

GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA ASAL INDONESIA YANG BERKULIAH JENJANG SARJANA DI BELANDA

Audrey Wijaya & Nanda Rossalia

Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta, Indonesia
Corresponding Author: audreywijaya76@gmail.com

ABSTRACT

Many students consider pursuing studies abroad as an effort to enhance self- quality. The number of international students from Asia in the Netherlands has increased in recent years, with Indonesia being one of the top countries sending students to the Netherlands. However, studying abroad is not an easy task due to its inherent challenges. This research aims to understand the Psychological Well-Being (PWB) of first-year Indonesian students pursuing bachelor's degrees in the Netherlands. This study adopts a qualitative phenomenological research design. Data collection involves semi-structured interviews conducted with three female participants. The findings reveal that the prominent dimensions within the participants are self-acceptance and positive relationships with others. Other dimensions of PWB that are still suboptimal, such as environment mastery, personal growth, autonomy, and purpose of life, are influenced by challenges and difficulties encountered during the adjustment period as international students, both academically and non-academically, such as managing daily life, social life, and extracurricular activities.

Keywords: Psychological well-being (PWB), international students, emerging adulthood, first year

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu hal yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia dan memiliki peran yang besar dalam mengembangkan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Melalui pendidikan diharapkan dapat mencerdaskan kehidupan bangsa dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat (Alpian et al., 2019).

Setelah lulus SMA/SMK sederajat, para pelajar perlu untuk menentukan rencana selanjutnya, terutama dalam melanjutkan pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi. Dalam membuat keputusan terkait pendidikan, tentunya setiap orang memiliki motivasi dan pertimbangan yang berbeda-beda. Salah satu pertimbangannya adalah negara tujuan tempat melanjutkan pendidikan karena pendidikan dapat dilakukan di dalam maupun di luar negeri.

Meskipun pendidikan dapat dilanjutkan di dalam negeri, terdapat sebagian pelajar yang memiliki minat untuk melanjutkannya di luar negeri.

Berdasarkan data tahun 2019, selama enam tahun terakhir, jumlah pelajar Indonesia yang belajar di luar negeri telah meningkat sebesar 21% (UNESCO, 2019). Data tersebut menunjukkan adanya peningkatan jumlah mahasiswa Indonesia yang memutuskan untuk melanjutkan studi di luar negeri. Indonesia berada pada peringkat ke-22 di dunia sebagai negara yang mengirimkan siswa untuk belajar ke luar negeri terbanyak (Harususilo, 2019). Pada saat ini, jumlah mahasiswa asal Indonesia yang berkuliah di luar negeri adalah 53.604 orang (Aisyah, 2022).

Pada dasarnya, kesempatan untuk melanjutkan studi di luar negeri terbuka bagi seluruh kalangan masyarakat. Kebanyakan pelajar mempertimbangkan untuk melanjutkan studi di luar negeri karena berbagai alasan terkait manfaat yang dapat diperoleh. Hal ini berkaitan dengan upaya para pelajar untuk meningkatkan kualitas diri agar dapat bersaing dalam persaingan global di kemudian hari. Berdasarkan data yang didapatkan melalui Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud, 2021), berkuliah di luar negeri dapat memberikan banyak manfaat, seperti melengkapi mahasiswa dengan pengalaman, membangun kepercayaan diri, serta memperluas relasi dengan terjalannya persahabatan internasional. Selain itu, mahasiswa yang kuliah di luar negeri dapat merasakan budaya yang beragam saat menjalani perkuliahannya, sehingga menambah

wawasan terkait budaya dunia sebagai bekal di masa depan.

Tidak hanya motivasi untuk meningkatkan kualitas diri saja yang dijadikan dasar dalam mengambil keputusan untuk studi di luar negeri, kemampuan finansial menjadi aspek penting yang perlu dipertimbangkan. Melanjutkan kuliah di luar negeri memerlukan biaya yang tidak sedikit, mulai dari keberangkatan, kebutuhan hidup, biaya pendidikan, dan biaya lainnya. Meskipun demikian, terdapat berbagai pilihan beasiswa yang dapat membantu siswa yang ingin melanjutkan studi di luar negeri. Pemerintah Indonesia turut mendukung para pelajar dari Indonesia untuk memiliki kesempatan menempuh pendidikannya di luar negeri. Hal ini dapat dilihat dari tersedianya program beasiswa bagi calon mahasiswa Indonesia yang akan berkuliah di luar negeri, misalnya Lembaga Pengelolaan Dana dan Pendidikan (LPDP), beasiswa unggulan Kemendikbud, dan DIKTI. Selain beasiswa dari pihak pemerintah, terdapat beasiswa lainnya yang difasilitasi oleh pihak swasta maupun ditanggung pendanaan pribadi.

Setiap negara memiliki sistem pendidikan yang berbeda-beda. Belanda diakui sebagai negara dengan sistem pendidikan yang berstandar internasional (Leni, 2019). Berdasarkan survei yang dilakukan di tahun 2022 oleh sebuah lembaga pendidikan di Swedia yang melibatkan 10.000 responden dari 181 negara, Belanda termasuk dalam 10 negara yang paling diminati untuk menempuh kuliah di luar negeri (Aisyah, 2022). Jumlah pelajar internasional yang terdaftar di universitas Belanda pada tahun akademik 2021/22 saat

ini terdapat 115.068, meningkat sebanyak 12% dari tahun sebelumnya (Nuffic dalam Packer, 2022).

Jumlah pelajar internasional yang berasal dari Asia di Belanda juga meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Lebih dari 19.000 pelajar Asia mendaftar di universitas Belanda pada tahun akademik 2021/22 (Packer, 2022). Selain itu, sebesar 40% merupakan mahasiswa tahun pertama yang berasal dari luar Belanda. Indonesia merupakan salah satu negara yang paling banyak mengirimkan pelajar internasional ke Belanda.

Secara umum, menjadi mahasiswa merupakan fase yang baru di dalam masa perkembangan hidup manusia, baik bagi mahasiswa yang melanjutkan studinya dalam negeri maupun di luar negeri. Fase ini menuntut mahasiswa untuk menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi karena adanya perubahan lingkungan, sistem belajar, maupun tantangan lainnya. Khususnya bagi mahasiswa tahun pertama yang masih dalam tahap adaptasi dari yang sebelumnya siswa SMA/SMK sederajat yang kemudian dihadapkan pada dunia perkuliahan yang menuntut tanggung jawab baru. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lipson et al. (2015), sebanyak 35,5% mahasiswa sarjana memenuhi kriteria untuk setidaknya satu masalah kesehatan mental. Sedangkan pada mahasiswa jenjang master sebesar 26,2% dan pada mahasiswa doktoral sebesar 26,7%. Data tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa pada tingkat sarjana memiliki tingkat yang lebih tinggi dalam kemungkinan mengalami gangguan kesehatan mental.

Meskipun demikian, berkuliah di luar negeri bukanlah suatu hal yang mudah untuk dijalani mengingat adanya tantangan tersendiri yang mungkin harus dihadapi. Menurut Popadiuk & Arthur (dalam Rujiprak, 2016), ketika melakukan transisi dari negara asal ke negara tuan rumah, pelajar internasional menghadapi berbagai macam masalah penyesuaian selama studi mereka, yang dikenal sebagai penyesuaian lintas budaya. Penyesuaian terhadap budaya asing dapat menyebabkan kesulitan yang dikenal sebagai stres akulturatif (Ye dalam Rujiprak, 2016).

Transisi pada tahun pertama perkuliahan yang baik ditandai dengan mahasiswa yang dapat menjalani keseharian dengan baik, termasuk kemampuan untuk beradaptasi dengan lingkungan yang baru yang baru, mengembangkan motivasi internal untuk belajar, memiliki waktu dan manajemen uang yang baik, menghadiri kelas, dan menyelesaikan tugas (Mattanah, Handcock, & Merek dalam Clinciu, 2013). Namun, tidak mudah untuk melewati masa kritis tersebut karena adanya berbagai tantangan yang mungkin dialami oleh mahasiswa.

Bagi pelajar yang berkuliah di luar negeri, tantangan yang muncul akan lebih kompleks dan berat karena membutuhkan penyesuaian yang jauh lebih banyak. Beberapa keresahan dan tantangan yang dialami mahasiswa adalah ketidakpastian akan masa depan, stres akademik, jauh dari sumber dukungan utama, kesulitan ekonomi, penerimaan sosial, *homesickness*, dan kesepian, yang secara negatif mempengaruhi *psychological well-being* (PWB) mahasiswa internasional (Poyrazli & Lopez dalam

Rujiprak, 2016; (Udhayakumar & Illango, 2018).

Khawaja dan Dempsey dalam Hutapea (2014) menyatakan bahwa persoalan yang dihadapi oleh mahasiswa internasional akan lebih berat karena adanya sejumlah persoalan tambahan lain misalnya keterkejutan budaya, kebiasaan baru, hambatan bahasa, maupun kemungkinan perbedaan menu dan jadwal makan. Tantangan yang mungkin dihadapi akan lebih berat bagi mahasiswa internasional asal Indonesia yang memilih negara dengan budaya yang sangat berbeda dengan Indonesia. Kesejahteraan serta kinerja akademik dapat sangat dipengaruhi oleh tantangan penyesuaian jika budaya asli mereka sangat berbeda dengan budaya di negara tuan rumah (Cemalcilar & Falbo dalam Li et al., 2014).

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian sebelumnya yang sudah disampaikan di atas terkait tekanan yang akan dihadapi, dapat disimpulkan bahwa menjadi mahasiswa tahun pertama yang berkuliah di luar negeri bukanlah hal yang mudah. Adanya keterbatasan-keterbatasan seperti tidak menguasai bahasa asli negara tujuan, masalah keuangan, *homesickness*, dan kesepian dapat membuat mahasiswa tahun pertama yang berkuliah di luar negeri turut mengalami kesulitan pada masalah sosial. Bagi mahasiswa Indonesia yang berkuliah di Belanda akan menghadapi perbedaan bahasa dan gaya bicara. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Setiawan dan Maldani (2021), penduduk di Belanda memiliki gaya bicara yang lugas dan kecepatan berbicara yang cepat sehingga turut menimbulkan masalah

penyesuaian karena adanya perbedaan gaya bicara.

Outhred & Chester (2013) menyatakan bahwa ketika berpindah ke negara baru, mahasiswa internasional menghadapi periode kesepian dan memiliki kekhawatiran tentang hubungan sosial dengan penduduk setempat. Kesepian pada orang-orang di usia muda dapat terjadi karena mereka memasuki berbagai transisi dalam lingkungan sosial, seperti pada saat memasuki perguruan tinggi (Halim & Dariyo, 2016). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Outhred & Chester, 2013), mahasiswa internasional dapat mengalami kesulitan untuk membangun hubungan pertemanan pada lingkungan baru di negara tempat ia melanjutkan studinya, meskipun sebelumnya mereka merupakan individu yang memiliki kemampuan yang baik dalam membangun hubungan sosial.

Mahasiswa juga dapat merasa kesepian karena menurunnya interaksi dengan sumber dukungan yang dimilikinya, salah satunya adalah keluarga. Mahasiswa internasional yang tidak memenuhi harapan keluarga mereka atau gagal, cenderung mengalami penurunan komunikasi dengan keluarga (Outhred & Chester, 2013). Penurunan komunikasi ini juga menjadi risiko bagi mahasiswa yang berkuliah di luar negeri karena jarak yang jauh dengan sumber dukungan yang tinggal di negara asal, sehingga komunikasi yang terbangun antara mahasiswa dan sumber dukungan mereka menjadi terbatas. Menurut Pressman et al. (dalam Simanjuntak et al., 2021), kesepian dapat dikaitkan dengan kesehatan dan *Psychological Well-Being* yang rendah.

Banyaknya tekanan dan kesulitan yang dialami seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya dapat menghambat mahasiswa internasional untuk memperoleh pengalaman berkuliah di luar negeri yang maksimal. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Australia oleh Outhred & Chester (2013), menyatakan bahwa peluang untuk mendapatkan pengalaman yang maksimal selama berkuliah di luar negeri menjadi berkurang karena adanya masalah psikologis yang dialami oleh mahasiswa internasional. Dalam proses penyesuaian tersebut, pelajar internasional akan menghadapi berbagai tantangan, baik dalam bidang akademis, budaya, maupun psikologis. Menurut Wang dan Kennedy (dalam Takeuchi, Zachry, dan Brunsting, 2018), penyesuaian psikologis mengacu pada PWB dari mahasiswa internasional itu sendiri. Berbagai tekanan yang sudah dijelaskan sebelumnya menyebabkan mahasiswa internasional mengalami situasi stres yang dipandang sebagai situasi yang mengancam dan dapat mengganggu PWB mereka (Vaughn & Roesch dalam Herwig-Kroener & Akhtar, 2017).

PWB mencakup sejumlah dimensi psikologis yang diperlukan oleh seseorang untuk dapat menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Compton & Hoffman, 2013) dan untuk memenuhi keberfungsian psikologis yang berkaitan dengan aspek fisik, mental, dan sosial seseorang (Pramitha & Astuti, 2018). Menurut Ryff dan Singer (1996), PWB adalah sebuah kondisi ketika seseorang mampu menerima segala kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, memiliki kemampuan untuk membina hubungan yang positif dengan orang lain, mampu untuk memanfaatkan lingkungannya agar sesuai

dengan keinginannya, memiliki tujuan dalam hidup, serta mampu mengembangkan pribadinya dan realisasi penuh dari potensi yang dimilikinya. PWB terdiri dari enam aspek, yaitu *self-acceptance*, *positive relationship with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose of life*, dan *personal growth* (Ryff dan Singer, 1996).

Self-acceptance merupakan penerimaan diri atas aspek positif maupun negatif (Ryff & Singer, 2003). *Positive relationship with others* membahas mengenai kekuatan dan kepuasan yang datang dari kontak dengan orang lain (Ryff & Singer, 2003). Pada dimensi *positive relationship with others*, mahasiswa internasional mengalami kesulitan dalam membangun relasi dengan sekitarnya mengingat periode kesepian dan keterbatasan lainnya yang dihadapi karena berpindah negara untuk sementara (Outhred & Chester, 2013). Aspek *autonomy* memiliki penekanan pada *self-determination*, kedewasaan, dan regulasi dalam diri (Ryff & Singer, 1996). Berkaitan dengan aspek *autonomy*, mahasiswa internasional berpotensi untuk mengadapai permasalahan dalam mengembangkan otonomi pribadi (Khawaja dan Dempsey dalam Hutapea, 2014).

Environmental mastery berkaitan dengan tantangan seseorang untuk menguasai lingkungan disekitarnya (Hidalgo et al., 2010), dimana mahasiswa tahun pertama yang kuliah di luar negeri juga memiliki tantangan untuk menghadapi lingkungan yang baru bagi mereka. Aspek *purpose of life* membahas mengenai kemampuan untuk menentukan arah dan tujuan dari hidup. Terakhir adalah aspek *personal growth* yang merujuk pada keadaan

individu yang dapat menyadari potensi yang dimilikinya dan terbuka terhadap pengalaman yang baru. Dengan keenam aspek ini, PWB dapat dipahami sebagai satu kesatuan yang menunjukkan keberfungsian psikologis mahasiswa tahun pertama yang berkuliah di luar negeri, sehingga dapat berhasil mengelola tantangan dan hambatan yang mungkin muncul (Ryff & Singer, 2003).

Terdapat empat faktor yang turut membentuk PWB, yaitu usia, status sosial ekonomi, budaya, dan jenis kelamin (Ryff & Singer, 1996). Ditinjau dari faktor usia, kaum muda memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi *personal growth* dan *purpose of life*. Individu dengan status sosial ekonomi yang tinggi akan cenderung memiliki dimensi *self-acceptance* yang lebih tinggi, memiliki perencanaan terkait pendidikan dan pekerjaan, dan mereka menunjukkan keinginan untuk terus berkembang. Pada faktor budaya, Ryff dan Singer (1996) menyatakan bahwa orang timur memiliki dimensi *positive relationship* yang cukup tinggi, namun lebih rendah pada dimensi *self-acceptance*, *personal growth*, dan *autonomy*. Negara Indonesia merupakan salah satu negara di belahan bumi timur.

Menurut Ryff (1995), terdapat kemungkinan adanya perbedaan di berbagai dimensi PWB jika dilihat dari jenis kelaminnya. Wanita dari semua rentang usia memiliki nilai PWB yang lebih tinggi pada dimensi *positive relations with others* dan *personal growth* dibandingkan dengan pria (Ryff, 1995; Hidalgo et al., 2010). Sedangkan, keempat dimensi lainnya tidak memiliki perbedaan yang signifikan antara pria dan wanita (Ryff, 1995). Dengan

pemaparan keenam aspek dan faktor dari PWB memberikan gambaran terhadap pemahaman mengenai PWB dan kaitannya dengan permasalahan mahasiswa internasional.

Dalam beberapa tahun terakhir, sudah ada penelitian yang membahas mengenai keadaan psikologis dari mahasiswa internasional. Dalam tinjauan sistematis yang dilakukan oleh Li, Wang, dan Xiao (2014), terdapat 18 penelitian kuantitatif sejak tahun 2000 sampai 2011 yang membahas PWB dari pelajar internasional yang berasal dari Asia Timur. Selain itu, terdapat penelitian secara kuantitatif yang dilakukan oleh Rujiprak (2016) yang membahas mengenai penyesuaian psikologis dan kultural mahasiswa internasional di Thailand dan Hutapea (2014) yang membahas penyesuaian mahasiswa internasional asal Indonesia.

Pada penelitian sebelumnya mengenai mahasiswa internasional, peneliti tidak menyebutkan secara jelas mengenai lama waktu studi dari mahasiswa internasional yang terlibat dalam penelitian. Lama waktu studi yang dimaksudkan adalah studi secara penuh di luar negeri yang biasanya memiliki jangka waktu 3.5 sampai 7 tahun atau hanya sementara untuk jangka waktu singkat kurang dari satu tahun. Selain itu, kebanyakan hasil penelitian yang diperoleh dari penelitian sebelumnya lebih fokus dalam memaparkan tentang kesulitan dan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa internasional dari berbagai negara. Maka dari itu, penelitian ini dilakukan dengan fokus melihat gambaran PWB pada mahasiswa tahun pertama asal Indonesia yang berkuliah jenjang sarjana di Belanda. Selain itu, kebanyakan studi serupa menggunakan

metode kuantitatif dan mengkorelasikannya dengan berbagai konstruk psikologis lain.

Berdasarkan uraian dalam latar belakang ini, dapat disimpulkan bahwa banyak tantangan yang mungkin muncul selama masa penyesuaian mahasiswa internasional, khususnya pada masa tahun pertama perkuliahan. Seperti yang sudah diuraikan sebelumnya, tantangan yang ada menimbulkan situasi stres yang turut berkontribusi pada kondisi PWB mahasiswa internasional. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran PWB pada mahasiswa tahun pertama asal Indonesia yang sedang berkuliah jenjang sarjana di Belanda berdasarkan pengalaman kehidupan sehari-hari mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif. Menurut Yin (2016), metode kualitatif adalah metode yang mempelajari kehidupan seseorang dan bagaimana mereka mengatasi dunia nyata dalam kehidupan sehari-hari, termasuk apa yang mereka pikirkan dan rasakan dalam berbagai situasi yang muncul. Desain penelitian kualitatif yang digunakan adalah fenomenologi. Menurut Willig (2013), pendekatan fenomenologi merupakan pendekatan yang bertujuan untuk mendeskripsikan pengalaman dialami oleh partisipan pada suatu fenomena dalam waktu tertentu secara mendalam. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi karena sesuai dengan tujuan dari penelitian, yaitu mengetahui gambaran PWB yang dimiliki oleh mahasiswa tahun pertama asal Indonesia

yang sedang berkuliah jenjang sarjana di Belanda.

Partisipan Penelitian

Metode pemilihan partisipan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *snowball sampling* yang merupakan bagian dari *purposive sampling*. *Snowball sampling* adalah metode pemilihan partisipan yang biasanya dilakukan setelah penelitian dimulai dan terjadi ketika peneliti meminta peserta untuk merekomendasikan individu lain untuk dijadikan sampel (Creswell, 2012). Berkaitan dengan hal tersebut, *purposive sampling* digunakan dalam penelitian kualitatif karena peneliti dapat dengan sengaja memilih individu untuk mempelajari atau memahami fenomena utama, dalam penelitian ini adalah gambaran PWB pada mahasiswa tahun pertama asal Indonesia yang sedang berkuliah jenjang sarjana di Belanda. *Snowball sampling* dilakukan dengan meminta partisipan untuk merekomendasikan individu lain untuk dijadikan sampel secara informal. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah tiga partisipan.

Karakteristik Partisipan

1. Mahasiswa internasional tahun pertama dengan jenjang pendidikan S1
2. Merupakan Warga Negara Indonesia (WNI)
3. Usia *Emerging Adulthood*
4. Memiliki tingkat PWB yang berada pada tingkat sedang berdasarkan skor *Satisfaction With Life Scale* (SWLS)

Metode pengumpulan data adalah wawancara secara daring melalui Zoom

Meeting. Instrumen penelitian ini adalah panduan wawancara dan fitur perekam dari Zoom Meeting. Metode wawancara yang dilakukan peneliti adalah semi-terstruktur, karena metode ini memerlukan persiapan berupa panduan wawancara yang berisi daftar pertanyaan terbuka.

Berkaitan dengan salah satu karakteristik partisipan, yaitu memiliki tingkat PWB yang berada pada tingkat sedang berdasarkan skor alat ukur SWLS, peneliti meminta calon partisipan untuk mengisi kuesioner terlebih dahulu. Peneliti menggunakan alat ukur SWLS dalam bentuk Google Forms sebagai alat *screening* partisipan penelitian. Alat ukur SWLS terdiri

dari lima item dengan skala 1 (sangat tidak setuju) hingga 7 (sangat setuju) yang mengukur kepuasan hidup seseorang dengan menggunakan pendekatan *subjective well-being* (SWB) oleh Diener (1985). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Chen et al. (2013), PWB dan SWB terbukti saling berkaitan satu sama lain. Penelitian ini meneliti mengenai PWB mahasiswa internasional sehingga alat ukur SWLS digunakan sebagai alat *screening* partisipan. Setelah partisipan mengisi alat ukur tersebut dan memperoleh hasil yang sesuai dengan karakteristik partisipan, peneliti menghubungi kembali partisipan tersebut untuk proses penelitian selanjutnya.

Tabel 1
Contoh Panduan Wawancara

| Aspek | Pertanyaan | Tujuan |
|---|---|--|
| I. Psychological Well-Being | | |
| Dimensi PWB | 1. Bagaimana Anda memutuskan untuk melanjutkan perkuliahan di luar negeri? | [PL, PG, A] Mengetahui proses pengambilan keputusan partisipan dalam melanjutkan perkuliahan di luar negeri |
| <ul style="list-style-type: none"> • <i>Self-Acceptance (SA)</i> • <i>Positive relationship with others (PR)</i> • <i>Autonomy (A)</i> • <i>Environmental Mastery (EM)</i> • <i>Purpose of Life (PL)</i> | <ul style="list-style-type: none"> • Apa tujuan Anda melanjutkan perkuliahan di luar negeri? • Langkah-langkah apa saja yang sudah Anda susun untuk mencapai tujuan tersebut? | <p><i>Keyword:</i> tujuan, motivasi, dorongan dari lingkungan sekitar, sumber dana, modalitas partisipan</p> |
| <i>Personal Growth (PG)</i> | 2. Mengapa Anda mengambil jurusan yang Anda pilih saat ini? | [A, PL] Mengetahui tujuan yang partisipan miliki dan bagaimana memutuskannya |
| | | <i>Keyword:</i> tujuan, motivasi, dorongan dari lingkungan sekitar |

Prosedur

Peneliti menentukan jenis wawancara individual, yaitu wawancara yang dilakukan dengan satu partisipan pada setiap sesi wawancara yang dilakukan dengan menggunakan aplikasi Zoom Meeting. Bersamaan dengan persiapan instrumen penelitian, peneliti juga mulai mencari

partisipan yang sesuai dengan karakteristik penelitian.

Setelah peneliti dikenalkan oleh seorang calon partisipan, peneliti membangun *rapport* terlebih dahulu melalui LINE Chat sekitar dua bulan sebelum proses pengambilan data. Setelah peneliti membangun *rapport* dengan partisipan,

peneliti bertanya mengenai kesediaan calon partisipan tersebut dalam penelitian ini. Setelah calon partisipan bersedia, peneliti kemudian mengirimkan alat *screening* terlebih dahulu dalam bentuk Google Forms kepada calon partisipan tersebut dan meminta bantuan untuk menyebarkan alat *screening* tersebut kepada teman-temannya yang sesuai dengan karakteristik penelitian.

Total akhir dari pengisian alat *screening* adalah 12 orang, namun hanya 4 orang yang sesuai dengan karakteristik penelitian. Kemudian, peneliti menghubungi seluruh calon partisipan yang telah mengisi alat *screening* tersebut. Bagi partisipan yang tidak dapat melanjutkan proses penelitian lanjutan, peneliti mengucapkan terima kasih dan menjelaskan bahwa penelitian tidak dilanjutkan. Untuk calon partisipan yang sesuai dengan karakteristik penelitian, peneliti menghubungi kembali dan bertanya mengenai kesediaan untuk terlibat dalam proses penelitian lebih lanjut, yaitu wawancara. Namun, dari keempat calon partisipan, hanya tiga partisipan yang bersedia untuk terlibat dalam proses wawancara. Dalam proses pemilihan partisipan, peneliti tidak membatasi jenis kelamin, tingkat sosial ekonomi, maupun jurusan yang diambil oleh calon partisipan.

Setelah mendapatkan persetujuan untuk berpartisipasi dalam penelitian, peneliti melakukan wawancara individual terhadap ketiga partisipan. Selama wawancara, peneliti merekam pertanyaan dan tanggapan yang membantu untuk memberi peneliti rekaman percakapan yang akurat. Peneliti juga membuat catatan singkat selama wawancara dan mencari tempat yang

tenang untuk melakukan wawancara. Selain itu, peneliti juga mengulang kembali proses wawancara yang tertera dalam lembar persetujuan yang telah ditandatangani oleh partisipan.

Wawancara pada 3 partisipan berlangsung antara 90 hingga 120 menit, dengan rata-rata durasi 110 menit. Sesi wawancara yang dilakukan bersama partisipan dilakukan sebanyak satu kali. Peneliti menjaga sikap yang sopan dan profesional saat wawancara selesai, yaitu menyelesaikan wawancara dengan mengucapkan terima kasih kepada partisipan dan meyakinkannya akan kerahasiaan jawaban. Setelah wawancara selesai, peneliti melakukan verbatim, yaitu mengubah data audio menjadi tulisan yang akan dilanjutkan dengan membuat koding hingga analisis data penelitian.

Setelah proses analisis data selesai, peneliti kemudian menuliskannya dalam laporan penelitian. Kemudian, peneliti menghubungi kembali ketiga partisipan untuk melakukan *member checking* untuk memastikan keakuratan data yang dilaporkan. Setelah seluruh proses pengambilan dan validasi data dilakukan, peneliti memberikan *reward* kepada ketiga partisipan penelitian.

Gambaran Partisipan

Penelitian ini melibatkan partisipan sebanyak tiga orang yang merupakan mahasiswa yang sedang berkuliah di Belanda. Ketiga partisipan berkuliah di universitas dan mengambil jurusan yang sama, yaitu *Food and Technology*. Sumber pendanaan semasa kuliah dari ketiga partisipan berasal dari pendanaan pribadi.

Program yang diambil oleh ketiga partisipan berbasis bahasa Inggris. Peneliti tidak membatasi jenis kelamin, urutan kelahiran, ataupun ada tidaknya kerabat yang tinggal di Belanda. Meskipun demikian, ketiga partisipan secara tidak sengaja berjenis kelamin perempuan, merupakan anak dengan urutan kelahiran paling akhir, dan memiliki kerabat yang tinggal di sekitar Belanda.

Tabel 2

Gambaran Demografis Partisipan

| | Partisipan 1 | Partisipan 2 | Partisipan 3 |
|------------------------------------|--------------------|---------------------------------------|--------------|
| Inisial | RM | SA | N |
| Usia | 17 tahun | 19 tahun | 19 tahun |
| Jenis Kelamin | Perempuan | Perempuan | Perempuan |
| Asal Kota | Bogor | Bandung | Jakarta |
| Suku Bangsa | Sunda | Jawa-Sunda | Minang-Karo |
| Agama | Kristen | Islam | Agnostik |
| Hobi | Bermain alat musik | Kritik film, bersepeda, bermain piano | Masak |
| Anak ke-dari | 2 dari 2 | 3 dari 3 | 5 dari 5 |
| Memiliki kerabat di Belanda | Ya | Ya | Ya |

HASIL

Berdasarkan hasil analisis data partisipan di atas, ditemukan bahwa terdapat beberapa dimensi PWB yang lebih menonjol dibandingkan dimensi PWB yang lainnya. Dimensi yang ditemukan lebih menonjol adalah *self-acceptance* dan *positive relationship with others*.

Ketika membangun pertemanan, ketiga partisipan telah menunjukkan upaya untuk membangun relasi. Ketiga partisipan berusaha untuk terbuka dengan pergaulan

yang baru, mencoba untuk mengenal orang baru, dan menjadi teman yang bersedia membantu. Salah satu partisipan mengungkapkan bahwa sebelum memulai studi di luar negeri, dirinya merasa kurang aktif dalam bersosialisasi. Semenjak berkuliah di Belanda, partisipan ketiga menjadi individu yang lebih aktif dan terbuka terhadap pertemanan bahwa memulai pembicaraan terlebih dahulu.

Terdapat hubungan timbal balik yang terjadi dalam hubungan pertemanan ketiga partisipan. Ketiga partisipan juga mengakui bahwa salah satu alasan mereka dapat bertahan menghadapi masa penyesuaian yang berat adalah memiliki teman baik sebagai sumber dukungan. Mereka tidak merasa sendiri dan saling mendukung satu sama lain. Temuan ini sesuai dengan temuan Moeller dan Seehuus (2019) yang menyatakan bahwa dukungan sosial dan penerimaan lingkungan dapat meningkatkan PWB mahasiswa.

Selain pertemanan, ketiga partisipan juga memiliki kesamaan dalam relasinya dengan keluarga. Mereka memiliki kerabat yang tinggal disekitar Belanda sehingga masih merasa memiliki keluarga di dekat mereka dan merasa aman. Meskipun anggota keluarga lainnya tinggal di Indonesia, mereka mampu untuk mempertahankan komunikasi jarak jauh yang baik dan intim dengan keluarga masing-masing. Kondisi tersebut membuat ketiga partisipan tidak mengalami kesepian ataupun *homesick*.

Temuan unik lain yang ditemukan adalah kondisi salah satu partisipan yang mengambil jeda satu tahun sebelum melanjutkan kuliah di Belanda yaitu N. Dua

partisipan yang langsung melanjutkan kuliah merasa tertinggal dengan kemampuan akademik mahasiswa lainnya. N yang mengambil jeda satu tahun merasa lebih tertinggal lagi dan menyesali keputusan yang diambil tersebut karena merasa telah membuang-buang waktu. Hal ini dapat menjelaskan kondisi *self-acceptance* yang kurang baik dalam diri partisipan karena merasa tidak puas dan menyesali keputusannya.

Selama jeda waktu satu tahun tersebut, N tidak melakukan apapun yang berkaitan dengan pengembangan diri atau kegiatan produktif. Kebiasaan ini terbawa oleh N saat menjadi mahasiswa internasional sehingga membuat N tidak memiliki ambisi atau tujuan yang spesifik untuk pencapaian tertentu yang turut menjelaskan dimensi *purpose of life* dalam diri partisipan. Selain itu, N juga merasakan kesulitan untuk mengatur kehidupan sehari-harinya karena sulit mengubah kebiasaan yang ia telah lakukan tersebut selama jeda satu tahun.

Pada kehidupan sosial, partisipan SA tidak merasa kesulitan untuk membangun pertemanan karena sempat SD di luar negeri. SA menyebutkan bahwa pengalaman tersebut membantunya untuk beradaptasi pada lingkungan internasional dalam aspek pertemanan karena merasa lebih percaya diri dan tidak memiliki hambatan bahasa.

DISKUSI

Diskusi Hasil Penelitian Utama

Keenam dimensi dari PWB yaitu *self-acceptance*, *positive relationship with others*, *personal growth*, *environmental mastery*, dan *autonomy* dapat terlihat dalam diri partisipan.

Berdasarkan hasil penelitian dari ketiga partisipan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa internasional memiliki PWB yang menonjol dalam dimensi *self-acceptance* dan *positive relationship with others*. *Self-acceptance* merupakan penerimaan diri atas aspek positif maupun negatif (Ryff & Singer, 2003). Pada dimensi *self-acceptance*, ketiga partisipan dapat menyadari kelebihan dan kekurangan dalam diri masing-masing saat berdinamika dengan mahasiswa internasional lainnya. Kekurangan yang dirasakan oleh ketiga partisipan membuat mereka membandingkan diri dengan mahasiswa internasional lainnya sehingga muncul perasaan tidak puas dalam diri masing-masing. Ketiga dari partisipan merasa belum bisa menjadi mahasiswa internasional sesuai dengan standar yang mereka anggap ideal. Hal ini sejalan dengan temuan Lin, Hamka, dan Rahman (2020) yang menyatakan bahwa pada dimensi sosial, mahasiswa mengalami krisis kepercayaan diri di awal perkuliahan.

Individu dengan *purpose of life* yang tinggi memiliki pemahaman yang jelas akan tujuan dan arah hidupnya (Ryff & Singer, 1996). Jika dilihat dari dimensi *purpose of life*, ketiga partisipan memiliki tujuan umum yang serupa dalam memilih studi di luar negeri yaitu memperluas jaringan pertemanan internasional. Meskipun demikian, ditemukan bahwa dua dari tiga partisipan tidak memiliki tujuan yang spesifik yang berasal dari dirinya sendiri baik dalam hal akademis maupun non-akademis. Sedangkan satu partisipan lainnya memiliki tujuan yang spesifik dan memiliki rencana untuk jangka pendek dan panjang selama menjalani kuliah di Belanda.

Positive relationship with others berkaitan dengan bagaimana individu mampu berhubungan baik dengan orang lain yang ada di lingkungan sekitarnya (Ryff & Singer, 1996). Dalam dimensi *positive relationship with others*, ketiga partisipan dapat membangun pertemanan dengan mahasiswa yang berasal dari Indonesia maupun internasional. Meskipun demikian, dua dari tiga partisipan merasa bahwa mereka tetap lebih banyak dekat dengan mahasiswa yang berasal dari Indonesia ataupun teman lama di Indonesia. Hambatan yang dirasakan oleh mahasiswa internasional adalah penggunaan bahasa asing dan perbedaan budaya dalam cara berkomunikasi dan pilihan kegiatan rekreasi. Menurut Shen, Kim, dan Benner (2019), keterbatasan dalam kemampuan bahasa akan menyebabkan masalah komunikasi yang menjadi hambatan sosial yang dirasakan mahasiswa.

Dilihat dari dimensi *autonomy*, ketiga partisipan berupaya untuk melakukan evaluasi terhadap dirinya sendiri selama proses penyesuaian menjadi mahasiswa internasional. Menurut Ryff, aspek *autonomy* memiliki penekanan pada *self-determination*, kedewasaan, dan regulasi dalam diri (Ryff & Singer, 1996). Sebagian besar evaluasi diri yang dilakukan adalah dalam hal akademis. Namun, mereka mengalami kesulitan dalam meregulasi diri untuk menyelesaikan daftar pekerjaan harian yang mereka buat untuk mengatur kehidupan sehari-hari di Belanda. Oleh karena itu, partisipan yang merupakan mahasiswa internasional merasa kewalahan akibat banyaknya pekerjaan yang harus dilakukan. Temuan ini sejalan dengan hasil temuan Khawaja dan Dempley (dalam Hutapea,

2014) yang menyatakan bahwa mahasiswa internasional berpotensi untuk mengadapai permasalahan dalam mengembangkan otonomi pribadi.

Pada dimensi *personal growth*, ketiga partisipan menunjukkan adanya kemauan untuk berkembang dengan mengikuti seluruh kelas yang direkomendasikan oleh universitas. Namun, ditemukan bahwa dua dari tiga partisipan merasa tidak ada perkembangan dalam dirinya selama menjalani kuliah di Belanda. Individu dengan *personal growth* yang rendah cenderung merasa tidak berkembang dan bertumbuh (Ryff & Singer, 1996). Ketiga partisipan merasa bahwa performa akademisnya menurun dibandingkan saat masih SMA yang ditunjukkan dengan adanya nilai yang tidak sesuai target. Maka dari itu, tujuan menjadi mahasiswa internasional agar dapat lebih berkembang tidak tercapai sehingga mengindikasikan dimensi *purpose of life* yang juga kurang baik. Hal ini sejalan dengan studi yang dilakukan di Australia (Outhred & Chester, 2013) yang menyatakan bahwa peluang untuk mendapatkan pengalaman yang maksimal selama berkuliah di luar negeri menjadi berkurang karena adanya masalah psikologis yang dialami oleh mahasiswa internasional.

Terakhir, pada dimensi *environmental mastery*, ketiga partisipan masih belum bisa sepenuhnya mengatur kegiatan sehari-harinya dengan baik di tengah aktivitas yang kompleks. Sebagai mahasiswa internasional, terdapat banyak tanggung jawab baru yang harus dipenuhi baik dalam hal akademis maupun non-akademis. Hal ini membuat mahasiswa

internasional merasa kesulitan untuk fokus pada akademisnya karena harus memperhatikan kewajiban lainnya seperti merapikan kamar, membeli kebutuhan hidup sehari-hari, dan kehidupan sosial. Menurut Ryff dan Singer (1996), *environmental mastery* yang rendah ditandai dengan adanya kesulitan yang dirasakan individu dalam mengelola urusan dalam kehidupan sehari-hari.

Ditinjau dari segi budaya sebagai faktor yang turut berkontribusi pada PWB, mahasiswa internasional yang berasal dari Indonesia memiliki *positive relationship with others* yang cukup baik meskipun memiliki hambatan dalam membangun pertemanan internasional. Hal ini sejalan dengan Ryff dan Singer (1996) yang menyatakan bahwa orang timur memiliki dimensi *positive relationship* yang cukup tinggi. Ketiga partisipan mengakui bahwa kebanyakan orang Indonesia yang tinggal disana lebih ramah dan membuka diri untuk berteman. Selain itu, jumlah mahasiswa asal Indonesia yang berkuliah di Belanda juga cukup banyak dengan variasi sarjana hingga pascasarjana.

Pada faktor religiusitas, ditemukan bahwa SA dan RM yang religius memiliki kondisi PWB yang lebih baik dibandingkan N secara umum. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ellison (dalam Fitriani, 2016) yang menyatakan bahwa individu dengan kepercayaan yang kuat memiliki PWB yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat religiusitas yang rendah.

Sesuai dengan *theoretical framework* oleh Ryff (1996), keenam dimensi tersebut merupakan sebuah satu kesatuan yang membentuk PWB seseorang. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian dari ketiga

partisipan yang menunjukkan bahwa antar dimensi cenderung tumpang tindih. Pada dimensi *environmental mastery*, ketiga partisipan berupaya untuk mengatur aktivitasnya yang kompleks sebagai mahasiswa internasional. Upaya untuk mengatur aktivitas tersebut turut berkaitan dimensi *autonomy* dalam diri partisipan, yaitu dalam aspek kemandirian dan evaluasi diri.

Sama halnya dengan *purpose of life*, ketiga partisipan memutuskan untuk kuliah di luar negeri untuk memperluas pertemanan internasional sehingga dapat berkaitan dengan dimensi *positive relationship with others*. Pada dimensi *autonomy* dan *self-acceptance*, ketiga partisipan dapat menyadari kekurangan dan kelebihan yang dimiliki karena mereka melakukan evaluasi diri sebagaimana disebutkan dalam dimensi *autonomy*. Kekurangan yang disadari membuat partisipan berupaya untuk memperbaikinya sehingga turut menjelaskan dimensi *personal growth* dalam diri partisipan.

Diskusi Hasil Temuan Tambahan

Penelitian ini memiliki beberapa temuan menarik yang dibahas lebih lanjut. Ketiga partisipan yang merupakan mahasiswa internasional merasakan banyak tuntutan dan hambatan selama menyesuaikan diri di Belanda. Kondisi tersebut membuat partisipan merasakan perasaan yang negatif seperti tidak cukup baik untuk menjadi mahasiswa internasional, khususnya dalam performa akademis. Meskipun demikian, ketiga partisipan mampu untuk bertahan dengan kondisi tersebut. Hal tersebut disebabkan oleh adanya dukungan yang mereka terima dari orang-orang terdekat. Ketika seseorang mengalami performa

akademik yang buruk sebagai pemicu stres, yang dapat mengakibatkan perasaan negatif tentang diri sendiri, dukungan emosional yang meningkatkan harga diri seseorang mungkin diperlukan (Yamada et al., 2014).

Ketiga partisipan merasa tidak sendiri dalam melewati masa penyesuaian ini karena memiliki teman yang juga merasakan hal yang sama. Ketiga partisipan seringkali bercerita jika sedang mengalami masa sulit dan merasa lebih lega karena mendapatkan dukungan satu sama lain yang juga sedang menghadapi kesulitan yang sama. Temuan ini sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Cohen dan McKay (1994) bahwa sumber dukungan yang optimal dapat berasal dari orang lain yang serupa yang telah mengalami, atau sedang mengalami, situasi yang sama atau serupa.

Selain dukungan dari teman sebaya yang diperoleh, ketiga partisipan memiliki kerabat yang tinggal di daerah Belanda yang memberikan rasa aman dan merasa memiliki orang yang dapat diandalkan jika sewaktu-waktu dibutuhkan. Ketiga partisipan juga merasakan dukungan yang diberikan oleh keluarganya yang tinggal berjauhan. Temuan ini berbeda dengan hasil penelitian Outhred & Chester (2013) yang menyatakan bahwa mahasiswa internasional yang tidak memenuhi harapan keluarga mereka atau gagal, cenderung mengalami penurunan komunikasi dengan keluarga.

Ketiga partisipan berasal dari universitas yang sama di Belanda dan berkuliah dengan pendanaan pribadi. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hutapea (2014), menemukan salah satu permasalahan yang lazim ditemui permasalahan finansial. Permasalahan

finansial tidak terjadi pada ketiga partisipan karena sistem pembayaran universitas di muka untuk dana pendidikan dan biaya hidup yang harus dilunasi untuk satu tahun. Sistem pembayaran ini membuat ketiga partisipan tidak memiliki masalah dalam finansial. Namun, sistem tersebut membuat salah satu dari partisipan merasa tidak perlu untuk mengatur keuangan karena merasa sudah aman untuk satu tahun kedepan yang berdampak pada aspek *autonomy* yang kurang baik.

Dari ketiga partisipan, dua diantaranya memiliki kehidupan yang religius dalam menjalani agama yang dianut. Hal tersebut disimpulkan dari adanya kepercayaan yang besar dari partisipan terhadap pertolongan Tuhan yang ditunjukkan dengan rutin beribadah dan berdoa saat mengalami kesulitan. Mereka mengakui bahwa dengan berdoa dapat merasa lebih tenang dan mampu melihat hikmah dari permasalahan yang sedang dialami. Partisipan N mengakui bahwa dirinya tidak menganut agama apapun sehingga tidak memiliki kebiasaan beribadah selama menjadi mahasiswa internasional. Faktor religiusitas ini diduga berkontribusi dalam diri partisipan yang dapat dilihat dari perbedaan kondisi PWB yang dimilikinya, meskipun tidak ditemukan bukti yang kuat dalam penelitian ini. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Abdel-Khalek & Tekke (2019), dapat disimpulkan bahwa mereka yang memperoleh skor religiusitas tinggi mengalami kesejahteraan, kesehatan fisik, dan mental yang lebih baik.

Universitas tempat ketiga partisipan menempuh pendidikan menyediakan layanan kesehatan mental berupa layanan konseling

sebanyak tiga kali secara gratis dengan tenaga profesional. Namun, ketiga partisipan dalam penelitian tidak menggunakan kesempatan tersebut meskipun mengalami berbagai tekanan psikologis. Temuan ini menjadi menarik untuk diteliti secara lebih lanjut mengenai perilaku mencari bantuan dari mahasiswa internasional. Menurut Wang et al. (dalam Akhtar & Herwig, 2017), penerapan program khusus seperti program manajemen stres dan strategi kesejahteraan di kalangan mahasiswa dapat meningkatkan PWB dan performa akademik. Maka dari itu, cakupan layanan konseling harus diperluas untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa internasional tekanan psikologis.

Menurut Bandura (dalam Feist & Feist, 2017), *self-efficacy* adalah keyakinan yang dimiliki individu terhadap kemampuan dimiliki untuk dapat atau tidak dapat melaksanakan perilaku yang dibutuhkan untuk menghasilkan hasil yang diinginkan dalam situasi tertentu. Berdasarkan temuan Zhang dan Goodson (2011) tentang penyesuaian psikologis mahasiswa sarjana dan pascasarjana internasional di Amerika Serikat, mengungkapkan bahwa *self-efficacy* adalah salah satu prediktor yang paling banyak ditemukan dalam penyesuaian psikologis mahasiswa.

Berkaitan dengan urutan kelahiran, ketiga partisipan merupakan anak bungsu. Seperti yang sudah dijelaskan pada gambaran dimensi PWB di atas, ketiga partisipan merasakan ketidakpuasan dalam diri dan kesulitan mengelola tanggung jawab yang baru. Temuan ini sejalan dengan temuan yang disampaikan oleh Hurlock (1978) bahwa anak bungsu mempunyai sindrom

manja; merasa tidak mampu dan rendah diri; dan kurang bertanggung jawab.

Diskusi Metodologis

Berdasarkan hasil temuan dan proses penelitian ini berlangsung, terdapat beberapa saran metodologis yang dapat dipertimbangkan untuk penelitian serupa selanjutnya, yaitu:

1. Metode pemilihan partisipan dengan menggunakan penyaringan partisipan terlebih dahulu dengan alat ukur yang valid dan reliabel membantu peneliti untuk menyimpulkan hasil penelitian karena kondisi partisipan yang sama. Hal ini membantu dalam penggunaan metode kualitatif dan untuk menjaga keakuratan data.
2. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif sehingga sebagian besar hasil yang ditemukan berfokus pada gambaran dimensi PWB saja. Metode *mixed method* dapat dipertimbangkan untuk penelitian selanjutnya.
3. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah data yang homogen sehingga perlu dimaknai secara hati-hati. Hal ini dapat terjadi karena seluruh partisipan dalam penelitian ini berasal dari latar belakang yang serupa, yaitu jurusan, tingkat sosial ekonomi, kampus, dan jenis kelamin yang sama.

SARAN

Saran Penelitian Lanjutan

Berdasarkan penjabaran hasil penelitian dan diskusi, terdapat beberapa saran penelitian selanjutnya yang dapat diteliti lebih lanjut seperti:

1. Meneliti tentang perilaku mencari bantuan profesional sebagai upaya mahasiswa internasional menjaga kondisinya. Hal ini disimpulkan dari adanya temuan bahwa terdapat fasilitas kesehatan mental di universitas tempat partisipan berkuliah namun ketiga partisipan memilih untuk tidak menggunakan fasilitas tersebut.
2. Penelitian mengenai PWB mahasiswa internasional dapat dilakukan pada mahasiswa dengan jenjang pendidikan berbeda, misalnya S2 atau S3 untuk melihat faktor lainnya yang mungkin berkontribusi.
3. Melakukan penelitian lanjutan untuk melihat kaitan antara mahasiswa yang mengambil *gap year* atau menunda waktu memulai studi dan kaitannya dengan PWB mahasiswa internasional.
4. Topik religiusitas dalam kaitannya dengan PWB mahasiswa internasional menarik untuk diteliti lebih lanjut melihat adanya temuan menarik dalam penelitian ini.
5. Meneliti lebih lanjut mengenai PWB mahasiswa internasional yang berkuliah di negara lain untuk melihat bagaimana kondisi PWB mahasiswa diluar negara Belanda.

Saran Praktis

Untuk saran praktis yang peneliti dapat sampaikan setelah menjabarkan hasil penelitian adalah:

1. Kepada mahasiswa internasional
 - a. Dapat meningkatkan perilaku aktif mencari bantuan dalam upaya meningkatkan atau mempertahankan kondisi mental selama berkuliah di luar negeri, khususnya dalam masa

penyesuaian. Hal ini dapat dipertimbangkan dengan menggunakan layanan kesehatan mental yang telah disediakan oleh universitas.

- b. Dapat lebih aktif dalam mengikuti kegiatan non-akademis selama berkuliah di Belanda untuk meningkatkan dimensi *personal growth* dan membantu dalam mendapatkan paparan lingkungan internasional yang lebih maksimal.
2. Kepada institusi yang mengurus kepergian mahasiswa internasional dapat mempertimbangkan untuk menyelenggarakan suatu kegiatan yang bertujuan meningkatkan berbagai *softskill* yang dimiliki calon mahasiswa internasional, misalnya memberikan pelatihan untuk meningkatkan kemampuan mengatur waktu dan prioritas agar calon mahasiswa internasional memiliki bekal untuk beradaptasi dan hidup mandiri.
3. Kepada orangtua dan teman dekat dari mahasiswa internasional untuk terus memberikan dukungan meskipun dilakukan dari jarak jauh. Hal ini perlu dilakukan karena pada masa penyesuaian ini, dukungan menjadi hal yang sangat berarti bagi mahasiswa internasional untuk bisa bertahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdel-Khalek, A, M., & Tekke, M, (2019). The association between religiosity, well-being, and mental health among college students from Malaysia. *Revista Mexicana de Psicologia*, 36(1), 5–16.

- <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=243058940001>
- Agustang, A., Oruh, S., Theresia, M., Pada, A. T., & Asrifan, A. (2021). Kesejahteraan psikologis: Studi pada dewasa madya yang belum menikah di Kota Makassar. <https://doi.org/10.31219/osf.io/v5af8>
- Akhtar, M., & Herwig-Kroener, B. (2017). Coping styles and socio-demographic variables as predictors of psychological well-being among international students belonging to different cultures. *Current Psychology*, 38(3), 618–626. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9635-3>
- Alpian, Y., Anggraeni, S. W., Wiharti, U., & Soleha, N. M. (2019). Pentingnya pendidikan bagi manusia. *Jurnal Buana Pengabdian*, 1(1), 66–72. <https://doi.org/10.36805/jurnalbuana-pengabdian.v1i1.581>
- Chen, F. F., Jing, Y., Hayes, A., & Lee, J. M. (2013). Two concepts or two approaches: A bifactor analysis of psychological and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14, 1033–1068. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9367-x>
- Cliniciu, A. I. (2013). Adaptation and stress for the first year university students. *Procedia: Social and Behavioral Science*, 78, 718–722. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.04.382>
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Boston, MA: Pearson Education, Inc.
- Cohen, S., McKay, G. (1984). *Social support, stress and the buffering hypothesis: A theoretical analysis*. In *Handbook of Psychology and Health*. Edited by Baum, A., Taylor, S.E, Singer, J.E. NJ: Hillsdale: Lawrence Erlbaum; 1984.
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing* (2nd ed.). Wadsworth.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Eynon, R., Fry, J., & Schroeder, R. (2017). The ethics of internet research. *The Sage Handbook of Online Research Methods*, 24–41.
- Fabricatore, A.N., Handal, P.J., & Fenzel L.M. (2000). Personal spirituality as a moderator of the relationship between stressors and subjective well-being. *Journal of Psychology and Theology*, 28(3), 221–228. <https://doi.org/10.1177/0091647100028003>
- Feist, J., Feist, G. J., & Roberts, T. (2013). *Theories of personality*. New York: McGraw-Hill.
- Fitriani, A. (2016). Peran religiusitas dalam meningkatkan psychological well being. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 11(1). 57–80.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Journal Psikogenesis*, 4(2), 170–181. <https://doi.org/10.24854/jps.v4i2.344>
- Harasusilo, Y. E. (2019, April 8). Indonesia urutan ke-22 dunia terbanyak mengirim siswa ke luar negeri. Kompas. <https://edukasi.kompas.com/read/2019/04/08/17202111/indonesia-urutan-ke-22-dunia-terbanyak-mengirim-siswa-ke-luar-negeri>

- Hidalgo, J. L., Bravo, B. N., Martinez, I. P., Pretel, A., Postigo, J. M. L., Rabadan, F. E. (2010). Psychological well-being, assessment tools and related factors. In Wells, I. E. *Psychological well-being*. (pp. 77-113). New York: Nova Science Publishers, Inc.
- Himpunan Psikologi Indonesia. (2010). *Kode etik psikologi Indonesia*. Kebayoran Baru, Indonesia: Author.
- Hunt, E. N., Martens, M. P., Wang, K. T., & Yan, G. C. (2016). Acculturative stress as a moderator for international student drinking behaviors and alcohol use consequences. *Journal of Ethnicity in Substance Abuse, 16*(3), 263–275. <https://doi.org/10.1080/15332640.2016.1185656>
- Hurlock, E. B. (1978). *Perkembangan Anak* (1st ed.). Jakarta: Erlangga
- Hutapea, B. (2014). Stres kehidupan, religiusitas, dan penyesuaian diri warga Indonesia sebagai mahasiswa internasional. *Makara Hubs-Asia, 18*(1), 25–40. <https://doi.org/10.7454/mssh.v18i1.3459>
- Leni, N. (2019). Faktor yang membuat 7 negara diakui memiliki sistem pendidikan terbaik di dunia dalam kajian antropologi dan matematika. *Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika, 2579–9444*.
- Li, J., Wang, Y., & Xiao, F. (2014). East asian international students and psychological well-being: A systematic review. *Journal of International Students, 4*(4), 301–313.
- Lin, K., Hamka., & Rahman, F. F. (2020). Kesejahteraan psikologis mahasiswa baru Indonesia di Taiwan. *Journal of International Students, 10*(3), 44–57. [https://doi.org/10.32674/jis.v10iS\(2\).2713](https://doi.org/10.32674/jis.v10iS(2).2713)
- Lipson, S. K., Zhou, S., Wagner, B., Beck, K., & Eisenberg, D. (2016). Major differences: Variations in undergraduate and graduate student mental health and treatment utilization across academic disciplines. *Journal of College Student Psychotherapy, 30*(1), 23–41. <https://doi.org/10.1080/87568225.2016.1105657>
- Maldani, D. I., Setiawan, E. (2021). Pengalaman komunikasi lintas budaya mahasiswa undergraduate Indonesia di Belanda. *Journal Riset Public Relation, 1*(1), 79–89. <https://doi.org/10.29313/jrpr.v1i1.176>
- Moeller, R. W., & Seehuus, M. (2019). Loneliness as a mediator for college students' social skills and experiences of depression and anxiety. *Journal of Adolescence, 73*, 1–13. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.03.006>
- Outhred, T., & Chester, A. (2013). Improving the international student experience in Australia through embedded peer mentoring. *Mentoring & Tutoring: Partnership in Learning, 21*(3), 312–332. <https://dx.doi.org/10.1080/13611267.2013.851>
- Packer, H. (2022, April 22). Record international student numbers at Dutch universities. <https://thepienews.com/news/dutch-record-international-student/>
- Putra, I. K. R. (2020). Pendidikan membebaskan sebagai upaya mewujudkan generasi emas 2045: Telaah pemikiran kritis Paulo Freire. *Vidya Samhita: Jurnal Penelitian Agama, 6*(1), 73–84. <https://dx.doi.org/10.25078/vs.v6i1.2038>

- Ramdhani, T., Djunaedi., Sismiati., A. (2016). Kesejahteraan psikologis (psychological well-being) siswa yang orangtuanya bercerai: Studi deskriptif yang dilakukan pada siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Kakarta. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108–115. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.051.16>
- Recruiting from Indonesia in a context of increased competition.* ICEF Monitor - Market intelligence for international student recruitment. (2019, December 9). Retrieved March 2, 2022, from <https://monitor.icef.com/2019/09/recruiting-from-indonesia-in-a-context-of-increased-competition/>
- Rujiprak, V. (2016). Cultural and psychological adjustment of international students in Thailand. *The Journal of Behavioral Science*, 11(2), 127–142. <https://so06.tci-thaijo.org/index.php/IJBS/article/view/63286>
- Ryff, C. D. and Singer, B. (2003). Ironies of the human condition: Well-being and health on the way to mortality. In L. G. Aspinwal and U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology.* (pp. 271-287). Washington, DC, US.: American Psychological Association.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99–104. <http://www.jstor.org/stable/20182342>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychother Psychosom*, 14–23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Shen, Y., Kim, S. Y., & Benner, A. D. (2019). Burdened or efficacious? Subgroups of chinese american language brokers, predictors, and long-term outcomes. *Journal of youth and adolescence*, 48(1), 154–169. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0916-4>
- Simanjuntak, J. G. L. L., Prasetyo, C. E., Tanjung, F. Y., & Triwahyuni, A. (2021). Psychological well-being sebagai prediktor tingkat kesepian mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(2), 158–175. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jptt.v11n2.p158-175>
- Takeuchi, R., Zachry, C., & Brunsting, N. C. (2018). Predictors of undergraduate international student psychosocial adjustment to US universities: A systematic review from 2009-2018. *International Journal of Intercultural Relations*, 66, 22–33. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2018.06.002>
- Udhayakumar, P., & Ilango, P. (2018). Psychological wellbeing among college students. *Journal of Social Work Education and Practice*, 3(2), 79–89. https://www.jswep.in/uploads/3/1/7/2/31729069/030209_psychological_wellbeing.pdf
- Wenhua, H., & Zhe, Z. (2013). International students' adjustment problems at university: A critical literature review. *Academic Research International*, 4(2), 400. [https://www.savap.org.pk/journals/ARInt/Vol.4\(2\)/2013\(4.2-41\).pdf](https://www.savap.org.pk/journals/ARInt/Vol.4(2)/2013(4.2-41).pdf)
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research* (3rd ed). New York: Open University Press.

Yamada, Y., Klugar, M., Ivanova, K., & Oborna, I. (2014). Psychological distress and academic self-perception among international medical students: The role of peer social support. *BMC Medical Education*, *14*(1), 256–261. <http://www.biomedcentral.com/1472-6920/14/256>

Yin, R. K. (2016). *Qualitative research from start to finish* (2nd ed). New York: The Guilford Press.

Zhang, J., & Goodson, P. (2011). Predictors of international students' psychological adjustment to life in the United States: A systematic review. *International Journal of Intercultural Relations*, *35*, 139–162. <https://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2010.11.011>