

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Globalisasi menciptakan banyaknya kemudahan dan standar yang tinggi di bidang Pendidikan, banyaknya program beasiswa pertukaran pelajar yang bermunculan. Hal ini bertujuan untuk pendidikan yang lebih baik melalui kurikulum internasional yang ditawarkan oleh institusi dari negara masing-masing. Melalui studi di luar negeri, mahasiswa asing membangun jaringan global yang luas dan membentuk karakter yang dapat bersaing secara global. Banyak mahasiswa yang bersedia bepergian jauh dari kampung halaman untuk mendapatkan pendidikan yang lebih baik.

Meninggalkan keluarga dan orang-orang terkasih selama bertahun-tahun. Oleh karena itu, tidaklah asing lagi jika kita mendengar tentang mahasiswa yang merantau untuk menimba ilmu. Mahasiswa berangkat dengan tujuan dan motivasi yang beragam demi mencapai masa depan yang diimpikan, terutama dalam mengejar pendidikan tinggi di institusi dan universitas. Salah satu contoh dari kemajuan global di bidang pendidikan adalah meningkatnya program pertukaran pelajar. Di ASEAN sendiri juga terdapat program pertukaran mahasiswa antar negara yang disebut *ASEAN international mobility for student* (Dikti,2020).

ASEAN International Mobility for Students atau lebih dikenal dengan AIMS, merupakan inisiatif regional yang bertujuan untuk meningkatkan mobilitas mahasiswa dan memperkuat kerja sama dalam pendidikan tinggi di kawasan Asia.

Didirikan oleh *Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Higher Education and Development* atau di singkat menjadi SEAMEO RIHED pada tahun 2010. SEAMEO sendiri merupakan organisasi terdiri dari kementerian pendidikan di bidang pendidikan tinggi dari beberapa negara yang berada di kawasan Asia Tenggara. program AIMS memiliki tujuan untuk mengembangkan sumber daya manusia dengan kualitas global melalui pertukaran pelajar sebagai mobilitasnya.

Program AIMS bertujuan untuk meningkatkan mobilitas mahasiswa di negara - negara ASEAN serta negara mitra. Program ini memberikan kesempatan bagi mahasiswa dari negara-negara anggota ASEAN serta negara-negara mitra lainnya, seperti Jepang, dan Korea Selatan, untuk menempuh pendidikan di universitas yang berpartisipasi. Selain memperkaya pengalaman akademis, program ini juga mendorong pertukaran budaya, dimana mahasiswa dapat berinteraksi dengan rekan-rekan dari berbagai latar belakang budaya. Program AIMS juga menawarkan kurikulum terpadu yang memfasilitasi pengakuan kredit antar universitas, sehingga memudahkan mahasiswa untuk melanjutkan studi di negara asal mereka. Program ini berfokus pada pengembangan kemampuan global mahasiswa, mempersiapkan mereka untuk berkolaborasi dalam lingkungan multikultural dan menghadapi tantangan global (AIMS Programme, 2020).

Mahasiswa yang mengikuti program AIMS, akan diberangkatkan dari negara asal ke negara tujuan selama enam bulan untuk mengikuti proses pembelajaran di universitas yang dituju. Selama periode tersebut, mereka akan berpartisipasi dalam berbagai kegiatan akademik dan budaya, serta berkesempatan

untuk bertemu dengan mahasiswa dari negara lain, termasuk mahasiswa asal negara tujuan. Interaksi ini dirancang untuk meningkatkan pemahaman lintas budaya dan keterampilan internasional, serta membangun jaringan yang dapat bermanfaat bagi karir mereka di masa depan.

Salah satu universitas yang menjadi tujuan dari program ini adalah Universitas Thai Nguyen yang terletak di kawasan Indo-China Vietnam. Vietnam, sebagai salah satu negara di Asia Tenggara yang sedang berkembang pesat, dan menjadi salah satu negara penyelenggara program AISM, universitas ini menjadi tujuan populer bagi mahasiswa internasional, termasuk dari Indonesia. Terdapat 11 orang mahasiswa asal Indonesia yang mengikuti program AISM ke Negara Vietnam pada tahun 2023 dan 2024. Yang menjadi daya tarik dari negara ini adalah, Vietnam menawarkan biaya pendidikan dan biaya hidup yang lebih rendah dibandingkan dengan banyak negara barat. Hal ini menjadi salah satu daya tarik yang membuatnya menjadi pilihan yang ekonomis dan strategis bagi mahasiswa asal Indonesia.

Universitas di Vietnam juga menawarkan program pendidikan yang berkualitas tinggi, terutama di bidang teknik, pertanian, teknologi dan juga bisnis. Selain itu, Negara Vietnam terbilang cukup mudah diakses, masyarakat Vietnam dikenal ramah dan terbuka terhadap mahasiswa internasional, hal ini menjadi daya tarik mahasiswa asing untuk belajar di kawasan Indo China tersebut (Nguyen, Ngo, 2024). Saat menjalani pertukaran pelajar, mahasiswa asal Indonesia akan mengalami sejumlah perbedaan yang cukup mencolok, antara lain perbedaan cara berinteraksi dengan orang lain, pola makan, adat istiadat, hingga cara berpakaian.

Budaya menghormati orang yang lebih tua sangat kuat di Vietnam, berbeda dengan kebiasaan di Indonesia yang mungkin lebih santai dalam hal hierarki sosial. Di Vietnam, budaya menghormati orang yang lebih tua sangat kuat dan diterapkan dalam berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Salah satu bentuk penghormatan yang menonjol adalah penggunaan bahasa yang sangat formal dan beragam tergantung pada usia serta status sosial seseorang.

Masyarakat Vietnam memiliki sistem sapaan yang kompleks, seperti "*Anh*" untuk kakak laki-laki, "*Chi*" untuk kakak perempuan, serta "*Ông*" dan "*Bà*" untuk orang yang lebih tua. Hal ini berbeda dengan Indonesia, di mana penggunaan sapaan seperti "Pak," "Bu," atau "Mas/Mbak" lebih fleksibel dan tidak terlalu bergantung pada hierarki usia. Selain itu, dalam interaksi sehari-hari, masyarakat Vietnam menunjukkan rasa hormat kepada yang lebih tua dengan membungkukkan badan sedikit saat berbicara, tidak memotong pembicaraan, serta mendahulukan orang yang lebih tua dalam berbagai situasi, termasuk dalam tradisi makan bersama. Saat makan, misalnya, mereka menunggu orang yang lebih tua mulai makan terlebih dahulu dan sering kali menawarkan makanan sebelum mengambil untuk diri sendiri. Sebaliknya, di Indonesia, meskipun terdapat norma kesopanan saat makan, praktik semacam ini lebih bersifat opsional dan tergantung pada adat masing-masing daerah.

Pengaruh hierarki usia juga terlihat dalam pengambilan keputusan di keluarga Vietnam, di mana keputusan besar hampir selalu ditentukan oleh anggota keluarga yang lebih tua, dan anggota yang lebih muda diharapkan mengikuti tanpa banyak perdebatan. Sementara itu, di Indonesia, meskipun orang tua tetap memiliki

otoritas dalam keluarga, anak-anak umumnya lebih banyak dilibatkan dalam diskusi dan diberikan kebebasan untuk mengutarakan pendapat. Perbedaan ini menunjukkan bahwa budaya hierarki sosial di Vietnam cenderung lebih ketat dibandingkan dengan di Indonesia, yang lebih santai dalam penerapannya.

Selain itu, Bahasa Vietnam yang tonal dan struktur tata bahasanya yang berbeda bisa menjadi tantangan besar, menyebabkan kesulitan dalam berkomunikasi di awal. Mahasiswa Indonesia peserta program AISM tak jarang terkejut dengan cara masyarakat Vietnam mengelola waktu dan pekerjaan, yang kadang bisa terasa lebih formal atau lebih kaku dibandingkan dengan budaya Indonesia yang cenderung lebih fleksibel dan santai. Di sisi lain, Vietnam dengan budayanya yang lebih menekankan kolektivisme dan kesatuan dalam keluarga atau masyarakat bisa memberikan tantangan bagi mahasiswa yang terbiasa dengan pendekatan yang lebih individualistik.

Secara konseptual pergerakan seseorang atau perpindahan seseorang dari suatu negara ke negara lain disebut juga bermigrasi (Lee, hal 47-57, 1966). Dalam proses migrasi, diperlukanya penyesuaian oleh mahasiswa yang disebut dengan proses adaptasi. Proses ini merupakan tahap penting yang harus dilalui oleh mahasiswa Indonesia peserta AISM ke Negara Vietnam. Adaptasi ini meliputi penyesuaian terhadap berbagai aspek, seperti bahasa, budaya, sistem pendidikan, dan gaya hidup di negara Vietnam.

Proses ini tidak hanya memerlukan kemampuan untuk memahami dan berinteraksi dengan masyarakat setempat, tetapi juga kemampuan untuk menavigasi perbedaan sosial dan lingkungan fisik. Keberhasilan dalam beradaptasi

dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional, kinerja akademik, dan pengalaman sosial migran, terutama bagi mahasiswa yang mengikuti program pertukaran pelajar atau migrasi pendidikan. Dalam ilmu Antropologi, adaptasi mengacu pada cara manusia menyesuaikan diri dengan lingkungannya melalui perubahan sosial, budaya, atau teknologi.

Steward berpendapat bahwa budaya manusia berkembang melalui adaptasi terhadap lingkungan mereka. Sumber daya alam, iklim, dan topografi suatu wilayah memengaruhi cara masyarakat mengorganisasi kehidupan mereka, baik dalam hal ekonomi, teknologi, maupun struktur sosial (Steward, 1955). Adaptasi sosial merupakan proses di mana individu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial baru melalui interaksi dan pembentukan hubungan dengan orang-orang di sekitarnya (Ward & Kennedy, 1999). Proses ini melibatkan pemahaman terhadap norma sosial, aturan komunikasi, serta peran sosial yang berlaku dalam masyarakat baru (Berry, 1997).

Dalam konteks migrasi dan interaksi lintas budaya, gagasan yang dikemukakan oleh Steward (1955), Ward & Kennedy (1999), dan Berry (1997) saling berkelindan dalam menjelaskan bagaimana individu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial dan budaya baru. Steward (1955) menekankan bahwa budaya berkembang sebagai respons terhadap lingkungan fisik, di mana faktor-faktor seperti iklim, sumber daya alam, dan kondisi geografis membentuk cara masyarakat mengorganisasi kehidupan mereka. Perspektif ini relevan dalam memahami bagaimana individu yang berpindah ke lingkungan baru harus

beradaptasi tidak hanya dengan aspek sosial, tetapi juga dengan kondisi fisik dan ekonomi yang berbeda dari tempat asal mereka.

Sementara itu, Ward & Kennedy (1999) memperluas konsep adaptasi dengan menyoroti dimensi sosial dalam proses ini. Mereka berpendapat bahwa ketika seseorang berpindah ke masyarakat baru, ia tidak hanya menghadapi perubahan lingkungan fisik, tetapi juga harus menavigasi norma-norma sosial yang berbeda. Interaksi dengan penduduk lokal, pemahaman terhadap aturan komunikasi, serta pembentukan hubungan sosial menjadi bagian krusial dalam proses penyesuaian diri.

Menambahkan perspektif lain, Berry (1997) menegaskan bahwa adaptasi sosial dalam konteks migrasi tidak hanya sekadar meniru atau mengikuti norma yang ada, tetapi juga melibatkan proses internalisasi nilai dan kebiasaan baru yang memungkinkan individu untuk berfungsi secara efektif dalam masyarakat tersebut. Dengan kata lain, adaptasi bukan hanya proses satu arah, melainkan suatu dinamika yang melibatkan negosiasi antara budaya asal individu dan budaya di tempat tujuan.

Ketiga pemikiran ini, jika diterapkan dalam konteks mahasiswa pertukaran yang datang ke Vietnam, dapat membantu menjelaskan bagaimana mereka beradaptasi terhadap lingkungan baru. Mereka tidak hanya menghadapi tantangan akademik, tetapi juga harus memahami norma sosial, membentuk jaringan sosial baru, dan menyesuaikan diri dengan struktur budaya yang lebih kolektivistik. Adaptasi yang berhasil memerlukan keseimbangan antara mempertahankan identitas budaya asal dan menerima elemen-elemen baru dari budaya tujuan agar mereka dapat berintegrasi dengan baik dalam lingkungan sosial yang berbeda.

Dalam konteks mahasiswa Indonesia yang mengikuti program pertukaran pelajar ASEAN International Mobility for Students (AIMS) di Vietnam, adaptasi sosial menjadi aspek krusial dalam menghadapi gegar budaya (*culture shock*). Mahasiswa yang berpindah ke lingkungan akademik dan sosial yang berbeda sering kali mengalami kesulitan dalam memahami tata krama interaksi, ekspektasi dalam komunikasi, serta kebiasaan sosial masyarakat Vietnam yang mungkin berbeda dari budaya Indonesia. Fenomena gegar budaya yang dialami oleh mahasiswa Indonesia dalam program AIMS di Vietnam dapat terlihat dari beberapa tantangan sosial, seperti perbedaan dalam gaya komunikasi yang lebih langsung atau tidak langsung, perbedaan pola interaksi dalam lingkungan akademik, serta ekspektasi sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai contoh, mahasiswa Indonesia yang terbiasa dengan budaya kolektif dan hubungan sosial yang erat mungkin merasa kesulitan dalam beradaptasi dengan gaya komunikasi masyarakat Vietnam yang mungkin lebih individualistis dalam situasi tertentu (Nguyen, 2016). Selain itu, perbedaan dalam cara belajar dan berinteraksi di kelas, seperti peran mahasiswa dalam diskusi atau pola relasi antara dosen dan mahasiswa, juga dapat menjadi tantangan dalam proses adaptasi sosial mereka. Hal ini dapat dihubungkan dengan penelitian mengenai gegar budaya yang dialami mahasiswa Indonesia di Vietnam karena ia menekankan bahwa perubahan sosial dipengaruhi oleh lingkungan fisik, sosial, dan nilai-nilai yang ada di suatu wilayah.

Mahasiswa Indonesia yang tinggal di Vietnam akan menghadapi perbedaan besar dalam hal norma sosial, kebiasaan, dan struktur kehidupan sehari-

hari yang dapat memicu terjadinya gegar budaya. Sesuai dengan pandangan ahli di atas, perubahan ini memerlukan proses penyesuaian terhadap lingkungan yang berbeda, baik dalam aspek komunikasi, interaksi sosial, maupun adaptasi terhadap teknologi atau cara hidup yang baru. Memahami bagaimana cara mereka beradaptasi dan mengatasi tantangan dan perilaku mereka dalam menghadapi perbedaan budaya yang ada di Vietnam.

Adaptasi merujuk pada proses seseorang menyesuaikan diri dengan lingkungan budaya baru. Hal ini terjadi secara bertahap pada mahasiswa asal Indonesia yang mengikuti program AIMS ke Negara Vietnam, di mana mahasiswa Indonesia mulai memahami dan menyesuaikan perilaku mereka dengan nilai-nilai dan norma sosial di budaya yang ada di Negara Vietnam. melalui adaptasi yang efektif, mahasiswa bisa mencapai tahap integrasi dan merasa nyaman di lingkungan baru. Dalam proses adaptasi, tidak semuanya berjalan mulus. Proses penyesuaian terhadap budaya dan kebiasaan baru menjadi tantangan yang sering dihadapi oleh mahasiswa asal Indonesia yang mengikuti program AIMS, hal ini dikenal dengan istilah gegar budaya.

Berdasarkan observasi awal peneliti terhadap mahasiswa Indonesia yang belajar di Universitas Thai Nguyen, Vietnam, salah satu mahasiswa yang diwawancarai adalah Biru, yang berasal dari Universitas Sriwijaya dan tengah mengikuti program AIMS. Selama menempuh studi di Vietnam, Biru tinggal di asrama yang disediakan oleh pihak kampus dan berbagi kamar dengan mahasiswa asli Vietnam. Dalam wawancara awal, Biru mengungkapkan bahwa ini merupakan pengalaman pertamanya ke luar negeri, sehingga Vietnam terasa sangat asing

baginya, terutama dari segi bahasa. Kesulitan utama yang dihadapinya adalah berkomunikasi dengan mahasiswa lokal, karena mayoritas mahasiswa Vietnam tidak begitu lancar berbahasa Inggris. Hal ini sering kali menyebabkan percakapan terhenti di tengah jalan, terutama ketika mahasiswa Vietnam mulai berbicara dalam bahasa ibu mereka yang tidak dipahami oleh Biru. Kendala bahasa ini menjadi tantangan besar bagi Biru dalam berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan akademik maupun sosial di Vietnam.

Indonesia dan Vietnam sama-sama terletak di kawasan Asia Tenggara dan memiliki beberapa kesamaan budaya. Namun, terdapat perbedaan signifikan yang memengaruhi pengalaman mahasiswa asing dalam beradaptasi di Vietnam. Salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh Biru adalah perbedaan bahasa. Bahasa Vietnam memiliki struktur dan fonetik yang sangat berbeda dari Bahasa Indonesia, sehingga komunikasi menjadi kendala besar dalam interaksi sehari-hari. Selain itu, gaya hidup yang berbeda serta sistem pendidikan yang memiliki pendekatan tersendiri turut menjadi faktor yang menyebabkan stres dan ketidaknyamanan bagi Biru.

Dalam interaksi sosial, Biru juga merasakan adanya penolakan dari beberapa mahasiswa lokal, yang kemudian menimbulkan rasa tidak nyaman. Beberapa kejadian membuatnya merasa sulit menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar, sehingga ia terpaksa menerima keadaan tanpa adanya kesiapan emosional yang memadai. Perbedaan budaya juga terlihat dari aspek fisik dan penampilan, termasuk logat bahasa yang digunakan oleh Biru yang dianggap berbeda atau terdengar asing bagi mahasiswa Vietnam. Selain itu, kebiasaan mahasiswa Vietnam

yang cenderung lebih disiplin terhadap waktu, terutama dalam hal waktu istirahat, juga menjadi tantangan tersendiri bagi Biru.

Fenomena yang dialami oleh Biru dapat dikategorikan sebagai gegar budaya (*culture shock*), yaitu kondisi di mana seseorang mengalami disorientasi akibat perbedaan budaya yang signifikan di lingkungan baru. Dalam proses adaptasi, individu umumnya melalui tahapan awal gegar budaya sebelum akhirnya dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru. Hal ini juga dialami oleh Akbar, mahasiswa lain yang belajar di Vietnam. Ia mengamati bahwa budaya di negara tersebut sangat berbeda dengan Indonesia, baik dari segi makanan, pakaian, maupun tradisi keagamaan. Oleh karena itu, bagi individu yang baru pertama kali mengunjungi Vietnam, keterkejutan terhadap budaya yang berbeda menjadi hal yang lumrah dan dapat berdampak pada proses adaptasi mereka di lingkungan baru.

Pernyataan tersebut sejalan dengan pandangan yang disampaikan oleh antropolog Oberg (1960), yang mengungkapkan bahwa gegar budaya menggambarkan reaksi mendalam berupa perasaan negatif seperti depresi, frustrasi, dan kebingungan yang dialami individu ketika berada dalam lingkungan budaya yang baru. Oberg (1960) menjelaskan bahwa gegar budaya terjadi ketika seseorang mengalami perbedaan nilai dan norma yang signifikan di lingkungan budaya baru, dan proses adaptasi menjadi kunci bagi mereka untuk menyesuaikan diri serta mengatasi tekanan yang muncul akibat perbedaan budaya tersebut.

Gegar budaya merupakan bentuk kecemasan yang muncul akibat hilangnya tanda dan simbol sosial yang selama ini dikenali oleh individu, seperti bahasa, ekspresi wajah, kebiasaan, serta norma sosial yang diperoleh secara tidak

sadar selama proses pertumbuhan. Oberg (1960) menjelaskan bahwa fenomena ini mencakup perasaan disorientasi, kebingungan, dan kecemasan yang timbul akibat perbedaan norma, nilai, dan kebiasaan di lingkungan baru. Kondisi ini sering dialami oleh mahasiswa asing yang melanjutkan studi di luar negara asalnya, termasuk mahasiswa Indonesia yang mengikuti program AIMS di Vietnam (Oberg, 1960: 177–182).

Dalam konteks pendidikan tinggi, adaptasi terhadap sistem pendidikan yang berbeda serta lingkungan institusi akademik yang baru dapat menjadi faktor pemicu terjadinya gegar budaya. Mahasiswa yang terbiasa dengan sistem pembelajaran di negara asalnya mungkin mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan metode pengajaran, pola interaksi, serta ekspektasi akademik yang berlaku di negara tujuan. Hal ini selaras dengan pengalaman Biru, mahasiswa Indonesia yang mengikuti program AIMS di Vietnam. Biru menghadapi tantangan dalam beradaptasi, baik dari segi bahasa, norma sosial, maupun budaya akademik yang berbeda. Ketidakmampuan untuk memahami dan menyesuaikan diri dengan aspek-aspek tersebut dapat memperburuk perasaan terasing dan cemas, sebagaimana dijelaskan dalam teori gegar budaya.

Dengan demikian, fenomena gegar budaya yang dialami oleh mahasiswa Indonesia peserta program AIMS di Vietnam dapat dianalisis melalui perspektif Oberg (1960). Proses adaptasi yang mereka jalani mencerminkan bagaimana individu harus menghadapi perubahan lingkungan yang signifikan dan berupaya menyesuaikan diri agar dapat berintegrasi dengan sistem sosial dan akademik di negara tujuan.

Hal yang dirasakan Biru dapat menyebabkan gangguan psikologis yang signifikan, termasuk perasaan cemas dan depresi. Hal ini dikarenakan ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan setempat, selain itu akbar sering merasa terisolasi dan kesepian karena perbedaan budaya dan bahasa, serta kesulitan dalam menjalin hubungan sosial dengan mahasiswa lokal. Gejala gegar budaya yang dialami oleh akbar berbeda dengan peserta AIMS asal Indonesia lainnya, perubahan perilaku, permusuhan terhadap lingkungan baru, adanya rasa penolakan, dan rasa rindu akan lingkungan lama mereka. Dimensi atau tingkatan gegar budaya yang dialami setiap individu saat memasuki lingkungan baru berada pada tingkat afektif yang berhubungan dengan perasaan atau emosi. Stress dan kecemasan yang berkelanjutan akibat gegar budaya dapat mempengaruhi kesehatan fisik mahasiswa, termasuk gangguan tidur, kelelahan, dan penurunan sistem kekebalan tubuh.

Tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa asal Indonesia lainnya saat mereka beradaptasi di Vietnam adalah iklim yang bervariasi, terutama di musim dingin, menjadi tantangan bagi mahasiswa yang berasal dari iklim tropis seperti Indonesia (Ward, 2001). Perubahan musim dan durasi siang yang lebih pendek di musim dingin dapat mempengaruhi suasana hati dan energi. Keadaan seperti ini juga dapat memperburuk keadaan mahasiswa Indonesia. Berdasarkan data terbaru dari UNESCO yang dirilis pada tahun 2024, terdapat sekitar 59.224 mahasiswa Indonesia yang sedang melanjutkan studi di luar negeri. Angka ini menjadikan Indonesia sebagai salah satu negara ASEAN dengan jumlah pelajar internasional terbanyak, setelah Vietnam (UNESCO, 2024).

Gegar budaya sering kali menjadi faktor utama yang berkontribusi terhadap permasalahan mental yang dialami oleh mahasiswa internasional selama studi mereka di luar negeri. Eskinadrieh (2012) dalam penelitiannya yang berjudul *Depressive Symptoms among International University Students in Northern Japan: Prevalence and Associated Factors* menemukan bahwa sekitar 41% mahasiswa internasional mengalami gejala depresi selama menjalani pendidikan di luar negeri. Studi ini mengungkap bahwa faktor-faktor seperti keterbatasan bahasa, perbedaan budaya, serta kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan akademik yang baru menjadi pemicu utama stres dan kecemasan.

Dalam konteks mahasiswa Indonesia yang mengikuti program AIMS di Vietnam, tantangan serupa dapat terjadi. Perbedaan budaya yang mencolok, norma sosial yang berbeda, serta sistem pendidikan yang tidak familiar dapat memperburuk tekanan psikologis yang mereka alami. Hal ini sejalan dengan temuan Eskinadrieh (2012) yang menyoroti bahwa mahasiswa internasional sering kali mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan ekspektasi akademik dan kehidupan sosial yang berbeda dari negara asalnya. Akumulasi dari berbagai faktor ini dapat menyebabkan mahasiswa mengalami gejala depresi, kecemasan, bahkan dalam beberapa kasus, memutuskan untuk kembali ke negara asal sebelum menyelesaikan studi mereka.

Dengan demikian, gegar budaya bukan hanya sekadar perubahan emosional sementara, tetapi juga memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental mahasiswa internasional. Oleh karena itu, dukungan sosial, bimbingan akademik, serta program orientasi budaya yang komprehensif sangat

penting untuk membantu mahasiswa beradaptasi dan mengurangi dampak negatif dari gegar budaya.

Studi tentang gegar budaya sangat penting karena dapat memberikan wawasan yang berharga, tentang bagaimana mahasiswa internasional dapat didukung dengan lebih baik selama masa adaptasi mereka. Pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman mahasiswa Indonesia di Vietnam, dapat membantu universitas dan institusi pendidikan lainnya dalam merancang program dukungan yang efektif. Untuk membantu mahasiswa menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Selain itu, penelitian ini juga dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kualitas pendidikan internasional dan pengalaman mahasiswa secara keseluruhan.

Gegar budaya pada mahasiswa internasional telah menjadi topik penelitian yang banyak dikaji oleh akademisi dari berbagai disiplin ilmu. Misalnya, Virna, Murdiati, dan Hamandia (2025) dalam penelitiannya yang berjudul *Analisis Culture Shock yang Dihadapi Mahasiswa Internasional di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang* menemukan bahwa mahasiswa internasional yang belajar di Indonesia mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan budaya lokal, terutama dalam aspek komunikasi, sistem pendidikan, serta kebiasaan sosial masyarakat setempat. Penelitian ini menyoroti bahwa kendala bahasa dan perbedaan nilai budaya sering kali menjadi faktor utama yang menyebabkan mahasiswa asing merasa terasing dan mengalami stres selama masa studi mereka.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Akil (2018) dalam studinya yang berjudul *Analisis Kompetensi Komunikasi Antarbudaya Mahasiswa Internasional*

dalam Mengatasi Gear Budaya di Universitas Pendidikan Indonesia menyoroti bagaimana mahasiswa Malaysia yang berkuliah di Indonesia menghadapi tantangan dalam berkomunikasi dan beradaptasi dengan lingkungan akademik serta sosial yang berbeda dari negara asal mereka. Akil menekankan bahwa kompetensi komunikasi antarbudaya menjadi faktor penting dalam membantu mahasiswa internasional mengatasi gear budaya dan membangun interaksi sosial yang lebih efektif di lingkungan baru.

Meskipun penelitian mengenai gear budaya pada mahasiswa internasional telah banyak dilakukan, fokus khusus pada pengalaman mahasiswa Indonesia yang belajar di Vietnam masih terbatas. Negara Vietnam, dengan sistem politik sosialis dan budaya yang cukup berbeda dari Indonesia, menghadirkan tantangan tersendiri bagi mahasiswa Indonesia yang mengikuti program AIMS. Perbedaan dalam struktur sosial, norma budaya, serta kebijakan akademik di universitas Vietnam dapat menambah kompleksitas dalam proses adaptasi mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini memberikan perspektif baru yang belum banyak dieksplorasi dalam kajian sebelumnya, terutama dalam konteks pengalaman mahasiswa Indonesia di negara sosialis yang memiliki sistem pendidikan dan budaya yang cukup berbeda dari Indonesia.

Penelitian ini sangat penting dilakukan mengingat semakin meningkatnya mobilitas mahasiswa Indonesia yang mengikuti program pertukaran pelajar internasional, termasuk di negara-negara Asia Tenggara seperti Vietnam. Dengan semakin banyaknya mahasiswa yang terlibat dalam program internasional, penting untuk memahami bagaimana mereka menghadapi dan beradaptasi dengan gear

budaya yang dapat berdampak pada kesejahteraan emosional, kesehatan mental, serta prestasi akademik mereka. Pemahaman yang lebih mendalam tentang pengalaman mahasiswa di negara-negara berkembang seperti Vietnam.

B. Rumusan Masalah

Fenomena gegar budaya di kalangan mahasiswa internasional bukanlah hal baru dalam dunia pendidikan. Penelitian telah menunjukkan bahwa perbedaan budaya, nilai-nilai sosial, dan sistem akademik yang berbeda sering kali menjadi tantangan utama bagi mahasiswa asing. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Pitriyani, Wilodati, dan Maftuh (2025) mengidentifikasi lima bentuk gegar budaya yang dialami oleh mahasiswa asing di Indonesia. Beberapa tantangan yang mereka hadapi meliputi kesulitan dalam berkomunikasi menggunakan bahasa Indonesia maupun bahasa daerah, serta proses adaptasi terhadap sistem pembelajaran dan birokrasi kampus yang dianggap lebih kompleks dibandingkan dengan negara asal mereka.

Selain itu, Virna, Murdiati, dan Hamandia (2025) dalam penelitian mereka mengenai mahasiswa internasional di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang menemukan bahwa gegar budaya tidak hanya berdampak pada aspek akademik tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis dan sosial mahasiswa. Beberapa faktor penyebabnya antara lain perbedaan pola interaksi sosial, sistem pendidikan yang berbeda, serta kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. Penelitian ini juga mengungkap bahwa mahasiswa internasional menggunakan berbagai strategi coping untuk mengatasi gegar budaya, seperti

membangun komunitas sesama mahasiswa asing dan meningkatkan interaksi dengan mahasiswa lokal.

Dengan demikian, berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, tidak menutup kemungkinan bahwa mahasiswa Indonesia yang mengikuti program AIMS di Vietnam juga mengalami gegar budaya. Perbedaan bahasa, budaya, serta sistem pendidikan di Vietnam dibandingkan dengan Indonesia dapat menjadi tantangan dalam proses adaptasi mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk memahami bentuk-bentuk gegar budaya yang dialami oleh mahasiswa Indonesia di Vietnam agar dapat memberikan dukungan yang tepat dalam menghadapi tantangan ini.

Provinsi Thai Nguyen adalah salah satu Provinsi di wilayah Timur Laut Vietnam. Thai Nguyen merupakan rumah bagi universitas ternama di Vietnam. Universitas Thai Nguyen, salah satu universitas terbesar dan terkemuka di Vietnam Utara. Universitas ini menawarkan berbagai program akademik dan penelitian di berbagai bidang, serta menjadi universitas tujuan peserta AISM, memiliki peminat mahasiswa internasional yang cukup tinggi setiap tahunnya. Agar penelitian ini lebih terarah, maka muncul pertanyaan sebagai berikut:

1. Apa bentuk-bentuk gegar budaya yang dialami oleh mahasiswa Indonesia peserta pertukaran pelajar program AISM tahun 2023/2024 di Universitas Thai Nguyen ?

2. Bagaimana perilaku adaptasi yang dilakukan oleh mahasiswa Indonesia peserta pertukaran pelajar program AISM tahun 2023/2024 di Universitas Thai Nguyen
3. Mengapa fenomena gegar budaya bisa terjadi pada mahasiswa Indonesia yang mengikuti program ASEAN *international mobility for student* di Vietnam ?

C. Tujuan Penelitian

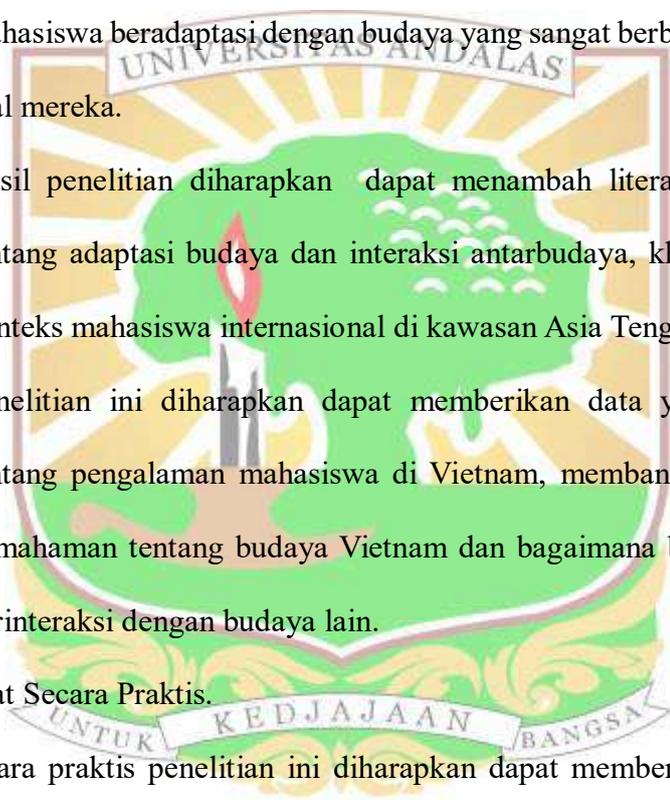
Setiap penelitian ilmiah harus memiliki tujuan penelitian yang jelas dan pedoman dalam menjalankan melakukan penelitian. Berdasarkan permasalahan yang telah di rumuskan di atas, maka tujuan yang hendak di capai dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan bentuk-bentuk gegar budaya yang dialami mahasiswa Indonesia peserta ASEAN *International Mobility for Student* di Provinsi Thai Nguyen, Vietnam. Berikutnya adalah, mendeskripsikan proses adaptasi yang dilakukan mahasiswa asal Indonesia selama mengikuti program AISM di Vietnam.

1. Mendeskripsikan bentuk-bentuk gegar budaya yang dialami oleh mahasiswa Indonesia peserta pertukaran pelajar program AISM tahun 2023/2024 di Universitas Thai Nguyen ?
2. Untuk Mendeskripsikan Bagaimana perilaku adaptasi yang dilakukan oleh mahasiswa Indonesia peserta pertukaran pelajar program AISM tahun 2023/2024 di Universitas Thai Nguyen
3. Untuk mendeskripsikan fenomena gegar budaya bisa terjadi pada mahasiswa Indonesia yang mengikuti program ASEAN *international mobility for student* di Vietnam ?

D. Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan beberapa manfaat, yakni sebagai berikut:

1. Manfaat Secara Teoritis.
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman tentang teori gegar budaya, dan memberikan wawasan baru tentang bagaimana mahasiswa beradaptasi dengan budaya yang sangat berbeda dari budaya asal mereka.
 - b. Hasil penelitian diharapkan dapat menambah literatur antropologi tentang adaptasi budaya dan interaksi antarbudaya, khususnya dalam konteks mahasiswa internasional di kawasan Asia Tenggara.
 - c. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan data yang mendalam tentang pengalaman mahasiswa di Vietnam, membantu memperkaya pemahaman tentang budaya Vietnam dan bagaimana budaya tersebut berinteraksi dengan budaya lain.
2. Manfaat Secara Praktis.
 - a. secara praktis penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu antropologi.
3. Manfaat Untuk Peneliti.
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman peneliti tentang teori-teori terkait gegar budaya dan adaptasi budaya. Ini memperkaya keahlian akademis dalam bidang antropologi dan studi interkultural.



- b. Hasil penelitian ini juga sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi pada Departemen Antropologi Sosial Fakultas Ilmu Sosial Ilmu Politik Universitas Andalas.

E. Tinjauan Pustaka

Penelitian tentang fenomena gegar budaya di kalangan mahasiswa internasional bukanlah hal pertama kali diteliti, sudah ada penelitian terdahulu yang membahas tentang fenomena ini. Gegar budaya adalah fenomena psikologis dan emosional yang dialami individu ketika mereka berpindah ke lingkungan budaya yang berbeda dari budaya asal mereka (Oberg, 1960). Gegar budaya merupakan fenomena kompleks yang dapat mempengaruhi banyak aspek kehidupan mahasiswa internasional. Memahami faktor-faktor penyebab dan dampaknya sangat penting untuk mengembangkan strategi yang efektif dalam mendukung mahasiswa internasional.

Dalam tulisan Yeh, C. J., & Inose, M. (2003). Yang berjudul *International Students Reported English Fluency, Social Support Satisfaction, and Social Connectedness as Predictors of Acculturative Stress*. Tulisan ini membahas faktor-faktor yang mempengaruhi stres akulturatif pada mahasiswa internasional. Penulis berfokus pada tiga prediktor utama: kelancaran Bahasa Inggris, kepuasan terhadap dukungan sosial, dan keterhubungan sosial. Penelitian ini menggunakan data survei dari mahasiswa internasional yang sedang belajar di Amerika Serikat. Metode pengumpulan data mencakup kuesioner yang menilai beberapa aspek, kelancaran berbahasa Inggris, hubungan sosial, stress akulturasi, dari penelitiannya menjelaskan bahwa mahasiswa yang melaporkan kelancaran berbahasa Inggris yang lebih tinggi

cenderung mengalami stres akulturatif yang lebih rendah. Ini menunjukkan bahwa kemampuan berbahasa yang baik memfasilitasi komunikasi dan adaptasi yang lebih efektif. Kepuasan terhadap dukungan sosial berhubungan negatif dengan tingkat stres akulturatif. Mahasiswa yang merasa lebih didukung oleh lingkungan sekitar mereka cenderung mengalami tingkat stres yang lebih rendah.

Tulisan ini menggunakan teori akulturasi sebagai kerangka teoretis utama. Teori akulturasi menjelaskan proses adaptasi yang dialami individu ketika mereka berinteraksi dengan budaya baru, mencakup perubahan psikologis dan sosial yang terjadi selama proses tersebut. Tulisan ini juga mengacu pada konsep stres akulturatif, yang merujuk pada tekanan psikologis yang dihadapi individu dalam proses adaptasi budaya. Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya menyediakan dukungan sosial yang memadai dan program pembelajaran bahasa yang komprehensif bagi mahasiswa internasional. Institusi pendidikan dapat membantu mengurangi stres akulturatif dengan menciptakan lingkungan yang inklusif dan mendukung (Yeh, C. J., & Inose, M. 2003).

Tulisan berikutnya adalah karya Smith, R. A., & Khawaja, N. G. (2011). Yang berjudul *A Review of the Acculturation Experiences of International Student*, penelitian ini membahas tentang pengalaman akulturasi mahasiswa internasional. Tujuan utama dari tulisan ini adalah untuk mengidentifikasi tantangan utama yang dihadapi oleh mahasiswa internasional saat beradaptasi dengan budaya baru. Smith dan Khawaja menggunakan metode tinjauan literatur sistematis untuk mengumpulkan dan menganalisis penelitian yang telah ada tentang akulturasi mahasiswa internasional. Temuan dari tinjauan literatur ini memberikan wawasan

penting bagi institusi pendidikan dalam mengembangkan program dan layanan yang mendukung adaptasi mahasiswa internasional. Menyediakan dukungan sosial yang memadai, program orientasi, dan sumber daya untuk pengembangan keterampilan bahasa adalah langkah-langkah penting untuk membantu mahasiswa internasional beradaptasi dengan budaya baru dan mencapai kesuksesan akademis serta kesejahteraan pribadi (Smith & Khawaja, 2011).

Artikel berikutnya berjudul *The Impact of Cultural Distance on the Internationalization of Higher Education: A Case Study of International Students in the U.S.* yang di tulis oleh Andrade, (2006). Tulisan ini membahas tentang dampak jarak budaya (*cultural distance*) pada proses internasionalisasi pendidikan tinggi, khususnya pengalaman mahasiswa internasional di Amerika Serikat. Jarak budaya merujuk pada perbedaan antara budaya asal mahasiswa internasional dengan budaya di negara tujuan mereka, dalam hal ini, Amerika Serikat. Artikel ini membahas bagaimana perbedaan budaya mempengaruhi adaptasi akademik, sosial, dan psikologis mahasiswa internasional. Jarak budaya yang lebih besar dikaitkan dengan tingkat gegar budaya yang lebih tinggi dan kesulitan adaptasi yang lebih besar. Mahasiswa dari latar belakang budaya yang sangat berbeda dengan budaya Amerika cenderung menghadapi lebih banyak tantangan dalam beradaptasi. Tulisan ini menyoroti pentingnya memahami dampak jarak budaya dalam rangka menciptakan lingkungan akademik yang inklusif dan mendukung bagi mahasiswa internasional. Tulisan ini menggunakan pendekatan studi kasus untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman mahasiswa internasional di beberapa universitas di Amerika Serikat (Andrade, 2006).

Pada tahun 2020 Zhang dan Goodson, menulis artikel berjudul *International Students' Culture Shock and Adaptation in a New Country*, tulisan ini mengkaji pengalaman gegar budaya yang dialami oleh mahasiswa internasional di Amerika Serikat dan strategi adaptasi yang mereka gunakan. Menggunakan metode tinjauan sistematis, artikel ini menemukan bahwa dukungan sosial, kemampuan beradaptasi, dan penggunaan strategi *coping* yang efektif memainkan peran penting dalam penyesuaian psikososial mahasiswa internasional. Hasil ini menunjukkan pentingnya menyediakan sumber daya dan dukungan yang memadai untuk membantu mahasiswa internasional mengatasi gegar budaya dan beradaptasi dengan lingkungan baru (Zhang, Goodson, 2020).

Selanjutnya artikel berjudul *Culture Shock and Mental Health: The Impact on International Students*, yang mana artikel ini membahas dampak gegar budaya terhadap kesehatan mental mahasiswa internasional di Korea Selatan. Tuisan ini menggunakan metode survey kualitatif, peneliti mengumpulkan data menggunakan kuesioner yang dibagikan kepada mahasiswa internasional di berbagai universitas di Korea Selatan. Yang mana dari hasil survey ditemukan bahwa, gegar budaya memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa internasional. Tingkat stres, kecemasan, dan depresi meningkat pada mahasiswa yang mengalami kesulitan beradaptasi dengan budaya baru. Dukungan sosial terbukti efektif mengurangi dampak negatif dari gegar budaya.

Peran Strategi Adaptasi Budaya studi ini menjelaskan bahwa pengalaman gegar budaya meskipun berulang, dapat dipengaruhi oleh pengalaman sebelumnya dan strategi adaptasi seperti membangun dukungan sosial dan memahami nilai

budaya setempat. Ini menyoroti tahap-tahap seperti *honeymoon*, negosiasi, penyesuaian, hingga penguasaan budaya baru, yang dapat memperkaya individu secara personal (Psychreg, 2024).

Berikutnya adalah skripsi yang ditulis oleh Septika Redo (2020) berjudul, Hambatan Sosial Budaya Mahasiswa Asal Vietnam di Universitas Andalas, dalam tulisannya Redo menjelaskan terdapat beberapa hambatan sosial yang terjadi pada mahasiswa asal Vietnam selama menimba ilmu di Universitas Andalas, hal ini di karenakan proses adaptasi selama menjalani perkuliahan (Septika,2020).

F. Kerangka Pemikiran.

Gegar budaya merupakan fenomena yang kerap dialami individu saat berpindah ke lingkungan budaya yang berbeda secara signifikan dari budaya asalnya. Mahasiswa Indonesia yang mengikuti program ASEAN International Mobility di Universitas Thai Nguyen, Vietnam, menghadapi berbagai tantangan dalam proses adaptasi, baik dari aspek psikologis, sosial, maupun akademik. Perbedaan yang mencolok, seperti bahasa, norma sosial, kebiasaan sehari-hari, dan sistem pendidikan, dapat menyebabkan kesulitan dalam menyesuaikan diri.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisis bentuk-bentuk gegar budaya yang dialami mahasiswa Indonesia serta strategi adaptasi yang mereka gunakan dalam lingkungan baru tersebut. Dengan memahami pengalaman mereka, penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi mahasiswa yang akan mengikuti program serupa serta bagi institusi penyelenggara program mobilitas internasional agar dapat memberikan dukungan yang lebih optimal.

1. Fenomena Gegar Budaya Dalam Prespektif Antropologi

Dalam ilmu Antropologi, fenomena merujuk pada peristiwa, praktik, keyakinan, dan interaksi yang dapat diamati dalam budaya dan masyarakat manusia. Para ahli Antropologi meneliti fenomena untuk memahami bagaimana manusia berinteraksi satu sama lain dan dengan lingkungan mereka, serta bagaimana mereka membentuk dan dipengaruhi oleh budaya. Bronisław Malinowski merupakan ahli antropologi fungsionalis, Malinowski melihat fenomena budaya sebagai bagian dari sistem yang saling terkait. Dia berpendapat bahwa setiap aspek budaya, seperti ritual, adat istiadat, dan lembaga sosial, memiliki fungsi tertentu dalam memenuhi kebutuhan dasar manusia dan menjaga stabilitas sosial. Lévi-Strauss, seorang ahli antropologi strukturalis, melihat fenomena budaya sebagai ekspresi dari struktur pikiran manusia. Dia berpendapat bahwa di balik keragaman fenomena budaya, ada pola-pola universal dalam cara manusia berpikir dan mengorganisasi pengalaman mereka.

Fenomena adalah sesuatu yang tampak secara langsung sebagai hasil dari interaksi antara pengalaman indrawi dan konsep-konsep yang membentuk pemahaman individu. Dalam konteks penelitian ini, fenomena gegar budaya menjadi subjek kajian utama yang mencerminkan tantangan adaptasi mahasiswa dalam menghadapi lingkungan sosial dan budaya yang baru.

2. Bentuk Bentuk Gegar Budaya)

Istilah gegar budaya pertama kali diperkenalkan oleh Oberg (1960) untuk dialami oleh orang-orang yang hidup dalam suatu lingkungan budaya yang baru. Menurut Oberg, gegar budaya adalah pengalaman yang dialami individu ketika

mereka berpindah ke lingkungan budaya yang berbeda dan harus menyesuaikan diri dengan cara hidup yang baru. Oberg adalah salah satu Antropolog pertama yang memperkenalkan konsep ini pada tahun 1954. Ia menggambarkan gegar budaya sebagai serangkaian tahap yang dilalui individu selama proses adaptasi budaya, dan membaginya menjadi 4 fase:

Pertama, fase *honeymoon* atau dikenal juga dengan fase bulan madu. Pada fase ini, individu merasa senang dan antusias terhadap budaya baru, fase kedua adalah fase krisis, pada fase ini, individu mulai menghadapi kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan budaya baru. Perbedaan dalam bahasa, kebiasaan, dan norma sosial mulai mengganggu. Individu mulai merasa frustrasi, bingung. Fase ketiga adalah fase *recovery* atau fase pemulihan, pada tahapan ini, individu mulai belajar beradaptasi dan mengatasi kesulitan, ditahapan ini perasaan frustrasi dan kebingungan mulai berkurang. Fase terakhir adalah fase penyesuaian, di tahapan ini individu sudah sepenuhnya menyesuaikan diri dengan budaya baru. Oberg menekankan bahwa gegar budaya adalah proses normal yang dialami oleh banyak orang ketika mereka berhadapan dengan lingkungan budaya yang berbeda. Meskipun bisa menjadi pengalaman yang menantang, melalui proses adaptasi dan penyesuaian, individu dapat belajar dan tumbuh dari pengalaman tersebut.

Gegar budaya adalah kondisi psikologis yang dialami individu saat menghadapi budaya yang berbeda dari yang biasa mereka alami. Oberg (1960) mengidentifikasi beberapa tahap gegar budaya, yang dalam penelitian ini dikategorikan ke dalam beberapa bentuk seperti berikut:

a) *Gegar Bahasa (Language Shock)*

Kesulitan dalam memahami dan menggunakan Bahasa Vietnam dalam percakapan sehari-hari yang dapat menghambat komunikasi dan interaksi sosial. Gegar bahasa adalah salah satu bentuk gegar budaya yang paling umum, terutama bagi individu yang pindah ke lingkungan dengan bahasa yang berbeda dari bahasa ibu mereka. Kesulitan dalam memahami dan menggunakan bahasa baru dapat menyebabkan hambatan komunikasi, rasa frustrasi, serta menurunnya rasa percaya diri. Individu yang mengalami gegar bahasa sering kali merasa canggung dalam berbicara, takut salah ucap, atau bahkan menarik diri dari interaksi sosial.

b) *Gegar Peran (Role Shock)*.

Gegar peran terjadi ketika individu mengalami kebingungan atau kesulitan dalam memahami peran sosial yang diharapkan dalam budaya baru. Dalam setiap budaya memiliki harapan dan standar yang berbeda terhadap peran seseorang dalam masyarakat, baik dalam kehidupan sosial, akademik, maupun profesional. Misalnya, seorang mahasiswa asing mungkin merasa bingung dengan peran yang diharapkan dalam sistem pendidikan yang berbeda, seperti cara berinteraksi dengan dosen atau metode pembelajaran yang lebih mandiri dibandingkan dengan sistem di negara asalnya.

c) *Gegar Aturan Interaksi (Rules of Interaction Shock)*.

Gegar aturan interaksi mengacu pada kebingungan individu dalam memahami norma sosial dan aturan interaksi yang berlaku dalam budaya baru. Menekankan bahwa setiap masyarakat memiliki tata krama, etika

komunikasi, dan ekspresi emosi yang berbeda. Misalnya, dalam beberapa budaya, kontak mata langsung menandakan rasa percaya diri dan ketertarikan, sementara di budaya lain, kontak mata yang terlalu lama bisa dianggap tidak sopan. Hal ini dapat menyebabkan kesalahpahaman dan ketidaknyamanan bagi individu yang belum terbiasa dengan aturan interaksi di budaya baru.

d) Penyesuaian Psikologis (*Psychological Adjustment*)

Penyesuaian psikologis sebagai aspek penting dalam gegar budaya yang melibatkan penyesuaian emosional seseorang terhadap lingkungan baru. Individu yang mengalami gegar budaya sering kali menghadapi stres, kecemasan, kebingungan, dan rasa kesepian (*homesick*). Beberapa gejala psikologis yang umum termasuk perasaan tidak diterima, kehilangan identitas, dan depresi ringan hingga berat. Tingkat penyesuaian psikologis ini bergantung pada faktor seperti dukungan sosial, pengalaman sebelumnya dengan budaya asing, serta kepribadian individu dalam menghadapi tantangan baru.

e) Adaptasi Sosial Budaya (*Sociocultural Adaptation*)

Adaptasi sosial budaya merujuk pada kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan norma sosial, kebiasaan, dan gaya hidup dalam budaya baru. Aspek ini mencakup tantangan dalam memahami adat istiadat, cara bersosialisasi, hingga pola kerja atau belajar. Misalnya, mahasiswa yang mengikuti program pertukaran pelajar mungkin perlu menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran yang lebih interaktif atau metode evaluasi

yang berbeda dengan yang ada di negara asalnya. Semakin terbuka seseorang terhadap pembelajaran budaya baru, semakin mudah mereka beradaptasi secara sosial.

f) **Gegar Budaya Akademik.**

Perbedaan dalam sistem pendidikan, metode pengajaran, standar akademik, serta gaya belajar di Vietnam dapat menjadi tantangan bagi mahasiswa Indonesia yang mengikuti program ASEAN International Mobility. Beberapa aspek yang dapat menyebabkan gegar budaya akademik.

Model ini digunakan untuk memahami bagaimana mahasiswa Indonesia menghadapi serta mengatasi berbagai bentuk gegar budaya selama menjalani program ASEAN International Mobility di Universitas Thai Nguyen dalam waktu yang terbatas.

3. Model Analisis.

Karena masa studi mahasiswa dalam program ini relatif singkat hanya satu tahun, penelitian ini lebih berfokus pada strategi menghadapi gegar budaya daripada tahapan adaptasi yang memerlukan waktu lebih panjang. Oleh karena itu, model analisis dalam penelitian ini akan menyoroti bagaimana mahasiswa mengelola dan mengatasi gegar budaya dalam waktu terbatas.

Model yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada strategi koping (*coping strategies*) yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984), yang membagi strategi penyesuaian ke dalam dua kategori utama. Strategi koping yang digunakan mahasiswa Indonesia dalam menghadapi gegar

budaya dapat dibagi menjadi dua kategori utama, yaitu *Problem-Focused Coping* (strategi berorientasi masalah) dan *Emotion-Focused Coping* (strategi berorientasi emosi). *Problem-Focused Coping* merupakan strategi yang bertujuan untuk langsung mengatasi penyebab gegar budaya dengan berbagai cara, seperti mempelajari dasar-dasar Bahasa Vietnam agar lebih mudah berkomunikasi, berpartisipasi dalam kegiatan sosial guna memahami norma serta kebiasaan lokal, serta mengembangkan kebiasaan makan yang lebih fleksibel agar lebih mudah menyesuaikan diri dengan makanan lokal. Sementara itu, *Emotion-Focused Coping* berfokus pada pengelolaan dampak emosional dari gegar budaya dengan cara mencari dukungan sosial dari sesama mahasiswa Indonesia, melakukan aktivitas yang memberikan kenyamanan seperti menonton film atau mendengarkan musik dari budaya asal, serta mengubah perspektif terhadap gegar budaya dengan menganggapnya sebagai tantangan yang dapat memperkaya pengalaman pribadi. Dengan menggunakan model ini, penelitian ini akan menganalisis bagaimana mahasiswa Indonesia menghadapi gegar budaya serta strategi mana yang paling efektif dalam konteks program pertukaran pelajar dengan durasi yang singkat.

G. Metode Penelitian.

1. Pendekatan Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *mixed methods* atau metode campuran, yang menggabungkan pendekatan kuantitatif dan kualitatif guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai fenomena gegar budaya yang dialami mahasiswa Indonesia peserta AIMS di Universitas Thai Nguyen, Vietnam. Pendekatan kuantitatif dilakukan melalui survei menggunakan kuesioner untuk mengukur tingkat gegar budaya (*culture shock*), faktor-faktor yang mempengaruhi adaptasi sosial, serta strategi yang digunakan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Sementara itu, pendekatan kualitatif dilakukan melalui wawancara mendalam untuk menggali pengalaman subjektif mahasiswa dalam menghadapi tantangan budaya, perbedaan norma sosial, serta cara mereka mengatasi kesulitan dalam berinteraksi dengan masyarakat setempat. Desain penelitian yang digunakan adalah *convergent parallel*, di mana data kuantitatif dan kualitatif dikumpulkan secara bersamaan, dianalisis secara terpisah, lalu dibandingkan dan diintegrasikan guna memperoleh pemahaman yang lebih holistik mengenai dinamika gegar budaya dalam konteks pertukaran pelajar. Penggunaan metode ini memungkinkan triangulasi data, sehingga meningkatkan validitas dan reliabilitas hasil penelitian, serta memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai proses adaptasi sosial mahasiswa

dalam lingkungan akademik dan sosial yang berbeda dari budaya asal mereka.

Pada penelitian ini, peneliti juga menggunakan metode pendekatan studi kasus. Yang mana untuk melakukan analisis mendalam terhadap suatu peristiwa atau fenomena dalam konteks waktu dan tempat yang spesifik. Metodologi ini membantu untuk mengumpulkan data yang beragam dari sumber yang berbeda, agar dapat dipahami secara menyeluruh fenomena yang diteliti.

Robert K. Yin, mendefinisikan studi kasus sebagai metode yang memungkinkan peneliti untuk memahami fenomena kompleks dalam konteks nyata. Studi kasus melibatkan pengumpulan data dari berbagai sumber dan fokus pada eksplorasi mendalam dari situasi yang terjadi secara nyata, bukan hanya berdasarkan variabel yang terisolasi (K. Yin, 1984).

2. Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian akan dilakukan di kota Thái Nguyên yang terletak di Provinsi Thái Nguyên, Vietnam. Lebih spesifiknya terletak di Universitas Thái Nguyên, yang merupakan salah satu universitas yang mewadahi mahasiswa peserta *ASEAN International Mobility for student*, dari berbagai negara ASEAN dan negara mitra, salah satunya adalah mahasiswa asal Indonesia.

Penelitian akan dilakukan hingga data yang diperlukan dapat di peroleh sepenuhnya. Observasi dan wawancara telah dilaksanakan selama proses penyusunan proposal penelitian, dan akan dilanjutkan hingga

informasi yang dibutuhkan oleh peneliti tercapai. Universitas Thái Nguyễn dipilih karena mahasiswa Indonesia menghabiskan sebagian besar waktu mereka untuk beradaptasi di lingkungan kampus dan asrama, yang juga menjadi tempat tinggal mereka selama masa studi.

3. Informan Penelitian.

Pemilihan informan dilakukan menggunakan teknik *non-probability sampling*, lebih spesifiknya dengan metode *purposive sampling* atau *purposeful sampling*, di mana informan dipilih berdasarkan kriteria yang sesuai dengan masalah dan tujuan penelitian (Creswell, 2015). Informan dalam penelitian adalah individu yang memberikan informasi, baik mengenai dirinya sendiri, orang lain, suatu peristiwa, atau hal tertentu kepada peneliti atau pewawancara mendalam (Afrizal, 2014). Peneliti memiliki kriteria tertentu dalam memilih informan. Penentuan informan ini dengan menggunakan kriteria mahasiswa asal Indonesia yang mengikuti program AIMS ke provinsi Thai Nguyen Vietnam, pada tahun 2023 dan tahun 2024.

Afrizal mengklasifikasikan informan dalam penelitian kualitatif menjadi dua kategori utama, yaitu informan pengamat dan informan pelaku. Informan pengamat adalah mereka yang menyampaikan informasi terkait orang lain, suatu peristiwa, atau keadaan tertentu kepada peneliti. Informan ini bukan subjek utama penelitian, tetapi memiliki pengetahuan tentang orang atau kejadian yang diteliti, sehingga bisa dianggap sebagai saksi atau pengamat yang memahami situasi tersebut. Di sisi lain, informan pelaku

adalah mereka yang memberikan informasi tentang diri mereka sendiri, termasuk tindakan, pemikiran, serta interpretasi mereka terhadap suatu peristiwa. Informan pelaku berperan sebagai subjek utama penelitian. Oleh karena itu, peneliti perlu menentukan sejak awal apakah mereka membutuhkan informan yang bertindak sebagai pengamat atau pelaku dalam konteks penelitian (Afrizal, 2014:139).

Adapun yang termasuk kedalam informan peneliti terdiri dari mahasiswa asal Indonesia yang sedang mengikuti program AIMS di Universitas Thai Nguyen, Vietnam. Mereka yang berinteraksi dan menyesuaikan diri dengan mahasiswa lokal dalam aktivitas sehari-hari. Penetapan jumlah informan dalam penelitian ini berjumlah 6 dari 12 orang mahasiswa asal Indonesia yang bersedia untuk diwawancarai. Berikut nama – nama informan yang telah peneliti wawancarai:



Tabel 1.
Data Informan

No	Nama (Inisial)	Prodi	Fakultas	Tahun Masuk	Status	Daerah Asal	Universitas Asal
1	Biru	Ilmu Hama	Pertanian	Juli 2023	Selesai 2024	Palembang	Universitas Sriwijaya
2	Jingga	Teknologi Hasil Pertanian	Pertanian	Juli 2023	Selesai 2024	Palembang	Universitas Negeri Lampung
3	Putih	Ilmu Hama	Pertanian	Juli 2023	Selesai 2024	Lampung	Universitas Sriwijaya
4	Kuning	Teknologi Hasil Pertanian	Pertanian	Januari 2024	Selesai 2025	Lombok	Universitas Udayana
5	Ungu	Teknologi Hasil Pertanian	Pertanian	Januari 2024	Selesai 2025	Balikpapan	Universitas Udayana
6	Merah	Ilmu Hama	Pertanian	Januari 2024	Selesai 2025	Jambi	Universitas Sriwijaya

Sumber: Data LO International Universitas Thai Nguyen 2024

4. Teknik Pengumpulan Data.

Data yang diambil pada penelitian ini adalah data yang berhubungan dengan topik penelitian mengenai fenomena gegar budaya yang dialami oleh mahasiswa asal Indonesia peserta AIMS di Kampus Universitas Thai

Nguyen, Vietnam. Data yang digunakan terbagi dalam dua jenis, yaitu data primer dan data sekunder:

a. Data Pirmer.

Data primer adalah data yang dikumpulkan langsung oleh peneliti melalui sumbernya dengan melakukan penelitian ke objek yang diteliti (Umar, 2003: 56).

b. Data Sekunder.

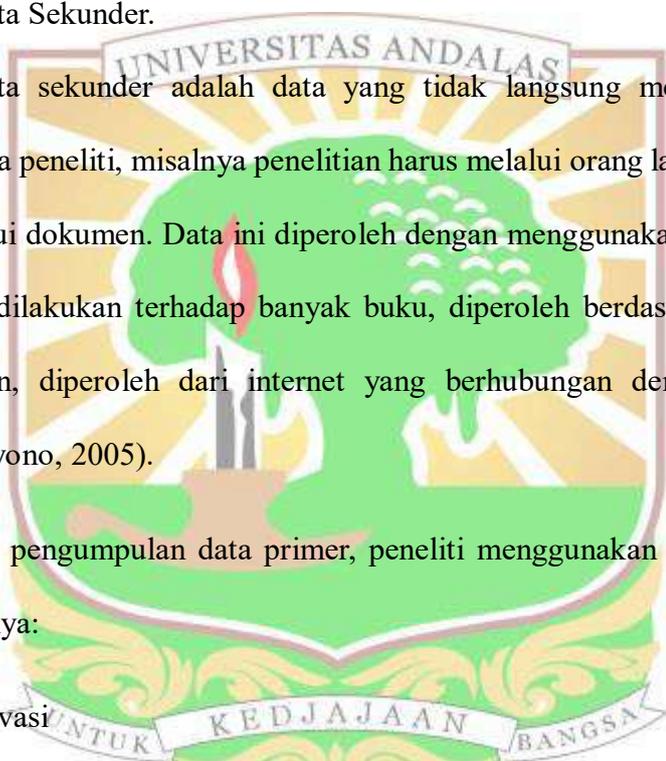
Data sekunder adalah data yang tidak langsung memberikan data kepada peneliti, misalnya penelitian harus melalui orang lain atau mencari melalui dokumen. Data ini diperoleh dengan menggunakan studi literatur yang dilakukan terhadap banyak buku, diperoleh berdasarkan catatan – catatan, diperoleh dari internet yang berhubungan dengan penelitian (Sugiyono, 2005).

Dan dalam pengumpulan data primer, peneliti menggunakan beberapa tekni.

Yang diantaranya:

a. Observasi

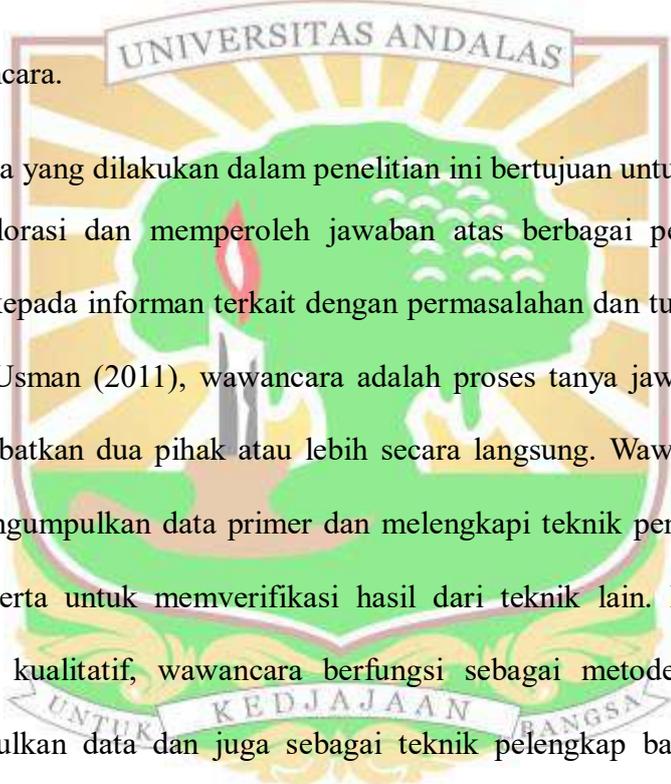
Observasi merupakan metode pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap fenomena-fenomena yang menjadi objek penelitian. Sebagai teknik pengumpulan data, observasi digunakan jika relevan dengan tujuan penelitian dan dilaksanakan dengan perencanaan yang matang serta pencatatan yang terorganisir. Selain itu, metode ini harus memiliki tingkat reliabilitas dan validitas yang dapat dipertanggungjawabkan. Dalam penerapannya, observasi bergantung pada kemampuan peneliti untuk



melakukan pengamatan langsung dan mengingat detail penting dari fenomena yang diteliti (Usman, 2011:52).

Dalam proses ini data yang dikumpulkan meliputi usia, jenis kelamin, latar belakang pendidikan, dan pengalaman internasional sebelumnya. Faktor-faktor ini dapat mempengaruhi intensitas gegar budaya yang dialami oleh individu, serta cara mereka beradaptasi di lingkungan kampus Universitas Thai Nguyen, Vietnam.

b. Wawancara.



Wawancara yang dilakukan dalam penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memperoleh jawaban atas berbagai pertanyaan yang diajukan kepada informan terkait dengan permasalahan dan tujuan penelitian. Menurut Usman (2011), wawancara adalah proses tanya jawab secara lisan yang melibatkan dua pihak atau lebih secara langsung. Wawancara berguna untuk mengumpulkan data primer dan melengkapi teknik pengumpulan data lainnya, serta untuk memverifikasi hasil dari teknik lain. Dalam konteks penelitian kualitatif, wawancara berfungsi sebagai metode utama dalam mengumpulkan data dan juga sebagai teknik pelengkap bagi metode lain seperti observasi partisipatif, analisis dokumen, dan fotografi (Danim, 2002). Wawancara memungkinkan peneliti untuk secara langsung memahami karakter subjek yang diteliti, sehingga memudahkan dalam menyimpulkan hasil wawancara. Dalam penelitian ini, teknik wawancara yang digunakan adalah wawancara mendalam.

Wawancara mendalam diajukan kepada beberapa informan yang benar-benar mengetahui permasalahan peneliti untuk mendapatkan informasi atau keterangan tentang permasalahan penelitian. Untuk memperoleh informasi data tentang fenomena gegar budaya (*Culture Shock*) pada mahasiswa Indonesia peserta *ASEAN International Mobility for Student* di Universitas Thai Nguyen. Proses wawancara dilakukan secara daring saat informan tidak dalam keadaan sibuk beraktivitas.

Dengan teknik ini peneliti mendapatkan data dengan cara bertanya langsung kepada informan. Teknik wawancara kepada informan bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih jelas dan detail terkait hambatan-hambatan yang ditemui dan motivasi yang dimiliki oleh mahasiswa asal Indonesia di Universitas Thai Nguyen. Saat proses wawancara, peneliti juga menggunakan alat perekam agar alur informasi yang diberikan bisa didengar kembali. Dengan ini, peneliti akan mendapatkan data yang hanya bisa dijawab dengan cara bertanya tidak bisa dijelaskan hanya dengan pengamatan ataupun studi kepustakaan seperti alasan informan melakukan atau memilih sesuatu. Data dari proses wawancara ini adalah data yang tidak bisa peneliti dapatkan dari teknik observasi.

c. Dokumentasi

Teknik pengumpulan data dengan dokumentasi merupakan data yang diperoleh melalui dokumen-dokumen. Keuntungan dengan dokumentasi ini adalah biaya yang digunakan relatif murah, waktu dan tenaga lebih efisien. Namun dokumentasi ini juga memiliki kelemahan seperti dokumen yang

diperoleh cenderung sudah lama, dan apabila ada yang salah cetak, maka peneliti akan ikut salah pula dalam mengambil datanya (Usman,2011:69).

Dokumentasi diambil berupa gambar dari rekaman peristiwa yang terjadi dalam fenomena yang menjadi objek penelitian, dalam hal ini adalah tentang Fenomena Gegar Budaya pada mahasiswa Indonesia peserta ASEAN *International Mobility for Student* di *university* Thai Nguyen. Data dokumentasi ini, digunakan untuk memberikan gambaran visual yang bisa memberikan bukti penelitian, karena pengamatan visual merupakan faktor penting untuk penunjang penelitian sehingga dapat menguatkan hasil penelitian yang didapatkan. Dokumentasi berupa, foto dan vidio selama menjalani program pertukaran pelajar.

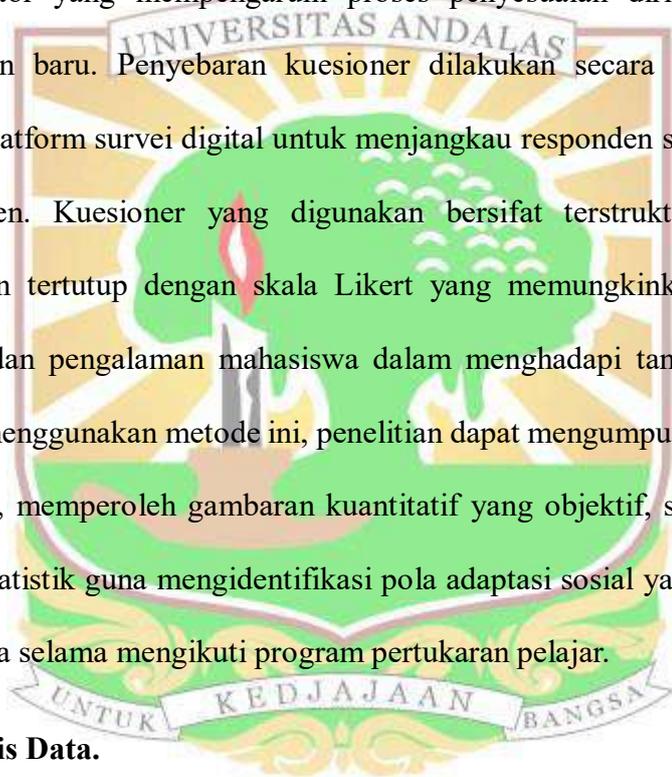
d. Studi Kepustakaan.

Studi kepustakaan adalah metode pengumpulan dan perolehan data melalui literatur yang relevan dengan topik penelitian. Sumber yang dapat dimanfaatkan dalam studi kepustakaan mencakup berbagai jenis karya tulis seperti buku, skripsi, tesis, jurnal, artikel, dan sebagainya. Teknik ini sangat berguna untuk memperoleh informasi tambahan yang mungkin masih kurang dari buku, jurnal, dokumen, catatan, dan arsip yang ada.

Studi kepustakaan memegang peranan penting dalam proses penelitian. Dengan melakukan studi kepustakaan, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang topik yang diteliti, mengidentifikasi penelitian sebelumnya yang relevan, serta membangun kerangka teoritis yang kokoh untuk penelitiannya (Purwono, 2024).

e. Kuisisioner

Salah satu langkah yang digunakan dalam pengumpulan data pada penelitian ini adalah penyebaran kuisisioner kepada mahasiswa Indonesia peserta AIMS di Universitas Thai Nguyen, Vietnam. Kuisisioner digunakan sebagai instrumen utama dalam memperoleh data kuantitatif yang berkaitan dengan tingkat gegar budaya (*culture shock*), strategi adaptasi sosial, serta faktor-faktor yang mempengaruhi proses penyesuaian diri mahasiswa di lingkungan baru. Penyebaran kuisisioner dilakukan secara daring (online) melalui platform survei digital untuk menjangkau responden secara lebih luas dan efisien. Kuisisioner yang digunakan bersifat terstruktur, terdiri dari pertanyaan tertutup dengan skala Likert yang memungkinkan pengukuran persepsi dan pengalaman mahasiswa dalam menghadapi tantangan budaya. Dengan menggunakan metode ini, penelitian dapat mengumpulkan data secara sistematis, memperoleh gambaran kuantitatif yang objektif, serta melakukan analisis statistik guna mengidentifikasi pola adaptasi sosial yang dialami oleh mahasiswa selama mengikuti program pertukaran pelajar.



5. Analisis Data.

Afrizal (2014) menjelaskan bahwa dalam penelitian kualitatif, analisis data dilakukan dengan metode yang berbeda dari pengukuran dan perhitungan. Penelitian kualitatif melibatkan dua tahap utama:

1. Pengumpulan dan analisis data dilakukan langsung di lapangan.
2. Tahap analisis juga berlangsung selama penulisan laporan.

Data yang diperoleh dianalisis secara kualitatif, di mana data yang dikumpulkan di lapangan diolah dan disajikan dalam bentuk tulisan. Afrizal (2014) menyarankan tahapan berikut untuk analisis data kualitatif:

- a. Reduksi data: Menyaring dan merangkum data yang diperoleh dari lapangan yang awalnya tertulis dalam uraian atau laporan rinci, kemudian disusun lebih sistematis menggunakan bantuan program agar lebih mudah dipahami.
- b. Penyajian data: Menyajikan data atau informasi dalam format yang memudahkan penelaahan keseluruhan atau bagian tertentu dari penelitian.
- c. Kesimpulan: Proses untuk menjawab pertanyaan penelitian dan tujuan, serta menentukan saran dan rekomendasi untuk pemecahan masalah.

6. Proses Penelitian

Menulis skripsi merupakan sebuah perjalanan akademik yang tidak hanya menguji kemampuan analitis, tetapi juga memberikan pengalaman mendalam dalam memahami fenomena yang diteliti secara langsung. Dalam penelitian ini, saya memilih untuk meneliti perilaku adaptasi mahasiswa Indonesia yang mengikuti program pertukaran pelajar AIMS di Universitas Thai Nguyen, Vietnam. Pemilihan topik ini tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan berawal dari pengalaman pribadi saya yang juga menjadi bagian dari program tersebut.

Keputusan untuk mengangkat tema ini berawal dari pengalaman saya sebagai peserta program AIMS di Universitas Thai Nguyen. Selama menjalani pertukaran pelajar, saya menyaksikan langsung bagaimana mahasiswa Indonesia berusaha beradaptasi dengan lingkungan akademik dan sosial yang

sangat berbeda dari yang mereka alami di Indonesia. Berbagai tantangan, mulai dari perbedaan sistem pendidikan, bahasa, hingga kebiasaan budaya, menjadi bagian dari perjalanan mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru mereka.

Observasi langsung ini menumbuhkan ketertarikan saya untuk memahami lebih dalam bagaimana mahasiswa Indonesia menyesuaikan diri dengan tantangan yang ada, serta strategi apa saja yang mereka gunakan untuk mengatasi kesulitan yang dihadapi. Saya menyadari bahwa pengalaman ini memiliki nilai akademik yang penting dan dapat memberikan wawasan bagi mahasiswa lain yang berencana mengikuti program serupa di masa mendatang. Oleh karena itu, saya memutuskan untuk menjadikan adaptasi mahasiswa Indonesia dalam program AIMS di Universitas Thai Nguyen sebagai fokus utama penelitian saya.

Langkah pertama dalam penelitian ini adalah melakukan observasi awal untuk memahami lingkungan akademik dan sosial yang dihadapi mahasiswa Indonesia di Universitas Thai Nguyen. Observasi ini dilakukan dengan mengamati langsung aktivitas perkuliahan, interaksi mahasiswa Indonesia dengan mahasiswa lokal dan internasional, serta cara mereka menyesuaikan diri dengan sistem pembelajaran yang berbeda.

Saya juga memperhatikan bagaimana mahasiswa Indonesia berinteraksi dalam kelas, baik dengan dosen maupun teman sekelas mereka. Selain itu, saya melakukan pengamatan di luar kelas, seperti di asrama mahasiswa, kantin

universitas, dan tempat-tempat lain yang menjadi pusat aktivitas sosial mahasiswa.

Dari hasil observasi, ditemukan bahwa mahasiswa Indonesia memiliki variasi dalam cara mereka menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik di Universitas Thai Nguyen, Vietnam. Beberapa mahasiswa mampu beradaptasi dengan cepat, menunjukkan partisipasi aktif dalam kelas, serta merasa nyaman dengan sistem pembelajaran yang lebih terbuka dan interaktif. Mereka cenderung proaktif dalam berdiskusi, mengajukan pertanyaan, dan menyampaikan pendapat dalam presentasi.

Di sisi lain, terdapat mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri, terutama dengan perbedaan metode pembelajaran yang lebih berbasis diskusi dan presentasi dibandingkan dengan sistem yang lebih konvensional di Indonesia. Beberapa mahasiswa merasa kurang percaya diri dalam menyampaikan ide-ide mereka, terutama karena kendala bahasa dan perbedaan ekspektasi akademik. Selain itu, perbedaan budaya dalam gaya komunikasi—misalnya, cara dosen dan mahasiswa berinteraksi di kelas—juga menjadi tantangan bagi sebagian mahasiswa.

Setelah melakukan observasi awal, saya melanjutkan penelitian dengan melakukan wawancara mendalam terhadap mahasiswa Indonesia yang mengikuti program AIMS di Universitas Thai Nguyen. Wawancara ini bertujuan untuk mendapatkan perspektif langsung dari mahasiswa mengenai pengalaman adaptasi mereka, tantangan yang mereka hadapi, serta strategi yang mereka gunakan untuk mengatasi hambatan yang ada.

Wawancara dilakukan secara langsung dan juga melalui media daring bagi mahasiswa yang memiliki keterbatasan waktu untuk bertemu secara fisik. Saya menggunakan daftar pertanyaan yang telah disusun sebelumnya, tetapi juga memberikan ruang bagi responden untuk berbicara secara bebas mengenai pengalaman mereka

