



**Riwayat Artikel:**

*Diajukan: 09-03-2021*

*Ditelaah: 12-03-2021*

*Direvisi: 13-03-2021*

*Diterima: 13-03-2021*

**Solusi Stres Mahasiswa Asing: Studi Resiliensi Mahasiswa Thailand di Indonesia**

**Syamsul Cahyo Arifin**

*Magister Ilmu Agama Islam, Program Pascasarjana,  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, Indonesia  
Korespondensi: arifinklaten46@gmail.com*

**DOI:**

<https://doi.org/10.18196/jasika.v1i1.7>

**Abstrak**

*Artikel ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor stres pada mahasiswa asing asia dan cara mereka lakukan untuk mengatasinya. Artikel ini menggunakan metode deskriptif kualitatif. Adapun metode pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara dan dokumentasi. Artikel penelitian ini mengungkap bahwa faktor-faktor stres yang dialami oleh mahasiswa asing asia terdiri dari (1) faktor kepribadian, fektor pengetahuan, (2) faktor sosial budaya dan (3) faktor lingkungan. Selanjutnya cara yang mereka lakukan untuk menyelesaikan masalah tersebut adalah dengan cara belajar komunikasi bahasa Indonesia, banyak bergaul antar mahasiswa, memahami budaya sekitar dan memanfaatkan fasilitas lingkungan yang ada di tempat tersebut.*

**Kata kunci :** *mahasiswa asing; resiliensi; stres*

**Abstract**

*This article aims to determine the stress factors of Asian foreign students and how they can overcome them. This article uses a qualitative descriptive method. The data collection methods used were observation, interviews and documentation. This research article reveals that stress factors experienced by Asian foreign students consist of (1) personality factors, knowledge sectors, (2) socio-cultural factors and (3) environmental factors. Furthermore, the way they do to solve these problems is by learning Indonesian language communication, socializing a lot between students, understanding the surrounding culture and utilizing the environmental facilities in the place.*

**Keywords:** *foreign student; resiliensy; stress*

**1. Pendahuluan**

Menuntut ilmu merupakan sebuah kewajiban bagi setiap orang sejak dini hingga akhir hidupnya. Selain itu, setiap orang diberi kebebasan untuk menuntut ilmu, baik kapan pun dan dimana pun. Salah satu upaya untuk memperoleh ilmu adalah melalui Pendidikan formal. Pendidikan merupakan proses pertumbuhan dan perkembangan manusia dengan semua potensinya melalui pengajaran (*teacing*) dan pengajaran (*learning*) untuk mendapatkan pengetahuan (*knowladge*) dan atau ketrampilan (*skill*)

serta mengembangkan tingkah laku (*behavior*) yang baik agar bisa bermanfaat bagi kehidupan dirinya, masyarakat dan lingkungannya.<sup>1</sup> Sehingga perlu bagi siapapun untuk menuntut ilmu khususnya dalam Pendidikan formal, termasuk mahasiswa asing.

Mahasiswa merupakan sebutan bagi seorang pelajar yang telah menyelesaikan studinya di jenjang Sekolah Menengah Akhir atau Madrasah Aliyah, kemudian melanjutkan studinya di tingkat perguruan tinggi. Mahasiswa juga bisa disebut seorang pelajar yang sedang menempuh di perguruan tinggi, baik universitas, institute atau akademi. Sedangkan dalam pengertian luas mahasiswa merupakan seorang pelajar yang memiliki peran penting dalam menjaga nilai-nilai masyarakat yang kebenarannya mutlak.

Idealnya seorang mahasiswa dituntut untuk bertanggung jawab moral terhadap dirinya sendiri dan untuk bisa menjalankan kehidupan di dalam masyarakat. Kemudian mahasiswa juga menjadi peran sosial untuk menunjukkan keberadaan, bahwa apapun yang kita lakukan dapat bermanfaat bagi orang lain dan lingkungan sekitar. Dan tidak kalah penting bahwa mahasiswa juga memberikan peran intelektual karena mahasiswa sebagai orang yang disebut orang yang kaya ilmu pengetahuan dan wawasan yang luas, maka haruslah dapat mewujudkannya dalam kehidupan nyata. Yang artinya harus menyadari betul bahwa fungsi dasar mahasiswa dapat memberikan perubahan bagi masyarakat dan lingkungan dengan intelektualitas yang dimilikinya.

Tradisi menuntut ilmu dengan melintasi negara, suku dan bangsa, selalu memunculkan persoalan tersendiri. Hal ini di alami juga oleh para mahasiswa asing, terlebih mahasiswa asing asia yang berasal dari Thailand. Terutama mereka yang belajar di Indonesia. Meskipun sama-sama tinggal di asia, ternyata persoalan yang mereka hadapi terdapat keunikan. Salah satu keunikan yang mereka hadapi adalah stres.

Stres sebenarnya merupakan Stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir serta kondisi seseorang. Stres yang terlalu besar dapat mengancam seseorang untuk menghadapi lingkungannya.<sup>2</sup> Kemudian Sarafino mendefinisikan stres yaitu keadaan yang dikarenakan interaksi antara individu dengan lingkungan, sehingga menimbulkan pandangan jarak antara tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis dan sosial dari seseorang.<sup>3</sup> Sedangkan Safaria dan Rahardi mengartikan stres yaitu seluruh proses yang terdiri dari stimulasi, kejadian, peristiwa dan respons, interpretasi individu yang mengakibatkan munculnya ketegangan di luar kemampuan individu dalam mengatasinya.<sup>4</sup>

Stres muncul dikarenakan terjadinya peristiwa dalam perjalanan kehidupan tidak dapat dihindari sepenuhnya. Mahasiswa Asing Aisa yang mengalami stres pasti akan terganggu dan membuat tidak nyaman dalam kehidupannya. Bahkan jika terjadi stres yang berkepanjangan akan membahayakan diri sendiri. Tulisan ini akan mencoba

---

<sup>1</sup> Aziz, Hamka Abdul. *Pendidikan Karakter Berpusat pada Hati*. (Cet III; Jakarta: AlMawardi, 2012), 71.

<sup>2</sup> Handoko, T, Hani. *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia*. Edisi Kedua, (Yogyakarta: BPFE-Yogyakarta. 2014), 200.

<sup>3</sup> Sarafino, Edward P (pen.). *Health psychology: biopsychosocial interactions*. (6th edition). (New York: John Wiley & Sons. 2008), 132.

<sup>4</sup> Safaria, T. dan Rahardi, R.K. *Menjadi Pribadi Berprestasi: Strategi Kerasan Kerja di Kantor*. (Yogyakarta: Grasindo. 2004), 34.

membahas faktor-faktor stres Mahasiswa Asing Asia dan cara penyelesaiannya, agar para Mahasiswa Asing Asia khususnya, dapat mengenali dan mengatasi berbagai masalah dalam kehidupan sehingga dapat merasa nyaman dan bahagia.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada Mahasiswa Asing Asia yang berasal dari Thailand yang sedang menempuh studi di Indonesia dengan mengidentifikasi faktor-faktor stres yang muncul pada diri Mahasiswa Asing Asia beserta cara penyelesaiannya. Metode penelitian yang digunakan untuk memperoleh sebuah informasi, keterangan atau bahan-bahan sesuai dengan kenyataan dilapangan yaitu dengan cara observasi, wawancara dan dokumentasi, guna mendapatkan data yang valid.

Penelitian ini bersifat deskriptif, maka membutuhkan analisis yang mendalam atau sampai luas, dengan itu peneliti menggunakan analisis kualitatif. Analisis data kualitatif adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data, mengorganisasikan data, mensintesiskannya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain.<sup>5</sup>

Secara umum analisa selama di lapangan berdasarkan model Mils dan Hiberman dibagi dalam tiga tahap yakni reduksi data, display data dan kesimpulan. Secara lebih rinci, data yang telah terkumpul dianalisis dengan langkah-langkah seperti: menelaah seluruh data yang terkumpul dari berbagai sumber, kategorisasi data, mengadakan reduksi data, menyusun pokok-pokok data, memberi makna pada hasil penelitian, dan mengambil kesimpulan. Teknik analisis kualitatif digunakan dalam menganalisa data yang didapat dalam penelitian ini.

## 3. Hasil dan Pembahasannya

Stress yang berkepanjangan dapat mempengaruhi Kesehatan yang ada dalam tubuh, sehingga beragam penyakit dapat bermunculan. Maka dari itu, kita harus pandai-pandai mencari solusi untuk menghadapi stress agar permasalahan yang dihadapi dapat stabil. Namun, perlu kita ketahui ada beberapa faktor darimana stress itu muncul. Adapun faktor stress sebagai berikut:

### 3.2. Faktor penyebab stres

Terdapat banyak faktor-faktor stres dalam kehidupan Mahasiswa Asing Asia, baik besar maupun kecil, yang dapat mengakibatkan ketidaknyamanan dalam kehidupan sehari-hari di negara orang lain. Berikut faktor-faktor yang menyebabkan stres pada Mahasiswa Asing Asia yaitu:

#### 1) Faktor kepribadian

---

<sup>5</sup> Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Cet ke 35. (Bandung. PT Remaja RosdaKarya. 2016), 284

Kepribadian adalah tingkah laku yang ditampakan ke lingkungan sosial, kesan mengenai diri yang diinginkan agar dapat tertangkap oleh lingkungan sosial.<sup>6</sup> Kepribadian Mahasiswa Asing Asia yang ditampakan ketika dalam keadaan stres yaitu kondisi tubuh yang tegang dan emosi yang tidak terkontrol.

Adapun bentuk emosi dan kondisi tegang yang dirasakan pada Mahasiswa Asing Asia adalah merasa kaku dalam berkomunikasi antar Mahasiswa Asing Asia dan mahasiswa lokal, karena Mahasiswa Asing Asia merasa belum begitu lancar dalam menggunakan bahasa Indonesia. Kemudian ada juga yang merasa minder dikarenakan bahasa pokok perkuliahan memakai bahasa Indonesia. Sedangkan bahasa komunikasi yang dikuasainya adalah bahasa Thailand dan bahasa Inggris. Sehingga bagi mahasiswa asing asia yang belum dapat berkomunikasi dengan bahasa Indonesia di tuntut untuk bisa menguasai bahasa Indonesia dengan cara apapun.

## 2) **Faktor pengetahuan**

Pengetahuan dapat di dapatkan dengan cara menggali sesuatu yang belum diketahui terhadap objek tertentu dengan cara mempelajari, membaca, menelaah, dan mengamati. Sehingga dapat dipahami dan menjadi sebuah pengetahuan pada diri kita. Mahasiswa Asing Asia merupakan salah satu orang yang berpengetahuan luar biasa. Karena mereka dapat dan bisa menuntut ilmu di negara lain dengan kemampuan masing-masing yang dimilikinya.

Namun, stres yang dialami oleh Mahasiswa Asing Asia, juga terletak pada kemampuan pengetahuan. Karena sebagai mahasiswa harus mampu mngetahui menganalisis apa yang terjadi dalam perjalanan hidupnya yang bersifat mengancam dan membahayakan bagi diri mahasiswa asing tersebut.

## 3) **Faktor sosial dan budaya**

Anggota kelompok etnis minoritas harus mempunyai motivasi dan dukungan yang kuat dari berbagai sektor kehidupan, agar tidak terjadi hal yang tidak diinginkan, seperti stres. Namun, pada kenyataannya Mahasiswa Asing Asia mendapatkan dukungan dari mahasiswa lokal, dosen, karyawan dan masyarakat sekitar. Dengan demikian, Mahasiswa Asing Asia dapat berkembang dan mampu beradaptasi dengan baik. Baik di lingkungan kampus maupun lingkungan masyarakat. Akan tetapi, bentuk dukungan yang diberikan oleh berbagai pihak manapun berbeda-beda, dan itu berpengaruh pada kecapatan adaptasi Mahasiswa Asing Asia terhadap sosial dan budaya sekitar.

## 4) **Faktor lingkungan**

Lingkungan salah satu faktor yang menjadikan dukungan untuk mengembangkan potensi diri yang di miliki oleh masing-masing Mahasiswa Asing Asia. Jika lingkungan tidak mempunyai fasilitas yang lengkap maka akan memperlambat perkembangan atau adaptasi yang ada pada diri Mahasiswa Asing Asia, begitu juga dengan sebaliknya. Namun, pada kenyataannya salah satu perguruan tinggi di Indonesia, tempat untuk studi Mahasiswa Asing Asia sudah memenuhi syarat dan cukup lengkap untuk mengembangkan potensi diri.

---

<sup>6</sup> Safaria, T. dan Rahardi, R.K. Menjadi Pribadi Berprestasi: Strategi Kerasan Kerja di Kantor. (Yogyakarta: Grasindo. 2004), 34.

### 3.2. Solusi mengatasi stres

Tuntutan salah satu bentuk stimulus dan respon atas kejadian yang dialami oleh seseorang. Stimulus adalah bentuk fisik, visual atau komunikasi verbal yang dapat mempengaruhi tanggapan individu.<sup>7</sup> Sedangkan respon adalah istilah psikologi yang digunakan untuk menamakan reaksi terhadap rangsangan yang diterima oleh panca indra.<sup>8</sup> Jadi, kondisi stres menimbulkan berbagai bentuk respon yang dialami oleh seseorang seperti yang dirasakan oleh mahasiswa asing asia yang sedang menempuh studinya di Indonesia. Adapun bentuk stres yang terjadi pada mahasiswa asing asia dan cara menyelesaikannya, sebagai berikut:

#### 1) **Komunikasi**

komunikasi adalah proses berbagai makna melalui perilaku verbal dan nonverbal.<sup>9</sup> Dengan kata lain, permasalahan yang paling utama yang membuat mereka kebingungan dan merasa stress yaitu adalah komunikasi. Namun, komunikasi yang dimaksud di sini adalah komunikasi interpersonal. komunikasi interpersonal merupakan proses komunikasi yang berlangsung antara dua orang atau lebih secara tatap muka di mana pengirim dapat menyampaikan pesan secara langsung dan penerima pesan dapat menerima dan menanggapi secara langsung.<sup>10</sup> Adapun beberapa faktor yang dapat menumbuhkan komunikasi interpersonal seseorang ada tiga yaitu percaya, sikap suportif, sikap terbuka, dan memiliki kedekatan.<sup>11</sup> Maka dengan demikian timbullah cara untuk dapat berkomunikasi, para mahasiswa asing asia belajar dengan cara:

- (a) Memerperbanyak percakapan antara mahasiswa asing asia dan mahasiswa lokal.
- (b) banyak membaca buku apapun yang diminatinya.
- (c) Melakukan khursus bahasa Indonesia.
- (d) Menggunakan alat bantu kamus dan tarjamah

#### 2) **Sosial**

Sosial sering kali terdengar dalam kehidupan kita sehari-hari. Namun, sulit bagi kita untuk mendefinisikan yang sebenarnya. Pada dasarnya sosial juga menjadi salah satu cabang ilmu pengetahuan yang mempelajari tentang tingkah laku seseorang maupun masyarakat. Dalam hidup kita tidak lepas dari hubungan antar sesama. Baik sesama teman, sesama orang tua, sesama tetangga, bahkan sesama siapapun orang yang kita jumpai. sesungguhnya kita sebagai makhluk hidup tidak bisa hidup sendiri, karena manusia sebagai makhluk sosial. Adapun cara bersosial agar mahasiswa asing asia tidak stres yaitu:

- (a) Menjalin hubungan antar sesama.

---

<sup>7</sup> Nugroho J.Setiadi, *Perilaku Konsumen (Konsep dan Implikasi untuk Strategi dan Penelitian Pemasaran)*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Grup, 2008), 159.

<sup>8</sup> Alex Sobur, *Psikologi Umum*, (Bandung: Pustaka Setia, 2003), 445.

<sup>9</sup> Mulyana, Dedy. 2005. *Komunikasi Efektif (Suatu Pendekatan Lintas Budaya)*. cet II. (Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2005), 3.

<sup>10</sup> Ngalmun. *Komunikasi Interpersonal*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2018), 1.

<sup>11</sup> Permana, Farah Saufika. Madjid dan Fauzan, Aris. "Peran Kelekatan Anak Dengan Ibu Dan Kematangan Emosi Ayah Terhadap Komunikasi Interpersonal Anak". *Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam*, Volume 9, Nomor 2, Desember (2020), 51.

- (b) Mengikuti kegiatan sosial yang disediakan oleh pihak kampus seperti mengikuti organisasi dan mengikuti unit kegiatan mahasiswa.

### 3) **Budaya**

Salah satu pengertian budaya menurut Matsumoto (1996) ialah:

*Culture as the set of attitudes, values, beliefs, and behaviors shared by a group of people, but different for each individual, communicated from one generation to the next.*<sup>12</sup>

Pengertian diatas mempunyai arti Budaya sebagai seperangkat sikap, nilai, keyakinan, dan perilaku yang dimiliki oleh sekelompok orang, tetapi berbeda untuk setiap individu, dikomunikasikan dari satu generasi ke generasi berikutnya. Yang artinya budaya memiliki ciri khas tersendiri tergantung dan sesuai dengan apa yang terdapat di suatu kelompok tersebut. baik itu sikap, nilai, keyakinan maupun tingkah laku yang di perbuatnya.

Adapun budaya yang dilakukan oleh mahasiswa asing asia agar terhindar dari kondisi stres adalah:

- (a) Mengikuti kegiatan wajib yang sudah diatur oleh pihak universitas seperti kegiatan perkuliahan.
- (b) Mengikuti kegiatan organisasi dan ekstrakurikuler yang sudah diatur oleh masing-masing pengurus.

### 4) **Lingkungan**

Lingkungan merupakan bentuk luar yang ikut andil dalam mempengaruhi mahasiswa asing untuk mengembangkan potensi yang ada di diri mereka. Lingkungan mempunyai komponen yang mendukung demi kenyamanan dan kesejahteraan dalam mengembangkan potensi. Karena, lingkungan tidak kalah penting dalam mengembangkan dan menjadikan potensi yang ada di diri mahasiswa asing asia berkembang.<sup>13</sup> Adapun lingkungan yang menjadikan mahasiswa asing asia nyaman dan terhidar dari stres adalah:

- (a) Mencari tempat tinggal yang nyaman dan memadai.
- (b) Menggunakan fasilitas yang terdapat di lingkungan sekitar dengan semaksimal mungkin.
- (c) Merawat dan menjaga lingkungan agar terjaga dengan baik, dan bermanfaat bai orang banyak.

---

<sup>12</sup> Dayakisni, Tri dan Yuniardi, Salis. 2014. *Psikologi Lintas Budaya*. (Malang: UMM Press. 2014), 10

<sup>13</sup> Agoes Soegianto. *Ilmu Lingkungan, Sarana Menuju Masyarakat Berkelanjutan*. (Surabaya: Airlangga University Press, 2010), 1.

#### 4. Simpulan

Dari hasil penelitian di atas, peneliti menemukan faktor-faktor stres dan cara penyelesaiannya pada mahasiswa asing asia yang sedang menempuh studinya di perguruan tinggi Indonesia.

Faktor-faktor stres yang terdapat pada mahasiswa asing asia meliputi, faktor kepribadian, faktor pengetahuan, faktor sosial dan budaya, faktor lingkungan. Sedangkan dalam penyelesaiannya agar mahasiswa asing asia tidak stres, maka mahasiswa asing asia dituntut untuk bisa dan melakukannya dengan cara berusaha dapat berkomunikasi bahasa Indonesia dengan cara apapun. Bergaul kepada orang-orang di sekitar. Memahami budaya sekitar dengan cara memahami dan mengikuti kegiatan yang ada di tempat tersebut. Yang terakhir adalah dengan cara memanfaatkan keadaan lingkungan dengan sebaik mungkin.

Peneliti menyarankan kepada mahasiswa asing asia agar lebih mempersiapkan diri jika ingin melanjutkan studi di luar dari negaranya seperti komunikasi, karena bahasa dan komunikasi itu merupakan modal utama untuk hidup di negara orang lain. Dengan demikian, mahasiswa asing asia dapat hidup dengan lancar dan meminimalisir resiko atau permasalahan yang dating pada dirinya sendiri.

#### Daftar Pustaka

- Aziz, Hamka Abdul. *Pendidikan Karakter Berpusat pada Hati*. Cet III; Jakarta: AlMawardi, 2012
- Handoko, T, Hani. *Manajemen Personalia dan Sumber Daya Manusia*. Edisi Kedua, Yogyakarta: BPFE-Yogyakarta. 2014
- Sarafino, Edward P (pen.). *Health psychology: biopsychosocial interactions*. (6th edition). New York: John Wiley & Sons. 2008
- Safaria, T. dan Rahardi, R.K. *Menjadi Pribadi Berprestasi: Strategi Kerasan Kerja di Kantor*. Yogyakarta: Grasindo. 2004
- Widoyoko, Eko Putro. 2016. *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Cet ke V. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2016), 33.
- Moleong, Lexy J. *Metode Penelitian Kualitatif*. Cet ke 35. (Bandung. PT Remaja Rosdakarya. 2016), 284
- Nugroho J.Setiadi, *Perilaku Konsumen (Konsep dan Implikasi untuk Strategi dan Penelitian Pemasaran)*, Jakarta: Kencana Prenada Media Grub, 2008
- Alex Sobur. *Psikologi Umum*, Bandung: Pustaka Setia, 2003
- Mulyana, Dedy. 2005. *Komunikasi Efektif (Suatu Pendekatan Lintas Budaya)*. cet II. Bandung: PT Remaja Rosdakarya. 2005
- Ngalimun. *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2018

Permana, Farah Saufika. Madjid dan Fauzan, Aris. “Peran Kelekatan Anak Dengan Ibu Dan Kematangan Emosi Ayah Terhadap Komunikasi Interpersonal Anak”. *Jurnal Komunikasi Dan Pendidikan Islam*, Volume 9, Nomor 2, Desember (2020), 45-78.

Astrid S. Susanto. *Pengantar Sosiologi dan Perubahan Sosial*, Binacipta, 1983

Dayakisni, Tri dan Yuniardi, Salis. *Psikologi Lintas Budaya*. Malang: UMM Press. 2014

Agoes Soegianto. *Ilmu Lingkungan, Sarana Menuju Masyarakat Berkelanjutan*. Surabaya: Airlangga University Press, 2010