

Dampak Perbedaan Budaya terhadap Kesejahteraan Psikologis Warga Indonesia di Thailand: Studi Fenomenologis

Andi Sri Rahayu¹, Ratna Wulandari², Pertiwi Nurani³

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Makassar

Korespondensi: andisriayuu20@gmail.com

Informasi Artikel

Riwayat artikel:

Diterima October 15th, 2025

Direvisi October 23th, 2025

Diterima November 03th, 2025

Kata kunci:

Perbedaan budaya, Indonesia, Thailand, Tingkat stress, psikologis

ABSTRAK

Penelitian ini membahas perbedaan budaya Thailand dan Indonesia serta implikasi psikologis yang dihadapi oleh warga Indonesia yang tinggal di Thailand. Melalui pendekatan kualitatif dan fenomenologis, penelitian ini mengeksplorasi pengalaman individu dalam beradaptasi dengan norma sosial, nilai, dan bahasa yang berbeda, yang dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan perasaan terasing. Hasil wawancara dengan responden menunjukkan bahwa kesulitan dalam memahami nuansa komunikasi dan perbedaan budaya lainnya mempengaruhi kesehatan mental mereka. Penelitian ini menekankan pentingnya pemahaman dan dukungan komunitas untuk meningkatkan kesejahteraan mental warga Indonesia di lingkungan baru mereka.



© 2025 Para Penulis. Diterbitkan oleh Riset Anak Bangsa. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi CC BY
(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

PENDAHULUAN

Setiap individu yang berasal dari suatu kelompok, wilayah, atau negara tentu mempunyai budayanya masing-masing. Budaya bukan suatu istilah yang mudah untuk didefinisikan karena budaya mempunyai cakupan yang amat luas. Budaya identik dengan masyarakat dan dapat dimaknai sebagai seperangkat nilai, kepercayaan dan perilaku yang dilakukan oleh orang-orang dalam suatu masyarakat yang kemudian menjadi identitas dari masyarakat tersebut. Ini artinya bahwa suatu budaya (dari suatu wilayah atau negara) tentu mempunyai keunikannya. Hal ini yang menjadikan pengetahuan tentang kebudayaan menarik dan sekaligus penting untuk dimiliki.(Rudy, 2022)

Oleh karena itu, di era globalisasi, pembangunan hubungan yang efektif sangat bergantung pada komunikasi lintas budaya. Hal ini mengacu pada proses berbagi informasi, ide, dan nilai antara individu atau kelompok dari berbagai latar belakang budaya. Komunikasi lintas budaya sangat penting karena kemampuan untuk terlibat secara efektif dengan orang-orang dari latar belakang budaya yang berbeda. Nilai komunikasi lintas budaya berasal dari kemampuannya untuk meningkatkan kerja sama, mengurangi kesalahpahaman, dan mendorong inovasi dengan memfasilitasi pertukaran ide yang beragam. Namun demikian, hambatan seperti hambatan bahasa, perbedaan nilai dan norma, serta stereotip budaya sering kali menghalangi proses komunikasi. Oleh karena itu, sangat penting untuk menciptakan strategi yang efektif untuk meningkatkan komunikasi lintas budaya.(Aswaruddin et al., 2025)

Selanjutnya, etika komunikasi antarbudaya menjadi semakin penting di era globalisasi karena pertukaran budaya yang cepat dan interaksi yang menjadi ciri masyarakat modern. Karena globalisasi mendorong kontak langsung antara budaya yang beragam, hal itu mengarah pada munculnya bentuk-bentuk budaya baru sementara juga menantang nilai-nilai tradisional, yang dapat mengakibatkan konflik dan kesalahpahaman. Menerapkan prinsip-prinsip etika dalam komunikasi antarbudaya sangat penting untuk menumbuhkan rasa saling menghormati dan pemahaman di antara kelompok budaya yang beragam. Wacana etika, yang mencakup kesopanan linguistik dan percakapan, memastikan bahwa komunikasi menghormati dan memperhatikan norma-norma sosial, sehingga memfasilitasi interaksi yang beradab.(Meilani et al., 2024)

Dengan demikian Thailand merupakan sebuah negara monarki konstitusional yang terletak di Asia Tenggara dengan sistem pemerintahan monarki tersebut Kepala Negara Thailand adalah seorang Raja dan kepala pemerintahannya adalah seorang perdana Menteri. Monarki Thailand berfungsi

menjalankan legislative lewat parlemen, eksekutif lewat cabinet, dan yudikatif lewat peradilan.(Aulia & Rahmaningsih, 2022)

Dalam konteks ini Indonesia merupakan salah satu negara yang aktif melakukan penyebaran atau pengenalan budaya melalui. Keberagaman budaya yang terdiri dari ras, suku, kuliner, kesenian tradisional, dan adat istiadat, dapat dijadikan modal untuk membangun citra positif negara. Selain itu, keberagaman budaya inilah yang membuat Indonesia menarik perhatian masyarakat dunia. Kegiatan budaya memainkan peran penting dalam memperkuat hubungan antarmanusia, melestarikan warisan budaya, dan membangun pemahaman lintas budaya. Penting bagi suatu negara untuk mempunyai identitas negara melalui budaya agar negara dapat menggunakan budaya untuk mencapai kepentingan nasional yaitu ekonomi, sosial, budaya, politik, pariwisata, dan lain-lain. Indonesia merupakan negara yang sering melakukan diplomasi budaya melalui kegiatan budaya, salah satu negara yang sering menjadi tujuan diplomasi budaya Indonesia adalah Thailand.

Thailand merupakan salah satu negara yang bersahabat baik dengan Indonesia, kedua negara mempunyai banyak kesamaan, seperti: kawasan, kebudayaan, wisata alam dan kedua negara juga merupakan negara yang aktif dalam organisasi kawasan Asia Tenggara yaitu ASEAN (*Association of Southeast Asian Nations*). Selain itu, diketahui bahwa hubungan bilateral kedua negara sudah terjalin sejak lama, dan pada awalnya kedua negara disatukan karena adanya kebudayaan. Hubungan kedua negara sudah terjalin sejak ratusan tahun yang lalu. Tepatnya pada abad ke-12 M pada saat Indonesia masih berbentuk kerajaan, Kerajaan Majapahit dan Sriwijaya sangatlah berhubungan baik dengan Kerajaan Thailand. Pada saat itu, kedua bangsa aktif saling melakukan pertukaran peradaban dan terhubung melalui seni budaya, agama, dan karya arsitektur. Dapat terlihat bahwa memang sejak dahulu kedua negara aktif melakukan pertukaran budaya dan hal ini menghasilkan hubungan bilateral yang baik untuk kedua negara.(Yasmarani & L. Gaol, 2024)

Selanjutnya, Stress adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan. Stress juga adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang misalnya objek dalam lingkungan atau sesuatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Stress juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang.(Psikologis et al., 2022)

Di sisi lain, perbedaan budaya antara Indonesia dan Thailand juga dapat memicu culture shock. Culture shock adalah respon psikologis dan sosial yang terjadi ketika seseorang menghadapi perbedaan budaya yang signifikan. Perbedaan ini bisa mencakup berbagai aspek, seperti Nilai-nilai, Perbedaan dalam nilai-nilai moral, etika, dan kepercayaan. Normasosial, Perbedaan dalam perilaku yang dianggap normal dan diterima secara sosial. Bahasa, Kesulitan dalam berkomunikasi karena perbedaan bahasa. Gaya hidup, Perbedaan dalam kebiasaan sehari-hari, pola makan, dan waktu luang.(Habiballah & Muhamad fazrul baarii, 2025)

Penelitian ini diangkat karena perbedaan budaya antara Thailand dan Indonesia merupakan tantangan signifikan yang dihadapi oleh warga Indonesia yang tinggal di Thailand. Dan untuk melihat dampak dari adanya perbedaan budaya terhadap kesejahteraan psikologis warga Indonesia di Thailand. Memahami perbedaan ini sangat penting untuk meningkatkan komunikasi lintas budaya dan mengurangi kesalahpahaman yang dapat mengganggu hubungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana individu memahami perbedaan budaya tersebut dan implikasi psikologis yang muncul, seperti stres dan depresi. Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat memberikan wawasan mendalam mengenai dampak dari perbedaan budaya terhadap kesejahteraan mental warga Indonesia, yang pada gilirannya dapat membantu pihak-pihak terkait dalam memahami kondisi yang dihadapi oleh individu dalam proses akultifikasi di lingkungan baru mereka.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dampak psikologis yang dialami oleh warga Indonesia di Thailand akibat perbedaan budaya, serta mengeksplorasi bagaimana persepsi mereka terhadap norma sosial dan nilai-nilai yang berbeda dapat memengaruhi kesehatan mental dan interaksi sosial mereka. Penelitian ini juga bertujuan untuk memahami tantangan yang dihadapi oleh individu dalam proses akultifikasi, tanpa fokus pada solusi atau strategi tertentu, sehingga memberikan wawasan mendalam tentang kondisi yang mereka hadapi dalam konteks komunikasi lintas budaya.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif merupakan multi metode yang fokus, melibatkan interpretasi, pendekatan alamiah pada materi subjek. Metode kualitatif memberikan ruang bagi peneliti untuk mengumpulkan data yang kaya dan beragam, melalui teknik seperti wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan analisis dokumen. (Nurrisa et al., 2025) Penelitian kualitatif ini mengadopsi pendekatan Kualitatif dengan fokus pada Fenomenologi, Fenomenologi merupakan sebuah pendekatan filosofis untuk menyelidiki pengalaman manusia. (Tumangkeng, 2022) Fenomenologi bertujuan untuk menggali secara mendalam dan subjektif bagaimana Warga Negara Indonesia (WNI) di Thailand mempersepsikan perbedaan budaya antara kedua negara dan implikasi psikologis apa yang muncul dari pengalaman tersebut, seperti tekanan, kecemasan, atau strategi penyesuaian diri (cultural adaptation). Dengan metode ini, peneliti berupaya menangkap esensi pengalaman hidup WNI sebagai minoritas dalam budaya tuan rumah (Thailand), memberikan pemahaman kaya dan kontekstual mengenai tantangan emosional dan kognitif yang mereka hadapi dalam proses akulturas.

Penelitian ini juga merupakan penelitian kualitatif yang bersifat deskriptif dan menggunakan pisau analisis untuk menjawab pertanyaan penelitian. Penekanan pada proses dan pencarian makna lebih ditonjolkan sehingga mendorong kemungkinan penemuan teori baru, data lebih lengkap dan komprehensif. (Nugraha, 2024) Penelitian ini menggunakan metode kualitatif untuk mengeksplorasi bagaimana warga Indonesia yang tinggal di Thailand memahami dan merasakan perbedaan budaya antara kedua negara. Dengan pendekatan ini, peneliti dapat mengumpulkan data yang mendalam mengenai pengalaman sehari-hari, interaksi sosial, dan tantangan yang dihadapi oleh warga Indonesia yang menetap di Thailand. Fokus utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dampak psikologis yang muncul akibat perbedaan budaya.

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran dan informasi yang lebih jelas, dan lengkap. Penelitian menggunakan metode wawancara dan observasi. Adapun lokasi penelitian adalah tempat di mana penelitian akan dilakukan. Dalam hal ini, Lokasi penelitian terletak di Tambong Sateng salah satu kota yang ada di Provinsi Yala, salah satu provinsi yang terletak di Thailand Selatan. Informan dalam penelitian ini adalah warga Provinsi Yala, Jumlah informan dalam penelitian ini sebanyak 1 orang, yang merupakan warga Indonesia yang menikah dengan Warga Provinsi Yala dan sekarang menetap di Provinsi Yala.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Komunikasi lintas budaya didefinisikan sebagai interaksi antara suatu individu atau kelompok yang dimana memiliki perbedaan latar belakang budaya. Proses ini tidak hanya melibatkan transfer informasi, tetapi juga pemahaman simbolik yang melibatkan interpretasi, adaptasi, dan negosiasi makna. Dalam konteks ini, perbedaan budaya seringkali menjadi penghalang, karena elemen-elemen seperti bahasa, nilai, dan norma dapat menciptakan salah pengertian yang signifikan. Sebagai contoh, cara menyampaikan pesan secara verbal atau nonverbal terdapat makna yang sangat berbeda tergantung pada budaya. (Lintas et al., 2024)

Perbedaan budaya merupakan tantangan utama dalam komunikasi antarbudaya. Budaya mencakup bahasa, nilai-nilai, norma, keyakinan, dan cara berpikir yang berbeda antara masyarakat. Masing-masing budaya memiliki aturan sosial yang berbeda dalam hal interaksi, etika, dan perilaku. Memahami dan menghormati norma sosial masing-masing budaya sangat penting untuk menghindari kesalahpahaman dan konflik. Komunikasi antar budaya antar negara merupakan proses komunikasi dan interaksi antar individu dari latar belakang budaya yang berbeda. Tantangan pertama komunikasi antarbudaya adalah perbedaan bahasa. Setiap negara memiliki bahasa yang berbeda, dan bahkan dalam satu negara mungkin terdapat banyak dialek yang berbeda. Hal ini dapat menyebabkan kesalahpahaman dan kebingungan dalam proses komunikasi. (Nuraeni et al., 2022)

Di samping itu, Negara Thailand dan negara Indonesia merupakan negara tetangga yang terletak di Kawasan Asia Tenggara. Keduanya memiliki Bahasa, bangsa, budaya dan kepercayaan yang berbeda. (Musfiroh Wajeeismai et al., 2024) Perbedaan ini menciptakan dinamika sosial dan budaya yang unik, terutama bagi warga Indonesia yang tinggal di Thailand. Dalam konteks ini, penting untuk memahami bagaimana interaksi antara kedua budaya tersebut memengaruhi persepsi individu. Warga Indonesia di Thailand mungkin mengalami tantangan dalam menyesuaikan diri dengan norma sosial dan nilai-nilai yang berbeda, yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan kesejahteraan mereka.

Tantangan dalam Menyesuaikan diri dengan Norma Sosial dan Nilai di Thailand

Perbedaan dalam norma sosial dan nilai-nilai antara Indonesia dan Thailand dapat menciptakan tantangan yang cukup kompleks bagi warga Indonesia yang tinggal di Thailand. Hasil wawancara dengan responden yang berinisial SH memberikan wawasan yang mendalam tentang pengalaman pribadi dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang baru. SH menceritakan bahwa pada awalnya, ia merasa sangat canggung ketika berinteraksi dengan orang-orang Thailand. Ia mengalami kesulitan dalam memahami nuansa komunikasi. Hal ini membuatnya merasa bingung dan bahkan terkadang tersisih dalam situasi sosial, di mana ia merasa sulit untuk mengekspresikan pendapatnya.

Ketidakpahaman ini tidak hanya berdampak pada interaksi sosialnya tetapi juga menciptakan rasa stres. SH menggambarkan perasaannya yang semakin terasing, di mana ia sering merasa sebagai pengamat daripada peserta aktif dalam kehidupan sosialnya. Keadaan ini berlanjut dan mengakibatkan dampak negatif pada kesehatan mentalnya. Rasa tidak nyaman dalam berinteraksi dengan orang lain menyebabkan munculnya perasaan depresi dan rendah diri. Ia mulai meragukan kemampuannya untuk beradaptasi dan berinteraksi dengan baik, yang semakin memperburuk keadaan emosionalnya.

Situasi ini menunjukkan betapa pentingnya pemahaman dan dukungan bagi individu yang berada dalam situasi serupa. Proses penyesuaian diri tidak hanya memerlukan waktu, tetapi juga keterampilan untuk memahami dan menghargai perbedaan budaya. Selain itu, mencari dukungan dari komunitas atau kelompok yang memiliki pengalaman serupa dapat menjadi langkah penting dalam mengatasi tantangan tersebut. Dengan pendekatan yang tepat, warga Indonesia di Thailand dapat menemukan cara untuk berinteraksi yang lebih nyaman dan membangun koneksi yang lebih kuat dengan lingkungan sosial mereka.

Pengalaman terkait Perbedaan Bahasa dan Komunikasi

Bahasa memiliki nilai yang tinggi dalam kehidupan manusia dalam komunikasi sehari-hari. Tentu dalam menggunakan bahasa terdapat berbagai hambatan yang muncul.(Arviyanda et al., 2023) Perbedaan bahasa dan budaya dalam cara berkomunikasi mahasiswa itu merupakan permasalahan yang terjadi ketika berada dalam suatu budaya dan bahasa yang berbeda dengan kita. Adanya perbedaan bahasa terjadi akibat bertemu dengan dua kebudayaan yang berbeda dan saling berinteraksi satu sama lain.(Kojoh et al., 2022)

Di Thailand, warga Indonesia mungkin merasa kesulitan dalam berkomunikasi dengan penduduk lokal, terutama jika mereka tidak fasih berbahasa Thailand. Hasil wawancara dengan responden yang berinisial SH menyatakan bahwa ia sering mengalami kesalahpahaman akibat perbedaan bahasa. Ia bercerita tentang pengalaman lucu atau memalukan ketika salah mengartikan kata-kata atau frasa, serta bagaimana ia berusaha belajar bahasa Thailand untuk meningkatkan komunikasinya. Ia juga mengungkapkan bagaimana interaksi dengan sesama warga Indonesia membantu mengurangi rasa terasing. Kesulitan dalam komunikasi dapat menyebabkan frustrasi dan isolasi, memperburuk perasaan tidak percaya diri. Namun, usaha untuk belajar bahasa dan berinteraksi dengan orang-orang dari budaya lain dapat memperkuat rasa percaya diri dan keterhubungan sosial. Dukungan dari komunitas juga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa warga Indonesia di Thailand, dalam hal ini responden yang berinisial SH, mengalami berbagai tantangan psikologis akibat perbedaan budaya, termasuk kesulitan dalam beradaptasi dengan norma sosial dan nilai-nilai lokal. Dari wawancara dengan SH, terungkap bahwa ia merasakan stres, kecemasan, dan perasaan terasing dalam interaksi sosialnya. Pengalaman ini disebabkan oleh kesulitan dalam memahami nuansa komunikasi yang berbeda. Meskipun demikian, SH juga mengatakan bahwa upayanya untuk belajar bahasa Thailand dan berinteraksi dengan sesama warga Indonesia membantu mengurangi rasa terasing. Hasil ini menekankan pentingnya pemahaman yang lebih dalam mengenai dampak psikologis dari perbedaan budaya, serta perlunya dukungan dari komunitas untuk meningkatkan kesejahteraan mental warga Indonesia di lingkungan baru mereka.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa perbedaan budaya antara Thailand dan Indonesia memberikan dampak psikologis yang signifikan bagi warga Indonesia yang tinggal di Thailand, seperti yang dialami oleh responden yang berinisial SH. Penelitian ini mengungkapkan bahwa

kesulitan dalam beradaptasi dengan norma sosial dan nilai-nilai lokal dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan perasaan terasing. Meskipun demikian, upaya untuk belajar bahasa Thailand dan berinteraksi dengan sesama warga Indonesia dapat membantu mengurangi rasa terasing tersebut. Oleh karena itu, penting bagi individu dan komunitas untuk memahami tantangan-tantangan ini dan memberikan dukungan yang diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan sosial warga Indonesia di lingkungan baru mereka. Penelitian ini menekankan perlunya pemahaman yang lebih dalam mengenai dampak psikologis dari perbedaan budaya, serta implikasi yang mungkin muncul dalam proses akultiasi.

REFERENSI

Arviyanda, R., Fernandito, E., & Landung, P. (2023). Analisis Pengaruh Perbedaan Bahasa dalam Komunikasi Antarmahasiswa. *Jurnal Harmoni Nusa Bangsa*, 1(1), 67.

Aswaruddin, Ray, A. U. M., Hasibuan, I. T., & Diastami, S. M. (2025). Peran Komunikasi Lintas Budaya Dalam Meningkatkan Kualitas Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(1), 35–40.

Aulia, R., & Rahmaningsih, A. A. (2022). Perbandingan Sistem Hukum Indonesia Dengan Thailand Terkait Lgbt Dalam Perspektif Hukum Positif. *Siyasah Jurnal Hukum Tatanegara*, 2(1), 31–38.

Habiballah, & Muhamad fazrul baarri. (2025). Pengaruh Culture Shock Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa 2024 Di Yogyakarta. *Journal of Media and Communication | E-ISSN : 3063-9581*, 1(3), 45–55.

Kojoh, A., Aruperes, V., Rantung, B., Aditama, M. H. R., & Kasenda, R. Y. (2022). Pengaruh Perbedaan Bahasa Dan Budaya Terhadap Cara Berkommunikasi Antar Mahasiswa. *JUPE : Jurnal Pendidikan Mandala*, 7(4), 1093–1096.

Lintas, K., Konsep, B. :, & Pengembangannya, D. S. (2024). *Nizar Mudrik & Zhaldi Enji Irsyad Fawwaz*. 4(2), 168–181.

Meilani, A., Widyanarti, T., Faiz, M. A., Prasetyo, F. D., Azzahra, A., & Zulfa, F. I. (2024). Etika Komunikasi Antar Budaya: Memahami Perbedaan dan Menghindari Kesalahpahaman. *Indonesian Culture and Religion Issues*, 1(4), 13.

Musfiroh Wajeeismai, Syahrul Ramadhan, Tressyalina Tressyalina, & Afrita Afrita. (2024). Pla Bu Thong, Bawang Merah Bawang Putih: Perbandingan Cerita Rakyat Thailand dan Indonesia. *Edukasi Elita : Jurnal Inovasi Pendidikan*, 1(3), 128–136.

Nugraha, D. A. W. (2024). Metode Penelitian. (*Padang: CV. Gita Lentera*), 5, 23.

Nuraeni, M., Pratama, M. I. F., & Ananda, R. (2022). Pengaruh Perbedaan Budaya Terhadap Perilaku Komunikasi Mahasiswa. *KAMPRET Journal*, 1(3), 55–59.

Nurrisa, F., Hermina, D., & Norlaila. (2025). Pendekatan Kualitatif dalam Penelitian: Strategi , Tahapan , dan Analisis Data Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran (JTPP). *Jurnal Teknologi Pendidikan Dan Pembelajaran (JTPP)*, 02(03), 793–800.

Psikologis, S., Lanjut, U., Wabah, S., & Bogor, C.-D. I. (2022). *Evaluasi Intervensi Keperawatan Psikoedukasi Dalam Penurunan Stress Psikologis Usia Lanjut Selama Wabah Covid-19 Di Bogor*. 4.

Rudy, R. (2022). Pentingnya Pemahaman Lintas Budaya (Cross-Cultural Understanding) bagi Pelajar. *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdi Terhadap Masyarakat)*, 2(4), 251–255.

Tumangkeng, S. Y. L. . & M. J. B. (2022). Kajian Pendekatan Fenomenologi: Literature Review. *Jurnal Pembangunan Ekonomi Dan Keuangan Daerah. ... Pembangunan Ekonomi Dan ...*, 23(1), 14–32.

Yasmarani, R. D., & L. Gaol, D. F. (2024). Upaya Diplomasi Budaya Indonesia terhadap Thailand melalui Kegiatan Kebudayaan Indonesia Tahun 2020 –. *Budi Luhur Journal of Contemporary Diplomacy*, 8(1).