

Studi Kuantitatif: Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Indonesia yang Berkuliah Di Luar Negeri dengan Beasiswa

Quantitative Study: Psychological Well-Being of Undergraduate Indonesian Students Studying Abroad with Scholarship

Gabrielle Christine^(1*) & Yasinta Astin Sokang⁽²⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Krida Wacana, Indonesia

Disubmit: 03 Juni 2024; Diproses: 08 Juli 2024; Diaccept: 24 Juli 2024; Dipublish: 03 Agustus 2024

*Corresponding author: gabrielle.502020072@civitas.ukrida.ac.id

Abstrak

Mahasiswa internasional di luar negeri menghadapi tantangan seperti hidup mandiri di tengah lingkungan yang mendorongnya beradaptasi dengan lingkungan yang berbeda dari negara asalnya sambil mempertahankan IPK untuk mempertahankan beasiswanya. Maka, kesejahteraan psikologis menjadi penting bagi mahasiswa Indonesia yang berkuliah di luar negeri untuk menunjang kesuksesan akademik dan kualitas kehidupan akademik yang baik. Penelitian kuantitatif deskriptif ini bertujuan melihat gambaran kesejahteraan psikologis pada mahasiswa *undergraduate* Indonesia yang berkuliah di luar negeri dengan beasiswa dan menggunakan teknik *convenience sampling* untuk menjangkau calon responden di luar Indonesia. Responden berjumlah 70 mahasiswa *undergraduate* Indonesia penerima beasiswa yang berkuliah di luar negeri atau baru menyelesaikan studi. Penelitian ini menggunakan skala kesejahteraan psikologi oleh Ryff (1989) versi bahasa Indonesia dan teknik analisis data statistik deskriptif untuk menentukan kategori kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian menunjukkan kesejahteraan psikologis mahasiswa *undergraduate* Indonesia penerima beasiswa di luar negeri berada pada kategori sedang ($\bar{x} = 117$) yang berarti walau sebagian mahasiswa merasa cukup mampu menguasai lingkungan baru dan hidup mandiri, terdapat juga mahasiswa lain yang merasa kurang sejahtera dalam hal relasi sosialnya dan cenderung bergantung pada dukungan sosial. Dapat disimpulkan bahwa banyak mahasiswa *undergraduate* Indonesia merasa cukup sejahtera selama berkuliah di luar negeri dengan beasiswa terlepas dari tantangan atau permasalahan yang dihadapinya.

Kata Kunci: Mahasiswa; Kesejahteraan Psikologis; Psikologi Pendidikan; Kesejahteraan Psikologis.

Abstract

College international students faced challenges such as living independently in an environment that pressures them to adjust to the different environment from their home country while maintaining their grades as a requirement to retain the scholarship. Therefore, psychological well-being is essential for academic success and good academic life quality of international students. This quantitative descriptive research aimed to identify the level of psychological well-being of scholarship-awarded Indonesian undergraduate students studying abroad using convenience sampling techniques to reach potential respondents outside Indonesia. Participants were 70 scholarship awardee Indonesian undergraduate students currently studying abroad or had recently completed their study abroad. This research used the Indonesian-translated Psychological Well-Being Scale by Ryff (1989) and descriptive statistical data analysis techniques to determine the psychological well-being categories. The result of this research showed that the average psychological well-being of Indonesian undergraduate students abroad with a scholarship was at the medium level ($\bar{x} = 117$) which signifies some students are capable enough to cope with the new environment, to live independently, and see the positive sides in their lives but some aren't capable enough to maintain a positive relationship with others and tend to depend on others. Thus, it can be concluded that majority of Indonesian undergraduate students felt quite prosperous while studying abroad with a scholarship despite the daily challenges and problems they face.

Keywords: Educational Psychology; Psychological Well-Being; Student.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v5i2.329>

Rekomendasi mensitasi :

Christine, G. & Sokang, Y. A. (2022), Studi Kuantitatif: Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Indonesia yang Berkuliah Di Luar Negeri dengan Beasiswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 5 (2): 400-408.

PENDAHULUAN

Data statistik UNESCO tahun 2023 mencatat 55.961 mahasiswa Indonesia yang melakukan studi di luar negeri. Dalam melakukan studinya, mahasiswa Indonesia dapat menggunakan biaya pribadi atau mendaftar program beasiswa. Beberapa contoh program beasiswa adalah beasiswa dari pemerintah seperti beasiswa Lembaga Pengelola Dana Pendidikan (LPDP) Indonesia dan program pertukaran mahasiswa semester 4 dan 6 seperti *Indonesian International Student Mobility Awards* (IISMA) (Yogandini & Hartono, 2023; Ihsan, 2023).

Mahasiswa tingkat strata satu (S1) atau *undergraduate student* seringkali belum memenuhi tugas perkembangannya karena biasanya masih ada keterlibatan peran orang tua, terutama finansial dan perkembangan personalnya.

Mahasiswa yang memutuskan untuk berkuliah di luar negeri perlu beradaptasi dengan lingkungan baru dan menghadapi berbagai tantangan seperti belajar hidup mandiri menyesuaikan dengan budaya dan gaya hidup di luar negeri (Yilmaz et al., 2020). Tantangan dalam perkuliahan yang dapat dialami oleh mahasiswa seperti kesulitan dalam menyeimbangkan pekerjaan sampingan (*part-time*) dengan jadwal perkuliahan dan perbedaan gaya belajar serta budaya akademik (Wu et al., 2015). Tantangan di luar perkuliahan contohnya tantangan hidup mandiri, mengelola keuangan pribadi (Kasih, 2022), kemungkinan merasa menderita dan rindu untuk kembali ke rumah (Rathakrishnan et al., 2021), kecemasan sosial dan kesepian (Maba & Saputra, 2019), perasaan terisolasi (Lyu, 2023), kesulitan beradaptasi karena gegar budaya atau

culture shock (Priyadi & Benjamin, 2021), dan kemungkinan meningkatnya stres (Selian et al., 2020). Selain itu, mahasiswa penerima beasiswa juga memiliki tantangan tersendiri seperti tekanan untuk lulus tepat waktu dan tuntutan kesanggupan mempertahankan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) untuk keberlangsungan beasiswa (Santoso, 2023). Berbagai tantangan tersebut mendesak mahasiswa beradaptasi karena dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa (Susanti & Supradaniati, 2018).

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi saat individu mampu menggunakan potensinya secara menyeluruh dalam situasi kehidupan yang dipenuhi dengan tantangan-tantangan sambil mengembangkan dirinya (Revelia, 2019). Menurut Ryff dan Keyes (2013), kesejahteraan psikologis individu meliputi dimensi-dimensi keberfungsian individu seperti dimensi kemandirian, kesadaran akan potensi dirinya, penguasaan lingkungan, penerimaan diri, kepemilikan tujuan hidup, dan hubungan sosial yang positif. Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi cenderung lebih bahagia dalam menjalani kehidupannya dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik dibandingkan yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis rendah (Morin, 2024). Idealnya, mahasiswa Indonesia memiliki kesejahteraan psikologis yang dapat membantu beradaptasi dan meningkatkan kualitas kehidupan akademiknya (Susanti & Supradaniati, 2018). Pentingnya kesejahteraan psikologis bagi mahasiswa Indonesia yang melakukan studi di luar negeri, salah satunya untuk menunjang

kesuksesan akademik dan memiliki kualitas kehidupan akademik yang baik (Rathakrishnan et al., 2021).

Pada penelitian Susanti dan Supradaniati (2018) menunjukkan bahwa mahasiswa *postgraduate* Indonesia di negara Britania Raya kurang sejahtera pada dua dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu dimensi penguasaan lingkungan dan penerimaan diri. Hasil penelitian lain oleh Rahmatullah et al., (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa *postgraduate* Indonesia yang melakukan studi di negara Turki kurang sejahtera secara psikologis pada dimensi penguasaan lingkungan, penerimaan diri, dan dimensi relasi positif dengan sosial. Hasil ini disebabkan karena adanya kesulitan beradaptasi terutama dengan hambatan bahasa (*language barrier*) yang membuat hubungan dengan mahasiswa lain di Turki menjadi sulit untuk berkembang secara intim dan harmonis (Rahmatullah et al., 2022). Berdasarkan latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana gambaran tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa *undergraduate* Indonesia yang melakukan studi di luar negeri dengan bantuan beasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan menggunakan metode kuantitatif deskriptif dan data dianalisis secara statistik. Metode kuantitatif deskriptif digunakan untuk penelitian ini karena meneliti satu variabel yang berdiri sendiri dan tidak melakukan perbandingan atau mencari hubungan dengan variabel lain (Sugiyono, 2013). Sampel diambil dengan teknik *convenience sampling* dengan cara mengambil sejumlah

responden dari suatu populasi yang cocok dengan kriteria dan bersedia untuk berpartisipasi. Responden penelitian merupakan mahasiswa Indonesia tingkat *undergraduate* yang sedang atau belum lama menyelesaikan kuliah di luar negeri dengan beasiswa. Penelitian ini mengumpulkan data dengan survei berupa kuesioner dalam bentuk *google form* dengan cara disebarluaskan melalui perwakilan atau dengan memberikan kepada calon responden yang dihubungi satu persatu di media sosial seperti *Instagram* atau *WhatsApp*. Dalam penelitian ini, data demografi yang dikumpulkan melalui kuesioner meliputi usia, benua atau negara tempat menetap dan berkuliah, serta beasiswa yang didapat.

Penelitian ini menggunakan skala *Psychological Well-Being* oleh Ryff (1989) yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia dengan jumlah 42 aitem. Setiap aitem dijawab dengan memilih salah satu jawaban dari 5 jawaban tersedia yang menggambarkan bahwa responden antara sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, atau sangat tidak setuju. Penelitian ini menguji validitas skala kesejahteraan psikologis Ryff (42 aitem) yang telah diadaptasi dalam bahasa Indonesia dengan uji keterbacaan dan analisis aitem dengan teknik analisis *corrected item total*. Hasil uji keterbacaan menunjukkan terdapat 9 aitem dari alat ukur yang perlu direvisi sebelum digunakan karena aitem-aitem tersebut memiliki nilai *corrected item total* sebesar $< 0,3$. Setelah direvisi, skala dapat dinyatakan mampu mengukur apa yang seharusnya diukur dan dapat lanjut ke tahap selanjutnya untuk diuji reliabilitasnya.

Uji reliabilitas skala untuk penelitian ini menggunakan koefisien Cronbach's Alpha untuk mencari *internal consistency* reliabilitas pada seluruh aitem dalam 6 dimensi kesejahteraan psikologis Ryff. Reliabilitas skala diuji menggunakan *software Jamovi*. Nilai yang akan digunakan adalah nilai alpha lebih besar dari 0,8 maka aitem dapat dinyatakan *reliable* atau dapat mengukur dengan konsisten (Nunnally & Bernstein, 1994). Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai (α) sebesar 0,889 ($> 0,8$) sehingga skala dinyatakan secara konsisten dapat mengukur yang akan diukur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Kategorisasi Skala *Psychological Well-Being*

Kategori	Nilai	N	%
Rendah	$X < 77$	0	0
Sedang	$77 < X \leq 121$	44	62,9
Tinggi	$X > 121$	26	37,1

Data yang terkumpul dalam penelitian ini berjumlah 70 responden dengan rentang usia 19 hingga 25 tahun. Responden yang mengisi sedang menetap dan berkuliah di Amerika Serikat, Australia, China, Eropa, Jepang, Korea Selatan, Malaysia, Selandia Baru, dan Taiwan. Dalam menjalankan perkuliahannya, responden yang berpartisipasi merupakan penerima beasiswa seperti beasiswa dari kampus, IISMA 2023, Siswa Unggul Papua SUP 2019, dan beasiswa lainnya (penghargaan, pemerintah negara tujuan, organisasi). Setelah data terkumpul, analisis data dimulai dengan kategorisasi skor total seluruh aitem dalam skala kesejahteraan psikologis untuk menentukan apakah mahasiswa *undergraduate* Indonesia yang berkuliah di luar negeri dengan bantuan beasiswa secara psikologis memiliki kesejahteraan yang rendah, sedang, atau

tinggi. Kategorisasi dihitung menggunakan rumus kategorisasi dan norma pengukuran hipotetik dan empirik oleh Azwar (2017).

Tabel 2. Hasil Deskriptif Norma Hipotetik Empirik Skala *Psychological Well-Being*

Kategori	Mean	SD	Min	Max
Hipotetik	99	22	33	165
Empirik	117	14,8	83	149

Tabel di atas menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa Indonesia yang berkuliah di luar negeri dengan bantuan beasiswa sebagian besar berada pada kategori sedang ($\bar{x} = 117$), 26 responden lainnya berada pada kategori tinggi, dan tidak ada responden yang tergolong di kategori rendah.

Tabel 3. Perhitungan Hasil Masing-masing Dimensi Dalam Skala *Psychological Well-Being*

Dimensi	Mean	Kategorisasi (%)		
		Rendah	Sedang	Tinggi
Otonomi	18,2	12,9	74,3	12,9
Penguasaan Lingkungan	14,4	14,3	75,7	10
Pertumbuhan Pribadi	21,5	0	8,6	91,4
Hubungan Positif dengan Orang Lain	12,9	20	38,6	41,4
Makna Hidup	22,5	0	44,3	55,7
Penerimaan Diri	27,3	0	100	0

Hasil kategorisasi per-dimensi menunjukkan kesejahteraan psikologis mahasiswa Indonesia yang berkuliah di luar negeri dengan beasiswa berada pada kategori sedang untuk sebagian besar dimensi kesejahteraan psikologis dan kategori tinggi untuk dimensi pertumbuhan pribadi ($\bar{x} = 21,5$). Pada penelitian sebelumnya oleh Susanti dan Supradaniati (2018), hasil penelitiannya untuk dimensi pertumbuhan pribadi berada pada kategori tinggi. Hal tersebut dapat disebabkan oleh kesadaran mahasiswa yang sudah siap untuk pengalaman baru beserta tantangan-tantangannya, dilihat dari mayoritas

responden mahasiswa yang setuju pada aitem “Menurut saya, penting untuk mempunyai pengalaman baru yang menantang cara berpikir saya tentang diri sendiri dan dunia.” Pada penelitian ini, mayoritas responden mahasiswa juga setuju dengan pernyataan tersebut (N = 97,4%).

Tabel 4. Hasil Kategorisasi Data Demografi Usia

Usia	N	$\bar{x}$	Kategorisasi (%)		
			Rendah	Sedang	Tinggi
19	4	107	0	100	0
20	21	120	0	100	0
21	33	114	0	90,9	9,1
22	9	115	0	77,8	22,2
23	2	137	0	0	100
25	1	142	0	0	100

Hasil kategorisasi pada data demografis usia menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Indonesia yang berkuliah di luar negeri dengan bantuan beasiswa mendapatkan kategori sedang. Usia mahasiswa yang berada pada kategori sedang meliputi 19 tahun (100%), 20 tahun (100%), 21 tahun (90,9%), dan 22 tahun (77,8%). Kategori sedang menjelaskan bahwa mahasiswa dengan rentang usia tersebut merasa cukup sejahtera secara psikologis dan cukup mampu beradaptasi terlepas dari tantangan atau masalah yang dapat dialami pada usia tertentu.

Tabel 5. Hasil Kategorisasi Data Demografi Benua atau Negara

Benua/Negara	$\bar{x}$	Kategorisasi (%)		
		Rendah	Sedang	Tinggi
Amerika Serikat	126	0	100	0
Australia	114	0	76,9	23,1
China	102	0	100	0
Eropa	117	0	70,6	29,4
Jepang	111	0	100	0
Korea Selatan	119	0	54,5	45,5
Malaysia	120	0	66,7	33,3
Selandia Baru	104	0	71,4	28,6
Taiwan	117	0	75	25

Hasil kategorisasi data demografi benua atau negara tempat tinggal dan berkuliah

mahasiswa Indonesia di luar negeri, sebagian besar berada pada kategori sedang. Kategori sedang menjelaskan bahwa mahasiswa yang tinggal dan berkuliah di Amerika Serikat (100%), Australia (76,9%), China (100%), Eropa (70,6%), Jepang (100%), Korea Selatan (54,5%), Malaysia (66,7%), Selandia Baru (71,4%), dan Taiwan (75%) merasa cukup sejahtera. Di mana pun mahasiswa berada, proses adaptasi diperlukan untuk menyesuaikan diri dengan keberagaman yang ada di negara tersebut. Melalui hasil ini, dapat dilihat bahwa mahasiswa merasa dapat berkembang secara pribadi, tetapi mereka juga merasa kurang mampu untuk beradaptasi, menjadi mandiri, dan menjalin hubungan dengan orang lain di luar negeri

Tabel 6. Hasil Kategorisasi Data Demografi Beasiswa

Beasiswa	N	$\bar{x}$	Kategorisasi (%)		
			Rendah	Sedang	Tinggi
Beasiswa Kampus	7	121	0	57,1	42,9
IISMA 2023	53	114	0	67,9	32,1
SUP Papua (2019)	3	127	0	33,3	66,7
Beasiswa Lainnya (penghargaan, organisasi, dll.)	7	126	0	42,9	57,1

Hasil kategorisasi pada data demografi beasiswa menunjukkan bahwa sebagian berada di kategori sedang ($77 < \bar{x} \leq 121$) dan sebagian berada di kategorisasi tinggi ($\bar{x} > 121$). Dari hasil tersebut terlihat bahwa mahasiswa dengan beasiswa-beasiswa tersebut tergolong cukup sejahtera dengan benefit yang didapat selama menjalani studi di luar negeri. Setiap beasiswa benefitnya masing-masing yang bertujuan untuk mendukung perjalanan studi mahasiswa, tetapi pemilihan beasiswa kembali pada mahasiswa dan apa yang menjadi kebutuhannya.

Hasil penelitian kesejahteraan psikologis berada pada kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa cukup dapat menguasai lingkungan di sekitarnya

(75,7%), cukup mandiri (74,3%), serta mampu melihat hal positif dalam kehidupannya (100%). Namun di sisi lain, terdapat mahasiswa yang kurang mampu menjalin dan mempertahankan hubungan positif dengan orang-orang disekitarnya (20%), mengalami kesulitan dalam mengelola aktivitas sehari-hari (14,3%), dan cenderung bergantung pada sosialnya untuk membuat keputusan, berpikir, serta berperilaku (12,9%). Hal ini didukung penelitian oleh Gonultas et al. (2023) yang mengatakan bahwa tantangan yang dihadapi mahasiswa internasional dalam beradaptasi di lingkungan sosial yang baru dan budaya setempat tanpa mengenal siapapun dapat diatasi dengan mencoba berkenalan dengan orang-orang lokal, berpartisipasi dalam kegiatan-kegiatan sosial, dan berusaha untuk menerima perbedaan dengan cara mengenali budaya lokal.

Selain itu, terdapat sebagian mahasiswa pada kategori tinggi (n = 26, 37,1%) yang menunjukkan adanya sebagian mahasiswa merasa sejahtera secara psikologis selama berkuliah di luar negeri karena mengalami pertumbuhan pribadi bagi dirinya (91,4%), merasa memiliki tujuan yang memberikan makna pada kehidupannya (55,7%), dan dapat melatih diri untuk menjalin hubungan positif dengan orang lain (41,4%). Hasil dapat terjadi karena keaktifan mahasiswa mengambil manfaat sebaik-baiknya saat untuk mengembangkan diri seperti mengambil kesempatan menjalin relasi baru melalui kegiatan akademik maupun non-akademik (seperti ekstrakurikuler atau perkumpulan mahasiswa Indonesia di luar negeri) (Aisha & Mulyana, 2019).

Hasil analisis kategorisasi untuk setiap dimensi *psychological well-being* sebagian besar mahasiswa pada dimensi otonomi (74,3%), penguasaan lingkungan (75,7%), dan penerimaan diri (100%) berada di kategori sedang yang berarti cukup sejahtera karena cukup mampu untuk hidup mandiri, menguasai dan mengelola lingkungannya, serta merasa positif tentang kehidupan selama tinggal dan menjalani studi di luar negeri meskipun dihadapkan berbagai tantangan. Dimensi lain pada kategori tinggi, yaitu pertumbuhan pribadi (91,4%), hubungan positif dengan orang lain (41,4%), dan makna hidup (55,7%) berarti sebagian mahasiswa merasa sejahtera pada dimensi-dimensi tersebut karena memiliki kesempatan untuk mengembangkan potensi dirinya melalui pengalaman-pengalaman baru, mampu menjalin dan mempertahankan relasi baru, dan memiliki tujuan hidup yang terarah.

Hasil analisis pada data demografi usia mahasiswa, benua tempat mahasiswa melakukan perkuliahan, dan beasiswa yang didapat oleh mahasiswa memperlihatkan bahwa mayoritas mahasiswa berada di kategori sedang. Usia 19 hingga 22 berada pada kategori sedang dan usia 23 dan 25 tahun berada pada kategori tinggi. Pada usia 23 dan 25, dimensi yang mendapatkan skor paling tinggi adalah dimensi pertumbuhan diri yang berarti mahasiswa berusia 23 dan 25 tahun merasa sejahtera secara psikologis karena merasa mampu untuk terus bertumbuh dan berkembang secara pribadi.

Kemudian sebagian besar mahasiswa yang berkuliah di Amerika Serikat, Australia, China, Eropa, Jepang, Korea Selatan, Malaysia, Selandia Baru, dan

Taiwan berada pada kategori sedang. Namun, terdapat juga mahasiswa yang berkuliah di Australia (23,1%), Eropa (29,4%), Korea Selatan (45,5%), Malaysia (33,3%), dan Selandia Baru (28,6%) yang berada di tingkat kesejahteraan tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa adanya sebagian mahasiswa Indonesia yang berkuliah di lokasi tersebut yang merasa sejahtera selama tinggal dan menjalankan perkuliahan di negara tersebut terlepas dari tantangan sehari-hari yang dihadapi.

Hasil analisis lainnya berdasarkan data demografi beasiswa menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa *undergraduate* Indonesia yang berkuliah di luar negeri dengan bantuan beasiswa berada pada kategori sedang, tetapi ada sebagian mahasiswa dengan beasiswa seperti Siswa Unggul Papua 2019 (66,7%) dan beasiswa lain (penghargaan, pemerintah negara tujuan, atau organisasi) (57,1%) mendapat kategori tinggi. Menurut Kobi (2024), suatu perusahaan yang memfasilitasi pencari beasiswa untuk studi di luar negeri, beasiswa dari pemerintah Indonesia (seperti beasiswa Lembaga Pengelola Dana Pendidikan) dan beasiswa pemerintah luar negeri seperti Australia (*Australia Awards Scholarship*) memiliki keunggulan benefit yang berbeda sehingga mahasiswa bebas untuk memilih beasiswa yang dapat sesuai dengan kebutuhan masing-masing.

Implikasi penelitian ini untuk memberikan gambaran urgensi kemandirian persiapan calon mahasiswa melakukan studi di luar negeri dan berbagai tantangan yang perlu diberikan perhatian khusus untuk diberikan solusi yang tepat. Kemudian penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal data demografi responden

yang tidak cukup seimbang jumlahnya untuk mewakili setiap kriteria data demografi. Data demografi yang seimbang dapat mendukung hasil penelitian untuk merepresentasikan setiap kriteria data demografi responden. Pada penelitian ini, data demografi tidak seimbang sehingga lebih mewakili mayoritas responden, yaitu mahasiswa *undergraduate* Indonesia yang berkuliah di luar negeri dengan bantuan beasiswa IISMA 2023 yang berkuliah di luar negeri selama 1 semester atau kurang lebih 6 bulan.

Proses adaptasi mahasiswa dengan beasiswa IISMA 2023 berbeda dengan mahasiswa *undergraduate* Indonesia yang berkuliah di luar negeri dengan program beasiswa lain yang perlu menyelesaikan studi dari semester 1 hingga selesai yang biasanya akan memakan waktu beberapa tahun (kurang lebih 4 tahun) sehingga perlu menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang mungkin terjadi selama tinggal dan berkuliah di negara tersebut.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan mahasiswa *undergraduate* Indonesia penerima beasiswa yang berkuliah di luar negeri berada pada kategori sedang ($\bar{x} = 117$) yang berarti sebagian besar mahasiswa merasa cukup sejahtera secara psikologis selama melakukan perkuliahan di luar negeri dengan bantuan beasiswa. Sebagian besar mahasiswa cukup mampu menguasai lingkungan di sekitarnya, hidup mandiri, serta melihat hal-hal positif dalam kehidupannya, tetapi ada juga yang merasa kurang mampu mengelola relasi dengan orang-orang disekitarnya dan cenderung bergantung pada dukungan sosial.

Adapun saran bagi penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan teknik pengambilan sampel dengan menentukan jumlah responden yang diambil agar data yang dihasilkan dapat mewakili masing-masing kelompok demografi secara seimbang dan hasil penelitian menjadi lebih akurat. Untuk calon mahasiswa, disarankan memantapkan persiapan diri untuk masa perkuliahan. Persiapan dapat didukung dengan mencari informasi mengenai persiapan yang diperlukan seperti hal yang dapat mendukung kesejahteraan relasi dengan masyarakat internasional, cara beradaptasi dengan lingkungan negara tujuan, dan bagaimana seseorang dapat hidup mandiri di negara yang dituju. Bagi mahasiswa berpengalaman seperti alumni disarankan untuk memberikan pertolongan dan bimbingan seperti berbagi informasi dan dukungan semampunya seperti menjadi mentor bagi mahasiswa baru sehingga tidak merasa sendirian selama proses beradaptasi berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisha, S., & Mulyana, D. (2019). Indonesian Postgraduate Students' Intercultural Communication Experiences in the United Kingdom. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 7(1), 1–13.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Pustaka Belajar.
- Gonultas, M., Kul, A., & Al-Khatib, A. (2023). International Students' Adaptation Problems and Strategies for Coping with These Problems: A Case Study. *MSKU Journal of Education*, 10(1), 60–69. <https://doi.org/10.21666/muefd.1096957>
- Ihsan, D. (2023). Program IISMA Kuliah di Kampus Luar Negeri Selama 6 Bulan, Yuk Daftar! www.Kompas.Com.
- Kasih, A. P. (2022). Sulit Kelola Keuangan, Tantangan Mahasiswa Indonesia yang Kuliah di Luar Negeri. www.Kompas.Com.
- Kobi. (2024). Beasiswa AAS vs LPDP: Ini Dia Kelebihan dan Kekurangannya. Blog.Kobieducation.Com.
- Lyu, J. (2023). Chinese International Students Studying Experiences During the COVID-19 Pandemic in the UK. *Research and Advances in Education*, 2(4), 23–41.
- Maba, A. P., & Saputra, A. A. (2019). Intention to Seek Counseling Among Indonesian Students: Examining the Impact of Social Anxiety and Loneliness. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2(2), 40–48. <https://doi.org/10.25217/igcj.v2i2.434>
- Morin, A. (2024). How to Improve Your Psychological Well-Being Your emotional health is key to a happy life. Www.Verywellmind.Com.
- Nunnally, J. C., & Bernstein, I. H. (1994). *Psychometric Theory* (3rd ed.). McGraw-Hill.
- Priyadi, C., & Benjamin, H. (2021). Indonesian Student Culture Shock In The Republic of China During The Covid-19 Pandemic. *ICCD*, 3(1), 332–337. <https://doi.org/10.33068/iccd.vol3.iss1.371>
- Rahmatullah, A. S. R., Azhar, M., & Marpuah, S. (2022). Indonesian Students' Psychological Well-Being in Istanbul, Turkey. *Journal Annafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 7(2), 269–282. <https://doi.org/10.33367/psi.v7i2.2859>
- Rathakrishnan, B., Singh, S. S. B., Kamaluddin, M. R., Ghazali, M. F., Yahaya, A., Mohamed, N. H., & Krishnan, A. R. (2021). Homesickness and Socio-Cultural Adaptation Towards Perceived Stress Among International Students of A Public University in Sabah: An Exploration Study for Social Sustainability. *Sustainability*, 13, 1–13. <https://doi.org/10.3390/su13094924>
- Revelia, M. (2019). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Ryff's Psychological Well-Being Scale Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, 7(1), 8–14. <https://doi.org/10.15408/jp3i.v7i1.12103>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Santoso, A. M. (2023). Hardiness Pada Mahasiswa Penerima Beasiswa Kartu Indonesia Pintar-Kuliah, Universitas "X" Yogyakarta di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Empati*, 12(6), 433–440.

- Selian, S. N., Hutagalung, F. D., & Rosli, N. A. (2020). Academic Stress, Coping and Social Cultural Adaptation of Psychological Well Being Among Indonesian Postgraduate Students. *Pertanika Journal of Social Sciences and Humanities*, 28(4), 2505–2527. <https://doi.org/10.47836/PJSSH.28.4.02>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Susanti, S. S., & Supradaniati, S. S. (2018). Psychological Well-Being Among Indonesian Students Studying Abroad. *Idea Nursing Journal*, 9(2), 50–54.
- Wu, H., Garza, E., & Guzman, N. (2015). International Student's Challenge and Adjustment to College. *Education Research International*, 2015, 1–9. <https://doi.org/10.1155/2015/202753>
- Yilmaz, N. D., Sahin, H., & Nazli, A. (2020). International medical students' adaptation to university life in Turkey. *International Journal of Medication Education*, 11, 62–72.
- Yogandini, S. A., & Hartono, R. (2023). Bisa Kuliah di Luar Negeri Gratis, Simak Informasi Program Beasiswa Berikut Ini. *News.Solopos.Com*.