

GAMBARAN STRES PENYESUAIAN BUDAYA PADA MAHASISWA SARJANA INTERNASIONAL DI CHINA

Dini Putri Andika
15000119130149

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

diniputriandika01@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan stres penyesuaian budaya pada mahasiswa Indonesia yang menempuh pendidikan di China. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis deskriptif. Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur terhadap mahasiswa Indonesia yang telah menempuh studi minimal satu tahun di China. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres penyesuaian budaya muncul akibat hambatan bahasa, perbedaan budaya, tekanan akademik, dan keterbatasan dukungan sosial, yang berdampak pada kecemasan, perasaan terasing, serta penurunan performa akademik. Mahasiswa menggunakan strategi coping berupa problem-focused coping dan emotion-focused coping, seperti meningkatkan kemampuan bahasa, mencari dukungan sosial, dan aktivitas religius. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa kemampuan adaptasi dipengaruhi oleh dukungan sosial, kecakapan bahasa, serta strategi coping yang digunakan.

Kata kunci: stres penyesuaian budaya, mahasiswa internasional, coping stress

***A DESCRIPTIVE STUDY OF CULTURAL ADJUSTMENT STRESS AMONG
INDONESIAN UNDERGRADUATE STUDENTS STUDYING IN CHINA***

Dini Putri Andika
15000119130149

Faculty of Psychology, Diponegoro University
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
diniputriandika01@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to explore acculturative stress among Indonesian students pursuing higher education in China. The study employed a qualitative approach using a descriptive phenomenological method. Data were collected through semi-structured interviews with Indonesian students who had studied in China for at least one year. The findings revealed that acculturative stress emerged as a result of language barriers, cultural differences, academic pressures, and limited social support. These challenges contributed to feelings of anxiety, social isolation, and decreased academic performance. Participants utilized various coping strategies, including problem-focused coping and emotion-focused coping, such as improving language proficiency, seeking social support, and engaging in religious activities. The study concludes that students' adaptation processes are influenced by the availability of social support, language competence, and the coping strategies they employ.

Key word: *acculturative stress, international students, coping strategies*

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang Masalah

Globalisasi merupakan salah satu aspek fundamental pada perkembangan masyarakat abad ke-21. Globalisasi dapat dipahami sebagai suatu proses meningkatnya integrasi antar negara yang didorong oleh mobilitas manusia, aset, dan gagasan-gagasan manusia (Cassimon dkk., 2018). Adanya keterkaitan antar negara, globalisasi mengurangi relevansi batas-batas negara dan mendorong munculnya fenomena yang ada di masyarakat berupa jaringan kompleks yang menciptakan pertukaran dan integrasi pada teknologi, ekonomi, pemerintahan, komunitas, dan budaya. Faktor-faktor ini erat terkait dengan hubungan antar berbagai aspek manusia, masyarakat dan industri yang berbeda di seluruh dunia yang menghasilkan interdependensi pada budaya, politik, dan ekonomi secara global (Janssens, 2019). Terintegrasinya berbagai aspek kehidupan antar negara, perbatasan yang membentang antar negara mulai memudar yang mengakibatkan kemudahan dalam berinteraksi di berbagai bidang yang terpengaruh oleh dampak dari globalisasi. Salah satu aspek yang merasakan dampak dari memudarnya batas antar negara ini adalah pada mobilitas penduduk di tingkat internasional atau lebih sering dikenal dengan istilah imigrasi, semakin mudah dilakukan di masa kini.

Mobilitas penduduk telah mengalami perkembangan yang signifikan pada beberapa tahun terakhir. Berdasarkan data yang dipaparkan oleh International Organization of Migration (IOM) pada 2020 terdapat sebanyak 281 juta orang merupakan penduduk migran internasional yang mencakup 3.6% populasi penduduk secara global (IOM, 2024). Perkembangan pada

bidang teknologi digital (informasi dan komunikasi) serta di bidang layanan transportasi yang signifikan menjadi salah satu pemicu adanya perubahan mobilitas pada masyarakat yang juga memicu migrasi baik pada skala domestik maupun pada skala internasional. Selain memudahkan masyarakat di bidang transportasi, perkembangan di bidang teknologi informasi dan komunikasi mempermudah para mereka untuk mendapatkan informasi yang konkrit terkait kondisi tempat tujuan di mana hal ini mempercepat proses pengambilan keputusan terkait tempat yang ingin dituju oleh calon migran. Masyarakat migran pada umumnya didominasi oleh kelompok usia produktif dan kelompok usia ini pada umumnya sangat familiar dengan teknologi digital sehingga kelompok usia ini mengerti bahwa mereka memerlukan adanya lapangan pekerjaan dan layanan pendidikan yang memadai pada tingkatan menengah maupun tinggi (Haning, 2019). Apabila tempat asal kelompok penduduk usia produktif tersebut tidak dapat memenuhi kebutuhan mereka, kelompok usia ini akan mencari cara bagaimana mereka dapat memenuhi tersebut ke tempat lain, termasuk dengan pendidikan di tingkat perguruan tinggi (Haning, 2019).

Badan Statistik Indonesia mempublikasikan bahwa pada 2022 menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat mobilitas di tingkat internasional dengan Indonesia sebagai negara yang memiliki jumlah migran terbanyak di dunia, khususnya pada Asia Tenggara. Pada 2020, terdapat 4,6 juta individu yang merupakan masyarakat migran internasional dari Indonesia. Tingginya mobilitas penduduk memiliki pengaruh yang signifikan pada mobilitas mahasiswa ditunjukkan dengan adanya peningkatan jumlah siswa yang memilih untuk melanjutkan jenjang pendidikan tinggi mereka di luar negara tempat mereka berasal. Pada tahun 2022, laporan yang diterbitkan oleh T.I.M.E. menunjukkan bahwa terdapat peningkatan sebanyak 30% selama 5 tahun terakhir dengan peningkatan yang signifikan pada jumlah siswa internasional dan meningkat secara stabil setiap tahunnya sebanyak 4-6%. Terdata pada tahun 2020 sendiri terdapat sekitar 6,3 juta mahasiswa yang memilih untuk

menempuh pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi di luar negeri. Di Indonesia, UNESCO Institute of Statistics mencatat bahwa sejumlah 59.224 mahasiswa melanjutkan studinya di luar negeri pada tahun 2023 dengan prediksi akan terus meningkat dengan Indonesia sedang menduduki peringkat ke-22 di dunia dan ke-2 di ASEAN sebagai negara dengan jumlah mahasiswa terbesar yang melanjutkan studinya ke luar negeri (UNESCO, 2024).

Mahasiswa Indonesia memiliki berbagai alasan dalam memilih untuk melanjutkan pendidikan tinggi di luar negeri. Adanya untuk mendapatkan kualitas pendidikan yang lebih baik, memperluas wawasan global, meningkatkan kemampuan berbahasa asing, serta memperbesar peluang karir di tingkat internasional menjadi alasan mahasiswa dalam melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi ke luar negeri (AFS Intercultural Programs, 2017; IDP Education, 2024). Menurut survei yang dilakukan oleh AFS Intercultural Programs pada tahun 2017, sebanyak 81% pelajar Indonesia menyatakan bahwa alasan utama mereka ingin melanjutkan studi ke luar negeri adalah keinginan untuk mendapatkan pengalaman akademik yang lebih baik, bertemu orang-orang dari berbagai budaya, dan mengembangkan kemandirian pribadi (ICEF Monitor, 2017).

Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Indonesia mengikuti program mobilitas internasional dengan tujuan meningkatkan kompetensi akademik, memperoleh pengalaman pendidikan yang lebih baik, menghadapi tantangan baru, serta memperluas jejaring internasional dan peluang karier global (Aziz dkk., 2024). Fenomena ini juga didukung oleh meningkatnya partisipasi mahasiswa Indonesia dalam program mobilitas internasional seperti Indonesian International Student Mobility Awards (IISMA), yang memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk belajar di perguruan tinggi luar negeri serta memperoleh pengalaman akademik dan budaya internasional. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kompetensi global, memperluas wawasan, dan membangun jejaring internasional mahasiswa, sehingga menunjukkan tingginya minat mahasiswa Indonesia dalam memperoleh pengalaman global

dan pengembangan diri di luar negeri (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi, 2021).

Selain motivasi dan harapan tinggi, mahasiswa yang menempuh pendidikan di luar negeri akan berhadapan dengan tantangan besar, khususnya dalam hal adaptasi budaya dan lingkungan sosial. Tinggal di negara asing menuntut kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan nilai-nilai budaya yang berbeda, bahasa yang tidak familiar, serta norma sosial yang belum dikenali (Ren & Jiang, 2021). Kondisi ini seringkali memunculkan tekanan psikologis yang dikenal sebagai stres penyesuaian budaya.

Stres penyesuaian budaya merupakan bentuk tekanan mental yang timbul ketika seseorang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan budaya baru yang berbeda dari budaya asalnya (Berry, 2006). Pada mahasiswa Indonesia yang belajar di China, stres penyesuaian budaya dapat muncul dari berbagai faktor, seperti perbedaan bahasa, sistem pembelajaran, gaya hidup, pola komunikasi, hingga nilai-nilai budaya yang bertolak belakang dengan budaya Indonesia. Mahasiswa yang tidak memiliki keterampilan adaptasi budaya yang baik cenderung mengalami perasaan terasing, kecemasan, dan bahkan gangguan psikologis ringan hingga berat.

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa internasional rentan mengalami stres pada penyesuaian budaya. Studi literatur yang dilakukan oleh Smith dan Khawaja (2011) menemukan bahwa keterampilan bahasa dan kualitas dukungan sosial berkorelasi negatif dengan tingkat stres penyesuaian budaya pada mahasiswa internasional. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kemampuan bahasa yang baik serta akses terhadap dukungan sosial, baik dari teman, komunitas senegara, maupun institusi kampus, lebih mampu membangun hubungan sosial yang sehat dan memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam proses interaksi lintas budaya. Secara kualitatif, mahasiswa yang merasa

terhubung secara emosional dan sosial dengan lingkungan barunya menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah karena adanya perasaan dihargai, dipahami, dan tidak mengalami keterasingan. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak memiliki keterampilan komunikasi yang memadai atau merasa terisolasi cenderung mengalami tekanan psikologis yang lebih besar, seperti kesepian hingga menarik diri dari aktivitas sosial dan akademik. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan bahasa dan dukungan sosial tidak hanya menjadi alat bantu adaptasi, tetapi juga berperan penting dalam membangun ketahanan psikologis selama proses akulturasi.

Penelitian oleh Wang dkk. (2012) terhadap mahasiswa asing di China juga menunjukkan bahwa stres penyesuaian budaya memiliki kaitan yang erat dengan gejala depresi, kecemasan, serta ketidaknyamanan dalam kehidupan sosial. Pada penelitian tersebut ditemukan bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan akulturasi tinggi akan cenderung menunjukkan respons emosional negatif seperti rasa cemas berlebihan, kehilangan motivasi belajar, hingga perasaan tidak nyaman dalam menjalin hubungan sosial dengan komunitas lokal maupun sesama mahasiswa internasional. Secara kualitatif, individu yang mengalami stres penyesuaian budaya tinggi juga menggambarkan ketegangan dalam melakukan interaksi sosial, perasaan tidak diterima secara budaya, serta kebingungan dalam menghadapi nilai-nilai atau ekspektasi akademik yang berbeda. Hal ini berdampak pada kualitas kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan dan menghambat proses penyesuaian diri yang efektif selama masa studi di luar negeri.

Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa Indonesia yang menempuh pendidikan di luar negeri menghadapi berbagai tantangan dalam proses adaptasi akademik dan sosial. Studi oleh Novera (2004) terhadap mahasiswa Indonesia di Australia mengungkapkan bahwa perbedaan sistem pembelajaran, gaya komunikasi, serta tuntutan akademik menjadi sumber utama kesulitan adaptasi. Mahasiswa sering mengalami kebingungan dalam memahami ekspektasi akademik yang berbeda, seperti metode pembelajaran yang lebih mandiri dan kritis,

serta standar evaluasi yang lebih tinggi. Selain itu, hambatan komunikasi dengan dosen dan teman sekelas juga menjadi tantangan dalam menjalani kehidupan perkuliahan, yang dalam beberapa kasus menimbulkan perasaan terisolasi. Tekanan akademik semakin meningkat ketika mahasiswa merasa harus menghadapi tuntutan studi secara mandiri tanpa dukungan sosial yang memadai. Kondisi ini berkontribusi terhadap meningkatnya stres dan ketidaknyamanan selama proses penyesuaian diri di lingkungan akademik yang baru.

Mahasiswa internasional tidak hanya mengalami stres, tetapi juga berusaha mengatasinya melalui berbagai strategi *coping*. Strategi coping yang digunakan sangat beragam, mulai dari mencari dukungan sosial (baik dari teman senegara maupun komunitas internasional), melakukan aktivitas religius atau spiritual, hingga menyesuaikan cara pandang terhadap budaya baru. Selain itu, proses penyesuaian atau *adjustment* mencakup adaptasi secara psikologis, sosial, dan akademik yang memerlukan waktu dan dukungan yang memadai.

Meskipun telah banyak penelitian mengenai stres pada penyesuaian budaya secara umum, studi yang secara spesifik menggambarkan pengalaman mahasiswa Indonesia di China masih sangat terbatas meskipun jumlah mahasiswa Indonesia yang memilih China sebagai tujuan untuk melanjutkan studi terus meningkat setiap tahun. Oleh karena itu, penting dilakukan penelitian yang mendalam mengenai bagaimana mahasiswa Indonesia menghadapi dan memahami stres penyesuaian budaya, strategi coping yang digunakan, serta bagaimana mereka melakukan penyesuaian diri selama menempuh studi di China.

Pada kesempatan kali ini peneliti tertarik untuk mengetahui dan memahami lebih dalam terkait bagaimana strategi mahasiswa internasional dalam menghadapi stres penyesuaian budaya. Penelitian ini tidak hanya berfokus pada gambaran pengalaman mahasiswa internasional dalam menghadapi stress penyesuaian budaya, namun juga untuk memahami lebih dalam terkait hambatan dan permasalahan yang muncul dan dialami selama menghadapi

stres penyesuaian budaya, dinamika psikologis yang dirasakan mahasiswa selama menghadapi stres penyesuaian budaya serta strategi mahasiswa dalam menghadapi stres penyesuaian budaya. Penelitian ini akan dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif Penelitian Fenomenologis Deskriptif (PFD), dimana peneliti akan mendeskripsikan pengalaman mahasiswa internasional dalam menghadapi stress penyesuaian budaya dan diharapkan dari interpretasi tersebut mampu mengungkapkan berbagai dinamika psikologis yang terjadi pada mahasiswa internasional selama menempuh pendidikan di luar negeri.

2. Perumusan Masalah

Berdasarkan dari pemaparan masalah yang telah dijabarkan pada latar belakang masalah, dapat dirumuskan masalah penelitian yaitu bagaimana gambaran stres penyesuaian budaya yang dialami oleh mahasiswa Indonesia yang menempuh pendidikan tinggi di China?

3. Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan yang dijelaskan di latar belakang, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran stres penyesuaian budaya yang dialami oleh mahasiswa Indonesia di China.

4. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mampu memberikan kontribusi pada ilmu psikologi terutama dibidang kesehatan mental terkait dinamika psikologis yang dialami oleh mahasiswa internasional dalam menghadapi stress yang dialami selama menjalani masa studinya di luar negeri.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi partisipan

Penelitian ini diharapkan dapat membantu partisipan untuk memahami lebih lanjut terkait strategi mahasiswa internasional dalam menangani stress penyesuaian budaya yang dihadapi selama menjalani masa studinya di luar negeri

b. Bagi institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi serta sumber informasi bagi institusi yang menaungi mahasiswa internasional sehingga dapat memberikan bantuan dan penanganan pada bagi mahasiswa internasional yang kesulitan dalam menghadapi stress penyesuaian budaya selama masa studinya di luar negeri.

c. Bagi masyarakat

Penelitian ini diharapkan menjadi sumber informasi dan meningkatkan kesadaran pada mahasiswa, keluarga, dan masyarakat maupun perguruan tinggi terkait penanganan stress yang dialami oleh mahasiswa.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi terkait topik penelitian serupa dan diharapkan dapat memicu penelitian lebih lanjut untuk pendalaman informasi yang terkait.