

Interpretative Phenomenological Analysis tentang Penyesuaian Diri Mahasiswa Indonesia yang Kuliah di Thailand

Interpretative Phenomenological Analysis of Self-Adjustment of Indonesian Students Studying in Thailand

Syahna Arzia Dewi Firstania⁽¹⁾, Arif Rahman Hakim⁽²⁾, Devi Marganing Tyas⁽³⁾
Fakultas Psikologi, Universitas Buana Perjuangan Karawang, Indonesia

Disubmit: 14 Agustus 2024; Direview: 08 Oktober 2024; Diaccept: 24 November 2024; Dipublish: 09 Desember 2024

*Corresponding author: ps20.syahnaarziadewifirstania@mhs.ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Mahasiswa internasional memiliki tantangan dan hambatan lebih banyak daripada mahasiswa pada umumnya, sehingga diperlukan penyesuaian diri yang baik, jika tidak dapat menyesuaikan diri maka dapat menyebabkan terjadinya dampak psikologis. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh gambaran penyesuaian diri mahasiswa Indonesia yang kuliah di Thailand. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Informan penelitian terdiri dari empat orang mahasiswa Indonesia yang berkuliah di Thailand dengan rentang tinggal yang bervariasi yaitu satu sampai tiga tahun dan dipilih berdasarkan metode *purposive sampling* dengan kriteria yang sudah ditentukan. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan wawancara semi terstruktur. Transkrip wawancara kemudian di analisis menggunakan metode *interpretative phenomenological analysis* (IPA) dibantu dengan software nvivo. Pada penelitian ini didapatkan tiga tema induk, yaitu: dinamika proses memahami penyesuaian diri, dinamika psikologis proses penyesuaian diri dan aspek internal pendukung proses penyesuaian diri. Selain itu, terdapat enam tema superordinat yang ditemukan, yakni: (1) hambatan penyesuaian diri, (2) aktivitas terganggu, (3) stress akulturasi, (4) konsep diri rendah, (5) resiliensi diri, dan (6) *self-improvement*.
Kata Kunci: Penyesuaian Diri; Mahasiswa Internasional; Hambatan Penyesuaian Diri.

Abstract

International students have more challenges and obstacles than students in general, so good self-adjustment is needed, if they cannot adjust, it can cause psychological impact. The purpose of this study was to obtain an overview of the self-adjustment of Indonesian students studying in Thailand. This research uses a qualitative method with a phenomenological approach. The research informants consisted of four Indonesian students studying in Thailand with a varying range of stays of one to three years and were selected based on purposive sampling method with predetermined criteria. Data collection techniques were carried out by semi-structured interviews. Interview transcripts were then analyzed using the interpretative phenomenological analysis (IPA) method assisted by nvivo software. In this study, three main themes were obtained, namely: the dynamics of the process of understanding self-adjustment, the psychological dynamics of the self-adjustment process and the internal aspects supporting the self-adjustment process. In addition, six superordinate themes were found, namely: (1) adjustment barriers, (2) disrupted activities, (3) acculturation stress, (4) low self-concept, (5) self-resilience, and (6) self-improvement.

Keywords: Self-Adjustment; International Students; Barriers To Adjustment.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i3.452>

Rekomendasi mensitasi :

Firstania, S. A. D., Hakim, A. R. & Tyas, D. M. (2024), *Interpretative Phenomenological Analysis tentang Penyesuaian Diri Mahasiswa Indonesia yang Kuliah di Thailand. Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (3): 629-638.

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah hal yang dibutuhkan semua orang karena memiliki peran penting dan krusial untuk setiap individu (Makkawaru, 2019). Selain itu Disas (2017) menjelaskan bahwa pendidikan merupakan satu bagian penting bagi kehidupan manusia sehingga dapat mendorong peningkatan kualitas manusia dari segi afektif, kognitif maupun psikomotorik. Hal ini menjadikan masyarakat Indonesia memiliki keinginan untuk melanjutkan studi hingga tingkat universitas bahkan memiliki keinginan untuk berkuliah di luar negeri. Namun dibalik banyaknya keuntungan berkuliah di luar negeri tentu saja terdapat hambatan-hambatan yang terjadi. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Le dan Mckay (2018) bahwa mahasiswa internasional menghadapi beragam tantangan dan memerlukan berbagai adaptasi seperti bahasa, budaya dan sistem pendidikan. Pendapat lain yang mendukung menurut Nasir (dalam Mariska, 2018) bahwa mahasiswa perantau harus menghadapi berbagai masalah penyesuaian yang berkaitan dengan lingkungan sosial dan akademik baru seperti kesulitan berkomunikasi, makanan sehari-hari dan kesulitan memulai hubungan sosial.

Berdasarkan pra-penelitian yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa keempat informan memiliki hambatan penyesuaian diri yang beragam, hambatan tersebut meliputi: hambatan bahasa, hambatan sosial, hambatan makanan, hambatan cuaca dan hambatan akademik. Dari hambatan yang dirasakan informan selama proses penyesuaian diri menimbulkan dampak psikologis, sehingga

hal ini mempengaruhi penyesuaian diri dan kegiatan sehari-hari individu. Didukung penjelasan dari Wijanarko dan Syafiq (2013) bahwa tinggal atau kuliah di tempat masyarakat yang berbeda secara sosial dan budaya memungkinkan munculnya dampak sosial dan psikologis. dengan hambatan dan dampak psikologis yang berbeda pada setiap informan. Menurut Gajdzik (dalam Hutapea, 2014) pada dasarnya kemampuan menyesuaikan diri telah dimiliki oleh setiap individu, namun hal ini dipengaruhi oleh sejumlah faktor yakni faktor personal, sosial, finansial dan edukasi. Oleh karena itu, maka diperlukannya penyesuaian diri terhadap mahasiswa internasional.

Penyesuaian diri menurut Schneiders (dalam Apriliani dkk, 2016) menjelaskan bahwa penyesuaian diri adalah suatu respon terhadap tingkah laku maupun mental individu untuk mengatasi ketegangan, frustrasi serta konflik yang berada dalam dirinya, dan berfungsi sebagai menjaga keserasian antara tuntutan baik dari dalam diri maupun lingkungannya. Jika terjadi kegagalan dalam penyesuaian diri baik dalam lingkungan keluarga, pekerjaan, pendidikan dapat berdampak pada ketidakmampuan individu untuk mencapai kebahagiaan secara mental, serta menyebabkan stress dan depresi (Rahmawati & Sandri, 2021).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Anindita dan Leonardi (2023) menunjukkan bahwa individu yang melanjutkan studi di luar negeri memiliki hambatan penyesuaian diri dalam mengikuti organisasi, administrasi dan akademik yang berbeda. Selain itu penelitian lain yang dilakukan oleh

Hutabarat dan Nurchayati (2021) yaitu hasil dari penelitiannya ditemukan bahwa mahasiswa yang merantau meng-hadapi tantangan dalam penyesuaian diri dalam ranah bahasa, pembelajaran, makanan dan keuangan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Murti, dkk (2023) ditemukan bahwa terdapat hambatan pada penyesuaian diri mahasiswa rantau yaitu dari faktor perbedaan bahasa, budaya dan suasana.

Dibalik banyaknya hambatan dan tantangan berkuliah di luar negeri, Adapun beberapa keuntungan dari berkuliah di luar negeri seperti memiliki pengalaman yang menarik, menyenangkan dan kualitas pendidikan yang lebih baik. Hal ini didukung dari Dwyers dan Peters (dalam Ghaniyy & Akmal, 2018) menyebutkan bahwa keuntungan yang dapat diperoleh dengan melanjutkan pendidikan di luar negeri diantaranya untuk meningkatkan kemampuan bekerja, dapat membangun kepercayaan diri dalam menguasai kemampuan baru dalam bekerja secara efektif, dan pengembangan diri. Sejalan dengan data dari Sekretariat Nasional Asean-Indonesia (2021) dalam lingkup Asia Tenggara 3 negara tertinggi yang memiliki sistem pendidikan terbaik adalah Singapura, Malaysia dan Thailand, sehingga membuat Indonesia berada pada tingkat keempat dari sepuluh negara. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2023) menunjukkan bahwa pada tahun 2022 sebanyak 7.875.281 juta mahasiswa lebih memilih untuk melanjutkan studi pendidikan universitas di luar negeri. Didukung data dari *United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization* (UNESCO) menunjukkan bahwa pada tahun 2021 jumlah mahasiswa

Indonesia yang melanjutkan studi ke luar negeri sebanyak 53.604 mahasiswa dan diprediksi akan terus meningkat (UNESCO, 2022).

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai penyesuaian diri mahasiswa Indonesia yang berada di Thailand dengan menggunakan penelitian kualitatif pendekatan fenomenologi. Oleh karena itu, Tujuan dari penelitian adalah untuk memperoleh gambaran penyesuaian diri mahasiswa Indonesia yang kuliah di Thailand.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pemilihan partisipan dilakukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria yang sudah ditentukan, yaitu mahasiswa Indonesia dan sedang tinggal di Thailand, sehingga dalam penelitian ini didapatkan empat informan mahasiswa internasional dengan rentang umur 20 – 25 tahun yang berkuliah di strata satu hingga strata tiga yang memiliki rentang tinggal bervariasi yaitu satu sampai tiga tahun. Teknik pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini adalah wawancara semi terstruktur sehingga peneliti dapat mengembangkan topik sesuai dengan data yang dibutuhkan terkait penyesuaian diri mahasiswa Indonesia yang kuliah di Thailand. Data hasil wawancara kemudian diubah menjadi transkrip dan dianalisis menggunakan metode *interpretative phenomenology analysis* (IPA) dibantu dengan software Nvivo versi 14.23.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari hasil analisis data yang telah dilakukan melalui metode *interpretative phenomenology analysis* (IPA) ditemukan tiga tema induk yang menjadi fokus dari penelitian, yaitu: (1) Dinamika proses memahami penyesuaian diri, (2) Dinamika psikologis proses penyesuaian diri dan (3) Aspek internal pendukung proses penyesuaian diri. Ketiga tema induk tersebut merangkum tema-tema siperordinat yang dijelaskan dalam tabel berikut:

Tabel 1 Tema Induk dan Tema Superordinat

Tema Induk	Tema Superordinat
Dinamika proses memahami penyesuaian diri	Hambatan penyesuaian diri
Dinamika psikologis proses penyesuaian diri	Aktivitas yang terganggu
Aspek internal pendukung proses penyesuaian diri	Stress akulturasi
	Konsep diri rendah
	Resiliensi diri
	<i>Self-improvement</i>

Dalam penyesuaian diri mahasiswa internasional tentu saja lebih banyak memiliki hambatan atau tantangan tersendiri baik dari segi akademis dan kehidupan sehari-hari. Informan AH sangat terlihat jelas bahwa hambatan terbesarnya selama penyesuaian diri terdapat pada makanan.

"Masalah terberat aku itu makanan terbesar lah itu" (AH)

Berbeda dengan AH, AJ memiliki hambatan terbesar pada aspek bahasa yang menyebabkan adanya keterbatasan komunikasi, sehingga hal ini berdampak pada lingkungan pertemanannya.

"Untuk mencakup semua nya itu bahasa sih, itu yang bener-bener mempengaruhi semuanya kita stress sama temen sama kaya bingung mau ngapain itu semua bahasa menurut aku sih" (AJ)

Didukung dari pernyataan SN yang sejalan dengan AJ, bahwa SN merasa kesulitan dalam aspek bahasa yang

disebabkan oleh keterbatasan komunikasi dalam kehidupan sehari-hari.

"Struggle awal lebih ke bahasa keterbatasan Bahasa, karena nggak semua orang Thailand itu bisa bahasa inggris kayak kalau mau beli makanan ke minimarket bahkan supermarket pun harus berbicara pake bahasa isyarat" (SN)

Sedangkan NM yang mengalami hambatan pada akademik yang membuat dirinya merasa kesulitan.

"Lebih ke tuntunan akademis memang itu agak lebih ya struggle" (NM)

Para informan memiliki kesulitan dan hambatan yang berbeda-beda, hal ini menunjukkan bahwa selama menyesuaikan diri informan mengalami banyak hambatan meliputi bahasa, sosial, makanan, akademik dan cuaca.

Aktivitas yang terganggu ini muncul karena diakibatkan oleh hambatan yang dirasakan para informan selama menyesuaikan diri di Thailand. Aktivitas terganggu yang dirasakan oleh informan AJ mengalami aktivitas yang terganggu dari segi pekerjaan, karena dijelaskan bahwa AJ tidak bisa magang karena adanya keterbatasan bahasa, sehingga aktivitas terganggu yang dirasakan oleh AJ muncul akibat aspek bahasa.

"Aku tuh mau magang tapi ngga bisa bahasa Thailand gitu" (AJ)

Sejalan dengan AH, AJ pun mengalami kesulitan dengan makanan Thailand pada tahun-tahun pertama merantau, hal ini dapat terjadi karena NM mengalami kesulitan makan.

"Ditahun pertama itu ngga bisa makan-makanan Thailand" (NM)

Dari kedua informan yang mengalami aktivitas terganggu yang berbeda-beda baik dari segi makanan dan pekerjaan, namun aktivitas yang terganggu ini muncul

akibat hambatan penyesuaian diri sesuai yang dirasakan oleh informan.

Dari hambatan – hambatan yang dirasakan selama proses penyesuaian diri, tentu saja hal ini menimbulkan dinamika psikologis bagi informan, salah satunya adalah stress akulturasi. Informan AH mengalami stress akulturasi berupa perasaan *culture shock*, yang disebabkan oleh perbedaan gaya hidup sosial yang terjadi di Thailand.

“Iya kayak shock culture gitu....kaya ganja juga di Indonesia kan ngga boleh tapi kalau disini kan kayak halal aja gitu” (AH)

Stressor akulturasi yang dirasakan oleh AJ berasal dari aspek sosial, yang mengakibatkan AJ merasa kesepian dan memiliki teman yang terbatas.

“Aku ngga pernah merasa se-sendirian ini cuma kalau untuk teman say hi ya ada aja cuma aku ngga yang pergi bareng itu masih bisa keitung jari” (AJ)

Hampir sejalan dengan AJ, SN pun mengalami stress akulturasi akibat faktor sosial, sehingga menimbulkan perasaan *homesick* ketika menyesuaikan diri.

“Homesick waktu awal-awal S2 iya, karena yang saya rindukan adalah bukan keluarga, bukan makanan tapi lebih ke sahabat karena memang lebih dekat dengan sahabat berinteraksi” (SN)

Sejalan dengan AH, NM pun merasakan stress akulturasi akibat makanan, sehingga membuat NM merasa kaget dan kesulitan mencari makan.

“Karena disini cukup kaget ya soalnya kan di Indonesia kita ngga perlu repot-repot cari logo halal di warung juga kan kita udah tau itu halal, tapi kan kalau disini...dulu sempat shock beberapa minggu awal termasuk yang dimasak sendiri kayak kita ke pasar ngeliat disana babi disini ayam ngeliatnya kaya risih gitu” (NM)

Keempat informan mengalami stress akulturasi yang berbeda serta faktor stressor yang berbeda juga, sehingga stress akulturasi ini menimbulkan perasaan *culture shock*, *homesick* dan kesepian.

Adapun dampak psikologis lain yang muncul adalah miliki konsep diri rendah pada saat menyesuaikan diri. Bentuk dari konsep diri rendah yang AH rasakan meliputi perasaan krisis identitas yang diakibatkan perbedaan yang terjadi.

“Iya waktu awal-awal jadi mau ngapain apa-apa tuh bingung” (AH)

Hampir sejalan dengan AH, AJ pun merasakan krisis identitas yang muncul karena perasaan kesepian, sehingga hal ini berdampak kepada konsep diri yang rendah dengan merenungkan kembali jati dirinya.

“Aku jadi banyak merenung bahkan aku ngerenungin jati diri aku, mungkin karena saking kesendiriannya ini” (AJ)

Sedangkan SN mengalami konsep diri yang rendah akibat faktor sosial, sehingga menyebabkan dampak psikologis yang berat bagi SN.

“Itu jadi bener-bener eeee bisa dibilang mental breakdown, jadi sampe udah di titik yaa..agak ada yang mengarah keee....bunuh diri juga pada waktu itu” (SN)

NM pun memiliki konsep diri rendah akibat bahasa, yang menyebabkan NM memiliki gambaran buruk terhadap diri sendiri.

“Belum pernah ngobrol sama orang Thailand dalam Bahasa Inggris ih jadi kaya orang bodoh, karena ngga tau ngga nangkap apa yang dibelangnya” (NM)

Dapat dilihat bahwa keempat informan memiliki gambaran konsep diri yang rendah akibat dari berbagai macam faktor, sehingga berdampak pada dinamika psikologis informan selama proses menyesuaikan diri yang

menimbulkan perasaan krisis identitas dan kekhawatiran akan penilaian orang lain.

Sebagai mahasiswa internasional, keempat informan menyadari bahwa selama kuliah di Thailand mengalami banyak hambatan, sehingga membutuhkan upaya untuk bertahan, menyesuaikan dan bangkit. Sehingga informan memunculkan sikap resiliensi diri untuk mengatasi dan kembali pada kondisi semula setelah mengalami kesulitan. Berikut bentuk dari resiliensi diri AH yang cenderung lebih santai dalam menanggapi permasalahan yang terjadi.

"Cuma aku lebih prefer let it flow aja"
(AH)

Berbeda dengan AH, AJ lebih membutuhkan dukungan sosial seperti saran dari orang terdekat di Indonesia sehingga dapat membantunya dalam mengatasi permasalahan yang terjadi.

"Selama setahun ini, aku bener-bener baru berdamai pas kemarin pulang dari Indonesia" (AJ)

Sedangkan SN lebih menggunakan kemampuan internal dirinya seperti kepercayaan diri dan keberanian diri sebagai upaya SN dalam mengatasi kesulitan sebagai mahasiswa internasional.

"Karena ada kepercayaan diri terus ee keberanian, untuk saya itu adalah beberapa komponen yang harus di miliki untuk bisa menghadapi struggle dan bisa menyesuaikan diri" (SN)

Hampir sejalan dengan AJ, bahwa NM pun membutuhkan dukungan sosial yang berasal dari keluarganya, sebagai upaya NM dalam mengatasi permasalahan yang dirasakan sebagai mahasiswa internasional.

"Jadi itu setiap kali mau..waktu dulu bilang mah udah aku mau berhenti aja terus dijawab ih ngga malu itu kan pilihanmu sendiri kayak gitu jadi lebih

kesitu sih, jadi lebih ke malu pilihan sendiri tapi kita eee berhenti gagal kayak gitu" (NM)

Keempat informan yaitu AH, AJ, SN dan NM memiliki sikap resiliensi diri yang berbeda dalam mengatasi kesulitan atau permasalahan yang terjadi. Meskipun begitu, para informan memiliki tujuan yang sama yakni sebagai upaya bertahan, menyesuaikan dan bangkit terhadap permasalahan yang dialami.

Mahasiswa internasional tentu saja mengalami banyak penyesuaian diri baik dari segi bahasa, budaya, lingkungan sosial dan kehidupan sehari-hari sesuai dengan negara yang di tempatinya. Sehingga dibutuhkan *self-improvement* dengan tujuan untuk mengatasi dan memecahkan masalah, sehingga informan dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. Salah satu bentuk *self-improvement* yang dilakukan AH adalah mempelajari bahasa dasar Thailand yang sering digunakan dalam percakapan sehari-hari.

"Dari situ belajar-belajar Bahasa Thailand dikit-dikit kaya "tao rai khap?" gitu-gitu" (AH)

Dilihat dari sikap *self-improvement* yang dilakukan oleh AJ lebih mengarah kepada penyesuaian kehidupan sehari-hari sebagai mahasiswa internasional dan cara bertahan di negara yang baru ditempatinya.

"Udah sangat bisa menyesuaikan diri itu di tempat negara yang bahasa nya kita belum paham tapi kita nekat tinggal disana aku udah bisa sih" (AJ)

Untuk SN dapat dilihat memiliki dua bentuk *self-improvement* yang dilakukannya yaitu pengembangan diri dan keinginan untuk mempelajari bahasa Thailand agar lebih mudah berkomunikasi dalam kegiatan sehari-hari"

"Sekarang lebih spesifik untuk pengembangan diri memang berdasarkan keinginan diri"

"tapi lama kelamaan saya mau belajar Thailand jadi ya sekarang cukup bisa"
(SN)

Sejalan dengan yang dilakukan AH, dan SN, informan NM pun melakukan hal yang sama yaitu mempelajari bahasa Thailand sebagai pengembangan diri agar dapat menyesuaikan diri. Selain itu NM melakukan penyesuaian diri pada aspek yang lain yaitu makanan dan cuaca.

"Yang kaya tadi balik lagi, udah bisa makan makanan Thailand kaya daun ketumbar itu udah biasa atau yang kaya lainnya seperti tomyum, somtam itu dulu ngga banget tapi sekarang udah biasa dan kalau kemana-mana itu kita komunikasi sama orang lebih nyaman aja komunikasi nya sama ini lah cuaca sepanas-panas nya Thailand sudah bisa menyesuaikan" (NM)

Dapat dilihat dari keempat informan memiliki sikap *self-improvement* yang bertujuan untuk mengatasi dan memecahkan masalah sebagai upaya untuk dapat menyesuaikan diri di Thailand dalam berbagai aspek baik dari segi bahasa, sosial, budaya, makanan, cuaca maupun permasalahan yang dihadapi.

Berdasarkan temuan penelitian pada mahasiswa internasional tentu saja mengalami proses menyesuaikan diri dan mengalami perubahan secara terus-menerus, sehingga hal ini menjadi hambatan bagi para informan. Menurut Banjong (2015) siswa internasional diketahui menghadapi banyak kesulitan saat mereka pindah ke negara tuan rumah untuk mengejar pendidikan. Hambatan penyesuaian diri yang dirasakan meliputi hambatan bahasa, sosial, makanan, cuaca dan akademik. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Reid dan Dixon (2012)

bahwa kesulitan yang sering dialami oleh mahasiswa rantau meliputi bahasa, perbedaan budaya, diskriminasi rasis, interaksi sosial dan kesulitan penyesuaian diri.

Hambatan penyesuaian diri yang banyak dirasakan oleh para informan yaitu hambatan bahasa. Bentuk dari hambatan bahasa yang dirasakan adalah kesulitan berkomunikasi baik di lingkungan kampus saat pembelajaran maupun kegiatan sehari-hari. Hambatan penyesuaian diri lainnya yang dirasakan oleh mahasiswa internasional meliputi hambatan sosial-kultural, yaitu: hambatan sosial yang berdampak pada sikap membatasi diri dan relasi sosial yang terganggu. Selain itu hambatan makanan terjadi karena tidak cocok dengan cita rasa maupun kesulitan untuk mencari makanan halal, sedangkan untuk hambatan cuaca terjadi karena kesulitan dalam mentoleransi suhu cuaca yang tinggi. Menurut Guo, dkk (2014) mendefinisikan bahwa hambatan sosial-kultural sebagai stress yang dialami ketika seseorang harus menyesuaikan dan beradaptasi dengan lingkungan sosial atau budaya baru.

Dampak dari hambatan proses penyesuaian diri yang dirasakan informan mengakibatkan adanya aktivitas terganggu. Aktivitas terganggu yang dirasakan para informan ini berdampak pada keterbatasan dalam melakukan kegiatan sehari-hari, sehingga informan tidak dapat mencapai produktivitas yang maksimal. Menurut Husein (dalam Thalibana, 2022) produktivitas mengandung arti sebagai perbandingan antara hasil yang dicapai dengan keseluruhan sumber daya yang digunakan, selain itu produktivitas manusia dipengaruhi

beberapa faktor diantaranya lingkungan kerja, kompensasi dan stress kerja. Hal ini sejalan dengan hasil wawancara bahwa terjadinya aktivitas terganggu karena lingkungan yang tidak memadai, seperti yang dirasakan oleh informan AJ yaitu mengalami hambatan bahasa yang menjadikan dirinya sulit untuk mendaftar magang. Selain itu, informan AH dan NM merasakan hambatan makanan yang mengakibatkan kesulitan untuk mencari makan dan kehilangan nafsu makan.

Terdapat dampak dinamika psiko-logis yang muncul karena hambatan proses penyesuaian diri yang dirasakan oleh para informan. Dinamika psikologis yang muncul meliputi stress akulturasi dan konsep diri yang rendah. Menurut Berry (dalam Pradana dkk, 2021) stress akulturasi terjadi saat melakukan kontak antar budaya dimana pengalaman individu menghadapi berbagai macam perubahan yang terjadi di kehidupannya, mulai dari perubahan-perubahan yang kecil hingga ke perubahan-perubahan yang besar. Hal tersebut sejalan dengan apa yang dirasakan oleh para informan mengenai stress akulturasi yang menyebabkan munculnya perasaan *culture shock*, *homesick* hingga perasaan kesepian. Informan merasa dampak yang dirasakan dari stress akulturasi mengganggu kegiatan sehari-hari secara psikologis yang menyebabkan timbulnya konsep diri rendah. Hurlock (dalam Ihsan, 2018) mengatakan bahwa konsep diri merupakan gambaran seseorang mengenai diri sendiri yang merupakan gabungan dari keyakinan fisik, psikologis, sosial, emosional dan prestasi yang dicapai. Namun, karena adanya dampak dari stress akulturasi menyebabkan informan memiliki konsep

diri rendah. Sejalan dengan penjelasan Calhoun dan Acocella (dalam Ghufroon & Risnawita, 2017) menjelaskan bahwa konsep diri negatif merupakan pandangan terhadap diri sendiri yang tidak teratur dan tidak memiliki kestabilan serta keutuhan diri yang disebabkan karena ketidakmampuan menyesuaikan diri. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa konsep diri rendah yang muncul dari informan ditandai dengan munculnya perasaan krisis identitas dan kekhawatiran akan penilaian orang lain selama proses menyesuaikan diri.

Adapun upaya yang dilakukan informan untuk mengatasi hambatan dan dinamika psikologis yang muncul selama proses penyesuaian diri sehingga dapat bertahan, menyesuaikan dan bangkit dari berbagai hambatan yang dihadapi, yakni: sikap resiliensi dan self-improvement. Reivich dan Shatté (2002) Resiliensi diri adalah kemampuan untuk beradaptasi dan bertahan dalam keadaan tertekan bahkan berhadapan dengan masalah yang berat, kesengsaraan atau trauma yang dialami dalam kehidupannya. Bentuk resiliensi diri yang dilakukan oleh informan meliputi sikap memiliki prinsip dan tujuan, perasaan bersyukur, upaya bersosialisasi dan dukungan sosial yang membantu informan dapat bertahan dan beradaptasi menjalani kehidupan sehari-hari sebagai mahasiswa internasional. Sedangkan dalam mengatasi dan memecahkan masalah atau hambatan yang terjadi selama proses penyesuaian diri informan memiliki sikap *self-improvement*. Menurut Toward (dalam Hendratmo dkk, 2021) *self-improvement* merupakan tindakan yang dilakukan individu dalam memperbaiki diri sesuai dengan persepsi dan keinginan

yang dimilikinya. Implementasi *self-improvement* yang dilakukan informan meliputi sikap intropeksi, *problem solving* dan keinginan untuk belajar. Hal tersebut mempengaruhi informan untuk dapat menyesuaikan diri terhadap banyaknya perubahan dan hambatan yang dirasakan, sehingga para informan dapat mengatasi dan menyesuaikan sesuai dengan lingkungan tempat tinggalnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Indonesia yang kuliah di Thailand memiliki banyak hambatan selama proses penyesuaian diri meliputi hambatan bahasa, sosial, makanan, cuaca dan akademik, sehingga hal ini berdampak pada kondisi psikologis para informan meliputi perasaan stress akulturasi dan konsep diri yang rendah. Adapun upaya yang dilakukan informan untuk bertahan dan dapat menyesuaikan diri yaitu memiliki sikap resiliensi diri dan *self-improvement*. Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, peneliti menemukan tiga tema induk, yaitu: (1) Dinamika proses memahami penyesuaian diri, (2) Dinamika psikologis proses penyesuaian diri dan (3) Aspek internal pendukung proses penyesuaian diri.

Adapun saran untuk mahasiswa yang ingin melanjutkan kuliah di luar negeri yaitu memiliki persiapan secara matang baik fisik maupun emosional. Dengan demikian, diharapkan dapat menyesuaikan diri dengan baik di lingkungan baru dan jika terjadi hambatan dapat diatasi dan diselesaikan dengan baik, sehingga mahasiswa internasional dapat mengembangkan kemampuan diri secara optimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Anindita, N. (2023). Gambaran penyesuaian diri pada mahasiswa Indonesia yang berkuliah di luar negeri (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga).
- Apriliani, D. P., Lilil, S., & Agustin, R. W. (2016). Hubungan antara kestabilan emosi dengan motivasi Abraham Masslow. *Jurnal Ibriez: Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains*, 5(2), 229-240.
- Aprial, D. (2020). Tradisi merantau pada masyarakat minang kabau dalam perspektif teori motivasi abraham masslow. *Jurnal Ibriez: Jurnal Kependidikan Dasar Islam Berbasis Sains*, 5(2), 229-240.
- Aisyah, N. (2021). 5 Negara ASEAN dengan Sistem Pendidikan Terbaik Tahun 2021, RI Termasuk. <https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5658905/5-negara-asean-dengan-sistem-pendidikan-terbaik-tahun-2021-ri-termasuk>.
- Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik Indonesia 2023. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Banjong, D. N. (2015). International students' enhanced academic performance: Effects of campus resources. *Journal of International Students*, 5(2), 132-142.
- CNN Indonesia. (2023). 7 Keuntungan Kuliah di Luar Negeri, Kembangkan Diri dan Kemandirian. <https://www.cnnindonesia.com/edukasi/20230227161416-561-918455/7-keuntungan-kuliah-di-luar-negeri-kembangkan-diri-dan-kemandirian>.
- Disas, E. P. (2017). Analisis kebijakan pendidikan mengenai pengembangan dan peningkatan profesi guru. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 17(2).
- Firmansyah, F., & Sovitriana, R. (2021). Penyesuaian diri pada remaja yang tinggal di panti asuhan. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 1(1), 25-39.
- Ghaniyy, A. A., & Akmal, S. Z. (2018). Kecerdasan budaya dan penyesuaian diri dalam konteks sosial budaya pada mahasiswa Indonesia yang kuliah di luar negeri. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 5(2), 123-137.
- Guo, Y., Li, Y., & Ito, N. (2014). Exploring the predicted effect of social networking site use on perceived social capital and psychological well-being of Chinese international students in Japan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(1), 52-58.
- Ghufron, M, N., & Risnawati, R. (2017) Teori-teori psikologi. Jogjakarta: Ar-ruzz media
- Hendratmo, A. A., Anwar, E. S., Pangarak, E. C., Yuliana, E. L., & Sulastri, T. (2021).

- Penerapan self improvement guna meningkatkan kualitas diri melalui penggunaan tools points of you©. *PENGABDI: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 151-159.
- Huong L., & Jade, M. (2018). Chinese and Vietnamese international students in Australia. *International Journal of Educational Management*, Vol. 32 Issue: 7, pp.1278-1292, <https://doi.org/10.1108/IJEM-08-2016-0180>
- Hutabarat, E., & Nurchayati, N. (2021). Penyesuaian diri mahasiswa Batak yang merantau di Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8, 45-59.
- Hutapea, B. (2014). Stres kehidupan, religiusitas, dan penyesuaian diri warga Indonesia sebagai mahasiswa internasional. *Makara Hubs-Asia*, 18(1), 25-40.
- Ihsan, M, Z. (2018). Peran konsep diri terhadap kedisiplinan siswa. *NALAR: Jurnal Peradaban dan Pemikiran Islam*, 2(1), 1-11.
- Malik, S., Indrawati, G., Dih'iyah, E. P., Lestari, F. M., Suwartono, C., & Halim, M. S. (2018). Uji validitas internal, validitas eksternal, dan reliabilitas traumatic events questionnaire (teq). *JP3I (Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia)*, 4(4).
- Makkawaru, M. (2019). Pentingnya pendidikan bagi kehidupan dan pendidikan karakter dalam dunia pendidikan. *Jurnal Konsepsi*, 8(3), 116-119.
- Mariska, A. (2018). Pengaruh penyesuaian diri dan kematangan emosi terhadap homesickness. *Jurnal Psikoborneo*, 6(3), 310-316.
- Murti, F. L., Apriliantika, H. S., Hidayah, L. R. A., & Avezahra, M. H. (2023). Penyesuaian Diri Mahasiswa Rantau dari Luar Pulau Jawa di Kota Malang. *Jurnal Penelitian Kualitatif Ilmu Perilaku*, 4(1), 47-64.
- Pradana, H. H., Suryanto, S., & Meiyuntariningsih, T. (2021). Stres Akulturatif Pada Mahasiswa Luar Jawa Yang Studi Di Universitas 17 Agustus 1945. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 6(1), 16-23.
- Rahmawati, S, M, N., A., & Sandri, R. (2021). Hubungan sense of humor dengan penyesuaian diri pada Mahasiswa baru dari luar Jawa. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 16(1), 19-25.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002) *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Three rivers press.
- Reid, L. M., & Dixon, A. L. (2012). The counseling supervision needs of international students in US institutions of higher education: A culturally-sensitive supervision model for counselor educators. *Journal for International Counselor Education*, 4(1), 2.
- Septiani, T., & Fitria, N. (2016). Hubungan antara resiliensi dengan stres pada mahasiswa sekolah tinggi kedinasan. *Jurnal penelitian psikologi*, 7(2), 59-76.
- Thalibana, Y. B. W. (2022). Pengaruh kompensasi, lingkungan kerja dan stres kerja terhadap produktivitas kerja (Literature Review Manajemen Sumberdaya Manusia). *Inisiatif: Jurnal Ekonomi, Akuntansi dan Manajemen*, 1(4), 01-09.
- Wang, C. C. D., & Mallinckrodt, B. (2006). Acculturation, attachment, and psychosocial adjustment of Chinese/Taiwanese international students. *Journal of counseling psychology*, 53(4), 422.
- Wijanarko, E., & Syafiq, M. (2013). Studi fenomenologi pengalaman penyesuaian diri mahasiswa Papua di Surabaya. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 3(2), 79-92.
- Widad, K. N. N., & Arjanggi, R. (2021). Hubungan antara self esteem dengan penyesuaian diri pada mahasiswa fakultas psikologi UNISSULA. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*, 1(1)