

NASKAH PUBLIKASI

**PROFIL STRESS AKADEMIK MAHASISWA
INTERNASIONAL DI KABUPATEN JEMBER**

SKRIPSI

**Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh
Gelar Stara 1 (S-1) Sarjana Psikologi Pada Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Jember**



Oleh :

Neli Agustin

NIM : 1610811052

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2021**

NASKAH PUBLIKASI

PROFIL STRESS AKADEMIK MAHASISWA INTERNASIONAL DI KABUPATEN JEMBER

Telah Disetujui Pada Tanggal

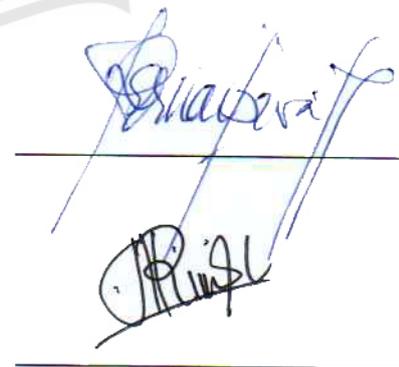
03 Februari 2021

Dosen Pembimbing

Tanda Tangan

1. Erna Ipak Rahmawati, S.Psi., MA
NIP.197805072005012001

2. Ria W.L., S.Psi., M.Si., M.Psi., Psikolog
NPK.2019011912003915



Two handwritten signatures in blue ink are positioned above two horizontal lines. The top signature is more stylized and appears to be 'Erna Ipak Rahmawati'. The bottom signature is more legible and appears to be 'Ria W.L.'.

PROFIL STRES AKADEMIK MAHASISWA INTERNASIONAL DI KABUPATEN JEMBER

**Neli Agustin¹,
Erna Ipak Rahmawati², Ria Wiyatfi Linsiya³**

INTISARI

Mahasiswa Internasional yang datang dari berbagai negara membawa keyakinan, *value*, dan cara bergaul dan berinteraksi dari negara asalnya sehingga memberi kesempatan untuk dapat mempelajari budaya, kebiasaan dan mendapat *value* baru untuk dapat dibawa ke negara asalnya. Namun hal tersebut juga membuat mahasiswa Internasional merasa tidak nyaman yang membuat stres akademik. Stres akademik berpengaruh pada keberhasilan belajar mahasiswa Internasional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana profil stres akademik mahasiswa Internasional selama menempuh pendidikan di Indonesia khususnya Kabupaten Jember.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 95 orang mahasiswa Internasional dengan teknik pengambilan sampel *cluster random sampling*. Pengukuran stres akademik menggunakan skala stres akademik.

Hasil penelitian secara keseluruhan stres akademik mahasiswa Internasional berada pada kategori positif sebesar 55% sebanyak 52 orang. Dilihat dari aspek perilaku stres akademik mahasiswa Internasional berada pada kategori positif sebesar 66% sebanyak 63 orang. Aspek biologis stres akademik mahasiswa Internasional berada pada kategori positif sebesar 65% sebanyak 62 orang. Aspek emosi stres akademik mahasiswa Internasional berada pada kategori positif sebesar 56% sebanyak 53 orang. Aspek kognitif stres akademik mahasiswa Internasional berada pada kategori negatif sebesar 52% sebanyak 49 orang.

Kata Kunci: Mahasiswa Internasional, Stres Akademik

1. Peneliti
2. Dosen Pembimbing I
3. Dosen Pembimbing II

**INTERNATIONAL STUDENT ACADEMIC STRESS PROFILE
IN JEMBER DISTRICT**

**Neli Agustin¹,
Erna Ipak Rahmawati², Ria Wiyatfi Linsiya³**

ABSTRACT

International students who come from various countries bring the beliefs, values, and ways of getting along and interacting from their home countries so that they provide the opportunity to be able to learn about culture, habits and get new values to be brought to their home countries. But it also makes international students feel uncomfortable which makes academic stress. Academic stress affects the learning success of international students. This study aims to determine how the profile of international student academic stress while studying in Indonesia, especially Jember Regency.

This research uses a descriptive quantitative approach. Subjects in this study were 95 international students with cluster random sampling technique. Academic stress measurement uses an academic stress scale.

The results of the study as a whole the academic stress of international students were in the positive category of 55% as many as 52 people. Judging from the aspect of academic stress behavior, international students are in the positive category of 66% as many as 63 people. The biological aspects of academic stress for international students are in the positive category of 65% as many as 62 people. The emotional aspects of academic stress for international students were in the positive category of 56% as many as 53 people. The cognitive aspects of academic stress for international students were in the negative category of 52% as many as 49 people.

Keywords: International Students, Academic Stress

1. *Researcher*
2. *Supervisor I*
3. *Supervisor II*

A. PENDAHULUAN

Pada perguruan tinggi, pemerintah juga banyak menyediakan program beasiswa salah satunya beasiswa yang diberikan pada mahasiswa dari berbagai negara untuk mengikuti program pertukaran pelajar. Banyak Negara yang menjadikan Indonesia sebagai tujuan dalam program pertukaran pelajar untuk melanjutkan studi S-1 salah satunya di Kota Jember dan tiap tahunnya selalu bertambah.

Wardani & Saidiyah (2016) mengatakan bahwa mahasiswa Internasional yang memilih Indonesia negara tujuan untuk menempuh pendidikan memiliki alasan yaitu ingin mendalami agama lebih dalam, dorongan dari orangtua, ingin menjadi pegawai negeri sipil dan bahasa yang digunakan juga tidak jauh berbeda bagi mahasiswa dengan ras melayu. Menurut Fadila (2017) mahasiswa Internasional memiliki kebutuhan informasi akademik, tuntutan, bahkan sarana dan prasarana yang sama seperti mahasiswa lokal.

Hal tersebut sejalan dengan hasil wawancara dengan mahasiswa Internasional yang mengatakan bahwa mahasiswa Internasional memiliki tuntutan akademik dan non-akademik yang sama dengan mahasiswa di Indonesia sehingga membuat mahasiswa Internasional harus mempersiapkan segala hal sebelum menempuh pendidikan seperti bagaimana kultur sosial dan budaya pendidikan di Indonesia untuk keberhasilan belajar bagi mahasiswa Internasional sendiri. Peluang yang diberikan pada mahasiswa Internasional oleh pihak Fakultas maupun Universitas sama dengan mahasiswa Indonesia. Selain itu fasilitas yang diperoleh oleh mahasiswa Internasional juga sama dengan mahasiswa Indonesia.

Menurut Wijaya (dalam Wardani & Saidiyah, 2016) mahasiswa Internasional yang datang dari berbagai negara membawa keyakinan, *value*, dan cara bergaul dan berinteraksi dari negara asalnya. Hal tersebut memberikan kesempatan bagi mahasiswa Internasional untuk mempelajari budaya, kebiasaan dan mendapat *value* dari lingkungan sehingga memberi keuntungan bagi mahasiswa Internasional untuk mengembangkan keterampilan berkomunikasi, beradaptasi dan saling berbagi pengalaman satu sama lain dalam budaya yang berbeda.

Namun akibat dari beragamnya budaya di Indonesia khususnya di Jember membuat mahasiswa Internasional merasa kesulitan untuk mempelajari budaya dan

kebiasaan – kebiasaan daerah lokal seperti cara bergaul antara laki – laki dan perempuan, cara berkomunikasi yang menggunakan bahasa daerah yang dilakukan oleh dosen pengajar dan teman – teman sesama mahasiswa sehingga menyulitkan mahasiswa Internasional untuk memahami. Selain itu mahasiswa Internasional juga kesulitan untuk menyesuaikan makanan terkait dengan cita rasa daerah setempat. Hal tersebut membuat mahasiswa Internasional mengalami kendala selama menempuh pendidikan di Indonesia khususnya di Jember antara lain kesulitan dalam menguasai materi kuliah, mempersiapkan ujian dan menghadapi tekanan untuk mencapai prestasi akademik. Selain itu juga ketidakcocokan budaya di daerah lokal dan adanya persaingan akademik sehingga membuat mahasiswa Internasional mengalami stress akademik.

Barseli & Ifdil (2017) mengemukakan bahwa stres merupakan suatu keadaan yang menimbulkan tekanan akibat dari ketidaksesuaian antara situasi yang diharapkan dengan kenyataan antara lingkungan dengan kemampuan individu yang dianggap membahayakan, mengancam, mengganggu dan tidak dapat dikendalikan oleh mahasiswa Internasional. Stress yang kaitannya dengan pendidikan dan kehidupan akademik disebut dengan stress akademik. Menurut Rustam & Tentama (2020) Stress akademik adalah respon tubuh individu pada setiap peristiwa yang menimbulkan keadaan tidak nyaman yang menimbulkan gejala – gejala baik dalam biologis, kognitif, emosi dan perilaku.

Pada umumnya menurut Rustam & Tentama (2020) stress akademik dapat diukur melalui beberapa aspek yaitu; aspek Biologis yaitu Individu dihadapkan oleh keadaan dan kondisi yang berbahaya dan mengancam yang menimbulkan reaksi fisiologis dari tubuh akibat stres yang menyebabkan merangsang banyak organ, seperti detak jantung meningkat dan kaki gemetar. Aspek kognitif merupakan pengalaman yang menegangkan dapat mengganggu proses kognitif, seperti sulit konsentrasi dan mudah lupa. Aspek emosi yang merupakan perubahan yang menggunakan keadaan emosional untuk mengevaluasi stres seperti mudah tersinggung dan kehilangan humor. Aspek perilaku yang merupakan perubahan yang membuat seseorang mengubah perilakunya terhadap orang lain akibat stres seperti sering membolos dan takut bertemu dosen.

Peneliti memperoleh informasi dari mahasiswa Internasional bahwa faktor penyebab mahasiswa Internasional mengalami stress akademik yang *Pertama*, berkaitan dengan berbagai tugas akademik di perkuliahan seperti, kurangnya kemampuan untuk mengatasi stress yang dialami, penguasaan materi dalam perkuliahan, mempersiapkan ujian dan tekanan untuk mencapai prestasi belajar dengan terus meningkat. Selain itu yang *Kedua*, berkaitan juga dengan interaksi di lingkungan seperti, biaya hidup selama menempuh pendidikan, ketidakcocokan budaya, keamanan terhadap diri sendiri seperti ketakutan akan terjangkit wabah penyakit, persaingan akademik antar teman, kesulitan dalam mengatur waktu, konflik oleh diri sendiri, mahasiswa belum membuka diri untuk mempelajari bahasa Indonesia dan kehilangan minat pada mata kuliah tertentu.

Menurut Rustam & Tentama (2020) dampak stres akademik dibagi menjadi dua, yaitu: a) Dampak positif: mahasiswa Internasional mempersepsikan suatu keadaan akibat tekanan akademik dengan baik, memperkuat kinerja akademik, menjadi lebih kritis dan mampu menyelesaikan tugas dan ujian dalam tekanan akademik. b) Dampak negatif: mempengaruhi kesehatan, hubungan sosial, mental, fisik, harga diri yang rendah, *Drop out (DO)*. Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa Internasional diperoleh data bahwa dampak dari stress akademik ini mengakibatkan mahasiswa Internasional mengalami dampak positif dari stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Thailand yaitu mahasiswa Internasional merasa mendapat tantangan baru untuk dapat bertahan pada situasi yang sulit dan tetap semangat untuk segera menyelesaikan masalah yang dihadapi. Selain itu mahasiswa Internasional juga menyebutkan dampak negatif yang dialami membuat menurunnya kemampuan akademik sehingga berpengaruh terhadap keberhasilan akademik.

Penelitian dengan tema serupa telah banyak dilakukan akan tetapi lebih banyak membahas tentang stress secara umum pada mahasiswa Internasional dan strategi coping. Hal tersebut membuat peneliti tertarik untuk mengkaji tema tersebut dengan membahasnya secara spesifik yaitu stress akademik pada mahasiswa Internasional. Penelitian dengan tema tersebut penting dilakukan karena stres akademik bukan hanya berdampak positif dan negatif, namun juga berdampak pada biologis dan

psikologis sehingga sangat berpengaruh pada keberhasilan belajar mahasiswa Internasional selama menempuh pendidikan. Selain itu juga kabupaten Jember akan terus menjalin kerja sama dengan lintas negara dalam program pendidikan . Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui profil stress akademik pada mahasiswa Internasional. Profil yang dimaksud adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran yang stress akademik yang dilihat dari aspek - aspeknya. Peneliti menggunakan subjek mahasiswa Internasional karena memiliki perbedaan bahasa, nilai dan kebiasaan-kebiasaan yang berbeda dan harus menyesuaikan bagaimana kultur sosial dan budaya pendidikan di Indonesia. Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang Profil Stress Akademik Mahasiswa Internasional Di Kabupaten Jember.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif deskriptif . Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Internasional dari IAIN Jember, Universitas Islam Jember, Universitas Negeri Jember dan Universitas Muhammadiyah Jember yang berjumlah 138 mahasiswa. Sampel pada penelitian ini sebesar 95 mahasiswa yang diperoleh berdasarkan tabel *Isaac* dan *Michael* dengan taraf kesalahan 5%. Peneliti menggunakan teknik *probability sampling* dengan pengambilan sampel *Cluster Random Sampling*. Skala psikologi stress akademik sebagai metode pengumpulan data utama dengan model skala likert.

Hasil data validitas skala stress akademik diperoleh hasil signifikan (*2-tailed*) 0.01 dan 0.05 dengan rincian nilai 0.000 sampai 0.003 dan koefisien korelasi dengan kisaran 0.300 sampai 0.719. Hasil data reliabilitas menunjukkan bahwa skala stress akademik sebesar 0.875 dengan klasifikasi bagus, karena nilai tersebut > 0.60 dan dapat dikatakan skala tersebut reliabel.

C. HASIL PENELITIAN

Peneliti dengan melakukan perhitungan kategori positif dan negatif sesuai dengan rumus pengkategorian. Berikut ini pengkategorian skala stres akademik:

Tabel. 1
Kategorisasi Stres Akademik Secara Keseluruhan

Kategori	Kriteria	F	Persen
----------	----------	---	--------

Negatif	Mean \geq 56	43	45%
Positif	Mean \leq 56	52	55%
Jumlah		95	100%

Berdasarkan tabel. 1 diatas menunjukkan bahwa dari 95 mahasiswa Internasional di Kabupaten Jember terdapat 43 orang dalam kategori negatif dengan prosentase 45%. Sedangkan 52 orang dalam kategori positif dengan prosentase 55%.

Berikut ini kategori aspek-aspek stres akademik:

Tabel.2
Kategorisasi Aspek Stres Akademik

Aspek	Negatif X \geq Mean		Positif X \leq Mean		Total	
	N	%	N	%	N	%
Biologis	33	35%	62	65%	95	100%
Kognitif	49	52%	46	48%	95	100%
Emosi	42	44%	53	56%	95	100%
Perilaku	32	34%	63	66%	95	100%

Berdasarkan tabel. 2 diatas profil stress akademik mahasiswa Internasional dilihat dari aspek – aspeknya menunjukkan bahwa aspek perilaku dengan prosentase tertinggi ada di kategori positif artinya mahasiswa Internasional tidak mengalami perubahan saat merasa terganggu yang menghambat aktivitasnya diantaranya tidak senang menunda pekerjaan, tidak malas, tidak melakukan penghindaran, dan lain – lain. Pada aspek biologis prosentase tertinggi ada di kategori positif artinya mahasiswa Internasional tidak mengalami perubahan pada reaksi tubuh diantaranya tidak sakit kepala, tangan tidak gemetar, tidak mengalami kesulitan saat makan, dan lain – lain. Pada aspek emosi prosentase tertinggi ada di kategori positif artinya mahasiswa Internasional tidak mengalami perubahan dalam memahami perasaannya terkait dengan tekanan akademik diantaranya tidak mudah tersinggung, tidak kehilangan selera humornya, tidak gelisah saat ujian, tidak panik saat banyak tugas dan tidak mudah sedih. Pada aspek kognitif prosentase tertinggi ada di kategori negatif artinya mahasiswa Internasional mengalami perubahan cara berfikir terhadap lingkungannya diantaranya sulit konsentrasi, mudah lupa, berfikir negatif, bingung, selalu merasa tidak tenang dan khawatir.

Selain itu peneliti juga memperoleh data tambahan dari alat ukur. Berikut data tambahan:

Tabel. 3
Prosentase Alasan Mahasiswa Internasional
Kuliah di Jember

Keterangan	N	%
Beasiswa	28	30%
Menambah ilmu, wawasan & pengalaman baru	64	67%
Mengikuti kakak	3	3%
Total	95	100%

Berdasarkan tabel. 3 diatas menunjukkan bahwa profil stress akademik berdasarkan alasan mahasiswa Internasional kuliah di Jember, prosentasenya adalah menambah ilmu, wawasan & pengalaman baru dengan prosentase 67% dengan jumlah 64 orang, karena beasiswa dengan prosentase 30% dengan jumlah 28 orang dan karena mengikuti kakak dengan prosentase 3% dengan jumlah 3 orang.

Tabel. 4
Prosentase Hambatan Yang Dialami
Mahasiswa Internasional

Keterangan	N	%
Memahami bahasa daerah setempat	71	75%
Menyesuaikan makanan	7	7%
Menyesuaikan pergaulan antara laki-laki dan perempuan	17	18%
Total	95	100%

Berdasarkan tabel. 4 diatas menunjukkan bahwa profil stress akademik berdasarkan hambatan yang dialami mahasiswa Internasional, prosentasenya adalah memahami bahasa daerah setempat dengan prosentase 75% dengan jumlah 71 orang, menyesuaikan pergaulan antara laki – laki dan perempuan dengan prosentase 18% dengan jumlah 17 orang dan menyesuaikan makanan dengan prosentase 7% dengan jumlah 7 orang.

Tabel. 5
Prosentase Usaha Yang Dilakukan
Mahasiswa Internasional

Keterangan	N	%
Bergaul dengan teman mahasiswa dari Indonesia	25	26%
Meminta dukungan dari kakak tingkat dan alumni sesama mahasiswa Internasional	23	24%
Memotivasi diri sendiri	40	42%

Mengingat orang tua dirumah	7	7%
Total	95	100%

Berdasarkan tabel. 5 diatas menunjukkan bahwa profil stress akademik berdasarkan usaha yang dilakukan mahasiswa Internasional untuk bertahan di Indonesia, prosentasenya adalah memotivasi diri sendiri dengan prosentase 42% dengan jumlah 40 orang, bergaul dengan teman mahasiswa dari Indonesia dengan prosentase 26% dengan jumlah 25 orang, meminta dukungan dari kakak tingkat dan alumni sesama mahasiswa Internasional dengan prosentase 24% dengan jumlah 23 orang dan mengingat orang tua dengan prosentase 7% dengan jumlah 7 orang.

Tabel. 6
Prosentase Strategi Mahasiswa Internasional

Keterangan	N	%
Mengikuti belajar kelompok dengan teman-teman	49	52%
Mengikuti perkumpulan dalam organisasi	46	48%
Total	95	100%

Berdasarkan tabel. 6 diatas menunjukkan bahwa profil stress akademik berdasarkan strategi yang dilakukan mahasiswa Internasional untuk bertahan di Indonesia, prosentasenya adalah mengikuti belajar kelompok dengan teman – teman dengan prosentase 52% dengan jumlah 49 orang dan mengikuti perkumpulan dalam organisasi dengan prosentase 48% dengan jumlah 46 orang.

D. PEMBAHASAN

Mahasiswa Internasional memilih pendidikan di luar negeri karena beberapa alasan diantaranya ingin menambah ilmu, wawasan dan pengalaman baru yang tidak peroleh di negara asalnya. Selain itu alasan lainnya adalah karena mendapat beasiswa dan tertarik untuk mengikuti kakak kelas yang sudah lebih dulu menempuh pendidikan di luar negeri. Namun pada kenyataannya mahasiswa Internasional memiliki resiko untuk mengalami stress akademik saat menempuh pendidikan di luar negeri.

Berdasarkan hasil analisa tentang profil stress akademik mahasiswa Internasional di Kabupaten Jember secara keseluruhan yang menunjukkan berada dikategori positif yang artinya tidak mengalami stress akademik hal ini ditunjukkan dengan adanya respon tubuh individu pada setiap peristiwa yang menimbulkan

perasaan positif sehingga muncul gejala – gejala, baik dalam biologis, kognitif, emosi dan perilaku. Oleh sebab itulah stres akademik tidak seterusnya akan bermakna negatif melainkan dapat bermakna positif dalam artian mahasiswa Internasional menjadikan tantangan untuk mengatasinya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Cooper (dalam Taufik & Ifdil, 2013) individu yang menilai stres sebagai tantangan (*Challenge*) akan memiliki semangat tinggi, karena merasa tertantang atas tuntutan yang dihadapi.

Penjelasan tentang profil stress akademik tersebut sejalan dengan hasil analisa profil stress akademik mahasiswa Internasional di Kabupaten Jember yang dilihat dari keempat aspek yang saling berkaitan menunjukkan bahwa aspek biologis, emosi dan perilaku. Pada saat mengalami tekanan akademik, perilaku yang ditunjukkan mahasiswa Internasional justru lebih kearah positif. Mahasiswa Internasional tetap berusaha menyelesaikan apa yang menjadi tanggung jawab akademiknya seperti tetap mengerjakan dan tidak menunda pengerjaan tugas – tugasnya. Mahasiswa Internasional juga tidak menghindari saat bertemu dengan dosen yang tidak disenangi. Hal ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa Internasional dapat beradaptasi dengan lingkungan sosialnya. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Ali, dkk, (2020) mahasiswa Internasional yang mampu percaya terhadap kemampuan dirinya sendiri akan mudah mengendalikan stress yang dialami sehingga akan berdampak pada keberhasilan pencapaian akademik, menyelesaikan tugas – tugas perkuliahan, dan tetap menjaga interaksi antara dosen dan teman mahasiswa lainnya.

Proses adaptasi yang baik tersebut juga membuat mahasiswa Internasional tidak mengalami perubahan terhadap reaksi tubuh yang diakibatkan oleh tekanan akademik yang dihadapi, sehingga mahasiswa Internasional jarang merasakan keluhan seperti: sakit kepala, tangan tidak gemetar, dan tidak mengalami kesulitan makan. Saat mahasiswa Internasional dengan keadaan yang sehat walaupun sedang mengalami tekanan akademik maka akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, menurut Chaplin (dalam Wardani & Saidiyah, 2016) Mahasiswa Internasional dikatakan memiliki penyesuaian diri yang baik apabila mampu mereaksi tubuh dan lingkungannya serta

mampu mengatasi gangguan – gangguan yang menghambat kegiatan akademik secara sehat dan tidak mengalami keluhan – keluhan fisik lainnya.

Mahasiswa yang lebih memilih untuk melakukan tindakan positif dan merasa sehat secara fisik juga akan berdampak pada pengendalian emosi yang cukup baik. Saat mahasiswa Internasional dapat memilih tindakan yang positif terhadap orang lain dan dalam keadaan sehat, mahasiswa Internasional akan dengan mudah untuk memahami perasaannya sendiri dan mampu untuk mengontrol emosinya. Mahasiswa Internasional mengatakan bahwa selama menempuh pendidikan tidak mudah tersinggung, tidak kehilangan selera humornya, tidak gelisah saat ujian, tidak panik saat banyak tugas dan tidak mudah sedih. Penelitian yang pernah dilakukan oleh Yusuf (dalam Adila & Kurniawan, 2020) juga menunjukkan bahwa mahasiswa Internasional mampu untuk bersikap toleran, merasa nyaman, serta mampu mengontrol diri dan mampu untuk menunjukkan emosi yang baik pada saat mengalami stress.

Meskipun mahasiswa cukup mampu untuk mengendalikan perilaku, kondisi biologis dan emosinya, namun mahasiswa Internasional mengalami perubahan cara berfikir terhadap lingkungannya yang masih dianggap sebagai suatu tantangan bagi dirinya. Hal ini disebabkan oleh mahasiswa Internasional yang mengalami beberapa hambatan selama menempuh pendidikan di Indonesia yang membuat sebagian dari mahasiswa mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi, mudah lupa dengan materi yang diperoleh, selalu berfikiran negatif dan merasa tidak diterima oleh masyarakat lokal dan merasa tidak tenang akibat khawatir selama menempuh pendidikan. Penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Lazarus (dalam Taufik & Ifdil, 2013) sesuatu yang menimbulkan stres tergantung pada bagaimana mahasiswa Internasional tersebut menilai suatu kejadian secara kognitif. Penilaian kognitif tersebut menggambarkan pandangan tiap individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mahasiswa Internasional sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam, atau menantang dan keyakinan apakah memiliki kemampuan untuk menghadapi suatu kejadian dengan efektif.

Hambatan yang paling besar yang dihadapi mahasiswa Internasional adalah yang berkaitan dengan memahami bahasa daerah setempat. Hal tersebut membuat

mahasiswa Internasional kesulitan untuk memahami materi perkuliahan karena juga masih ada dosen yang mengajar dengan menggunakan bahasa daerah. Hambatan lainnya berkaitan dengan penyesuaian pergaulan antara laki – laki dan perempuan serta menyesuaikan makanan dengan perbedaan cita rasa di daerah setempat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, menurut Chaplin (dalam Wardani & Saidiyah, 2016) Penyesuaian diri merupakan suatu usaha mahasiswa Internasional untuk menjalin hubungan dengan lingkungan dan sosialnya untuk mengatasi hambatan yang mengakibatkan stres.

Saat menghadapi hambatan tersebut, mahasiswa juga berusaha untuk mengurangi tekanan akibat hambatan yang dirasakan yaitu memotivasi diri sendiri. Hal ini dilakukan mahasiswa Internasional dengan meningkatkan keyakinan dirinya untuk dapat bertahan dan menyelesaikan pendidikannya, selain itu juga mengingat tujuan awal datang ke Indonesia. Mahasiswa Internasional juga berusaha bergaul dengan teman mahasiswa dari daerah lokal walaupun awalnya mahasiswa Internasional merasa kurang memahami pergaulan di daerah lokal. Selain itu mahasiswa Internasional juga meminta dukungan dari kakak tingkat dan alumni sesama mahasiswa Internasional yang tergabung dalam organisasi khusus mahasiswa Internasional yang menempuh pendidikan di Indonesia. Mahasiswa Internasional selalu berusaha untuk mengingat orang tua di rumah yang selalu mendukung mahasiswa Internasional. Hal tersebut sejalan dengan pendapat yang diungkapkan oleh Stoltz (dalam Wardani & Saidiyah, 2016) kemampuan individu mengatasi situasi yang sulit dan bertahan untuk mengatasi keadaan tersebut disebut daya juang yang dipengaruhi oleh motivasi, keberanian mengambil resiko, melakukan evaluasi, selalu belajar dari kesalahan, serta mampu menghadapi perubahan dengan optimis. Menurut Wardani & Saidiyah (2016) mahasiswa Internasional yang berdaya juang tinggi tidak membuat hambatan untuk menghalangi kesuksesannya mencapai keberhasilan akademik, selain itu mahasiswa Internasional juga mampu untuk bertahan dalam menghadapi tantangan dan memanfaatkan sebagian dari kemampuannya.

Berdasarkan hambatan yang dialami, mahasiswa Internasional juga memiliki strategi untuk mengatasinya, diantaranya mengikuti belajar kelompok dengan

teman – teman baik sesama mahasiswa Internasional maupun mahasiswa Indonesia selain itu mahasiswa Internasional juga mengikuti perkumpulan dalam organisasi. Mahasiswa Internasional yang melakukan strategi tersebut, akan membuat mahasiswa Internasional merasa memperoleh dukungan sosial yang dapat membantu mahasiswa Internasional selama berada di Indonesia. Hal tersebut sejalan dengan pernyataan Ramania, dkk (2019) faktor penting yang diperlukan mahasiswa Internasional selama berada diluar negeri adalah yang pertama keterbukaan jaringan komunitas pada orang baru dengan memberi dukungan sosial bagi mahasiswa Internasional yang mengalami proses akulturasi dan yang kedua adalah adanya toleransi dan penerimaan pada perbedaan budaya. Dukungan sosial yang diterima mahasiswa Internasional baik dari keluarga maupun teman – teman terdekatnya mampu membuat mahasiswa Internasional untuk menghadapi berbagai tantangan yang muncul.

E. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti menemukan bahwa :

1. Berdasarkan analisa data yang dilakukan oleh peneliti profil stress akademik mahasiswa Internasional secara keseluruhan menunjukkan bahwa dari 95 mahasiswa Internasional di Kabupaten Jember terdapat 43 orang dalam kategori negatif dengan prosentase 45% yang artinya respon tubuh individu pada setiap peristiwa yang menimbulkan perasaan negatif sehingga muncul gejala – gejala baik dalam biologis, kognitif, emosi dan perilaku. Sedangkan 52 orang dalam kategori positif dengan prosentase 55% yang artinya respon tubuh individu pada setiap peristiwa yang menimbulkan perasaan positif sehingga muncul gejala – gejala baik dalam biologis, kognitif, emosi dan perilaku.
2. Semua aspek menunjukkan kategori positif namun ada aspek yang menunjukkan kategori negatif yaitu aspek kognitif yang artinya mahasiswa Internasional di Kabupaten Jember paling banyak mengalami perubahan pada proses berfikir diantaranya mahasiswa selalu berfikir negatif seperti berpandangan bahwa mahasiswa Internasional tidak diterima di Indonesia dan tidak menikmati hidup selama menempuh pendidikan di Indonesia.

F. SARAN

Berdasarkan pada hasil penelitian ini, maka terdapat beberapa saran yang peneliti memberikan, antara lain:

1. Bagi Mahasiswa Yang Akan Menjadi Mahasiswa Internasioanl
 - a. Mengetahui terlebih dahulu budaya negara tujuan, cita rasa makanan dari negara tujuan, dan perbedaan gaya hidup negara tujuan
 - b. Mempelajari bahasa daerah lokal
 - c. Tidak berfikir negatif tentang orang - orang yang mereka datangi

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti dengan tema yang sama disarankan agar negara yang di teliti cakupannya lebih luas dan lebih heterogen.

G. DAFTAR PUSTAKA

- Adila, D. & Kurniawan, A. (2020). *Proses Kematangan Emosi Pada Individu Dewasa Awal Yang Dibesarkan Dengan Pola Asuh Orang Tua Permisif*. Jurnal Insan Psikologi dan Kesehatan Mental. volume 5, hal. 21
- Ali, S., Yoenanto, H.N., & Nurdibyanandaru, D. (2020). *Stres Akulturatif Pada Mahasiswa Internasional Di Universitas Airlangga Indonesia*. Society, volume 8, hal. 128 – 140
- Fadila, D. (2017). *Perilaku Penemuan Informasi Mahasiswa Asing Di Universitas Airlangga*. Jurnal Lbri-Net, volume 6, hal. 27 – 28
- Rustam & Tentama. (2020). *Creating Academic Stress Scale And The Application For Students: Validity And Reliability Test In Psychometrics*. International Journal of Scientific & Technology Research. volume 9, hal. 661 – 667
- Taufik, T. & Ifdil, I. (2013). *Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri Di Kota Padang*. Jurnal Konseling dan Pendidikan, volume 1, hal. 143
- Wardani, W.S.K. & Saidiyah, S. (2016). *Daya Juang Mahasiswa Asing*. Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi, volume 3, hal. 213 – 224

IDENTITAS PENELITIAN

Nama : Neli Agustin
Tempat, Tanggal Lahir : Bondowoso, 12 Maret 1997
Alamat Rumah : Dsn. Sumber Wadung, RT. 04, RW. 02, Des.
Dawuhan Mangli, Kec. Sukowono, Kab. Jember
E-mail : Neliagustin836@gmail.com

