

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Dalam beberapa dekade terakhir, arus globalisasi dan internasionalisasi pendidikan tinggi telah mendorong minat siswa Indonesia untuk melanjutkan studi ke luar negeri. Hal ini tercermin dari data UNESCO dalam Nisrina (2025) yang mencatat lebih dari 50.000 mahasiswa asal Indonesia menempuh pendidikan di negara lain. Fenomena ini menempatkan Indonesia sebagai negara kedua terbesar di ASEAN berdasarkan jumlah mahasiswa terbanyak yang belajar di luar negeri, setelah Vietnam. Peningkatan tersebut semakin didorong oleh komitmen pemerintah melalui berbagai skema beasiswa yang strategis.

Jumlah mahasiswa yang belajar di luar negeri dapat terus meningkat mengingat skema beasiswa yang didukung dan disediakan oleh pemerintah Indonesia. Pemerintah Indonesia menyediakan berbagai beasiswa luar negeri strategis seperti LPDP, Beasiswa Indonesia Maju (BIM), Beasiswa Indonesia Bangkit (BIB), dan Beasiswa Unggulan (BU), yang bertujuan mencetak talenta global untuk mendukung pembangunan nasional (Ilmastuti, 2025). Pada tahun 2026, Lembaga Pengelola Dana Pendidikan (2025) mengalokasikan sebanyak 5.750 kuota Beasiswa LPDP. Dukungan tersebut juga diperkaya oleh ketersediaan ratusan peluang beasiswa tahunan dari pihak asing, seperti *Australia Awards Scholarships* yang menyediakan sekitar 200 kuota (Department of Foreign Affairs and Trade, 2025), beasiswa *Chevening* dari Inggris sebanyak 40–50 kuota (Foreign, Commonwealth & Development Office, 2025), hingga program *Fulbright* dari Amerika Serikat yang mengalokasikan sekitar 120–130 kuota bagi warga negara Indonesia (AMINEF, 2025). Hal ini tentunya membuka peluang lebih luas bagi mahasiswa Indonesia untuk mengakses pendidikan berkualitas internasional di luar negeri, sekaligus memperkuat sumber daya manusia Indonesia di tengah dinamika global. Namun, hal ini juga dapat menimbulkan tantangan signifikan lainnya seperti tekanan psikologis serta kesulitan adaptasi budaya selama masa studi di lingkungan asing yang dapat mempengaruhi kondisi fisik maupun mental mahasiswa Indonesia.

Mahasiswa Indonesia yang menempuh studi di luar negeri seringkali memiliki latar belakang budaya, sosial, agama, dan nilai yang berbeda secara signifikan dengan negara tujuan, sehingga memerlukan proses penyesuaian diri yang intensif melalui akulturasi ke lingkungan baru. Akulturasi, sebagaimana didefinisikan oleh Redfield, Linton, dan Herskovits dalam Berry dan Sam (1997) merupakan proses perubahan pola budaya yang timbul dari interaksi berkelanjutan dan intens antara kelompok-kelompok dengan latar budaya berbeda, yang tidak hanya mengubah aspek eksternal seperti norma dan kebiasaan, tetapi juga mempengaruhi dimensi psikologis individu seperti identitas diri, emosi, dan kognisi. Proses ini tidak hanya melibatkan perubahan pola budaya, tetapi juga mempengaruhi aspek psikologis individu yang mengalaminya.

Mahasiswa internasional yang sering menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru jika tidak dikelola dengan baik dapat menimbulkan stres dan berdampak pada kesejahteraan mereka selama masa studi. Stres yang diakibatkan oleh perjuangan individu untuk menyesuaikan diri secara psikologis dan sosial disebut sebagai stres akulturatif (Berry, 2003). Stres akulturatif merupakan respons individu terhadap peristiwa kehidupan yang bersumber dari kontak lintas budaya. Fenomena ini sering kali mencakup peningkatan level depresi, yang berkaitan dengan pengalaman kehilangan identitas budaya, serta kecemasan yang muncul akibat ketidakpastian mengenai cara menjalani hidup di lingkungan masyarakat yang baru (Berry, 2006). Penelitian yang dilakukan oleh Su dkk. (2021) menemukan bahwa tingkat stress akulturatif mahasiswa berhubungan signifikan dengan empat domain kualitas hidup yaitu kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial dan lingkungan. Semakin tinggi tingkat stress akulturatif yang dirasakan mahasiswa maka akan semakin rendah kualitas hidup mahasiswa di semua aspek. Selain berpengaruh terhadap kualitas hidup, berbagai studi lain juga menunjukkan bahwa stres akulturatif berdampak negatif dan signifikan terhadap kesehatan mental serta prestasi akademik mahasiswa internasional (Gyasi-Gyamrah dkk., 2025; Nasir & Mustapha, 2020; Jarrar & Nweke, 2025; Kartal & Kiropoulos, 2016). Hal ini menunjukkan bahwa stres akulturatif bukan sekadar reaksi sementara terhadap

perbedaan budaya, melainkan fenomena yang dapat berdampak jangka panjang terhadap kesejahteraan mahasiswa internasional.

Dalam proses akulturasi, mahasiswa internasional akan menghadapi berbagai pemicu stres yang beragam. Penelitian yang dilakukan oleh Gyasi-Gyamerah dkk. (2025) mengidentifikasi bahwa perubahan mendadak sistem akademik, kurangnya informasi, perbedaan kurikulum, serta faktor kontekstual-budaya seperti cuaca ekstrem, fasilitas buruk, diskriminasi, stereotip negatif, dan perbedaan identitas sosial dapat membuat mahasiswa internasional merasa tertekan. Hal ini didukung oleh penelitian empiris lainnya yang juga menemukan bahwa perbedaan bahasa, norma sosial, sistem pendidikan, serta pengalaman diskriminasi sebagai faktor pemicu stres akulturatif mahasiswa internasional (Gyasi-Gyamerah dkk., 2025; Iorga dkk., 2020; Nasir & Mustapha, 2020; Jung & Reyes, 2025; Moon & Larke, 2020; Akhtar & Kröner-Herwig, 2015). Pemahaman terhadap faktor-faktor pemicu stres akulturatif ini menjadi dasar penting untuk merancang strategi dukungan yang tepat guna meningkatkan adaptasi mahasiswa internasional.

Dalam kerangka akulturasi Berry (1997), pada tahap pra-akulturasi, faktor demografis, personal atau individu, serta migrasi menentukan prioritas akulturasi awal. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kosic (2025) efikasi diri merupakan salah satu faktor individual yang memainkan peran dalam stres akulturatif mahasiswa internasional. Di mana individu dengan efikasi diri rendah cenderung lebih rentan terhadap tekanan akulturatif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Quaglio dkk. (2025) yang menemukan bahwa efikasi diri secara signifikan memprediksi kepuasan hidup dan memediasi dampak stres akulturatif pada migran Brasil di Irlandia, di mana tingkat efikasi diri yang lebih tinggi berkorelasi kuat dengan penurunan stres. Namun, beberapa penelitian lain justru menunjukkan hal yang berbeda bahwa efikasi diri dan stres akulturatif tidak berhubungan secara signifikan (Mostafa & Mohamed, 2020; Jamora, 2025; Constantine dkk., 2004). Sehingga, mekanisme yang menjelaskan bagaimana pengaruh efikasi diri terhadap stres akulturatif perlu dikaji lebih dalam.

Selama proses akulturasi, dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang muncul dan berkembang saat proses interaksi budaya sedang berlangsung (Berry, 1997). Penelitian-penelitian terdahulu menemukan adanya korelasi antara

dukungan sosial dengan stres akulturatif (Jarrar & Nweke, 2025; Sullivan & Kashubeck-West, 2015; Amlashi dkk., 2025; Ra, 2024; Kristiana dkk., 2024; Rivera Baeza dkk., 2022; Franco dkk., 2018; Ali dkk., 2024; Ramania dkk., 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Gyasi-Gyamerah dkk. (2025) mengidentifikasi bahwa pentingnya dukungan sosial sangat menonjol sebagai faktor protektif stres akulturatif. Mahasiswa yang berhasil membangun jaringan pertemanan, lebih mampu menghadapi dan mengatasi tekanan dan stres akulturatif. Penelitian lain yang dilakukan oleh Jung dan Reyes (2025) menemukan bahwa Mahasiswa yang memiliki jaringan sosial atau dukungan sosial dari teman atau komunitas menunjukkan pengalaman akulturasi yang lebih positif. Temuan-temuan ini konsisten menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi, baik dari teman sebaya, keluarga, maupun institusi, berkaitan dengan tingkat stres akulturatif yang lebih rendah dan penyesuaian psikososial yang lebih baik di kalangan mahasiswa internasional.

Hubungan timbal balik antara efikasi diri dan dukungan sosial semakin memperkuat model sumber daya internal dan eksternal dalam mereduksi stres akulturatif. Penelitian yang dilakukan oleh Nimah dkk. (2014) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara dukungan sosial dan efikasi diri mahasiswa. Hal ini berarti semakin besar dukungan sosial yang diterima, maka dapat meningkatkan efikasi diri seseorang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Park dkk. (2017) menemukan bahwa kelompok dengan efikasi diri tinggi lebih sering melaporkan menerima dukungan sosial dari keluarga sebagai sumber utama. Namun, kelompok dengan efikasi diri rendah menyatakan tidak menerima dukungan sosial. Hal ini menunjukkan bahwa efikasi diri yang tinggi berhubungan dengan keberadaan dukungan sosial yang lebih baik.

Mekanisme bagaimana efikasi diri mempengaruhi stres akulturatif tampaknya tidak bersifat langsung. Meskipun beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa efikasi diri merupakan prediktor yang mempengaruhi stres akulturatif (Kosic, 2025; Quaglio dkk., 2025), namun penelitian lain yang dilakukan oleh Gyasi-Gyamerah dkk. (2025) menekankan bahwa hanya mengandalkan kemampuan individu semata seperti keyakinan diri atau efikasi diri tidak cukup untuk mengatasi kompleksitas stres akulturatif yang melibatkan tekanan lingkungan

yang masif. Hal ini mengindikasikan adanya peran faktor pelengkap yang memperkuat atau memperlemah pengaruh tersebut. Dalam kerangka akulturasi Berry (1997), dukungan sosial diklasifikasikan sebagai faktor moderasi yang muncul selama akulturasi (*moderating factors arising during acculturation*). Sebagai faktor moderasi, dukungan sosial tidak hanya berdiri sendiri sebagai pelindung, tetapi berfungsi sebagai penyangga (*buffer*) yang menentukan efektivitas sumber daya personal individu. Dukungan sosial secara konsisten terbukti memiliki peran moderasi yang krusial dalam dinamika kesehatan mental individu. Penelitian oleh Lu dkk. (2023) menemukan bahwa dukungan sosial memoderasi hubungan antara efikasi diri dengan depresi dan kecemasan, di mana dukungan yang kuat mampu mengompensasi keterbatasan efikasi diri individu. Sejalan dengan hal tersebut, Jarrar & Nweke (2025) menegaskan bahwa dukungan sosial yang dirasakan bertindak sebagai moderator signifikan yang melemahkan dampak stres akulturatif terhadap kesepian dan depresi. Temuan-temuan ini secara kolektif menunjukkan bahwa ketika dukungan sosial tersedia secara memadai, ia bertindak sebagai sumber daya eksternal yang dapat menopang kapasitas internal individu, sehingga meminimalkan risiko gangguan psikologis akibat tekanan budaya yang dialami mahasiswa.

Penelitian yang mengkaji dinamika akulturasi dalam konteks mahasiswa Indonesia di luar negeri masih sangat terbatas, padahal kelompok ini merupakan aset strategis dalam pembangunan nasional. Kondisi ini menyoroti adanya kesenjangan yang signifikan antara tujuan internasionalisasi pendidikan tinggi, yaitu memperkuat kapasitas akademik serta mengoptimalkan investasi beasiswa dengan realitas pengalaman psikososial mahasiswa di lapangan. Sebagaimana diamanatkan dalam RPJMN 2025–2029 mengenai penguatan kualitas sumber daya manusia dan pendidikan, serta komitmen terhadap UN SDGs tujuan ketiga (*good health and well-being*) dan tujuan keempat (*quality education*) (Bappenas, 2025). Apabila tidak dikelola secara memadai melalui pemahaman terhadap faktor internal seperti efikasi diri dan eksternal seperti dukungan sosial, stres akulturatif berpotensi menjadi hambatan serius yang mereduksi efektivitas pemanfaatan beasiswa. Kegagalan dalam mengurangi tekanan psikologis ini pada akhirnya dapat

menghambat pencapaian tujuan strategis pengembangan talenta global yang diharapkan mampu berkontribusi pada kemajuan bangsa di tengah dinamika global.

Sejalan dengan tantangan tersebut, diperlukan pemahaman mendalam mengenai variabel psikologis individu yang mampu memproteksi mahasiswa dari tekanan tersebut. Namun, saat ini masih minim penelitian yang secara spesifik menelusuri bagaimana efikasi diri berperan sebagai sumber daya internal dalam memitigasi stres akulturatif, serta bagaimana dukungan sosial bertindak sebagai mekanisme eksternal yang melindungi mahasiswa internasional dari dampak negatif transisi budaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan dalam literatur dengan mengeksplorasi mekanisme psikologis yang menghubungkan efikasi diri terhadap stres akulturatif melalui peran moderasi dari dukungan sosial pada mahasiswa Indonesia di luar negeri. Meskipun sejumlah penelitian telah meneliti pengaruh langsung efikasi diri maupun dukungan sosial terhadap stres akulturatif, belum ada penelitian yang secara komprehensif menguji model moderasi dalam hubungan ini dengan populasi mahasiswa Indonesia di luar negeri sebagai subjek penelitiannya.

Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam literatur psikologi pendidikan dan psikologi lintas budaya. Secara teoretis, penelitian ini mengisi kesenjangan literatur dengan menawarkan model moderasi yang menghubungkan sumber daya internal (efikasi diri) dan eksternal (dukungan sosial) dalam menjelaskan variasi tingkat stres akulturatif. Secara praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi referensi bagi pemerintah, institusi pemberi beasiswa, serta pihak universitas dalam merancang sistem pendukung dan program intervensi psikologis yang mampu meningkatkan resiliensi serta mempermudah proses adaptasi mahasiswa internasional guna memastikan keberhasilan studi di tengah dinamika global.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka permasalahan dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a) Peningkatan jumlah mahasiswa Indonesia yang melakukan studi di luar negeri tidak selalu berbanding lurus dengan kesiapan mental mahasiswa dalam

menghadapi transisi budaya. Hal ini menimbulkan risiko stres akulturatif yang jika tidak dikelola dengan baik, dapat mereduksi efektivitas investasi beasiswa dan menghambat pencapaian target pembangunan nasional dalam RPJMN 2025–2029 serta UN SDGs.

- b) Ditemukan adanya ketidakkonsistenan hasil (*inconsistent findings*) pada penelitian terdahulu mengenai peran efikasi diri dalam memprediksi stres akulturatif. Beberapa studi menunjukkan hubungan signifikan, namun studi lain menemukan hasil yang berbeda, yang mengindikasikan bahwa pengaruh keyakinan diri terhadap stres tidak bersifat langsung dan kemungkinan dipengaruhi oleh variabel lain.
- c) Hingga saat ini, masih sangat terbatas penelitian yang secara komprehensif menguji model interaksi dalam bentuk analisa moderasi untuk menjelaskan bagaimana dukungan sosial mengubah kekuatan hubungan antara efikasi diri dan stres akulturatif. Ketiadaan model empiris yang utuh ini menyebabkan minimnya referensi praktis bagi pemerintah, institusi pendidikan dan pemberi beasiswa dalam merancang program intervensi yang tepat sasaran bagi mahasiswa Indonesia di luar negeri.

1.3. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah yang diidentifikasi, penelitian ini dibatasi pada analisis peran moderasi dari dukungan sosial pada pengaruh efikasi diri terhadap stres akulturatif dalam konteks mahasiswa Indonesia yang melakukan studi di luar negeri.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan pembatasan masalah penelitian diatas, maka rumusan masalah yang akan diuji dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a) Apakah efikasi diri memiliki pengaruh terhadap stres akulturatif mahasiswa Indonesia di luar negeri?
- b) Apakah dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap stres akulturatif mahasiswa Indonesia di luar negeri?

- c) Apakah dukungan sosial memoderasi pengaruh efikasi diri terhadap stres akulturatif mahasiswa Indonesia di luar negeri?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

- a) Untuk mengetahui pengaruh efikasi diri terhadap stres akulturatif mahasiswa Indonesia di luar negeri.
- b) Untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap stres akulturatif mahasiswa Indonesia di luar negeri.
- c) Untuk mengetahui peran moderasi dari dukungan sosial pada efikasi diri terhadap stres akulturatif mahasiswa Indonesia di luar negeri.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Beberapa manfaat teoritis dari penelitian ini sebagai berikut:

- a) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan nilai teoretis yang signifikan karena memperluas pemahaman tentang stres akulturatif melalui pengujian pengaruh langsung dan moderasi dalam satu model.
- b) Menambah referensi dalam bidang psikologi pendidikan, serta memperluas wawasan mengenai konsep efikasi diri, dukungan sosial, dan stres akulturatif mahasiswa indonesia di luar negeri.
- c) Memberikan kontribusi dalam memperkaya literatur psikologi lintas budaya, khususnya dalam memperkaya literatur tentang bagaimana mahasiswa dari satu budaya beradaptasi ke budaya lain.

1.6.2. Manfaat Praktis

Beberapa manfaat praktis dari penelitian ini sebagai berikut:

- a) Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat praktis bagi pemerintah dengan memberikan rekomendasi berbasis data untuk mengoptimalkan investasi negara pada talenta global, sehingga potensi kegagalan studi akibat tekanan psikososial dapat diminimalisir.

- b) Memberikan rekomendasi kepada institusi pemberi beasiswa atau pihak universitas sebagai bahan evaluasi dan rekomendasi dalam menyusun program panduan dan program mentor guna memfasilitasi proses akulturasi dan meminimalkan risiko gangguan kesehatan mental bagi mahasiswa internasional.
- c) Memberikan wawasan kepada mahasiswa mengenai pentingnya meningkatkan efikasi diri serta aktif membangun dukungan sosial sebagai strategi protektif untuk mereduksi stres akulturatif dan meningkatkan kualitas hidup selama masa studi di luar negeri.

