

Strategi Adaptasi terhadap Culture Shock pada Mahasiswa Asal Thailand di Indonesia: Sebuah Studi Kualitatif

Leni Armayati^{1*}, Alifa Meylan Viandre², Dinda Lamisa³, Resti Anjeli⁴, Suci Aulia Putri⁵

¹Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

²Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

³Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

⁴Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

⁵Universitas Islam Riau, Pekanbaru, Indonesia

*e-mail korespondensi: leni.armayati@psy.uir.ac.id

Abstract

Culture shock is a term used to describe a situation where someone experiences difficulty in dealing with a different social condition. This study aims to identify and analyze factors that influence the level of adaptation of Thai students to Indonesian culture, as well as to understand the subjective experiences of Thai students in dealing with culture shock in Indonesia. The study population was 35 students from Thailand, 20 women and 15 men. The method in this study used psychoeducation and group intervention methods. The results of this study are that all Thai students who experienced culture shock in Indonesia were able to pass the culture shock phase if they had the desire to adapt to their new living environment.

Keywords: Culture Shock; Psychoeducation; Group Intervention

Abstrak

Culture shock merupakan respons psikologis yang umum dialami individu ketika menghadapi lingkungan sosial dan budaya yang berbeda secara signifikan. Mahasiswa asal Thailand yang melanjutkan studi di Indonesia sering mengalami tantangan dalam proses penyesuaian diri, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis dan keberhasilan akademik mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis strategi penanganan *culture shock* yang digunakan oleh mahasiswa Thailand selama proses adaptasi budaya di Indonesia. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan metode psikoedukasi dan intervensi kelompok sebagai bagian dari eksplorasi pengalaman subjek. Partisipan penelitian berjumlah 35 mahasiswa Thailand, terdiri dari 20 perempuan dan 15 laki-laki. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan adaptasi sangat dipengaruhi oleh motivasi internal, dukungan sosial, dan keterbukaan terhadap budaya lokal. Mahasiswa yang aktif mencari informasi dan menjalin relasi dengan masyarakat sekitar menunjukkan kemampuan adaptasi yang lebih baik. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa strategi adaptasi yang efektif terhadap *culture shock* melibatkan kombinasi kesiapan psikologis, dukungan lingkungan, dan intervensi yang bersifat edukatif.

Kata Kunci: Gegar Budaya; Psikoedukasi; Intervensi Kelompok

Accepted: 2025-03-12

Published: 2025-06-02

PENDAHULUAN

Gegar budaya atau *culture shock* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan suatu keadaan dimana seseorang mengalami kesulitan dalam menghadapi suatu kondisi sosial yang berbeda, seperti apabila seseorang berada pada lingkungan yang berbeda dari lingkungan orang tersebut sebelumnya. Gegar budaya diperkenalkan pertama kali oleh antropologis bernama Oberg pada tahun 1960 untuk menggambarkan respon yang mendalam dan negatif dari depresi, frustrasi, dan kesulitan beradaptasi, hal ini dialami oleh individu yang hidup dalam suatu lingkungan budaya baru (Surbakti i., 2023).

Collen Ward (2005) berpendapat bahwa *culture shock* diartikan sebagai proses aktif dalam menghadapi dinamika ketika berada dalam lingkungan yang asing. Proses aktif yang dimaksud adalah *affective*, *behavior*, dan *cognitive* yaitu reaksi individu dalam merasakan, berperilaku, dan berfikir ketika menghadapi pengaruh dari budaya baru. *Culture shock* terjadi pada individu yang berimigrasi dari daerah satu ke daerah lainnya, baik didalam maupun diluar negeri. Artinya, *culture*

shock terjadi ketika suatu keadaan atau lingkungan baru yang tidak sama dengan lingkungan lama.

Collen Ward (2005) memaparkan bahwa faktor-faktor yang dapat menimbulkan gegar budaya yaitu, jenis makanan, perilaku antara pria dan wanita, sikap terhadap kebersihan, pengaturan finansial, gaya bahasa dan penggunaannya, perbedaan waktu, hubungan interpersonal, sikap terhadap agama, cara berpakaian, maupun tempat-tempat di keramaian seperti pusat perbelanjaan, tempat ibadah, dan lainnya.

Gegar budaya yang kurang disadari oleh makhluk sosial adalah gegar budaya dalam berbahasa, dimana berbahasa adalah hal yang sangat penting dalam komunikasi untuk berinteraksi dan menjalin ikatan sosial dengan individu lain. Seperti, adanya perbedaan penuturan kata, perbedaan pelafalan, perbedaan intonasi, dan adanya bahasa gaul, sehingga setiap individu yang memiliki perbedaan bahasa yang sangat signifikan akan menimbulkan masalah dengan keadaan tersebut (Mayasari & Sumadyo, 2018). Singkatnya, dapat diartikan bahwa semua bentuk stres mental maupun fisik yang dialami oleh individu perantau yang berada di daerah asing disebut sebagai gegar budaya (*culture shock*) (Levy & Shirave, 2012). Pada dasarnya, gegar budaya sangat umum terjadi pada individu rantau yang memulai kehidupan baru di daerah dan lingkungan baru dengan situasi dan kondisi budaya yang berbeda dengan budaya aslinya. Hal ini tentu memungkinkan timbulnya tuntutan untuk memahami budaya yang baru serta respon yang terlihat tidak selalu dapat langsung menunjukkan hasil yang sesuai dengan harapan, dimana keadaan seperti itu disebabkan karena faktor perbedaan bahasa, adat istiadat, tata cara berkomunikasi, hal ini memerlukan beberapa proses dalam mempelajari hal baru yang kemudian akan mereka pelajari dan dipahami serta diterapkan oleh individu perantau di kesehariannya (Devinta *et al.*, 2015).

Gegar budaya merupakan suatu tantangan yang dihadapi individu ketika berinteraksi dengan budaya yang berbeda, dapat diatasi melalui proses adaptasi dan penyesuaian diri yang komprehensif. Adaptasi ini meliputi kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif dan lancar dengan masyarakat setempat, yang pada gilirannya menciptakan rasa nyaman dan mengurangi ketegangan antar budaya. Penelitian Hasibullah (2020) secara khusus menyoroti penguasaan bahasa setempat sebagai strategi utama dalam mengatasi gegar budaya. Keberhasilan dalam berkomunikasi dengan baik dalam bahasa daerah tersebut menjadi kunci dalam membangun hubungan sosial yang positif dan memperlancar proses integrasi ke dalam lingkungan budaya baru. Dengan demikian, adaptasi bahasa merupakan faktor kunci yang berkontribusi pada keberhasilan penyesuaian diri dan pengurangan dampak negatif gegar budaya.

Ward, Bochner, & Furnham (2020) berpendapat bahwa dampak yang terjadi dari kesulitan adaptasi sosial pada mahasiswa rantau adalah gegar budaya atau biasa lebih dikenal dengan istilah *culture shock* yang memicu kurangnya rasa percaya diri, merasa dikucilkan, hingga tidak dapat mengoptimalkan potensi yang dimiliki. Namun, ketika mahasiswa tersebut dapat mengatasi kesulitan beradaptasi sosial, maka mereka dapat mengoptimalkan potensi, serta mendapatkan prestasi lebih baik dibandingkan mahasiswa reguler (Pikulytska, 2022). Mahasiswa perantauan yang berhasil mengoptimalkan potensi dan mencapai prestasi akademik yang lebih baik cenderung menunjukkan kinerja yang lebih unggul daripada mahasiswa reguler. Kemampuan beradaptasi sosial yang baik di kalangan mahasiswa perantauan juga berkorelasi positif dengan peningkatan toleransi (Kamalova, Umbetova, & Putulyan, 2020).

Mahasiswa Thailand sebagai mahasiswa asing tentu saja merasakan pengalaman yang cukup berbeda. Bagi individu yang sedang menempuh pendidikan di negara lain atau daerah lain pasti akan mengalami situasi gegar budaya (*culture shock*) serta mengalami ketidakjelasan dan kecemasan. Mereka tumbuh besar dan terbiasa dengan adat-istiadat, cuaca, serta makanan khas daerah mereka, namun saat berada di dunia baru mereka dihadapkan dengan realitas yang berbeda. Tentunya ini bukan hal yang mudah dan seringkali menyebabkan munculnya gegar budaya. Oleh karena itu, adaptasi adalah kunci untuk mereka agar mampu membendung fenomena gegar budaya.

Ward et al., (2001) yang dikutip dari Theodorus (2021) menyatakan bahwa gegar budaya ini bisa terjadi berupa stres dan permasalahan emosional terkait perbedaan budaya dan gaya hidup yang berbeda. Mahasiswa rantau perlu terampil dalam menyesuaikan diri, mengatasi stres, dan pengelolaan emosi yang baik agar dapat hidup nyaman dan produktif selama menuntut ilmu di daerah perantauan. Pada umumnya mahasiswa perantauan mengalami kesulitan serta beberapa kendala dalam meningkatkan keterampilan dalam menyesuaikan diri terhadap budaya tersebut,

sehingga membutuhkan intervensi berupa pelatihan atau psikoedukasi. Selain itu, studi oleh Rizal dan Herawati (2020) di Universitas Islam Riau menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan tingkat culture shock pada mahasiswa Thailand Selatan (Patani). Artinya, semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin rendah tingkat culture shock yang dialami.

Telah diuraikan bahwa mahasiswa perantauan pada umumnya mengalami gegar budaya saat terlibat dalam perjumpaan antarbudaya di daerah perantauannya. Intervensi diperlukan untuk membantu perantau menyesuaikan diri di lingkungan baru yang mereka tempati. Penelitian tentang pengalaman perantau diperlukan agar intervensi menjadi efektif. Teori psikologi gegar budaya, Ward et al., (2001) dalam Theodorus (2021) menyebutkan bahwa fenomena perjumpaan antarbudaya dalam diri perantau mencakup tiga tahapan, yaitu masukan (*input*), proses pengolahan (*throughput*), dan keluaran (*output*). Pada tahapan masukan (*input*), perantau membawa dalam dirinya faktor-faktor individual, misalnya kepribadian, identitas budaya, kemampuan berbahasa dan faktor-faktor kemasyarakatan seperti situasi politis, ekonomis, sosial, serta budaya daerah asal. Perantau tersebut kemudian bertempat tinggal sementara di daerah baru, terjadilah perubahan dalam hidupnya dan perjumpaan antarbudaya di daerah perantauan sebagai sebuah proses pengolahan (*throughput*). Kemudian pada tahap hasil atau keluaran (*output*) dikatakan sebagai dampak, pada proses ini ada dua aspek yang mempengaruhi. Pertama, aspek psikologis, perantau mengalami stres dan kekurangan kemampuan beradaptasi dari sisi kognisi, perilaku dan afeksi. Kedua, sosiokultural, membangun hubungan baru, belajar memahami budaya dan kebiasaan masyarakat. Perkembangan teori ini menukar istilah gegar budaya menjadi akulturasi lalu memasukkan konteks sosio-ekologis kepada faktor-faktor kemasyarakatan.

Khalayak sasaran dalam kegiatan pengabdian ini adalah 35 mahasiswa asal Thailand yang sedang menempuh pendidikan di beberapa perguruan tinggi di Indonesia. Mereka terdiri dari 20 mahasiswa perempuan dan 15 mahasiswa laki-laki dengan rentang usia antara 19–24 tahun. Sebagian besar dari mereka baru pertama kali tinggal di luar negeri, dan mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan budaya lokal, seperti perbedaan gaya komunikasi, makanan, iklim, norma sosial, hingga sistem akademik. Selain itu, beberapa dari mereka juga mengalami hambatan bahasa dan keterbatasan jaringan sosial, yang menyebabkan munculnya perasaan terasing, cemas, bahkan stres.

Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi yang tepat guna membantu mahasiswa Thailand memahami dan mengelola pengalaman gegar budaya tersebut. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini difokuskan pada pemberian psikoedukasi serta intervensi kelompok yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman, kemampuan adaptasi, serta ketahanan psikologis dalam menghadapi tantangan budaya selama masa studi di Indonesia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat adaptasi mahasiswa Thailand terhadap budaya Indonesia, serta memahami pengalaman subjektif mahasiswa Thailand dalam menghadapi gegar budaya di Indonesia. Penelitian ini akan mengeksplorasi persepsi, emosi, dan tantangan yang mereka alami selama proses adaptasi, serta bagaimana pengalaman tersebut membentuk identitas dan pandangan mereka terhadap budaya Indonesia dan budaya mereka sendiri.

METODE

Kegiatan pengabdian ini menggunakan metode psikoedukasi dan intervensi kelompok, di mana psikoedukasi bertujuan untuk memberikan pemahaman dan keterampilan kepada individu atau kelompok dalam menghadapi kesulitan akibat perubahan mental dan gaya hidup yang berbeda, yang dikenal dengan istilah gegar budaya. Psikoedukasi ini difokuskan pada pengembangan strategi *coping* yang efektif untuk mengatasi tantangan yang muncul selama proses adaptasi budaya. Kegiatan ini merupakan bagian dari upaya untuk membentuk intervensi berbasis psikoedukasi keterampilan antarbudaya bagi mahasiswa internasional di beberapa kampus yang berada di Provinsi Riau. Melalui pelatihan ini, mahasiswa diberikan pengetahuan dan keterampilan untuk memahami perbedaan budaya, mengelola stres akibat gegar budaya, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam berinteraksi lintas budaya, sehingga memudahkan mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial dan akademik di Indonesia.

Psikoedukasi merupakan suatu metode edukatif yang bertujuan untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada individu atau kelompok mengenai suatu permasalahan psikologis, dengan harapan dapat mengubah pola pikir dan perilaku mereka menuju adaptasi yang lebih baik. Proses ini melibatkan penyampaian informasi yang terstruktur dan terarah, seringkali menggunakan pendekatan interaktif dan partisipatif. Dalam konteks mahasiswa perantauan yang mengalami kesulitan beradaptasi sosial, psikoedukasi dapat difokuskan pada pengembangan keterampilan sosial, manajemen stres, peningkatan rasa percaya diri, dan pemahaman akan budaya baru. Efektivitas psikoedukasi dalam mengatasi kesulitan adaptasi sosial mahasiswa perantauan telah dibuktikan oleh sejumlah penelitian sebelumnya, menunjukkan bahwa pendekatan ini dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan dan keberhasilan akademik mereka.

Berdasarkan penelitian Xiong, Prasath, Zhang, dan Jeon (2022), psikoedukasi terbukti efektif dalam mengubah pola pikir dan meningkatkan kemampuan pemecahan masalah di kalangan mahasiswa perantauan, serta membantu mereka mengatasi berbagai tantangan yang dihadapi di lingkungan baru. Temuan Septiani & Haryanto (2019) mendukung pernyataan tersebut, menunjukkan bahwa psikoedukasi adaptasi sosial, yang mencakup pengenalan konsep adaptasi, penguatan kesadaran diri (*self-awareness*), dan pemahaman bagaimana kesadaran diri dapat memfasilitasi adaptasi lingkungan, efektif dalam mengatasi kesulitan adaptasi. Berbagai penelitian sebelumnya telah secara konsisten menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi merupakan pendekatan yang efektif dalam mengatasi hambatan adaptasi sosial yang dialami oleh mahasiswa. Berdasarkan temuan-temuan tersebut, penelitian ini dirancang untuk menguji dan mengaplikasikan metode psikoedukasi sebagai solusi untuk meningkatkan kemampuan adaptasi sosial responden, sehingga mereka dapat secara optimal memanfaatkan potensi diri dan meraih kesuksesan akademik selama menjalani studi di lingkungan perantauan yang baru dan menantang. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis dalam pengembangan strategi intervensi yang efektif untuk mendukung keberhasilan mahasiswa perantauan.

Intervensi atau terapi kelompok adalah bentuk penyuluhan di mana orang-orang yang mengalami gangguan psikologis ditempatkan dalam sebuah kelompok, kegiatan ini dipandu oleh beberapa orang terapis dengan tujuan membantu individu untuk menimbulkan perubahan pada diri mereka. Terapi kelompok dianggap sebagai salah satu solusi pengobatan dalam ranah psikososial yang menjanjikan, tentunya dipraktikkan dalam *setting* klinis untuk orang yang mengalami masalah emosional atau masalah kesehatan mental oleh tenaga profesional kesehatan mental yang berkualifikasi seperti psikiater, psikolog klinis, perawat psikiatri, pekerja sosial psikiatri dan terapis okupasi yang terlatih dalam perawatan kesehatan bidang mental. Terapi kelompok bertujuan untuk mengurangi gejala negatif yang datang dari berbagai arah, motivasi yang buruk, serta peningkatan fungsi sosial, serta penyesuaian agar lebih baik dan memberi peningkatan pada keterampilan hubungan dengan sesama individu (Wijaya, 2020).



Gambar 1. *Building report* bersama Mahasiswa Thailand di Provinsi Riau.

Partisipan

Sebanyak 35 orang mahasiswa, 20 orang perempuan dan 15 orang laki-laki yang berpartisipasi dalam penelitian ini, tentu saja partisipan ini berasal dari Thailand. Dilakukan di asrama pattani yang berada di sekitaran Universitas Islam Riau. Peneliti adalah dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau. Asisten peneliti merupakan mahasiswa Psikologi Universitas Islam Riau yang mendampingi berjalannya penelitian serta telah dipersiapkan untuk memfasilitasi.

Prosedur

Pelaksanaan program pelatihan adaptasi budaya ini terdiri dari beberapa sesi yang membahas perbedaan budaya, bahasa, dan kebiasaan di Indonesia dan Thailand. Kegiatan ini dilaksanakan dalam tiga pertemuan yang dilakukan di Asrama Pattani, sekitar Universitas Islam Riau. Pada pertemuan pertama, dilakukan pembangunan building report dengan mahasiswa Asrama Pattani, di mana para peserta diperkenalkan dengan materi mengenai pentingnya pemahaman terhadap perbedaan budaya serta cara-cara menghadapinya. Kegiatan ini bertujuan untuk membuka komunikasi awal dan memberikan pemahaman tentang tantangan adaptasi budaya yang akan dihadapi.

Pada pertemuan kedua, dilakukan sesi sharing problematika atau Focus Group Discussion (FGD) dengan mahasiswa Pattani. Sebelum FGD dimulai, peneliti memberikan penjelasan secara lisan mengenai topik penelitian dan tujuan kegiatan. FGD berlangsung selama 90 hingga 150 menit, di mana data dikumpulkan melalui diskusi mengenai pengalaman pribadi mahasiswa dalam menghadapi gegar budaya, serta masalah yang mereka temui selama beradaptasi di Indonesia. Sesi ini juga memberikan ruang bagi mahasiswa untuk berbagi strategi coping yang mereka gunakan dalam mengatasi kesulitan tersebut.

Pada pertemuan akhir, dilakukan psikoedukasi mengenai gegar budaya, yang bertujuan untuk memperkenalkan teknik-teknik coping lebih lanjut dan memberikan wawasan mengenai fase-fase yang terjadi saat seseorang mengalami gegar budaya. Selain itu, materi psikoedukasi ini juga menyarankan berbagai pendekatan praktis yang dapat digunakan oleh mahasiswa dalam mengelola stres dan tantangan yang muncul selama adaptasi budaya.

Evaluasi kegiatan dilakukan pada setiap akhir sesi dengan mengumpulkan umpan balik dari peserta dan memantau tingkat pemahaman mereka terhadap materi yang telah disampaikan. Dengan pendekatan ini, diharapkan mahasiswa internasional dapat lebih mudah beradaptasi dan merasa lebih siap menghadapi kehidupan akademik dan sosial di Indonesia.

Solusi

Untuk mengatasi gegar budaya (*culture shock*) yang dialami oleh mahasiswa internasional, pendekatan psikologis, sosial, dan pendidikan yang telah diterapkan di negara-negara lain menjadi solusi yang relevan. Pendekatan psikologis bertujuan untuk membantu mahasiswa mengenali dan mengelola perasaan cemas, kebingungan, dan stres yang muncul akibat perbedaan budaya. Teknik-teknik psikologis, seperti konseling individu atau kelompok, serta latihan coping yang berfokus pada relaksasi dan pengelolaan emosi, dapat membantu mahasiswa mengatasi ketegangan emosional yang sering terjadi selama fase transisi budaya.

Pendekatan sosial berfokus pada penguatan jaringan dukungan sosial, yang sangat penting bagi mahasiswa internasional. Komunitas lokal, teman-teman sekelas, serta kelompok-kelompok budaya dapat memainkan peran yang sangat besar dalam memperkenalkan mahasiswa pada budaya baru, memperluas interaksi sosial mereka, dan mengurangi rasa terisolasi. Program pertukaran budaya atau kegiatan sosial yang melibatkan mahasiswa internasional dan lokal dapat memfasilitasi proses adaptasi ini.

Pendekatan pendidikan melibatkan pemberian informasi dan keterampilan untuk memahami serta beradaptasi dengan budaya yang berbeda. Universitas dapat menyelenggarakan sesi orientasi atau pelatihan antarbudaya yang memberi pengetahuan tentang norma sosial, bahasa, kebiasaan, dan peraturan yang berlaku di negara tujuan. Ini juga mencakup pengajaran tentang keterampilan komunikasi lintas budaya untuk memfasilitasi interaksi yang lebih lancar antara mahasiswa internasional dan masyarakat lokal.

Dalam hal ini, peran universitas sangat penting untuk menyediakan fasilitas dan dukungan bagi mahasiswa internasional. Misalnya, universitas dapat menyediakan layanan konseling, kelompok dukungan, dan program orientasi untuk membantu mahasiswa menghadapi tantangan yang berkaitan dengan adaptasi budaya. Selain itu, universitas juga dapat mendorong kolaborasi dengan komunitas lokal untuk menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung.

Komunitas lokal juga memiliki peran besar dalam membantu mahasiswa internasional beradaptasi. Melalui kegiatan sosial, seperti pertemuan komunitas, acara budaya, atau kelompok kegiatan bersama, mahasiswa dapat membangun hubungan sosial yang erat dengan penduduk setempat, mempercepat proses integrasi, dan merasa lebih diterima dalam masyarakat.

Dengan menggabungkan pendekatan psikologis, sosial, dan pendidikan yang terintegrasi, serta melibatkan universitas dan komunitas lokal dalam mendukung mahasiswa internasional, diharapkan mahasiswa dapat lebih mudah mengatasi gegar budaya dan berhasil beradaptasi dengan kehidupan akademik dan sosial di negara tujuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian ini berhasil membawa perubahan positif bagi para mahasiswa internasional, khususnya mahasiswa asal Thailand yang mengalami gegar budaya (*culture shock*) saat beradaptasi di Indonesia. Sebanyak 35 mahasiswa, terdiri dari 20 perempuan dan 15 laki-laki, berpartisipasi dalam program ini. Kegiatan dilakukan di Asrama Pattani yang berada di sekitar Universitas Islam Riau, Provinsi Riau. Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa mengalami fase optimisme di awal kedatangan, meskipun ada juga yang melaporkan perasaan netral dan bahkan kesulitan emosional yang diidentifikasi sebagai gejala *culture shock*.

Dari hasil wawancara dan pengamatan, ditemukan bahwa 23 responden merasa netral selama proses adaptasi, sedangkan 5 mahasiswa melaporkan perasaan kesedihan dan tekanan yang cukup signifikan. Kelima mahasiswa ini kemudian menerima intervensi berupa program psikoedukasi dan intervensi kelompok yang dirancang untuk mengatasi permasalahan gegar budaya. Pada pertemuan pertama, dilakukan pembangunan hubungan atau *building rapport* dengan mahasiswa, yang dilanjutkan dengan sesi sharing problematika atau diskusi kelompok (FGD) pada pertemuan kedua. FGD dilakukan dengan durasi antara 90 hingga 150 menit, di mana para peserta diajak untuk membahas pengalaman dan perasaan mereka terkait perbedaan budaya, serta kesulitan yang mereka hadapi.

Program ini juga mencakup psikoedukasi mengenai cara mengatasi gegar budaya dan bagaimana mahasiswa dapat mengelola stres serta ketegangan yang muncul akibat perbedaan budaya. Aktivitas ini terbukti efektif dalam membantu mahasiswa yang mengalami kesulitan beradaptasi. Sebagian besar dari mereka yang awalnya merasa tertekan dan ingin meninggalkan pendidikan, melaporkan peningkatan kondisi emosional setelah mendapatkan dukungan dan strategi coping yang diberikan selama program intervensi.

Dari 5 mahasiswa yang awalnya mengalami gegar budaya, 3 di antaranya berhasil melewati fase sulit dan kini lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan dan kebiasaan baru di Indonesia. Meskipun dua mahasiswa lainnya masih merasa cemas dan tidak sepenuhnya nyaman dengan perbedaan yang ada, mereka memilih untuk tetap tinggal dan beradaptasi meskipun dalam kondisi yang belum sepenuhnya optimal.

Sebagian besar mahasiswa, baik yang mengalami gegar budaya atau *culture shock* maupun yang tidak, melaporkan fase optimisme yang signifikan pada awal masa studi di Indonesia, terkhusus di tempat penelitian yaitu di Provinsi Riau. Dari total responden, 7 orang menyatakan perasaan senang dan tertantang dalam periode adaptasi awal. Sebanyak 23 responden melaporkan perasaan netral, sementara 5 lainnya merasakan kesedihan dan mengalami tekanan. Menariknya, kelima mahasiswa yang mengalami kesedihan dan tekanan ini telah menunjukkan gejala *culture shock* yang berdampak pada kondisi emosional mereka. Dengan demikian, meskipun mayoritas mahasiswa menunjukkan adaptasi positif, sejumlah kecil mengalami kesulitan penyesuaian kultural yang bermanifestasi sebagai emosi negatif.

Dari sampling 23 orang mahasiswa universitas yang berada di Provinsi Riau yang merasa netral, mereka pada awalnya merasa sulit beradaptasi dengan lingkungan baru. Namun, seiring berjalannya waktu, gegar budaya yang mereka alami mereda dengan sendirinya. Ketika dilakukan wawancara, mereka mengatakan bahwa budaya Thailand tidak berbeda jauh dengan budaya Indonesia, mengingat mereka masih di dalam lingkup Asia Tenggara. Contohnya saja pada cuaca maupun iklim, Sebagian dari mereka menganggap bahwa cuaca adalah bagian penting yang memudahkan mereka untuk beradaptasi.

Kemudian pada 5 orang mahasiswa yang mengalami gegar budaya, diantaranya sebagai berikut:

- a. Satu orang mengalami kesulitan beradaptasi karena bahasa yang berbeda.
- b. Satu orang mengalami kesulitan beradaptasi dengan makanan dan pola makanan yang berbeda.
- c. Tiga orang sisanya merasa tidak cocok dengan lingkungan, bahkan ingin meninggalkan pendidikan dan kembali ke negara asal mereka.

Evaluasi Kegiatan:

Secara keseluruhan, kegiatan ini telah berhasil memberikan dampak positif terhadap individu yang terlibat. Mayoritas peserta menunjukkan perbaikan dalam cara mereka mengatasi perbedaan budaya dan memperlihatkan kemajuan dalam proses adaptasi mereka. Proses intervensi yang dilakukan secara bertahap dan berbasis pada dukungan sosial serta penguatan keterampilan antarbudaya menjadi kunci keberhasilan dalam mengurangi tingkat stress dan kesulitan yang dihadapi para mahasiswa. Mereka yang sebelumnya merasa terasing dan tertekan, kini mampu mengelola situasi dengan lebih positif dan optimis.

Selain itu, pentingnya dukungan dari komunitas lokal dan universitas turut berperan dalam proses adaptasi mahasiswa internasional ini. Keberadaan kelompok pendukung dan fasilitator yang mendampingi mahasiswa selama program menjadi faktor yang sangat mendukung keberhasilan program ini.

KESIMPULAN

Studi ini meneliti pengalaman mahasiswa Thailand yang menempuh pendidikan di Indonesia, tepatnya di Provinsi Riau. Temuan awal menunjukkan adanya fase optimisme awal dimana sebagian mahasiswa merasakan antusiasme dan tantangan baru. Namun, sebagian besar juga mengalami gegar budaya atau *culture shock* dengan berbagai manifestasi, mulai dari ketidaknyamanan ringan hingga depresi dan berdampak pada prestasi akademik serta kesehatan fisik dan mental. Analisis data mengidentifikasi dua strategi utama manajemen konflik yang diterapkan mahasiswa, yaitu adaptasi dan penghindaran. Strategi adaptasi, yang meliputi penerimaan dan pemahaman budaya Indonesia, berkorelasi positif dengan peningkatan durasi untuk tinggal di Indonesia dan keberhasilan akademik. Sebaliknya, strategi penghindaran dikaitkan dengan kesulitan adaptasi dan dampak negatif pada proses pembelajaran. Dapat disimpulkan bahwa kemampuan beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan budaya lokal terbukti sangat penting bagi keberhasilan studi dan kesejahteraan mahasiswa Thailand di Indonesia, khususnya di Provinsi Riau.

DAFTAR PUSTAKA

- Colleen Ward, et, al, *The Psychology of Culture shock*, (USA and Canada : Taylor & Francis Inc, 2005), 267
- Devinta, M., Hidayah, N., & Hendrastomo, G. (2015). Fenomena Culture Shock (Gegar Budaya) pada Mahasiswa Perantauan di Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Sosiologi* 2015, 1–15.
- Hasibullah, M. W. (2020). Proses Gegar Budaya dalam Komunikasi Antarbudaya pada Pengungsi Laki-Laki Afghanistan di Kota Medan. Thesis. Universitas Sumatera Utara.
- Kamalova, L. A., Umbetova, M. Z., & Putulyan, N. S. (2020). Technologies and practices of linguistic and sociocultural adaptation of foreign students during their studies at the university. *Contemporary Educational Technology*, 13(1), ep288.
- Levy, D. A., & Shirave, E. B. (2012). *Psikologi Lintas Kultural: Pemikiran Kritis dan Terapan Modern*. Jakarta, Indonesia : Kencana.
- Mayasari, I., & Sumadyo, B. (2018). Culture Shock (Gegar Budaya) Penutur Jawa Dan Jakarta : *Jurnal Lentera*, 1(2), 7–20.
- Pikulytska, L. (2022). The Impact of International Students' Social Adaptation on the Training Process in Higher Education. *Educational Challenges*, 27(1), 92-107.

- Rizal, M., & Herawati, H. (2020). **Hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat culture shock pada mahasiswa Thailand Selatan di Universitas Islam Riau.** *Jurnal Psikologi Islam*, 6(2), 123–135. <https://ejournal.uit-lirboyo.ac.id/index.php/psikologi/article/view/1081>.
- Surbakti, D. S. B., Simorangkir, K. D. Y., & Febriana, I. (2023). Analisis Gegar Budaya Dalam Konten Youtube Tomchu "Culture Shock! Orang Korea Kaget Tinggal di Indonesia Karena..." *Jurnal Ilmiah FKIP Universitas Mandiri*, 09(02), 876–883.
- Theodorus, E. (2021). Tema-tema Pengalaman Perjumpaan Antarbudaya Mahasiswa Perantauan sebagai Bahan Perancangan Psikoedukasi Keterampilan Budaya. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 162–182. <https://doi.org/10.22146/gamajop.58657>
- Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2020). *Psychology Culture Shock*. Routledge
- Wijaya, Y. D. (2020). *Dasar-Dasar Intervensi Kelompok*.
- Xiong, Y., Prasath, P. R., Zhang, Q., & Jeon, L. (2022). A mindfulness-based well-being group for international students in higher education: A pilot study. *Journal of Counseling & Development*, 100(4), 374-385.