

Pelaksanaan Program Pengembangan Kesadaran Diri, Literasi Kesehatan Mental, dan Pemahaman Lintas Budaya untuk Mahasiswa Internasional di Universitas Sains dan Teknologi Shandong

Aisha Dewinta Maharani *

Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Semarang

* aishadewintamaharani@students.unnes.ac.id

Abstrak

Mahasiswa internasional menghadapi tantangan adaptasi yang mencakup dimensi psikologis, sosiokultural, dan akademik secara bersamaan ketika menempuh studi di luar negeri. Internasionalisasi pendidikan tinggi yang terus berkembang mendorong kebutuhan akan program dukungan yang melampaui fungsi administratif dan menyentuh aspek psikologis serta lintas budaya secara terstruktur. Kegiatan magang ini dilaksanakan di *International Student Service Center (ISC)*, *Shandong University of Science and Technology (SDUST)*, Qingdao, China, pada periode 9 Maret hingga 9 April 2026. Tiga program dirancang dan dilaksanakan secara terintegrasi: *MBTI Personality Exploration* dan *Bracelet Workshop* yang melibatkan 40 mahasiswa internasional dari delapan negara untuk membangun *self-awareness*, psikoedukasi melalui dua poster tentang *anxiety* dan *doomscrolling* yang topiknya dipilih berdasarkan keluhan nyata mahasiswa untuk meningkatkan literasi kesehatan mental, serta partisipasi dalam *International Student Cultural Sharing Session* dan *Spring Festival Cultural Exchange Event* untuk mengembangkan kompetensi lintas budaya. Pendekatan deskriptif kualitatif berbasis observasi partisipatif dan dokumentasi digunakan untuk mendeskripsikan proses dan dampak program. Hasil menunjukkan bahwa ketiga program bekerja secara sinergis dalam membangun *self-awareness*, meningkatkan literasi kesehatan mental, dan memperkuat kompetensi lintas budaya mahasiswa internasional sebagai fondasi adaptasi yang lebih holistik. Kegiatan ini merekomendasikan integrasi eksplorasi kepribadian dalam orientasi mahasiswa baru internasional serta keberlanjutan program psikoedukasi sebagai layanan preventif berbasis komunitas.

Kata Kunci: adaptasi mahasiswa internasional, literasi kesehatan mental, eksplorasi kepribadian, doomscrolling, kompetensi lintas budaya

Pendahuluan

Dinamika mobilitas mahasiswa lintas negara merupakan bentuk nyata dari manifestasi internasionalisasi pendidikan tinggi global saat ini. Zhao dan Harji (2024) dalam tinjauan *scientometric* dari 639 artikel selama dua dekade menemukan bahwa pada 2020, sebanyak 6,4 juta mahasiswa melintas batas negara untuk menempuh pendidikan, yang mana angka ini lebih dari dua kali lipat dibandingkan pada tahun 2007. Tren ini bukan sekadar

fenomena statistik, karena di baliknya terdapat ribuan mahasiswa yang menghadapi transisi besar dalam hidup mereka dari lingkungan yang familiar ke tempat dengan pola akademik dan kultural yang baru. Dalam kajiannya, Brooks et al. (2024) menjelaskan bahwa mobilitas mahasiswa internasional kini dipandang sebagai instrumen strategis untuk mengembangkan keragaman kampus dan memperkuat kompetensi antarbudaya, sekaligus memberikan kontribusi finansial bagi institusi penerima. China telah berkembang menjadi salah satu destinasi pendidikan internasional dengan pertumbuhan tercepat di kawasan Asia, dan universitas seperti Shandong University of Science and Technology (SDUST) di Qingdao menjadi bagian dari ekosistem tersebut dengan menampung komunitas mahasiswa internasional dari berbagai belahan dunia.

Keputusan untuk belajar di luar negeri membawa serta serangkaian tantangan adaptasi yang tidak selalu terprediksi sejak awal. Malay et al. (2023) mengonseptualisasikan *international student adjustment* (ISA) sebagai proses tiga dimensi yang mencakup penyesuaian psikologis, sosiokultural, dan akademik. Penyesuaian psikologis berkaitan dengan respons afektif terhadap lingkungan baru, termasuk kecemasan, *homesickness*, dan *culture shock*. Penyesuaian sosiokultural menyangkut kemampuan berinteraksi secara efektif dalam konteks budaya yang berbeda, sementara penyesuaian akademik mencakup adaptasi terhadap gaya belajar, metode penilaian, dan tuntutan akademik yang berlainan. Ketiganya saling berkaitan sehingga kesulitan pada satu dimensi cenderung berdampak pada dimensi lainnya. Xie dan Xu (2024) dalam tinjauan sistematis atas 49 artikel menemukan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa internasional bersifat multidimensi, mencakup faktor personal seperti nilai budaya dan *face concerns*, faktor lingkungan seperti jaringan sosial yang terbatas dan diskriminasi, hingga faktor *behavioral* yang terkait strategi *coping* yang digunakan. Brooks et al. (2024) menambahkan bahwa tantangan kontemporer mahasiswa internasional kini mencakup pengalaman rasisme, keterbatasan akses informasi dalam situasi krisis, dan tekanan finansial yang tidak selalu terduga.

Di antara berbagai faktor yang menentukan keberhasilan adaptasi, kemampuan mengenal diri sendiri adalah fondasi yang kerap diabaikan dalam program dukungan mahasiswa internasional. Malay et al. (2023) menempatkan *cultural intelligence* (CQ) sebagai moderator penting dalam hubungan antara persepsi jarak budaya dan keberhasilan adaptasi, dengan komponen *metacognitive* CQ, yaitu kemampuan memonitor respons kognitif dan emosional diri secara sadar selama interaksi lintas budaya, sebagai prediktor yang paling signifikan. He Xiaoying et al. (2023) memperkuat temuan ini melalui tinjauan sistematis atas 16 studi yang menunjukkan bahwa CQ secara konsisten berkorelasi positif dengan *academic adaptation*, dan bahwa *metacognitive* serta *motivational* CQ adalah dimensi yang paling kuat dalam prediksi tersebut. Mahasiswa yang lebih memahami pola kognitif dan motivasi dirinya sendiri berada dalam posisi yang lebih baik untuk menavigasi perbedaan kultural secara aktif. Eksplorasi kepribadian melalui instrumen seperti *Myers-Briggs Type Indicator* (MBTI) dapat menjadi titik masuk yang praktis untuk membangun kesadaran ini, karena mendorong individu merefleksikan cara mereka memproses informasi, mengambil keputusan, dan merespons tekanan sosial sebelum berhadapan dengan perbedaan budaya yang lebih kompleks.

Tantangan psikologis mahasiswa internasional juga membutuhkan program yang lebih terstruktur dari sekadar layanan konseling reaktif. Shek et al. (2024) menemukan bahwa

meskipun banyak mahasiswa internasional mengalami distress psikologis, hanya sekitar 17% yang mengakses layanan kesehatan mental di kampus, dengan hambatan utama berupa stigma budaya dan kurangnya pengetahuan tentang kapan serta bagaimana mencari bantuan. Kondisi ini menegaskan urgensi *mental health literacy* (MHL), yang didefinisikan Suwanwong et al. (2024) sebagai pengetahuan dan keyakinan tentang gangguan mental yang memfasilitasi pengenalan, pengelolaan, dan pencegahannya. Urgensi tersebut semakin relevan mengingat Xie dan Xu (2024) mencatat bahwa 74,3% mahasiswa internasional dalam sampel mereka melaporkan gejala kecemasan dalam setahun terakhir. Di sisi lain, era digital menghadirkan tantangan baru yang belum banyak ditangani secara formal: *doomscrolling*, yaitu konsumsi berita negatif secara kompulsif melalui media sosial. Shabahang et al. (2024) menemukan secara lintas budaya bahwa perilaku ini secara signifikan memprediksi peningkatan *existential anxiety*. Mahasiswa internasional memiliki kerentanan khusus karena cenderung aktif memantau berita dari negara asal melalui media sosial, terutama saat menghadapi kesendirian. Du et al. (2024) memberikan basis empiris yang kuat melalui meta-analisis atas 172 artikel: *problematic social networking use* (PSNU) berkorelasi positif dan konsisten dengan *generalized anxiety* ($r = 0,388$), *social anxiety* ($r = 0,437$), serta *fear of missing out* ($r = 0,496$).

Kompetensi lintas budaya pun tidak terbentuk secara otomatis hanya karena seseorang berada di lingkungan multikultural. Malay et al. (2023) secara tegas menyatakan bahwa paparan budaya tanpa program pendidikan yang terarah tidak serta merta meningkatkan CQ, sehingga intervensi terstruktur diperlukan untuk mengoptimalkan potensi lingkungan multikultural tersebut. *Culture Learning Theory* yang mereka acu memosisikan adaptasi sebagai proses aktif di mana individu mempelajari keterampilan budaya yang spesifik melalui interaksi, bukan sekadar "terbiasa" secara pasif. Brooks et al. (2024) menambahkan bahwa program mobilitas internasional yang bermakna seharusnya memastikan pengalaman multikultural benar-benar mengembangkan kemampuan interaksi yang inklusif dan setara, tidak sekadar mengejar keragaman demografis. Program pertukaran budaya yang difasilitasi dengan baik berfungsi sebagai ruang eksperiensial di mana mahasiswa tidak hanya terpapar pada perbedaan, tetapi juga secara aktif berlatih keterampilan komunikasi lintas budaya, membangun empati, dan merefleksikan asumsi kultural masing-masing.

International Student Service Center (ISC) SDUST merupakan unit layanan yang menyediakan dukungan akademik, administratif, dan kesejahteraan bagi mahasiswa internasional yang belajar di universitas. ISC berperan sebagai jembatan antara mahasiswa internasional dan institusi, sekaligus sebagai fasilitator adaptasi terhadap lingkungan akademik yang multikultural. Selama minggu pertama *internship*, observasi dan interaksi harian dengan mahasiswa internasional dari berbagai negara mengungkap dinamika yang kompleks: mahasiswa dari latar belakang budaya yang sangat berbeda menjalani proses adaptasi secara mandiri tanpa pendampingan terstruktur yang menyentuh dimensi psikologis dan lintas budaya secara bersamaan. Sebagian mahasiswa tampak aktif dalam interaksi sosial lintas kebangsaan, namun sebagian lain cenderung membatasi pergaulan pada sesama mahasiswa dari negara asal mereka, sebuah pola yang oleh Zhao dan Harji (2024) diidentifikasi sebagai salah satu respons umum terhadap *acculturative stress*. Dari interaksi tersebut juga teridentifikasi bahwa *anxiety* dan *doomscrolling* merupakan fenomena yang secara nyata dikeluhkan oleh mahasiswa

internasional di lingkungan ISC, sehingga menjadi pertimbangan utama dalam pemilihan topik psikoedukasi.

Berdasarkan temuan observasi tersebut, teridentifikasi bahwa ISC telah berfungsi baik dalam menyediakan layanan administratif dan logistik bagi mahasiswa internasional, namun belum ada program terstruktur yang secara khusus merespons kebutuhan psikologis dan pengembangan kompetensi lintas budaya secara terintegrasi. Gap inilah yang menjadi dasar dirancangnya tiga program yang saling melengkapi: (1) *MBTI Personality Exploration* beserta *Bracelet Workshop* untuk membangun *self-awareness* sebagai fondasi adaptasi kultural; (2) psikoedukasi melalui media poster tentang *anxiety* dan *doomscrolling* untuk meningkatkan literasi kesehatan mental; dan (3) partisipasi aktif dalam kegiatan pertukaran budaya untuk mengembangkan kompetensi lintas budaya melalui pengalaman langsung. Ketiga program ini diposisikan sebagai satu rangkaian yang memiliki tujuan bersama, yaitu mendukung proses adaptasi mahasiswa internasional secara holistik di lingkungan SDUST.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang dipilih karena tujuan utamanya adalah menggambarkan proses perancangan, pelaksanaan, dan dampak observasional dari tiga program intervensi. Data dikumpulkan melalui observasi partisipatif selama empat minggu, dokumentasi kegiatan berupa foto dan catatan lapangan, serta refleksi tertulis terhadap proses dan respons peserta yang teramati.

Tempat dan Waktu

Kegiatan dilaksanakan di *International Student Service Center* (ISC), Shandong University of Science and Technology (SDUST), Qingdao, Provinsi Shandong, China, selama periode 9 Maret hingga 9 April 2026. ISC berlokasi di lingkungan kampus SDUST dan berfungsi sebagai unit layanan terpusat bagi mahasiswa internasional, menyediakan dukungan kelembagaan berupa ruang kegiatan, akses terhadap komunitas mahasiswa internasional, dan fasilitasi koordinasi dengan staf center.

Khalayak Sasaran

Khalayak sasaran kegiatan adalah mahasiswa internasional aktif yang berada di lingkungan SDUST dan terjangkau oleh layanan ISC. Sesi *MBTI Personality Exploration* dan *Bracelet Workshop* diikuti oleh 40 mahasiswa internasional yang berasal dari delapan negara, yaitu Rusia, Kenya, Ghana, Nigeria, Korea Selatan, Italia, Vietnam, dan Sri Lanka. Penentuan khalayak sasaran didasarkan pada keterlibatan aktif dalam komunitas mahasiswa internasional yang dilayani ISC. Keterlibatan peserta bersifat sukarela dan terbuka bagi seluruh mahasiswa internasional tanpa seleksi khusus, mencerminkan pendekatan inklusif yang sesuai dengan misi ISC sebagai layanan terbuka di universitas.

Metode Pengabdian

Pelaksanaan kegiatan dibagi ke dalam empat tahap berurutan dan berkesinambungan. Tahap pertama pada Minggu 1 (9-15 Maret 2026) adalah orientasi dan observasi awal: pengenalan sistem kerja ISC, interaksi langsung dengan mahasiswa internasional,

identifikasi kebutuhan berdasarkan pengamatan, dan pemetaan program yang akan dirancang. Pada tahap ini ditemukan bahwa *anxiety* dan *doomscrolling* merupakan dua fenomena yang secara nyata dikeluhkan oleh mahasiswa internasional, sehingga menjadi dasar pemilihan topik psikoedukasi.

Tahap kedua pada Minggu 2 (16-22 Maret 2026) adalah pelaksanaan *MBTI Personality Exploration* yang melibatkan 40 mahasiswa internasional dari delapan negara. Proses pelaksanaan dimulai dengan pengisian kuesioner MBTI berbasis kertas oleh seluruh peserta. Jawaban kemudian diinput ke website MBTI Satu Persen untuk proses *scoring*, sehingga hasil tipe kepribadian masing-masing peserta keluar secara otomatis dari platform. Setelah hasil diperoleh, fasilitator menjelaskan tipe kepribadian peserta, karakteristik umum, serta kelebihan dan kekurangan yang biasanya dimiliki oleh tipe tersebut. Sesi dilanjutkan dengan diskusi kelompok yang mengaitkan tipe kepribadian dengan pengalaman adaptasi lintas budaya.

Tahap ketiga pada Minggu 3 (23-29 Maret 2026) adalah *MBTI Bracelet Workshop*: kegiatan berbasis seni kreatif di mana peserta membuat gelang yang merepresentasikan tipe MBTI mereka, dilanjutkan sesi diskusi kelompok dan *self-reflection* yang mendorong keterbukaan serta berbagi pengalaman antarbudaya.

Tahap keempat pada Minggu 4 (30 Maret – 9 April 2026) adalah perancangan dan distribusi dua poster psikoedukasi dalam bahasa Inggris kepada mahasiswa internasional di lingkungan ISC. Poster pertama bertajuk "*Anxiety is Not Just Overthinking*" dan poster kedua bertajuk "*Doomscrolling: Why You Can't Stop*." Kedua topik dipilih secara langsung berdasarkan observasi di lapangan dan keluhan yang disampaikan mahasiswa internasional selama interaksi di ISC.

Sepanjang periode internship dan sekitarnya, kegiatan mencakup partisipasi aktif dalam dua kegiatan pertukaran budaya. Pertama, *International Student Cultural Sharing Session* yang berlangsung sepanjang Maret hingga April 2026, berupa diskusi dan interaksi sehari-hari dengan mahasiswa internasional mengenai budaya, kebiasaan, bahasa, sistem pendidikan, serta kehidupan kampus di negara masing-masing. Kedua, *Spring Festival Cultural Exchange Event* pada 19 April 2026, berupa festival budaya yang menghadirkan mahasiswa internasional dan mahasiswa lokal dengan pertunjukan budaya, pameran, permainan tradisional, serta kesempatan untuk saling memperkenalkan budaya dari berbagai negara. Negara yang terlibat dalam kegiatan pertukaran budaya meliputi China, Indonesia, Pakistan, Bangladesh, Nigeria, Kazakhstan, dan beberapa negara lainnya.

Indikator Keberhasilan

Keberhasilan kegiatan ini diukur berdasarkan empat indikator. Pertama, terlaksananya seluruh program sesuai rencana kegiatan yang telah ditetapkan. Kedua, keterlibatan aktif 40 mahasiswa internasional dari delapan negara dalam sesi *MBTI Personality Exploration* dan *Bracelet Workshop*. Ketiga, tersedianya dua poster psikoedukasi dalam bahasa Inggris yang telah dirancang dan didistribusikan di lingkungan ISC. Keempat, terselenggaranya partisipasi aktif dalam kegiatan pertukaran budaya selama dan sekitar periode *internship*.

Metode Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui observasi partisipatif selama pelaksanaan seluruh program, dengan memperhatikan keterlibatan peserta, dinamika diskusi yang terjadi, dan respons terhadap materi yang disampaikan. Dokumentasi kegiatan berupa foto dan catatan lapangan digunakan sebagai data pendukung dalam mengevaluasi proses dan dampak observasional program. Refleksi menyeluruh dilakukan pada akhir periode internship untuk mengidentifikasi pencapaian, hambatan yang ditemui, serta rekomendasi perbaikan untuk program serupa di masa mendatang. Data dianalisis secara deskriptif melalui pemaknaan terhadap hasil observasi dan dokumentasi, tidak bertujuan mengukur signifikansi statistik melainkan mendeskripsikan proses serta menghubungkan temuan dengan kerangka teoretis yang relevan.

Hasil dan Pembahasan

Gambaran Umum Pelaksanaan Program

Ketiga program dilaksanakan secara berurutan namun terintegrasi selama periode *internship* di ISC SDUST. Program *MBTI Personality Exploration* dan *Bracelet Workshop* melibatkan 40 mahasiswa internasional dari delapan negara: Rusia, Kenya, Ghana, Nigeria, Korea Selatan, Italia, Vietnam, dan Sri Lanka, mencerminkan keberagaman yang kaya secara kultural. Dua poster psikoedukasi didesain untuk lingkungan kampus, sementara kegiatan pertukaran budaya berlangsung sepanjang periode internship dan berlanjut dengan Spring Festival Cultural Exchange Event pada 19 April 2026. Pelaksanaan berjalan dengan dukungan penuh dari ISC yang menyediakan fasilitas dan akses terhadap komunitas mahasiswa internasional yang beragam.

MBTI Personality Exploration dan Bracelet Workshop

Program pertama dirancang untuk membangun *self-awareness* melalui eksplorasi kepribadian berbasis MBTI dan dilaksanakan dalam dua tahap yang saling berkesinambungan. Pada sesi *MBTI Personality Exploration*, 40 mahasiswa internasional dari delapan negara mengisi kuesioner MBTI berbasis kertas. Jawaban kemudian diinput ke website MBTI Satu Persen untuk proses *scoring*, sehingga hasil tipe kepribadian masing-masing peserta diperoleh secara sistematis. Fasilitator kemudian menjelaskan tipe kepribadian setiap peserta, mencakup karakteristik umum, serta kelebihan dan kekurangan yang lazim dimiliki oleh tipe tersebut. Sesi berlanjut dengan diskusi kelompok yang secara spesifik mengaitkan tipe kepribadian dengan pengalaman adaptasi, mendorong peserta merefleksikan bagaimana preferensi kepribadian mereka memengaruhi cara mereka memulai percakapan dengan orang baru dari budaya berbeda, merespons gaya komunikasi yang tidak familiar, atau menghadapi situasi sosial yang ambigu.

Respons peserta terhadap sesi MBTI secara umum bersifat positif dan antusias. Banyak peserta merasa hasil yang diperoleh cukup menggambarkan karakter dan preferensi diri mereka secara akurat, yang mendorong keterbukaan untuk berbagi. Beberapa peserta aktif berdiskusi mengenai kelebihan, kelemahan, serta kesesuaian hasil MBTI dengan pengalaman pribadi mereka di lingkungan multikultural SDUST. Dinamika diskusi yang

terjadi menunjukkan bahwa kegiatan ini mendorong peserta untuk lebih mengenal diri sendiri sekaligus memahami perbedaan karakter antarindividu dari berbagai latar budaya, sebuah proses yang secara langsung relevan bagi keberhasilan adaptasi mereka.

MBTI *Bracelet Workshop* pada minggu ketiga dirancang sebagai kelanjutan yang memberikan dimensi kreatif dan sosial sekaligus. Setiap peserta membuat gelang dengan warna dan simbol yang merepresentasikan tipe MBTI mereka, sebuah aktivitas yang secara tidak langsung mengundang percakapan organik tentang kepribadian dan cara pandang yang berbeda. *Workshop* ini menciptakan suasana yang lebih santai dan egaliter dibandingkan sesi formal, di mana hambatan bahasa dan perbedaan budaya terasa lebih mudah dijumpai melalui kolaborasi kreatif. Sesi *self-reflection* yang mengikuti *workshop* memberikan ruang untuk mengonsolidasikan pemahaman yang muncul secara organik selama proses tersebut.

Temuan ini sejalan dengan He Xiaoying et al. (2023) yang secara konsisten menemukan bahwa *metacognitive CQ*, yaitu kemampuan untuk secara sadar memproses dan memonitor respons diri selama interaksi lintas budaya, merupakan dimensi yang paling kuat memprediksi *academic adaptation* pada mahasiswa internasional. Eksplorasi kepribadian melalui MBTI secara langsung melatih kapasitas metakognitif ini: ketika seseorang memahami pola kepribadiannya, mereka mendapatkan kerangka untuk memahami mengapa mereka merespons dinamika sosial tertentu dengan cara tertentu, sebuah kerangka yang kemudian dapat digunakan secara aktif dan sadar ketika berhadapan dengan pola komunikasi yang berbeda dalam kehidupan sehari-hari. Malay et al. (2023) menegaskan bahwa individu dengan CQ tinggi tidak hanya memahami perbedaan budaya secara kognitif, tetapi juga secara metakognitif sadar akan proses penyesuaian diri mereka sendiri. Dimensi kreatif dari *Bracelet Workshop* turut mendukung berkembangnya *motivational CQ*, karena rasa ingin tahu dan kenikmatan dalam interaksi lintas budaya tumbuh secara organik melalui pengalaman positif bersama yang difasilitasi oleh aktivitas kreatif.

Psikoedukasi melalui Poster: Anxiety dan Doomscrolling

Program kedua merespons kebutuhan yang paling mendesak berdasarkan observasi lapangan: literasi tentang kondisi psikologis yang secara nyata dikeluhkan oleh mahasiswa internasional di ISC. Topik *anxiety* dan *doomscrolling* dipilih bukan semata berdasarkan relevansi teoritis, melainkan karena keduanya merupakan fenomena yang secara langsung diidentifikasi dari keluhan mahasiswa selama interaksi di ISC, sehingga program ini bersifat responsif terhadap kebutuhan nyata populasi sasaran.

Poster pertama, bertajuk "*Anxiety is Not Just Overthinking*," membangun pemahaman tentang kecemasan sebagai respons neurobiologis yang wajar terhadap ancaman yang dipersepsikan, bukan sekadar kebiasaan berpikir berlebihan. Poster ini menyampaikan bahwa kecemasan menjadi masalah ketika bersifat berlebihan dan konstan, menjelaskan mengapa hal tersebut terjadi, memberikan informasi tentang gejala yang perlu dikenali seperti *constant worrying*, gangguan tidur, dan rasa selalu waspada, serta menawarkan strategi *coping* berbasis bukti: pernapasan dalam, *mindfulness*, dan berbicara dengan seseorang yang dipercaya. Poster kedua, bertajuk "*Doomscrolling: Why You Can't Stop*," menjelaskan mekanisme psikologis di balik kesulitan berhenti menggulir konten negatif, yaitu *negativity bias*, kecenderungan otak untuk memprioritaskan informasi negatif

sebagai mekanisme bertahan hidup yang dalam era informasi tanpa batas justru berubah menjadi jebakan perilaku yang memperburuk kecemasan dan suasana hati. Poster memberikan langkah praktis untuk mengurangnya: menetapkan batas waktu layar, menghindari *scrolling* sebelum tidur, mengikuti konten yang lebih positif, dan mengambil jeda digital secara rutin.

Pemilihan format poster sebagai medium psikoedukasi didasarkan pada pertimbangan praktis yang kuat. Mahka et al. (2025) secara khusus memvalidasi psikoedukasi melalui poster sebagai strategi preventif yang efektif, dengan keunggulan bahwa media ini menjangkau audiens lebih luas karena tidak membutuhkan kehadiran simultan. Bagi mahasiswa internasional yang memiliki jadwal beragam, poster yang dipasang di lingkungan ISC memungkinkan setiap individu mengakses informasi pada waktu yang paling relevan bagi mereka. Penulisan dalam bahasa Inggris juga menjadi keputusan inklusif yang memastikan seluruh mahasiswa internasional dari berbagai latar bahasa dapat memahami konten. Dari sisi substansi, Suwanwong et al. (2024) menemukan bahwa penurunan stigma terhadap kesehatan mental merupakan prediktor paling signifikan dari peningkatan MHL. Poster *anxiety* bekerja persis pada jalur ini dengan menormalkan pengalaman kecemasan, sehingga langsung merespons hambatan yang diidentifikasi Shek et al. (2024): stigma budaya yang menyebabkan hanya 17% mahasiswa internasional memanfaatkan layanan kesehatan mental yang tersedia.

Poster *doomscrolling* menyentuh isu yang semakin relevan seiring temuan observasi lapangan. Shabahang et al. (2024) menemukan melalui studi komparatif Iran-Amerika Serikat bahwa *doomscrolling* secara signifikan memprediksi *existential anxiety*, kondisi yang ditandai kekhawatiran mendalam tentang makna hidup dan kondisi dunia. Bagi mahasiswa internasional yang secara fisik berjarak dari keluarga dan komunitas asal, kecenderungan memantau berita negara asal melalui media sosial sangat mudah berkembang menjadi pola kompulsif yang tidak disadari. Du et al. (2024) memberikan bukti kuantitatif yang kuat: dalam meta-analisis atas 172 artikel, PSNU berkorelasi positif dan konsisten dengan *generalized anxiety* ($r = 0,388$), *social anxiety* ($r = 0,437$), dan *fear of missing out* ($r = 0,496$). Dengan mengidentifikasi dan menamakan fenomena yang sebelumnya hanya dirasakan tanpa kerangka konseptual, poster ini membekali mahasiswa dengan kesadaran yang menjadi langkah pertama perubahan perilaku.

Cultural Exchange Activities

Komponen ketiga berlangsung melalui dua kegiatan pertukaran budaya yang memiliki karakter berbeda namun saling melengkapi. Kegiatan pertama, *International Student Cultural Sharing Session*, berlangsung sepanjang Maret hingga April 2026 dalam bentuk diskusi dan interaksi sehari-hari dengan mahasiswa internasional di ISC. Sesi ini membahas berbagai dimensi kehidupan yang sering menjadi titik perbedaan sekaligus persamaan: budaya dan kebiasaan, bahasa dan komunikasi, sistem pendidikan, serta kehidupan kampus di negara masing-masing. Format informal yang berkelanjutan ini menciptakan ruang bagi mahasiswa untuk membangun koneksi lintas budaya secara organik dan tanpa tekanan.

Kegiatan kedua, *Spring Festival Cultural Exchange Event* pada 19 April 2026, memberikan dimensi yang lebih formal dan ekshibitif. Festival ini menghadirkan mahasiswa internasional dan mahasiswa lokal dalam satu ruang yang memungkinkan pertunjukan

budaya, pameran, permainan tradisional, serta kesempatan untuk memperkenalkan budaya dari berbagai negara secara langsung. Negara yang terlibat mencakup China, Indonesia, Pakistan, Bangladesh, Nigeria, Kazakhstan, dan beberapa negara lainnya, mencerminkan keberagaman komunitas akademik internasional SDUST. Partisipasi dalam kegiatan ini memberikan pengalaman *behavioral* yang tidak dapat diperoleh dari ruang kelas: negosiasi identitas kultural di hadapan audiens yang beragam, adaptasi cara presentasi budaya untuk dipahami oleh audiens dari budaya yang sangat berbeda, dan penemuan persamaan di balik perbedaan yang tampak.

Malay et al. (2023) menegaskan dalam *Culture Learning Theory* bahwa adaptasi adalah proses aktif mempelajari keterampilan budaya spesifik melalui interaksi langsung. Keterlibatan dalam dua format pertukaran budaya ini, dari interaksi harian yang informal hingga festival budaya formal, memberikan spektrum pengalaman belajar yang lebih lengkap. *Behavioral CQ* yang diidentifikasi He Xiaoying et al. (2023) sebagai komponen penting dalam prediksi *academic adaptation* berkembang justru melalui pengalaman langsung semacam ini: ketika mahasiswa menyesuaikan cara berkomunikasi, berbagi, dan berinteraksi secara *real-time* dengan individu dari latar belakang yang sangat berbeda. Brooks et al. (2024) mengingatkan bahwa program pertukaran budaya yang bermakna harus memastikan interaksi berjalan secara setara dan inklusif. Dalam konteks SDUST di mana setiap mahasiswa internasional secara bersamaan berada dalam posisi "asing" dan anggota komunitas bersama, kondisi ini secara unik meratakan hierarki kultural dan menciptakan ruang yang lebih setara untuk saling belajar.

Dampak Program Secara Keseluruhan

Ketiga program membentuk satu ekosistem dukungan di mana masing-masing komponen bekerja untuk memperkuat komponen lainnya. *MBTI Personality Exploration* membangun fondasi *self-awareness* yang menjadi prasyarat bagi efektivitas program lainnya: tanpa pemahaman tentang pola respons diri, seseorang sulit untuk secara sadar menyesuaikan perilakunya dalam situasi lintas budaya, atau mengenali kapan mereka sedang mengalami distress yang membutuhkan perhatian. *Self-awareness* yang dikembangkan melalui MBTI kemudian memudahkan mahasiswa untuk mengidentifikasi gejala kecemasan yang dijelaskan dalam poster psikoedukasi karena mereka sudah memiliki bahasa untuk mendeskripsikan kondisi internal mereka. Keterbukaan diri yang dipraktikkan dalam *Bracelet Workshop* selanjutnya menjadi modal sosial yang relevan ketika mahasiswa berpartisipasi dalam kegiatan pertukaran budaya, di mana kemampuan berbagi perspektif personal secara otentik sangat menentukan kedalaman koneksi lintas budaya.

Dari perspektif ISA Malay et al. (2023), ketiga program bersama-sama merespons ketiga dimensi adaptasi. Dimensi psikologis ditangani melalui psikoedukasi yang meningkatkan MHL dan kemampuan mengenali serta mengelola distress emosional.

Dimensi sosiokultural ditangani melalui kegiatan pertukaran budaya dan dinamika sosial dalam *Bracelet Workshop* yang melatih keterampilan interaksi multikultural. Dimensi akademik mendapat manfaat tidak langsung yang signifikan: He Xiaoying et al. (2023) menemukan bahwa CQ yang berkembang berkorelasi positif dengan *academic adaptation*. Suwanwong et al. (2024) menemukan bahwa MHL yang tinggi berkorelasi negatif dengan distress psikologis ($r = -0,39$), mengimplikasikan bahwa psikoedukasi

membekali mahasiswa dengan rasa kendali atas kondisi psikologis mereka sendiri. Xie dan Xu (2024) mengidentifikasi dukungan sosial sebagai faktor protektif terkuat terhadap masalah kesehatan mental mahasiswa internasional, dan ketiga program secara bersama-sama berkontribusi pada penguatan jaringan dukungan sosial tersebut melalui interaksi kelompok yang difasilitasi secara terstruktur.

Kesimpulan

Kegiatan magang penulis di International Student Service Center (ISC), Shandong University of Science and Technology, mencakup tiga program yang saling mendukung, yaitu *MBTI Personality Exploration* dan *Bracelet Workshop* yang melibatkan 40 mahasiswa internasional dari delapan negara untuk membangun *self-awareness*, psikoedukasi melalui dua poster bertopik *anxiety* dan *doomscrolling* yang dipilih berdasarkan keluhan nyata mahasiswa untuk meningkatkan literasi kesehatan mental, serta partisipasi dalam *International Student Cultural Sharing Session* dan *Spring Festival Cultural Exchange Event* untuk memperkuat kompetensi lintas budaya. Ketiga program ini bukan berjalan sendiri, tetapi dirancang secara bersamaan untuk merespons tantangan adaptasi dari dimensi psikologis, sosiokultural, dan kognitif di kampus.

Temuan dari pelaksanaan program menunjukkan bahwa *self-awareness*, literasi kesehatan mental, dan kompetensi lintas budaya adalah tiga pilar yang saling menopang dalam proses adaptasi mahasiswa internasional. Respons positif dan antusias peserta MBTI, disertai diskusi aktif tentang kecocokan hasil dengan pengalaman pribadi, menunjukkan bahwa eksplorasi kepribadian membuka ruang refleksi yang bermakna. Pemilihan topik poster berdasarkan keluhan nyata mahasiswa memperkuat relevansi psikoedukasi sebagai intervensi yang responsif. Dan keragaman negara dalam kegiatan pertukaran budaya menciptakan pengalaman belajar lintas budaya yang autentik. Implikasi dari kegiatan ini mencakup rekomendasi integrasi program eksplorasi kepribadian dalam orientasi mahasiswa baru internasional, keberlanjutan psikoedukasi berbasis media sebagai layanan preventif, serta fasilitasi aktif dan reflektif dalam program pertukaran budaya. Keterbatasan kegiatan ini terletak pada pendekatan evaluasi yang bersifat deskriptif kualitatif tanpa pengukuran dampak terstandar, sehingga penelitian lanjutan yang memanfaatkan instrumen evaluasi tervalidasi seperti skala CQ, MHL, atau ISA akan memperkuat basis bukti empiris program serupa di masa mendatang.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada International Student Service Center (ISC), Shandong University of Science and Technology (SDUST), Qingdao, China, atas kesempatan, fasilitas, dan dukungan yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan magang. Apresiasi juga disampaikan kepada Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Semarang, atas bimbingan akademik dalam pelaksanaan program ini.

Referensi

- Brooks, R., Courtois, A., Faas, D., Jayadeva, S., & Beech, S. (2024). International student mobility within Europe: Responding to contemporary challenges. *Higher Education*, 88, 1663-1672. <https://doi.org/10.1007/s10734-024-01222-0>
- Du, M., Zhao, C., Hu, H., Ding, N., He, J., Tian, W., Zhao, W., Lin, X., Liu, G., Chen, W., Wang, S., Wang, P., Xu, D., Shen, X., & Zhang, G. (2024). Association between problematic social networking use and anxiety symptoms: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*, 12, 263. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01705-w>
- He Xiaoying, Baharom, S., & Liao Sunjing. (2023). A systematic literature review of the relationship between cultural intelligence and academic adaptation of international students. *Social Sciences & Humanities Open*, 8, 100622. <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2023.100622>
- Mahka, T. Y. J., H, S. N. K., Abbas, D. Y., Fakhri, N., & Alwi, M. A. (2025). Psikoedukasi via poster: Strategi preventif meningkatkan pemahaman stres kerja pada karyawan. *Jurnal Kebajikan: Pengabdian Kepada Masyarakat*. <https://doi.org/10.26858/jk.v4i1.78967>
- Malay, E. D., Otten, S., & Coelen, R. J. (2023). Predicting adjustment of international students: The role of cultural intelligence and perceived cultural distance. *Research in Comparative & International Education*, 18(3), 485-504. <https://doi.org/10.1177/17454999231159469>
- Shabahang, R., Hwang, H., Thomas, E. F., Aruguete, M. S., McCutcheon, L. E., Orosz, G., Hossein Khanzadeh, A. A., Mokhtari Chirani, B., & Zsila, A. (2024). Doomscrolling evokes existential anxiety and fosters pessimism about human nature? Evidence from Iran and the United States. *Computers in Human Behavior Reports*, 15, 100438. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2024.100438>
- Shek, C. H. M., Chan, S. W. C., Stubbs, M. A., & Lee, R. L. T. (2024). Promoting international students' mental health unmet needs: An integrative review. *International Journal of Mental Health Promotion*, 26(11), 905-924. <https://doi.org/10.32604/ijmh.2024.055706>
- Suwanwong, C., Jansem, A., Intarakamhang, U., Prasittichok, P., Tuntivivat, S., Chuenphittayavut, K., Le, K., & Le Thi Mai Lien. (2024). Modifiable predictors of mental health literacy in the educational context: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychology*, 12, 378. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01878-4>
- Xie, L., & Xu, Y. (2024). A systematic review on the factors affecting Chinese international students' mental health. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 46, 343-368. <https://doi.org/10.1007/s10447-024-09542-7>
- Zhao, Z., & Bava Harji, M. (2024). Systematic review of global research on acculturation of international students (2003-2023). *Journal of International Students*, 14(3), 427-447.