

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

nama :

alamat :

menyatakan bersedia menjadi responden dalam penelitian dari:

nama : Kumala Nur Zakiah

NIM : 152310101038

program studi : Sarjana Keperawatan Universitas Jember

judul : Hubungan Gegar Budaya dengan Stres Mahasiswa Baru
Luar Pulau Jawa di Universitas Jember

saya sudah memahami tujuan peneliti mengadakan penelitian yaitu sebagai kepentingan ilmiah untuk menyelesaikan tugas akhir sebagai mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember. Saya juga sudah menerima informasi lengkap mengenai penelitian, dan terjaminnya kerahasiaan selama penelitian. Saya menyatakan secara sukarela bersedia menjadi responden dalam penelitian ini serta bersedia mengikuti prosedur maupun menjawab pertanyaan dengan sadar dan sebenar-benarnya.

Jember,.....2018

(.....)

Lampiran C. Kuesioner Penelitian

KODE RESPONDEN:



KUESIONER PENELITIAN

**HUBUNGAN GEGAR BUDAYA DENGAN STRES
MAHASISWA BARU LUAR PULAU JAWA DI
UNIVERSITAS JEMBER**
Petunjuk Pengisian :

1. Bacalah secara cermat dan teliti setiap bagian pernyataan dalam kuesioner ini.
2. Isilah titik-titik yang tersedia dengan jawaban yang benar.
3. Pilihlah salah satu jawaban menurut anda yang paling sesuai dengan kondisi yang dialami saat ini dengan memberikan tanda ceklist (√) pada pilihan jawaban yang dipilih.

A. Karakteristik Demografi Responden

1. Fakultas :
2. Usia :tahun
3. Jenis Kelamin : Laki-laki Perempuan
4. Alamat tempat tinggal sekarang :
5. Alamat Asal :
6. Tinggal di Jember :
 - Kos
 - Di rumah Sanak Keluarga
 - Lain-lain
7. Sebelum kuliah pernah tinggal di Pulau Jawa :
 - Pernah selama :
 - Belum pernah
8. Keturunan budaya :
 - Jawa
 - Madura
 - Lainnya :

Lampiran D. Kuesioner *Culture Shock*

KODE RESPONDEN:

Pilih jawaban yang paling sesuai dengan menandai satu pilihan jawaban.

TS : Tidak Sesuai

KA : Kurang sesuai

S : Sesuai

SS : Sangat Sesuai

No.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		TS	KS	S	SS
1.	Saya merasa kaget atau <i>shock</i> dengan semua perbedaan kebiasaan yang saya temui di lingkungan baru				
2.	Saya mudah cemas saat berkomunikasi dengan orang lain di lingkungan baru				
3.	Saat saya tidak memahami apa yang disampaikan lawan bicara saya, saya merasakan jantung saya berdebar keras dan keluar keringat				
4.	Saya merasa kesepian tinggal di lingkungan yang baru				
5.	Saya selalu merasa sendiri ketika melakukan banyak hal di lingkungan baru				
6.	Saya merasa sedih ketika mengingat bahawa saya jauh dari orang tua				
7.	Saya sulit menemukan seseorang yang dapat membimbing dan <i>mensupport</i> saya di lingkungan baru				
8.	Saya tidak memiliki banyak teman di lingkungan saya yang baru				

No.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		TS	KS	S	SS
9.	Saya merasa teman-teman di lingkungan baru cenderung tertutup kepada saya				
10.	Saya merasa kurang dihargai oleh teman-teman di lingkungan baru				
11.	Saya merasa teman-teman baru saya tidak menghiraukan pendapat saya				
12.	Berada di lingkungan baru ini membuat saya menjadi orang lain (tidak menjadi diri sendiri)				
13.	Saya merasa ragu terhadap kemampuan yang saya miliki jika harus diterapkan di lingkungan yang baru				
14.	Saya merasa takut untuk berpendapat di lingkungan yang baru				
15.	Saya merasa kurang mampu untuk mengikuti kegiatan-kegiatan di lingkungan yang baru (seperti organisasi dan kegiatan lainnya)				
16.	Saya merasa kurang mampu mengembangkan kemampuan saya di lingkungan yang baru				
17.	Saya merasa kurang nyaman dengan peraturan dan kebiasaan yang ada di lingkungan baru				
18.	Saya tidak begitu menyukai peraturan yang ada di lingkungan baru, sehingga saya cenderung untuk tidak menaatinya atau tidak patuh				
19.	Saya kurang tertarik mempelajari bahasa, norma dan kebiasaan yang ada di lingkungan baru saya				
20.	Saya merasa tidak mampu menghadapi semua kesulitan yang saya temui di lingkungan baru				

No.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN			
		TS	KS	S	SS
21.	Saya merasa sedih karena tidak dapat berbaur dengan yang baru				
22.	Saya merasa tidak percaya diri dengan semua penyesuaian yang telah saya lakukan di lingkungan baru				
23.	Saya tidak betah berada di lingkungan baru dan saya ingin kembali ke daerah asal saya				
24.	Saya merasa <i>enjoy</i> dengan kebiasaan di lingkungan baru yang saya temui				
25.	Saya mudah berkomunikasi dengan orang di lingkungan baru				
26.	Berada di lingkungan baru membuat saya semakin bahagia				
27.	Semakin hari teman-teman baru saya semakin bertambah banyak				
28.	Saya merasa dekat dengan teman –teman saya di lingkungan baru				
29.	Saya merasa teman-teman baru saya menghormati dan mau mendengarkan pendapat saya				
30.	Meskipun berada di lingkungan yang baru, saya tetap mampu mengenal kemampuan dan kelemahan yang saya miliki				
	Total				

Sumber: Diadopsi dari skripsi Amalia. F (2015)

Lampiran E. Kuesioner SLSI**Appendix E****Student-Life Stress Inventory**

Bernadette M. Gadzella, Ph.D., 1991 Copyright
Texas A&M University-Commerce

Note: Do #52 on Answer Sheet first.

Rate your overall level of stress as 1= Mild, 2= Moderate, 3= Severe

This inventory contains statements dealing with student-life stress. Read it carefully and respond to each statement as it has related or is relating to you as a student. Use the 5-letter scale which indicates the level of your experiences with:

1= Never, 2= Seldom, 3= Occasionally, 4= Often, and 5= Most of the time.
Record your responses on the accompanying answer sheet.

I. STRESSORS:**A. As a student:**

1. I have experienced frustrations due to delays in reaching my goal.
2. I have experienced daily hassles which affected me in reaching my goals.
3. I have experienced lack of sources (money for auto, books, etc.)
4. I have experienced failures in accomplishing the goals that I set.
5. I have not been accepted socially (became a social outcast).
6. I have experienced dating frustrations.
7. I feel I was denied opportunities in spite of my qualifications.

B. I have experienced conflicts which were:

8. Produced by two or more desirable alternatives.
9. Produced by two or more undesirable alternatives.
10. Produced when a goal had both positive and negative alternatives.

C. I have experienced pressures:

11. As a result of competition (on grades, work, relationships with spouse and/or friends).

12. Due to deadlines (papers due, payments to be made, etc.).
13. Due to an overload (attempting too many things at one time).
14. Due to interpersonal relationships (family and/or friends expectations, work responsibilities).

D. I have experienced:

15. Rapid unpleasant changes.
16. Too many changes occurring at the same time.
17. Changes which disrupted my life and/or goals.

E. As a person:

18. I like to compete and win.
19. I like to be noticed and be loved by all.
20. I worry a lot about everything and everybody.
21. I have a tendency to procrastinate (put off things that have to be done).
22. I feel I must find a perfect solution to the problems I undertake.
23. I worry and get anxious about taking tests.

II. REACTIONS TO STRESSORS:

F. During stressful situations, I have experienced the following:

24. Sweating (sweaty palms, etc.)
25. Stuttering (not being able to speak clearly)
26. Trembling (being nervous, biting finger-nails, etc.)
27. Rapid movements (moving quickly from place to place)
28. Exhaustion (worn out, burned out)
29. Irritable bowels, peptic ulcers, etc.
30. Asthma, bronchial spasms, hyperventilation
31. Backaches, muscle tightness, (cramps), teeth-grinding
32. Hives, skin itching, allergies
33. Migraine headaches, hypertension, rapid heartbeat
34. Arthritis, overall pains
35. Viruses, colds, flu
36. Weight loss (can't eat)
37. Weight gain (eat a lot)

G. When under stressful situations, I have experienced:

- 38. Fear, anxiety, worry
- 39. Anger
- 40. Guilt
- 41. Grief, depression

H. When under stressful situations, I have:

- 42. Cried
- 43. Abused others (verbally and/or physically)
- 44. Abused self
- 45. Smoke excessively
- 46. Was irritable towards others
- 47. Attempted suicide
- 48. Used defense mechanism
- 49. Separated myself from others

I. With reference to stressful situations, I have:

- 50. Thought and analyzed about how stressful the situations were.
- 51. Thought and analyzed whether the strategies I used were most effective.

Lampiran F. Kuesioner SLSI Hasil Terjemahan

KODE RESPONDEN:

Petunjuk pengisian

Jawablah pernyataan di bawah ini dengan memberi tanda (√) pada kotak yang telah disediakan **tanpa** ada yang terlewatkan, berdasarkan **kondisi atau situasi yang saudara alami saat ini**:

Keterangan kondisi : **Frustrasi adalah perasaan kecewa pada saat gagal mencapai tujuan**

Keterangan :

SLL : Selalu

SRG : Sering

KDG : Kadang - kadang

JRG : Jarang

TP : Tidak Pernah

No.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		SLL	SRG	KDG	JRG	TP
1.	Saya merasa frustrasi saat terlambat mencapai apa yang saya inginkan.					
2.	Saya merasa frustrasi saat menghadapi hambatan yang menghalangi dalam mencapai tujuan.					
3.	Saya merasa frustrasi saat menghadapi keterbatasan dari beberapa sumber daya (buku, uang, dan sebagainya).					
4.	Saya merasa frustrasi saat gagal dalam mencapai tujuan yang sudah saya tetapkan.					

No.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		SLL	SRG	KDG	JRG	TP
5.	Saya merasa frustrasi saat tidak diterima dengan baik oleh lingkungan sosial.					
6.	Saya merasa frustrasi saat gagal dalam menjalin relasi dengan lawan jenis.					
7.	Saya merasa frustrasi saat menyia-nyiakan kesempatan meskipun sebenarnya saya mampu melakukannya.					
8.	Saya menjadi dilema karena dihadapkan pada beberapa alternatif yang menyenangkan.					
9.	Saya menjadi dilema karena dihadapkan pada beberapa alternatif yang tidak saya sukai.					
10.	Saya menjadi dilema karena dihadapkan pada tujuan yang mengandung konsekuensi positif sekaligus negatif.					
11.	Saya merasa tertekan akibat persaingan dengan teman.					
12.	Saya merasa tertekan dengan batas waktu yang ditetapkan.					
13.	Saya merasa tertekan karena banyaknya tugas yang harus saya selesaikan.					
14.	Saya merasa tertekan karena bermasalah dalam berelasi dengan orang lain (teman, keluarga).					

No.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		SLL	SRG	KDG	JRG	TP
15.	Saya menghadapi perubahan cepat dan tidak menyenangkan.					
16.	Saya menghadapi terlalu banyak perubahan yang muncul pada saat yang bersamaan.					
17.	Saya mengalami perubahan yang mengganggu tujuan yang hendak saya capai.					
18.	Saya sangat ingin diperhatikan dan dicintai oleh semua orang.					
19.	Saya mudah mencemaskan mengenai segala hal dan semua orang.					
20.	Saat saya mengalami keadaan stres, saya mudah berkeringat.					
21.	Saat saya mengalami keadaan stres, saya mudah gagap (tidak dapat berbicara dengan jelas).					
22.	Saat saya mengalami keadaan stres, saya mudah gemetar (cemas, menggigit kuku, dsb).					
23.	Saat saya mengalami keadaan stres, saya mudah gelisah (berjalan cepat, dari suatu tempat ke tempat yang lain).					
24.	Saat saya mengalami keadaan stres, saya mudah kelelahan.					
25.	Saat saya mengalami keadaan stres, saya mudah sakit perut.					

No.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		SLL	SRG	KDG	JRG	TP
26.	Saat saya mengalami keadaan stres, saya mudah sesak napas.					
27.	Saat saya mengalami keadaan stres, saya mudah merasa sakit punggung, otot kejang (kram), mengertak-kan gigi.					
28.	Saat saya mengalami keadaan stres, saya mudah gatal-gatal (alergi).					
29.	Saat saya mengalami keadaan stres, saya mudah merasa sakit kepala migrain, tekanan darah tinggi, jantung berdetak kencang.					
30.	Saat saya mengalami keadaan stres, saya mudah mengalami radang sendi (arthritis), badan sakit semua semua (meriang).					
31.	Saat saya mengalami keadaan stres, saya mudah terserang virus, demam dan flu.					
32.	Saat saya mengalami keadaan stres, saya kehilangan berat badan (tidak dapat makan).					
33.	Saat saya mengalami keadaan stres, saya mudah merasa takut, cemas, dan khawatir.					
34.	Saat saya mengalami keadaan stres, saya mudah marah.					
35.	Saat saya mengalami keadaan stres, saya mudah merasa bersalah.					

No.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		SLL	SRG	KDG	JRG	TP
36.	Saat saya mengalami keadaan stres, saya mudah murung (sedih, depresi).					
37.	Saat saya mengalami keadaan stres, saya mudah menangis.					
38.	Saat saya mengalami keadaan stres, saya mudah menyerang orang lain (verbal dan fisik).					
39.	Saat saya mengalami keadaan stres, saya mudah merusak diri sendiri (memakai narkoba, minum alkohol, dsb).					
40.	Saat saya mengalami keadaan stres, saya cepat marah terhadap orang lain.					
41.	Saat saya mengalami keadaan stres, saya berusaha bunuh diri.					
42.	Saat saya mengalami keadaan stres, saya sering membela diri.					
43.	Saat saya mengalami keadaan stres, saya sering menyendiri.					
44.	Berdasarkan kondisi stres yang saya alami, saya mencoba menganalisa sejauh mana saya mengalami stres.					

No.	PERNYATAAN	PILIHAN JAWABAN				
		SLL	SRG	KDG	JRG	TP
45.	Berdasarkan kondisi stres yang saya alami, saya melakukan introspeksi tentang strategi penyelesaian masalah yang paling efektif yang telah saya lakukan.					
	Total					

Sumber : Diadopsi dari kuesioner SSI (*Student-life Stress Inventory*) 45 item milik Gadsella (1991).

Lampiran G. Hasil Analisis Data

G.1 Analisa Univariat

G.1.1 Uji Normalitas Univariat Usia

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Usia	.352	108	.000	.748	108	.000

a. Lilliefors Significance Correction

G.1.2 Data Deskriptif Karakteristik Responden

Statistics

Usia

N	Valid	108
	Missing	0
Mean		18.14
Median		18.00
Minimum		16
Maximum		22

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	41	38.0	38.0	38.0
	Perempuan	67	62.0	62.0	100.0
	Total	108	100.0	100.0	

Keturunan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Jawa	33	30.6	30.6	30.6
	Madura	1	.9	.9	31.5
	Jawa Madura	1	.9	.9	32.4
	Non Jawa Madura	73	67.6	67.6	100.0
	Total	108	100.0	100.0	

Fakultas

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Keperawatan	5	4.6	4.6	4.6
	Kedokteran Gigi	11	10.2	10.2	14.8
	Kedokteran	6	5.6	5.6	20.4
	Kesehatan Masyarakat	1	.9	.9	21.3
	Farmasi	7	6.5	6.5	27.8
	Teknik	13	12.0	12.0	39.8
	Teknologi Pertanian	3	2.8	2.8	42.6
	Matematika dan Ilmu Pengetahuan	3	2.8	2.8	45.4
	Pertanian	7	6.5	6.5	51.9
	Pendidikan	10	9.3	9.3	61.1
	Hukum	11	10.2	10.2	71.3
	Ekonomi Bisnis	9	8.3	8.3	79.6
	Ilmu Sosial dan Politik	5	4.6	4.6	84.3
	Ilmu Budaya	7	6.5	6.5	90.7
	Ilmu Komputer	10	9.3	9.3	100.0
	Total	108	100.0	100.0	

Alamat Asal

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Kalimantan	20	18.5	18.5	18.5
	Bali	13	12.0	12.0	30.6
	Maluku	3	2.8	2.8	33.3
	Sumatera	47	43.5	43.5	76.9
	Nusa Tenggara Timur	2	1.9	1.9	78.7
	Papua	11	10.2	10.2	88.9
	Sulawesi	6	5.6	5.6	94.4
	Nusa Tenggara Barat	6	5.6	5.6	100.0
	Total	108	100.0	100.0	

G.1.3 Distribusi Indikator dan Karakteristik Gejar Budaya

Statistics

		keteganga n	Perilakukehil angan	kebingunga n	ketidaksukaa n	ketidakberda yaan
N	Valid	108	108	108	108	108
	Missing	0	0	0	0	0
	Mean	2.226	2.164	1.899	1.874	1.799
	Median	2.200	2.100	1.800	1.800	1.800
	Std. Deviation	.5324	.6168	.4376	.5287	.5298
	Minimum	1.2	1.1	1.1	1.0	1.0
	Maximum	3.6	3.9	3.0	3.2	3.5

Statistics

gegar

N	Valid	108
	Missing	0
Mean		59.7685
Median		58.0000
Std. Deviation		12.5814
		E1
Minimum		34.00
Maximum		93.00

Gegarbudaya

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tinggi	3	2.8	2.8	2.8
Sedang	37	34.3	34.3	37.0
Rendah	68	63.0	63.0	100.0
Total	108	100.0	100.0	

G.1.4 Distribusi Indikator dan Karakteristik Stres

Statistics

	frustasi	konflik	Tekanan	perubahan	Tekanan diri	fisiologis	emosional	perilaku	kognitif
N Valid	108	108	108	108	108	108	108	108	108
Missing	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Mean	2.919	2.939	2.778	2.604	3.639	2.208	3.195	2.087	3.333
Median	2.900	3.000	2.800	2.700	3.500	2.200	3.300	2.000	3.500
Std. Deviation	.7479	.8528	.8184	.8334	.9542	.6787	.9697	.5706	1.0980
Minimum	1.1	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
Maximum	4.7	5.0	5.0	5.0	5.0	4.7	5.0	3.7	5.0

Statistics

Stres

N	Valid	108
	Missing	0
Mean		118.0185
Median		115.5000
Std. Deviation		23.68129
Minimum		71.00
Maximum		170.00

Stres

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sedang	31	28.7	28.7	28.7
	Rendah	63	58.3	58.3	87.0
	Sangat Rendah	14	13.0	13.0	100.0
	Total	108	100.0	100.0	

G.2 Analisa Bivariat

G.2.1 Uji Normalitas Bivariat

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		gegarbudaya	stres
N		108	108
Normal Parameters ^a	Mean	59.77	118.02
	Std. Deviation	12.581	23.681
Most Extreme Differences	Absolute	.103	.056
	Positive	.103	.056
	Negative	-.054	-.035
Kolmogorov-Smirnov Z		1.067	.583
Asymp. Sig. (2-tailed)		.205	.885

a. Test distribution is Normal.

G.2.2 Korelasi Gegar Budaya dengan Stres

Correlations

		Stress	Gegarbudaya
Stress	Pearson Correlation	1	.372**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	108	108
Gegarbudaya	Pearson Correlation	.372**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	108	108

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

Lampiran H. Dokumentasi Kegiatan

Gambar 1. Kegiatan penjelasan *Inform consent* dan pembagian kuesioner gear budaya dan stress pada mahasiswa luar Pulau Jawa angkatan 2018 di Universitas Jember oleh Kumala Nur Zakiah Fakultas Keperawatan UNEJ



Gambar 2. Kegiatan penjelasan *Inform consent* dan pembagian kuesioner gear budaya dan stress pada mahasiswa luar Pulau Jawa angkatan 2018 di Universitas Jember oleh Kumala Nur Zakiah Fakultas Keperawatan UNEJ



Gambar 3. Kegiatan penjelasan *Inform consent* dan pembagian kuesioner gear budaya dan stress pada mahasiswa luar Pulau Jawa angkatan 2018 di Universitas Jember oleh Kumala Nur Zakiah Fakultas Keperawatan UNEJ



Gambar 4. Kegiatan penjelasan *Inform consent* dan pembagian kuesioner gear budaya dan stress pada mahasiswa luar Pulau Jawa angkatan 2018 di Universitas Jember oleh Kumala Nur Zakiah Fakultas Keperawatan UNEJ

Lampiran I. Surat Studi Pendahuluan

KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS JEMBER
FAKULTAS KEPERAWATAN
Alamat : Jl. Kalimantan 37 Telp./ Fax. (0331) 323450 Jember

Nomor : 4318/UN25.1.14/SP/2018 Jember, 18 September 2018
Lampiran : -
Perihal : Ijin Melaksanakan Studi Pendahuluan

Yth. Kepala UPT TI
Universitas Jember

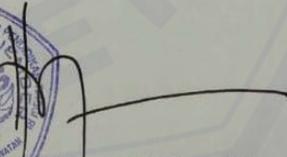
Dengan hormat,

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir/skripsi mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Jember berikut :

nama : Kumala Nur Zakiah
N I M : 152310101038
keperluan : Permohonan Data Mahasiswa Universitas Jember
judul penelitian : Hubungan Culture Shock dengan Tingkat Stres Mahasiswa Luar Pulau Jawa di Universitas Jember
lokasi : UPT TI Universitas Jember
waktu : satu bulan

mohon bantuan Saudara untuk memberi ijin kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk melaksanakan studi pendahuluan sesuai dengan judul di atas.

Demikian, atas bantuan dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.

Dekan

Ns. Lantin Sulistyorini, S.Kep., M.Kes.
NIP. 19780323 200501 2 002

Lampiran J. Surat Selesai Studi Pendahuluan


KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS JEMBER
FAKULTAS KEPERAWATAN
Alamat : Jl. Kalimantan 37 Telp./ Fax. (0331) 323450 Jember

SURAT PERNYATAAN SELESAI MELAKSANAKAN STUDI PENDAHULUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

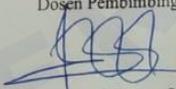
Nama : Ns. Erti Ikhtiarini Dewi, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J
NIP : 198110282006042002
Jabatan : Dosen Pembimbing Utama

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa:

Nama : Kumala Nur Zakiah
NIM : 152310101038
Status : Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Jember
Alamat : Jl. Kalimantan X No. 168B

Telah melakukan studi pendahuluan di Kantor UPTTI Universitas Jember dengan judul "Hubungan *Culture Shock* dengan Stres Mahasiswa Luar Pulau Jawa di Universitas Jember" berkaitan dengan data mahasiswa Universitas Jember tahun 2017 yang mencakup nama mahasiswa, asal provinsi, alamat luar Pulau Jawa, nama fakultas, nama program studi yang berjumlah 274 mahasiswa terdiri dari Fakultas Ilmu Budaya = 14, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan = 33, Fakultas Hukum = 30, Fakultas Ekonomi dan Bisnis = 40, Fakultas Ilmu Sosial dan Politik = 25, Fakultas Pertanian = 33, Fakultas Kedokteran Gigi = 17, Fakultas Teknologi Pertanian = 12, Fakultas Matematika dan Ilmu Alam = 7, Fakultas Teknik = 19, Fakultas Kedokteran = 11, Fakultas Kesehatan Masyarakat = 9, Fakultas Farmasi = 6, Fakultas Keperawatan = 13, Fakultas Ilmu Komputer = 5, dan telah selesai dilakukan studi pendahuluan pada tanggal 25 September 2018.

Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Jember, September 2018
Dosen Pembimbing Utama

Ns. Erti Ikhtiarini Dewi, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J
NIP. 98110282006042002

Lampiran K. Uji Etik Penelitian

	KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN (KEPK) FAKULTAS KEDOKTERAN GIGI UNIVERSITAS JEMBER (THE ETHICAL COMMITTEE OF MEDICAL RESEARCH FACULTY OF DENTISTRY UNIVERSITAS JEMBER)
ETHIC COMMITTEE APPROVAL <u>No. 204/UN25.8/KEPK/DL/2018</u>	
Title of research protocol	: "Hubungan Gear Budaya dengan Stres Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa di Universitas Jember"
Document approved	: Research Protocol
Principal investigator	: Kumala Nur Zakiah
Member of research	: -
Responsible Physician	: Kumala Nur Zakiah
Date of approval	: October 25 th , 2018
Place of research	: Universitas Jember
The Research Ethic Committee Faculty of Dentistry Universitas Jember states that the above protocol meets the ethical principle outlined and therefore can be carried out.	
Jember, October 29 th , 2018	
 Dean of Faculty of Dentistry Universitas Jember	 Chairman of Research Ethics Committee Faculty of Dentistry Universitas Jember
(Drg. R. Rahardyan P. M. Kes, Sp. Pros)	(Drg. I Dewa Ayu Ratna Dewanti, M.Si)

Lampiran L. Surat Ijin Penelitian

**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI**
UNIVERSITAS JEMBER
LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
Jl. Kalimantan 37 Jember, Telp (0331) 337818, 339385 Fax (0331) 337818
Email : penelitian.lp2m@unej.ac.id - pengabdian.lp2m@unej.ac.id

Nomor : 4687 /UN25.3.1/LT/2018 29 Oktober 2018
Perihal : Permohonan Ijin Melaksanakan Penelitian

Yth. Kabag. Tata Usaha
Fakultas _____
Di
Jember

Memperhatikan surat dari Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Jember nomor 6138/UN25.1.14/LT/2018 tanggal 24 Oktober 2018 perihal Permohonan Ijin Melaksanakan Penelitian,

Nama : Kumala Nur Zakiah
NIM : 152310101038
Fakultas : Keperawatan
Jurusan : Ilmu Keperawatan
Alamat : Jl. Kalimantan X No.168/B Sumbersari-Jember
Judul Penelitian : "Hubungan Gear Budaya dengan Stres Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa di Universitas Jember"
Lokasi Penelitian : Fakultas-fakultas di Universitas Jember
Lama Penelitian : 3 Bulan (2 November 2018-30 Januari 2019)

maka kami mohon dengan hormat bantuan Saudara untuk memberikan ijin kepada mahasiswa yang bersangkutan untuk melaksanakan kegiatan penelitian sesuai dengan judul tersebut diatas.

Demikian atas perhatian dan perkenannya disampaikan terima kasih.


Ketua
Sekretaris II,
Dr. Susanto, M.Pd.
NIP. 196306161988021001

Tembusan Yth
1. Dekan Fak. Keperawatan Universitas Jember;
2. Mahasiswa ybs;
3. Arsip.

 
CERTIFICATE NO : QMS/173

Lampiran M. Surat Keterangan Selesai Penelitian

 KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS JEMBER
FAKULTAS TEKNIK
Jl. Kalimantan 1/2 Tegal Boto. Telp. (0331) 333147, Fax (0331) 337422 Jember
68121.

SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN
Nomor : 6291 /UN.25.11/EP/2018

Yang bertanda tangan di bawah ini :

1. Nama : H. Achmad Satar, SE,MM
2. NIP : 196310301989021001
3. Pangkat/Golongan : Pembina /IV a
4. Jabatan : Ka. Bag. Tata Usaha
5. Instansi : Fakultas Teknik Universitas Jember

Dengan ini menerangkan bahwa mahasiswa yang tersebut dibawah ini telah selesai melaksanakan penelitian di Fakultas Teknik Universitas Jember :

6. Nama : KUMALA NUR ZAKIAH
7. NIM : 152310101038
8. Fak/Jur/Program : Keperawatan
9. Angkatan : 2015/2016
10. Alamat : Jl. Kalimantan X/168 b Sumbersari Jember
11. Judul Penelitian : Hubungan Gegar Budaya dengan Harga Diri Mahasiswa Luar Pulau Jawa di Universitas Jember.
12. Lokasi Penelitian : Fakultas Teknik Universitas Jember
13. Tgl. Selesai Penelitian : 20 Nopember 2018

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagai mana mestinya.

Jember, \ 4 Desember 2018
An. Wakil Dekan I
Ka. Bag. Tata Usaha


H. Achmad Satar, SE,MM
NIP : 196310301989021001



DATA ISO 9001-2000 FR-F.Tek-11-05-018
File : D:/ F.Teknik /Satar/ KTU / suket selesai penelitian



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS JEMBER
FAKULTAS FARMASI

Jalan Kalimantan Nomor 37 - Kampus Bumi Tegalboto Kotak Pos 159 Jember 68121
Telepon 0331-324736 Fax: 0331-324736
Laman : www.farmasi.unej.ac.id

Nomor : 2943/UN25.13/LL/2018
Lampiran : -
Perihal : Izin Melakukan Penelitian

14 November 2018

Yth, Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Universitas Jember
Jember

Menindaklanjuti surat Nomor: 4687/UN25.3.1/LT/2018 tanggal 29 Oktober 2018 perihal permohonan izin melaksanakan penelitian untuk mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Kumala Nur Zakiah
NIM : 152310101038
Fak/Jurusan : Keperawatan/Ilmu Keperawatan
Judul/Tema : Hubungan Gear Budaya dengan Stres Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa di Universitas Jember.

bersama ini dengan hormat kami sampaikan bahwa permohonan Saudara untuk melakukan penelitian yang di laksanakan 3 bulan (2 November 2018 s/d 30 Januari 2019) di Fakultas Farmasi kami izinkan dengan syarat mematuhi peraturan yang berlaku di Fakultas Farmasi Universitas Jember.

Demikian pemberitahuan kami, atas perhatiannya kami sampaikan terima kasih.



a.n. Dekan
Wakil Dekan I,

Diana Holidah, S.F., M.Farm., Apt.
NIP. 197812212005012002

Tembusan Yth :
1. Mahasiswa ybs;
2. Arsip



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS JEMBER
FAKULTAS KEDOKTERAN GIGI
Jl. Kalimantan No. 37 Jember ☎(0331) 333536, Fak. 331991

Nomor : 4438/UN25.8/TL/2018
Perihal : Surat Keterangan Penelitian

Kepada Yth
Sekretaris II LP2M Universitas Jember
di

Jember

Menindaklanjuti surat saudara No. 4687/UN25.3.1/2018 tanggal 29 Oktober 2018 perihal Permohonan Ijin Melaksanakan Penelitian, maka disampaikan dengan hormat bahwa :

Nama : Kumala Nur Zakiah
NIM : 152310101038
Fakultas : Keperawatan
Jurusan : Ilmu Keperawatan
Alamat : Jl. Kalimantan X No. 168/B Sumbersari Jember
Judul Penelitian : Hubungan Gear Budaya Dengan Stres Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa di Universitas Jember

Telah melakukan penelitian dengan menyebar kuisioner pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi pada tanggal 6-7 Nopember 2018

Demikian Surat Keterangan Penelitian ini dibuat atas perhatian dan kerjasamanya disampaikan terima kasih.

Jember, 13 Nopember 2018
An. Wakil Dekan I
Kepala Tata Usaha



Budi Prasetyo, SE, MM
NIP. 196703281999031001

Tembusan :
Mahasiswa yg bersangkutan



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS JEMBER

FAKULTAS KEDOKTERAN

Jl. Kalimantan 37 Kampus Bumi Tegal Boto Telp/Fax (0331) 337877 Jember 68121

Email : fk@unej.ac.id Website : <http://www.fk.unej.ac.id>

Nomor : **2656** - /UN25.1.11/LL/2018
Perihal : Pelaksanaan Penelitian

15 NOV 2018

Yth. Ketua LP2M
Universitas Jember

Menindaklanjuti Surat saudara perihal Permohonan Ijin Penelitian, Nomor : 4687/UN25.3.1/LT/2018, tanggal 29 Oktober 2018, dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : **Kumala Nur Zakiah**
NIM : 152310101038
Judul Penelitian : **Hubungan Gear Budaya dengan Stres Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa di Universitas Jember**

Telah selesai melaksanakan penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Jember dengan mematuhi tata tertib yang berlaku.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya, kami sampaikan terima kasih.



Kabag. Tata Usaha

Dra. Lie Hartati, M.Si

NIP. 19620801 198703 2 002

Tembusan :

1. Dekan Fak. Keperawatan Unej
2. Mahasiswa ybs



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS JEMBER

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

Jalan Kalimantan I/93 - Kampus Bumi Tegalboto - Jember 68121
Kotak Pos 0286 - Telepon (0331) 337878 - Fax. (0331) 332995
Laman : www.fkm.unej.ac.id

Nomor : 4908/UN.25.1.12/SP/2018

6 Nopember 2018

Hal : Kegiatan Penelitian

Yth. Sekretaris II LP2M
Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Universitas Jember
Jember.

Menindaklanjuti surat nomor 4687/UN25.3.1./LT/2018 tanggal 29 Oktober 2018 perihal Permohonan Ijin Melaksanakan Penelitian di FKM Universitas Jember dengan judul "Hubungan Gear Budaya dengan Stres Mahasiswa Baru Luar Pulau Jawa di Universitas Jember", maka dengan ini kami beritahukan dengan hormat bahwa mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Kumala Nur Zakiah

NIM : 152310101038

Fakultas : Keperawatan.

Telah melaksanakan penelitian di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember pada tanggal 5 dan 6 Nopember 2018.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya di sampaikan terima kasih.



Kepala Bagian Tata Usaha,

Drs. Mohammad Arham

NIP 196109251988121001



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI, DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS JEMBER
FAKULTAS ILMU BUDAYA
Jalan Kalimantan 37 - Kampus Bumi Tegalboto Jember 68121
Kotak Pos 185 - Telepon (0331) 337188 - Fax. 332738
Laman : www.unej.ac.id

SURAT KETERANGAN PENELITIAN

Nomor: 4941/UN25.1.6/KM/2018

Berdasarkan surat Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Jember Nomor 5135/UN25.3.1/LT/2018, tanggal 22 November 2018, perihal Permohonan Izin Melaksanakan Penelitian, dengan ini Pimpinan Fakultas Ilmu Budaya Universitas Jember:

1. Nama : Dr. Retno Winarni, M.Hum.
2. NIP : 195906281987022001
3. Pangkat/Gol. Ruang : Pembina/IVa
4. Jabatan : Wakil Dekan I

menerangkan bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

1. Nama : Kumala Nur Zakiyah
2. NIM : 152310101038
3. Jurusan/Program Studi : Ilmu Keperawatan
4. Fakultas : Keperawatan
5. Perguruan Tinggi : Universitas Jember

telah melaksanakan penelitian di lingkungan Fakultas Ilmu Budaya pada tanggal 27 November s.d. 14 Desember 2018 dengan judul "Hubungan Gear Budaya dengan Stress Mahasiswa Luar Pulau Jawa di Universitas Jember".

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya dan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 14 Desember 2018

Wakil Dekan I,

Dr. Retno Winarni, M.Hum.
NIP. 195906281987022001

Lampiran N. Lembar Bimbingan Skripsi

**LEMBAR BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI MAHASISWA
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER**

Nama Mahasiswa : Kumala Nur Zakiah
 NIM : 152310101038
 Nama DPU : Ns. Erti Ikhtiarini Dewi, S. Kep., M. Kep., Sp. Kep. J.

No.	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Saran DPU	Paraf
1	Senin, 4-06-2018	Konsultasi Judul	ACC Judul	
2	Rabu, 01-08-2018	konsultasi BAB 1-4 dan Kuesioner	Revisi BAB 1-4	
3	Senin, 10-09-2018	Pastikan untuk responden	studen ke UPTI UMJ DISPERINDUK	
4	KAMIS, 20/09/2018	Bab 1-Bab 4	Perbaikan sesuai mañana	
5	Kamis, 27/09/2018	Bab 1 dan Bab 4	Perbaiki dan Pastikan penggu- naan teknik sampling	
6	Selasa, 2 October 2018	Bab 1 - Bab 4.	⊙ Bab 1 ⇒ studen, alasan argumentasi	
			2018 ⊙ Bab 4 ⇒ uji normalitas?	
			⊙ Cek kuesioner → baca isi kuesioner culture shock, sesuai tdk w/ responden	

⊙ nilai validity &
reliability w/
2 kuesioner.

7	8/10/2018		ACC Kompro	
8	2/12/2018	Konsultasi SP5D	Masukkan pada BAB 5 + Interpretasikan	
9	17/12/2018	Konsultasi hasil Penelitian	Lengkapi BAB 5 hingga pembahasan + BAB 6	
10	7/01/2019	Bab 5 & Bab 6	<ul style="list-style-type: none"> ⊙ Indikator ⊙ Keberuan budaya / suku ⊙ Cara pembaharuan 	
			Hasil penelitian ↓ contrast (harus ada)	
			↓ opini + saran	
			⊙ Pembahasan di Mglan	
			⊙ Buat abstrak	
11	10/01/2019	Laporan surir	⊙ Penjelasan indikator tyes di Bab 2, 5.	
12	11/01/2019	Laporan surir	ACC siday	

Mengetahui,
Ketua Komisi Bimbingan

Ns. Retno Purwandari, S.Kep.,
M.Kep.
NIP. 19820314 200604 2 002

**LEMBAR BIMBINGAN TUGAS AKHIR SKRIPSI MAHASISWA
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS JEMBER**

Nama Mahasiswa : Kumala Nur Zakiah
NIM : 152310101038
Nama DPA : Ns. Enggal Hadi K., S.Kep., M.Kep.

No.	Hari/Tanggal	Materi Konsultasi	Saran DPA	Paraf
1.	Senin, 10-09-2018	Konsultasi judul dan Responden	ACC judul	
2.	Kamis, 13-09-2018	Konsultasi Kuesioner, BAB 1-4	Revisi BAB 1-4	
3.	Jum'at, 14-09-2018	Memastikan Responden	Stupen	
4.	Jum'at 28-09-2018	Pengolahan data	Belajar G power	
5.	Selasa 2-10-2018	Hasil pengolahan data	Penulisan diperbaiki	
6.	Jum'at 5-10-2018		ACC sempro!	
7.	Kamis 6-12-2018	Hasil pengolahan data dan SPSS	Interpretasikan data ke BAB 5 masukkan hasil uji normalitas di BAB 4	
8.	Senin 17-12-2018	BAB 4 + hasil BAB 5	Revisi kata-kata akan dengan telah Lanjutkan pembahasan	