

GAMBARAN PENYESUAIAN DIRI PADA MAHASISWA INDONESIA TINGKAT SARJANA YANG KULIAH DI TAIWAN

Jeremy Timothy¹, Rita Markus Idulfilastri² & Linda Wati³

¹Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: jeremy.705180067@stu.untar.ac.id

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: ritamarkus@fpsi.untar.ac.id

³Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: lindaw@fpsi.untar.ac.id

Masuk : 26-01-2023, revisi: 18-07-2023, diterima untuk diterbitkan : 18-07-2023

ABSTRACT

Taiwan became the most popular country for Indonesian students because of its good reputation in many fields. But in order to adjust properly, the students still have to face many challenges, including culture and language different being the most difficult problem yet. This study aims to describe the self adjustment variable on Indonesian undergraduate student in Taiwan. Self adjustment can be defined as individual purpose to deeply integrate themselves to different environment through internal conflict and frustration in oneself. The method of this study is quantitative with non-probability sampling as its sampling method. About 41 Participants was recorded in this study. The measurement of self adjustment was using Runyon & Harber's theory (cited by Maulida, 2020). The result concludes that self adjustment and its dimension score overall was on high category. But its imperative to being careful about interpersonal dimension in particular. For further research, its suggested to include more participant to study and student academic success is taken.

Keywords: *Self adjustment, Indonesian students, Taiwan students.*

ABSTRAK

Taiwan menjadi salah satu negara favorit dari mahasiswa Indonesia untuk berkuliah dengan reputasinya yang baik dalam berbagai bidang. Usaha penyesuaian diri berbeda dengan istilah adaptasi, namun beberapa peneliti mengatakan bahwa kedua hal saling berkaitan. Adaptasi merupakan salah satu sudut pandang penyesuaian diri. Namun, di dalam usaha penyesuaian diri mahasiswa Indonesia disana, masih adanya tantangan karena perbedaan budaya dan bahasa menjadi salah satu hambatan. Salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan psikologis atau tingkat stres seseorang adalah budaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran variabel penyesuaian diri pada mahasiswa Indonesia tingkat sarjana yang berkuliah di Taiwan. penelitian ini dilakukan dengan dasar melihat fenomena yang positif dan negatif yang dirasakan oleh sebagian mahasiswa Indonesia di Taiwan. Definisi penyesuaian diri adalah tujuan yang hendak dicapai oleh individu tersebut sebagai keadaan dirinya dalam usaha mengatasi konflik dan frustrasi dalam hal menyelaraskan dirinya dengan lingkungannya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pengambilan sampel *non-probability sampling*. Partisipan penelitian berjumlah 41 partisipan. Alat ukur yang digunakan oleh peneliti adalah milik dari Runyon & Harber (dalam Maulida, 2020). Hasil penelitian menunjukkan penyesuaian diri dan tingkat dimensi- dimensinya berada pada skor tinggi, namun perlu mendapatkan perhatian pada dimensi interpersonal karena sebagai dimensi dengan *mean* terendah. Untuk penelitian selanjutnya, sebaiknya menggunakan jumlah partisipan yang lebih banyak dan dilakukan pengambilan kesuksesan akademis mahasiswa.

Kata Kunci: Penyesuaian diri, mahasiswa Indonesia, mahasiswa Taiwan

1. PENDAHULUAN

Setiap tahunnya, banyak mahasiswa Indonesia yang melanjutkan studi di negara lain. Hal ini terbukti berdasarkan statistic UNESCO dalam Rossa (2022), yang menyatakan bahwa terdapat 53.604 mahasiswa melanjutkan studi di luar negeri per-tahun 2021, dan jumlah ini diprediksi akan terus meningkat setiap tahun. Alasan calon mahasiswa dari Indonesia untuk mencari universitas di luar negeri adalah untuk mendapat pengalaman pendidikan yang lebih baik (Rahman et al., 2020). Negara yang terletak di Asia yang dianggap banyak memiliki universitas ternama yang

diminati oleh para mahasiswa Indonesia yang menempuh gelar sarjana salah satunya adalah Taiwan (Rahman et al., 2020).

Berdasarkan data milik *Taiwan Ministry of Education* (Elias, 2019), Indonesia adalah negara ketiga paling banyak yang memiliki mahasiswa aktif berkuliah di Taiwan dengan total mahasiswa sebanyak 3,052 orang pada tahun 2018 dan jumlahnya terus meningkat. Mahasiswa Indonesia yang berkuliah di Taiwan dijelaskan bahwa mereka dapat memainkan peran utama dalam menjadi agen perubahan dan juga agen kooperatif dengan Taiwan, dan mereka dianggap memainkan suatu bentuk peran dalam menjaga relasi yang baik antara Indonesia dengan Taiwan (Elias, 2019).

Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Rahman et al., (2020) membahas kesejahteraan psikologis mahasiswa baru Indonesia di Taiwan, penelitian dengan metode kualitatif ini melibatkan 16 orang mahasiswa yang berkuliah di Taiwan dari masa usia 19-22 tahun. Hasilnya menunjukkan mahasiswa kesulitan dalam mengelola dan mengekspresikan emosi karena perbedaan budaya, perasaan terisolasi, dan juga kesulitan dalam adaptasi penggunaan bahasa yang berbeda sehingga mahasiswa merasa tidak percaya diri dalam menjalin hubungan dengan mahasiswa lokal. Dapat disimpulkan mahasiswa merasa kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan keadaan perbedaan yang ada. Tindakan bepergian dari negara asal ke negara lain untuk menempuh pendidikan yang penuh dengan tuntutan dapat berdampak buruk pada kesehatan psikologis pada mahasiswa yang datang dari latar belakang yang berbeda. Siapapun individu tersebut, penyesuaian diri di negara asing atau yang berkaitan dengan istilah akulturasi, merupakan pengalaman yang dialami setiap individu yang bisa berdampak ke kesejahteraan psikologis atau tingkat stress seseorang (Pedersen, 2010).

Salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan psikologis atau tingkat stres seseorang adalah budaya (Sarafino & Smith, 2011). Perbedaan budaya yang dirasakan seseorang akan memberikan dampak langsung terhadap tingkat stress seseorang (Sarafino & Smith, 2011). Seseorang yang menghadapi kebudayaan yang berbeda terpaksa untuk menyesuaikan diri dengan budaya yang ada di lingkungan sekitarnya agar orang tersebut dapat mengatasi stress dan konflik yang akan terjadi karena desakan yang terjadi antara diri dan realita di sekitar (Schneiders dalam Rohmah (2021).

Mahasiswa kuliah di luar negeri perlu menyesuaikan diri dengan lingkungan barunya. Beberapa faktor kesulitan akan dihadapi sebagai tantangan. Mahasiswa dipaksa melakukan proses adaptasi, terutama karena faktor akademik dan sosial-budaya. Tantangan seperti bahasa, perbedaan budaya, kerinduan akan kampung halaman atau *homesick* (Cao et al., 2016), stres karena melalui proses akulturasi, penyesuaian psikologis, kepemilikan sosial, gelisah yang berlebihan dan depresi (Brunsting et al., 2018), kurangnya dukungan sosial, serta efikasi diri yang rendah (Zhang & Goodson, 2011). Faktor-faktor ini bersifat umum jika mahasiswa kuliah di luar negeri, untuk itu perlu diperdalam apakah terjadi bagi mahasiswa Indonesia yang kuliah di Taiwan.

Penyesuaian diri (*self-adjustment*) secara umum didefinisikan sebagai tujuan yang hendak dicapai oleh individu sebagai keadaan dirinya dalam usaha mengatasi konflik dan frustrasi dalam hal menyelaraskan dirinya dengan lingkungannya (Runyon dan Haber dalam Maulida (2020). Melengkapi definisi di atas, Schneiders (dalam Rohmah, 2021) menyebutkan penyesuaian diri merupakan proses dalam lingkup respon mental dan tingkah laku, berupa usaha individu supaya berhasil mengatasi ketegangan, konflik, kebutuhan, dan frustrasi dalam dirinya. Usaha ini dilakukan bertujuan untuk mewujudkan keharmonisan antar ekspektasi dalam diri dengan yang diharapkan oleh dunia luar atau lingkungan.

Menurut Runyon & Harber (dalam Maulida, 2020), lima dimensi penyesuaian diri yang dijadikan acuan sebagai tanda bahwa individu tersebut berhasil menyesuaikan diri, adalah: (a) persepsi yang sesuai dengan kenyataan; (b) kemampuan mengatasi stress dan kecemasan, (c) gambaran diri yang positif; (d) kemampuan dalam mengekspresikan emosi dan perasaan; dan (e) hubungan interpersonal yang baik. Teori milik Schneiders (dalam Rohmah, 2021) dan Runyon & Harber (dalam Maulida, 2020) memiliki definisi yang searah, namun dalam penelitian ini, peneliti akan memakai teori dari Runyon & Harber (dalam Maulida, 2020) yang meliputi lima dimensi sebagai pedoman alat ukur.

Usaha penyesuaian diri berbeda dengan istilah adaptasi, namun beberapa peneliti mengatakan bahwa kedua hal saling berkaitan. Adaptasi merupakan salah satu sudut pandang penyesuaian diri ditinjau dari teori milik Schneiders (dalam Rohmah, 2021), yang menjelaskan bahwa adanya tiga sudut pandang, yakni penyesuaian diri sebagai bentuk adaptasi (*adaptation*), penyesuaian diri sebagai bentuk konformitas (*conformity*), dan penyesuaian diri sebagai usaha penguasaan (*mastery*). Adaptasi lebih berfokus pada proses perubahan secara fisik untuk menyatu dengan lingkungan, sedangkan penyesuaian diri secara psikologis lebih berfokus pada perubahan total diri meliputi respon mental yang berproses menjadi tingkah laku.

Penelitian dari Irdianti (2021), yang meneliti *self adjustment* mahasiswa yang berkuliah di daerah Makassar yang berasal dari luar daerah pada masa pandemi COVID-19. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah dua orang dengan metode kualitatif dengan pengambilan data berupa wawancara dan observasi. Penelitian ini menggunakan teori milik Runyon & Harber (1984) sebagai acuan dalam menganalisis penyesuaian diri dan memiliki hasil bahwa memang betul pentingnya penyesuaian diri khususnya di daerah asing. Kegagalan mahasiswa dalam menyesuaikan diri di Taiwan terbukti nyata dari wawancara peneliti dengan salah satu mahasiswa angkatan tahun ke dua dari Indonesia yang berkuliah di Taiwan. Kegagalan tersebut mengenai penyesuaian diri pada mahasiswa Indonesia di Taiwan sebagian besar disebabkan oleh faktor perbedaan budaya dan bahasa. Penyesuaian diri menjadi krusial pada mahasiswa tingkat awal yang berkuliah di negara lain, karena tidak hanya melibatkan penyesuaian diri di kampus baru, tetapi sekaligus penyesuaian diri dengan budaya dan lingkungan baru yang berbeda. Hal inilah yang menyebabkan ketidakberanian sebagian mahasiswa untuk melanjutkan berkuliah dan akhirnya memilih untuk pulang ke Indonesia (Runyon & Harber, 1984). Dengan demikian, pentingnya melakukan penelitian ini untuk menjawab pertanyaan seberapa besar kemampuan penyesuaian diri atau *self-adjustment* pada mahasiswa Indonesia yang berkuliah di Taiwan.

Penelitian yang membahas variabel penyesuaian diri pada mahasiswa luar negeri yang berkuliah di Taiwan sudah banyak dilakukan oleh peneliti lain. Namun, penelitian ini dilakukan dengan dasar melihat fenomena yang positif dan negatif yang dirasakan oleh sebagian mahasiswa Indonesia di Taiwan. Penelitian yang membahas tentang penyesuaian diri mahasiswa Indonesia yang berkuliah di Taiwan secara spesifik juga masih belum banyak ditemukan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menganalisa secara detail, bagaimana gambaran variabel penyesuaian diri pada mahasiswa Indonesia tingkat sarjana yang aktif berkuliah di Taiwan.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif, yang menggambarkan variabel penyesuaian diri sebagai variabel utama. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 41 orang yang merupakan mahasiswa Indonesia yang berkuliah di Taiwan. Partisipan terdiri dari mahasiswa semester 1 sampai dengan semester 4 dengan rentang usia 17-25 tahun. Jumlah partisipan laki – laki sebanyak 17 orang dan partisipan perempuan sebanyak 24 orang. Dalam

rentang usia ini, mahasiswa berada dalam tahap perkembangan dewasa awal. Mahasiswa yang menjadi partisipan dalam penelitian ini sedang menetap di Taiwan untuk berkuliah. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*.

Uji reliabilitas dan validitas dilakukan pada alat ukur penyesuaian diri milik Runyon & Haber yang diterjemahkan oleh Maulida (2020). Penyesuaian diri memiliki lima dimensi, yaitu persepsi yang tepat terhadap realita, tingkat stress, gambaran diri yang positif, kemampuan mengekspresikan emosi dan perasaan, dan hubungan interpersonal. Hasil uji reliabilitas dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1

Hasil Uji Reliabilitas Variabel Penyesuaian Diri

Penyesuaian Diri	Cronbach's Alpha (α)	Jumlah Butir
Persepsi terhadap realita	0.744	8
Tingkat Stress	0.841	13
Diri Positif	0.925	16
Ekspresi Emosi	0.795	16
Hubungan Interpersonal	0.850	18

Setelah uji reliabilitas, peneliti melakukan analisis data dengan menggambarkan skor partisipan pada variabel penyesuaian diri, sebagai tambahan, peneliti melakukan uji korelasi antar dimensi penyesuaian diri, serta melakukan uji beda pada variabel berdasarkan data demografi. Secara keseluruhan, analisis data dilakukan menggunakan program SPSS.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran variabel penyesuaian diri partisipan tergolong tinggi jika dibandingkan dengan *mean* hipotetik sebesar 3.000. Gambaran variabel penyesuaian diri dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2

Gambaran Variabel Penyesuaian Diri

Variabel dan Dimensi	Mean empirik	Standar Deviasi
Penyesuaian Diri	2.759	0.258
Persepsi terhadap realita	2.960	0.562
Tingkat Stress	2.225	0.574
Diri Positif	3.086	0.590
Ekspresi Emosi	2.829	0.420
Hubungan Interpersonal	2.699	0.435

Selain itu, gambaran penyesuaian diri dapat ditinjau dari skor partisipan. Berdasarkan skor partisipan diperoleh sebanyak 82,9% atau 34 mahasiswa tergolong mempunyai skor tinggi dan sebanyak 17,1% atau 7 mahasiswa tergolong mempunyai skor rendah dan tidak ada mahasiswa tergolong dengan skor sedang. Berdasarkan uji normalitas variabel penyesuaian diri menggunakan *unstandardized residual* dengan *Shapiro-wilk Test* karena jumlah data kurang dari 50 partisipan. Hasil uji normalitas menunjukkan data terdistribusi dengan normal dengan nilai $p = 0.792$. Uji korelasi *Pearson* digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel pada data yang sudah terbukti terdistribusi secara normal.

Tabel 3

Uji Korelasi Pearson Dimensi Penyesuaian Diri

Variabel	Mean	SD	1	2	3	4	5
Persepsi realita	2.95	0.562	1				
Tingkat stres	2.22	0.574	-0.453**	1			
Gambaran diri positif	3.08	0.590	0.507**	-0.339*	1		
Ekspresi emosi	2.82	0.420	0.273	-0.468**	0.580**	1	
Hubungan interpersonal	2.69	0.435	0.300	-0.222	0.265	0.344*	1

Hasil korelasi memperlihatkan variabel stres berhubungan negatif dengan semua variabel dan tidak signifikan pada variabel hubungan interpersonal. Artinya ketika mahasiswa mempunyai hubungan yang baik dengan sesama mahasiswa lainnya maka tidak akan terjadi stres (Schneiders dalam Rohmah, 2021). Dipertegas dengan hasil korelasi bahwa hubungan interpersonal berkorelasi signifikan hanya pada ekspresi emosi. Artinya, mahasiswa dapat mengungkapkan emosi dan perasaannya dengan terjadinya hubungan interpersonal (Iflah & Listyasari, 2013). kemudian, ternyata ekspresi emosi tidak signifikan dengan persepsi realita, yang berarti jika mahasiswa mempunyai persepsi sesuai dengan kenyataan tidak ada kaitannya dengan emosi yang diekspresikannya. Artinya, bisa saja mahasiswa mempersepsikan keadaannya kurang baik tapi yang ditampilkan bukan emosi sedih tapi justru sebaliknya. Kesimpulan uji korelasi antara dimensi-dimensi penyesuaian diri bahwa tidak semua dimensi dari penyesuaian diri memiliki hubungan yang signifikan dan berhubungan positif (Runyon & Harber dalam Maulida, 2020).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, gambaran penyesuaian diri mahasiswa Indonesia tingkat sarjana yang berkuliah di Taiwan cenderung memiliki skor yang tinggi. Artinya, partisipan penelitian menyadari adanya perbedaan antara realita di luar negeri sehingga mengerti akan adanya perbedaan signifikan khususnya dalam budaya dan bahasa, partisipan juga menghargai diri sendiri meski dirinya masih berusaha menyesuaikan diri, lalu partisipan dapat mengekspresikan kesulitan lewat ekspresi emosi secara nyata, dan sudah mampu memiliki relasi pertemanan dengan masyarakat lokal. Kategori rendah yang didapatkan dari dimensi stres menunjukkan baiknya partisipan dapat melakukan manajemen stres, hal ini menandakan mahasiswa mampu mengelola stres dengan baik. Penelitian milik Iflah & Listyasari (2013), menjelaskan mahasiswa baru memiliki kategori penyesuaian diri yang tinggi, penelitian ini memberi hasil yang sejalan meski memiliki perbedaan yang terletak pada lingkungan. Penelitian Iflah & Listyasari (2013) menjelaskan penyesuaian diri dari mahasiswa yang masuk ke lingkungan universitas yang baru namun masih dalam negara yang sama. Hasil penelitian ini masih sejalan, walaupun dalam lingkup negara yang berbeda. Pada uji gambaran dimensi, juga diketahui bahwa dimensi stres yang dimiliki mahasiswa hasilnya rendah, hasil ini tidak sejalan dengan penelitian dari Rahman et al. (2020), yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa Indonesia di Taiwan rendah karena perbedaan budaya dan bahasa. Dimensi stres yang tergolong rendah menunjukkan bahwa mahasiswa Indonesia di Taiwan sudah memiliki kemampuan mengatasi stres dari proses penyesuaian diri. Pedersen (2010) berpendapat bahwa proses akulturasi di lingkungan baru dapat berpengaruh pada tingkat stres seseorang. Namun, sebagian mahasiswa Indonesia yang berkuliah di Taiwan sudah mampu mengelola stres dengan baik (lihat tabel 3).

Peneliti memiliki beberapa saran untuk penelitian selanjutnya, yang pertama bahwa penelitian selanjutnya dapat menggunakan partisipan sebagai sampel penelitian dengan jumlah yang dapat digeneralisasikan ke dalam populasi. Saran kedua, bahwa peneliti bisa meneliti lebih dari satu variabel, seperti mengaitkan penyesuaian diri dengan *psychological well-being* yang berhubungan dengan kesehatan psikologis mahasiswa. Saran ketiga, adalah untuk penelitian selanjutnya,

penyesuaian diri mahasiswa dapat diukur juga dengan melihat kesuksesan akademis mahasiswa, karena kesuksesan akademis mahasiswa juga bisa memainkan peran dalam menggambarkan penyesuaian diri mahasiswa yang berkuliah di luar negeri.

Ucapan Terima Kasih (Acknowledgement)

Ucapan terima Kasih kami berikan kepada pihak-pihak yang telah menyediakan fasilitas dalam kesuksesan berjalannya penelitian ini. Terima kasih juga kepada seluruh karya ilmiah dan artikel yang telah digunakan dalam penelitian guna menjadi sumber peneliti dalam menulis penelitian ini.

REFERENSI

- Brunsting, N. C., Zachry, C., & Takeuchi, R. (2018). Predictors of undergraduate international student psychosocial adjustment to US universities: A systematic review from 2009-2018. *International Journal of Intercultural Relations*, 66, 22–33. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2018.06.002>.
- Cao, C., Zhu, C., & Meng, Q. (2016). An exploratory study of inter-relationships of acculturative stressors among Chinese students from six European union (EU) countries. *International Journal of Intercultural Relations*, 55, 8–19. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2016.08.003>.
- Elias, R. A. (2019). The (In)visibility of Taiwan – Indonesia relations: Indonesian students on the sideline. *JAS (Journal of ASEAN Studies)*, 6(2), 192. <https://doi.org/10.21512/jas.v6i2.5354>.
- Iflah, I., & Listyasari, W. D. (2013). Gambaran penyesuaian diri mahasiswa baru. *JPPP - Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 2(1), 33–36. <https://doi.org/10.21009/jppp.021.05>.
- Irdianti, I. (2021). Self-adjustment of overseas students during the covid-19 pandemic in Makassar City. *Budapest International Research and Critics-Journal (BIRCI Journal)*, 4(4), 7522–7529. <https://doi.org/10.33258/birci.v4i4.2668>.
- Maulida, E. E. (2020). *Peran dukungan sosial dan self-esteem terhadap penyesuaian diri mahasiswa yang sedang berkuliah di luar negeri*. [Skripsi thesis, Universitas Tarumanagara].
- Pedersen, P. J. (2010). Assessing intercultural effectiveness outcomes in a year-long study abroad program. *International Journal of Intercultural Relations*, 34(1), 70–80. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2009.09.003>.
- Rahman, F. F., Hamka, & Lin, K. (2020). The psychological well-being of newly-arrived Indonesian students in Taiwan. *Journal of International Students*, 1(S3), 44–57. [https://doi.org/10.32674/jis.v10iS\(2\).2713](https://doi.org/10.32674/jis.v10iS(2).2713).
- Rossa, V. (2022, Juli 25). Indonesia jadi salah satu negara dengan jumlah siswa belajar di luar negeri terbanyak di tahun 2021. *Suara.com*. [https://www.suara.com/lifestyle/2022/07/25/121810/indonesia-jadi-salah-satu-negara-dengan-jumlah-siswa-belajar-di-luar-negeri-terbanyak-di-tahun-2021#:~:text=Ini jugalah yang menjadi pertimbangan, akan terus meningkat setiap tahun](https://www.suara.com/lifestyle/2022/07/25/121810/indonesia-jadi-salah-satu-negara-dengan-jumlah-siswa-belajar-di-luar-negeri-terbanyak-di-tahun-2021#:~:text=Ini%20juga%20yang%20menjadi%20pertimbangan,akan%20terus%20meningkat%20setiap%20tahun).
- Rohmah, N. (2021). Adaptasi kebiasaan baru di masa pandemi Covid-19. *AL-MIKRAJ : Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 1(2), 78–90. <https://doi.org/10.37680/almikraj.v1i2.767>.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology : Biopsychological interactions seventh edition*. John Wiley & Sons.
- Zhang, J., & Goodson, P. (2011). Predictors of international students' psychosocial adjustment to life in the United States: A systematic review. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(2), 139–162. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2010.11.011>.