



**UNIVERSITAS INDONESIA**

**GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA MAHASISWA  
INDONESIA YANG BELAJAR DI AUSTRALIA DAN SINGAPURA**

**( *DESCRIPTION OF PSYCHOLOGICAL WELL BEING OF  
INDONESIAN COLLEGE STUDENTS STUDYING IN  
AUSTRALIA AND SINGAPORE* )**

**SKRIPSI**

**LUISA LARASATI**

**0806322426**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
PROGRAM STUDI SARJANA REGULER  
DEPOK  
JUNI 2012**



**UNIVERSITAS INDONESIA**

**GAMBARAN *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* PADA MAHASISWA  
INDONESIA YANG BELAJAR DI AUSTRALIA DAN SINGAPURA  
( *DESCRIPTION OF PSYCHOLOGICAL WELL BEING OF  
INDONESIAN COLLEGE STUDENTS STUDYING IN  
AUSTRALIA AND SINGAPORE* )**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh  
gelar sarjana psikologi**

**LUISA LARASATI**

**0806322426**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**PROGRAM STUDI SARJANA REGULER**

**DEPOK**

**JUNI 2012**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri. Semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

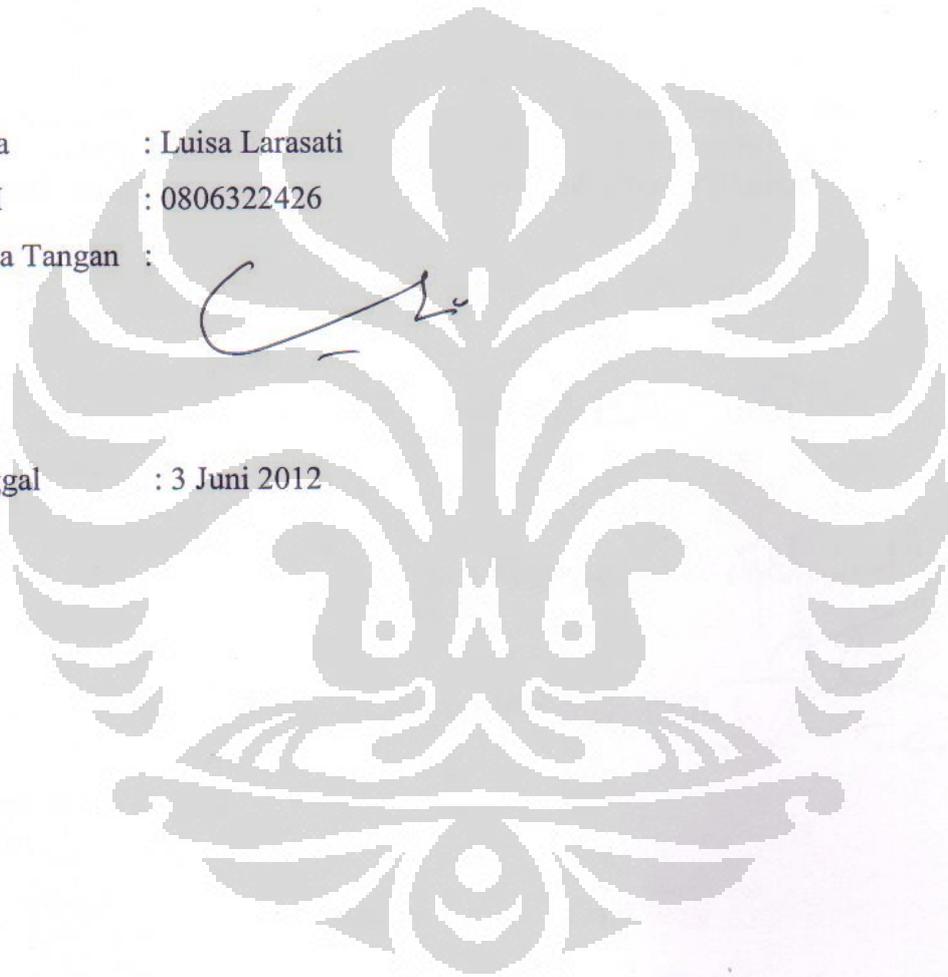
Nama : Luisa Larasati

NPM : 0806322426

Tanda Tangan :



Tanggal : 3 Juni 2012



## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :  
Nama : Luisa Larasati Wirawan  
NPM : 0806322426  
Program Studi : Psikologi  
Judul Skripsi : Gambaran *Psychological Well Being* Pada Mahasiswa Indonesia yang Belajar di Australia dan Singapura

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Program Studi Reguler, Fakultas Psikologi, Universitas Indonesia

### DEWAN PENGUJI

Pembimbing : Dra. Dharmayati B.U. Lubis, MA, Ph.D.  
NIP. 195103271976032001

(Anuty)

Penguji 1 : Dr. Tjut Rifameutia Umar Ali, M.A.  
NIP. 196001131987032002

(Rifameutia)

Penguji 2 : Dianti E. Kusumawardhani Psi., M.Si., Ph.D.  
NUM. 080903060

(Dianti)

Ditetapkan di : Depok  
Tanggal : 14 Juni 2012

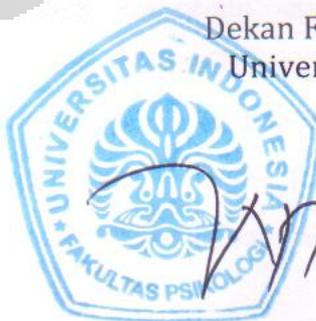
### DISAHKAN OLEH

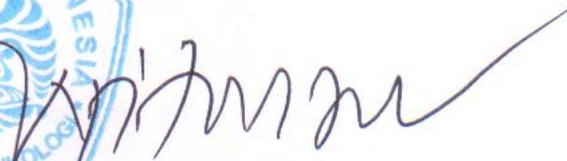
Ketua Program Sarjana Fakultas Psikologi  
Universitas Indonesia

Dekan Fakultas Psikologi  
Universitas Indonesia



Prof. Dr. Frieda Maryam Mangunsong Siahaan, M.Ed.  
NIP. 195408291980032001





(Dr. Wilman Dahlan Mansoer, M.Org.Psy.)  
NIP. 194904031976031002

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas perlindungan dan berkatnya dalam pengerjaan skripsi ini. Selain itu saya bersyukur atas terkabulnya doa tiga kali salam Maria, sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik dan tepat waktu.

Selain itu, saya juga ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada orang-orang yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini :

1. Kepada pembimbing skripsi saya, Dra. Dharmayati Utoyo Lubis, M.A., Ph.D yang telah mau meluangkan waktunya untuk saya. Bimbingan, ide, masukan, semangat dan pengetahuan yang diberikan beliau kepada saya telah membantu saya untuk menyelesaikan skripsi ini tepat waktu dan membuat saya lebih percaya diri terhadap tulisan yang telah saya buat.
2. Kepada pembimbing akademik saya, Dra. Eva Septiana M.Si atas bimbingannya selama 4 tahun ini.
3. Kepada orang tua saya atas cintanya yang begitu besar, dan atas segala dukungan yang diberikan kepada saya sejak kecil. Terima kasih atas bimbingannya sehingga saya dapat menjadi seperti sekarang ini. Terima kasih karena selalu berusaha memenuhi segala keinginan saya dan atas motivasi yang diberikan.
4. Kepada Adik dan *partner in crime* saya, Andrianus Kresna Wirawan, yang selalu menyemangati dari jauh dan tetap perhatian kepada saya.
5. Kepada Kimbe *Family*, Ainis, Ayu, Oan, Meme, Mega, Afu, Edwin, Ninit, Cing-cing, Lyndon, Sherly, Herni, Stephanie, gun-gun. “Kita bersahabat, dari TK, SD, maupun SMP, kita memang tidak selalu bersama, terutama sejak memasuki perkuliahan, tapi kita akan selalu ada satu sama lain, dan akan selalu begitu” *thank you for our never ending friendship, siblings!*
6. Kepada para “KONCO”, Flocha, Anil, Indah, Nendra, Putu, Thifa atas pertemanannya selama 4 tahun di masa perkuliahan ini. Atas semua dukungan, semangat, kebersamaan dan segalanya.

7. Kepada teman-teman KMK Psikologi UI dan KMK UI yang juga mendukung selama ini. Rere, Leo, Maltal, Edith, Melisa, Lena, Anggit, Cintya, Alfon, dan yang lain-lainnya. Tetap berkarya ya!
8. Kepada teman dan saudara yang telah membantu pengambilan data skripsi saya ini. Timoti, Tessa, Morla, Ardit, dan lain-lainnya. Kepada Listya dan Sari yang juga mendukung saya. Kepada Ovi yang juga sangat membantu. Juga kepada Alita sebagai teman bertukar pikiran hingga akhirnya saya mendapatkan ide untuk skripsi saya ini.
9. Kepada teman “se-TENDA” *Psychological Well Being*. Terima kasih atas informasi dan dukungannya serta kebersamaannya selama pembuatan skripsi ini. Sukses untuk kita semua!
10. Kepada teman-teman KAUP saya yang sudah membagi suka-duka bersama selama 4 bulan terakhir ini. Sukses untuk skripsi kalian ya Flocha, Audy, Tephy, dan Ayu. Semoga kita mendapatkan hasil yang memuaskan.
11. Kepada teman-teman Psikomplit atas 4 tahun yang tak terlupakan ini. Saya bangga menjadi bagian dari angkatan yang begitu hebat ini!
12. *At last but not least*, kepada Kekasih, sahabat, saudara, dan juga partisipan saya, PAULUS ANDIKA BRIMANCAKRA yang selalu mendukung saya, mendengarkan keluh kesah saya, yang juga mengingatkan teman-teman disana untuk mengisi kuisioner skripsi saya. Terima kasih atas kesabaran dan pengertiannya. Terima kasih atas kasih sayang dan cintanya yang begitu besar kepada saya. *I Love You Kebo!*

Skripsi ini saya persembahkan untuk semua yang telah mendukung saya,

Depok, 3 Juni 2012

Luisa Larasati

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS  
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Indonesia, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Luisa Larasati Wirawan

NPM : 0806322426

Program Studi : Psikologi, S1 Reguler

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

demikian demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Indonesia **Hak Bebas Royalti Noneksklusif ( *Non-exclusif Royalti Free-Right* )** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**Gambaran *Psychological Well Being* Pada Mahasiswa Indonesia yang Belajar di Australia dan Singapura**

berserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Indonesia berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya tanpa meminta izin dari saya selama tetap mencatumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat di : Depok

Pada Tanggal : 4 Juni 2012

Yang Menyatakan



Luisa Larasati

NPM : 0806322426

## ABSTRAK

Nama : Luisa Larasati  
Program Study : Psikologi, S1 Reguler  
Judul : Gambaran *Psychological Well Being* Pada Mahasiswa Indonesia yang Belajar di Australia dan Singapura.

Penelitian ini dilakukan untuk melihat gambaran *psychological well being* pada mahasiswa Indonesia yang belajar di Australia dan Singapura. Untuk pengumpulan datanya, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan kuisioner dan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara. Pengolahan data yang diperoleh dilakukan dengan menggunakan teknik statistik deskriptif. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 99 mahasiswa Indonesia yang kuliah di Australia dan Singapura, yang berusia 17-25 tahun. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Ryff's Scale of Psychological Well Being* yang telah diadaptasi oleh payung *Psychological Well Being* 2010 dan 2011. Hasil dari penelitian menunjukkan perbedaan yang signifikan pada skor *mean psychological well being* pelajar Indonesia yang kuliah di Australia dan Singapura.

Kata kunci : *Psychological Well Being*, Mahasiswa, Mahasiswa Indonesia, Australia, Singapura.

## **ABSTRACT**

Name : Luisa Larasati

Study Program : Psychology, Bachelor's Degree

Title of Thesis : Description of Psychological Well Being of Indonesian College Students Studying in Australia and Singapore

This research was conducted to see the description of psychological well being of Indonesian college students currently studying in Australia and Singapore. To collect the data, this research used quantitative approach using questionnaire and qualitative approach using interview. The data then processed using descriptive statistic technique. The participants are 99 Indonesian college students studying in Australia and Singapore aged 17-25 years old. This research was using Ryff's Psychological Well Being Scale adopted from previous research by psychological well being group of researcher 2010 and 2011. The result shows significant differences of mean score psychological well being of Indonesian college students studying in Australia and Singapore.

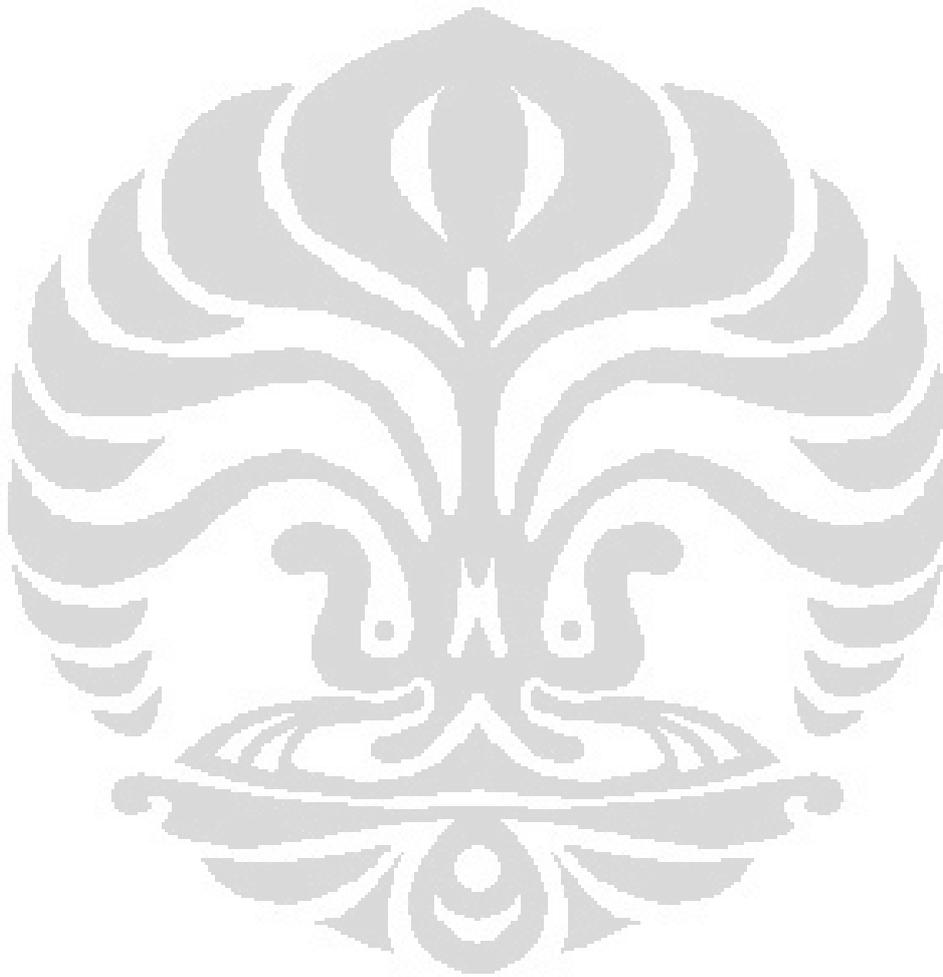
Key Words : Psychological Well Being, Collage Students, Indonesian Students, Australia, Singapore.

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PENGESAHAN .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	vi
ABSTRAK .....	vii
<i>ABSTRACT</i> .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xii
1. PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	4
1.3. Tujuan Penelitian .....	4
1.4. Manfaat Penelitian .....	4
1.5. Sistematika Penulisan .....	4
2. TINJAUAN PUSTAKA .....	5
2.1. <i>Psychological Well Being</i> .....	5
2.1.1. Definisi <i>Psychological Well Being</i> .....	5
2.1.2. Dimensi <i>Psychological Well Being</i> .....	6
2.1.3. Faktor – faktor yang mempengaruhi <i>Psychological Well Being</i> .....	10
2.2. Perbedaan Budaya .....	10
2.3. Tahap Perkembangan Manusia .....	11
2.3.1. Masa Remaja .....	12
2.3.2. Masa Dewasa Muda .....	13
2.4. Mahasiswa .....	14
2.5. Hubungan <i>Psychological Well Being</i> dengan Mahasiswa Indonesia yang belajar di Luar Negeri .....	15

3. METODE PENELITIAN .....	17
3.1. Masalah Penelitian .....	17
3.2. Tipe dan Desain Penelitian .....	17
3.3. Responden Penelitian .....	17
3.3.1. Karakteristik Responden Penelitian .....	17
3.3.2. Teknik Pengambilan Sampel .....	18
3.3.3. Jumlah Sampel .....	18
3.4. Instrumen Penelitian .....	18
3.4.1. Bentuk Instrumen Penelitian .....	18
3.4.2. Alat Ukur Penelitian <i>Psychological Well Being</i> .....	18
3.4.3. Teknik Skoring .....	20
3.5. Prosedur Penelitian .....	20
3.5.1. Tahap Persiapan Penelitian .....	20
3.5.2. Tahap Uji Coba Alat Ukur .....	21
3.5.3. Tahap Pelaksanaan .....	21
3.5.4. Tahap Pembuatan Norma .....	22
3.5.5. Tahap Pengolahan dan Analisis Data .....	23
4. HASIL DAN ANALISIS .....	24
4.1. Gambaran Umum Subjek Penelitian .....	24
4.1.1. Gambaran Umum Mahasiswa Indonesia yang Kuliah di Australia dan Singapura .....	24
4.2. Analisis Utama .....	25
4.2.1. Gambaran <i>Psychological Well Being</i> .....	25
4.2.2. Gambaran <i>Psychological Well Being</i> Berdasarkan Negara Tempat Kuliah, Jenis Kelamin, dan Usia .....	25
4.3. Analisis Tambahan .....	27
5. KESIMPULAN, DISKUSI, dan SARAN .....	28
5.1. Kesimpulan .....	28
5.2. Diskusi .....	28
5.3. Saran .....	32

5.3.1. Saran Teoritis .....	32
5.3.2. Saran Praktis .....	32



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Contoh Alat Ukur *Psychological Well Being*

Tabel 3.2. Pembagian Skor *Psychological Well Being*

Tabel 4.1. Gambaran Responden Berdasarkan Negara Tempat Kuliah

Tabel 4.2. Gambaran Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.3. Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.4. Gambaran Umum *Psychological Well Being*

Tabel 4.5. Persebaran Skor *Psychological Well Being*

Tabel 4.6. Gambaran *Psychological Well Being* berdasarkan Negara Tempat Kuliah, jenis kelamin, dan usia.

Tabel 4.7. Persebaran Skor *Psychological Well Being* pada Mahasiswa Indonesia di Singapura

Tabel 4.8. Persebaran Skor *Psychological Well Being* pada Mahasiswa Indonesia di Australia

Tabel 4.9. Persebaran Mean Skor *Psychological Well Being* Berdasarkan Data Demografis

## DAFTAR LAMPIRAN

- A.1. Persentase Responden Berdasarkan Data Demografis, Negara Tempat Kuliah
  - A.2. Persentase Respondenn Berdasarkan Data Demografis, Usia
  - A.3. Persentase Responden Berdasarkan Data Demografis, Jenis Kelamin
  - B.1. Gambaran *Psychological Well Being* pada Mahasiswa Indonesia di Australia dan Singapura
  - C.1. Nilai *Median* yang Dijadikan Norma
  - D.1. Perbandingan *Mean* Berdasarkan Data Demografis, Negara Tempat Kuliah
  - D.2. Perbandingan *Mean* Berdasarkan Data Demografis, Usia
  - D.3. Perbandingan *Mean* Berdasarkan Data Demografis, Jenis Kelamin
  - E.1. Tabel T-Test
- VERBATIM WAWANCARA



# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Menjadi dewasa merupakan salah satu tahapan yang dilalui oleh setiap manusia. Di jaman sekarang ini, memasuki usia dewasa dapat dilalui dengan berbagai perubahan kegiatan yang dilakukan individu, seperti masuk ke perguruan tinggi, bekerja, berpisah dengan orang tua, menikah, dan memiliki anak (Schulenberg, O'Malley, Bachman, dan Johnston, 2005, dalam Papalia, Olds, Feldman, 2009). Masa transisi menuju dewasa ini dilalui sebagian individu dengan masuk ke perguruan tinggi. Kehidupan perguruan tinggi biasanya dilalui pada usia 18-22 tahun, yang berada pada rentang usia remaja dan dewasa.

Sejumlah remaja Indonesia memilih melanjutkan pendidikannya ke jenjang perguruan tinggi di luar negeri, jauh dari orang tua. Salah satu alasan mereka memilih belajar di luar negeri karena adanya anggapan akan mendapatkan pendidikan yang lebih baik di luar negeri, seperti HHH yang saat ini sedang mengambil gelar Master di UNSW, Sydney, Australia. HHH lebih memilih untuk tidak menyelesaikan SMAnya dan pindah saat kelas 2 sekolah menengah atas (SMA) karena ingin mengambil kelas *foundation* terlebih dahulu di Sydney, Australia sebelum masuk ke Universitas (3 Maret 2012, dalam percakapan pribadi, di sebuah pusat perbelanjaan di Jakarta).

Dari tahun ke tahun semakin banyak pemuda-pemudi Indonesia yang melanjutkan pendidikan ke luar negeri, baik yang berada di Asia seperti Singapura, Malaysia, Jepang, Korea, Cina, maupun ke negara barat, seperti Australia, Belanda, Amerika, Inggris, Jerman, dll. Australia merupakan salah satu negara mayoritas penyedia pendidikan internasional (Novera, 2004) bagi mahasiswa Indonesia. Jumlah pelajar Indonesia yang datang ke Australia cenderung meningkat dari tahun ke tahun, dan tercatat sampai pada Desember 2011, sebanyak 17.545 pelajar Indonesia belajar di Australia (*Education Attache, Embassy of the Republic of Indonesia-Canberra*, diunduh 12 Mei 2012). Di Singapura, tercatat juga sekitar 20.000 pelajar Indonesia yang belajar di sana. Jika dilihat dari tahun – tahun sebelumnya, jumlah pelajar Indonesia di Singapura juga meningkat (dari korespondensi dengan Gary Evano Daniel, Pengurus Perkumpulan Pelajar Indonesia Singapura, 28 Februari 2012).

Masing-masing negara memiliki budaya yang berbeda-beda dalam berbagai hal, namun para ahli membedakannya sebagai budaya barat dan budaya timur. Turiel (1998, dalam Papalia, Olds, dan Feldman, 2009) menyatakan budaya barat lebih

cenderung individualistis, sedangkan budaya timur lebih cenderung kolektifis, mengabaikan adanya perbedaan individual.

Peneliti mewawancarai teman yang sedang menjalani kuliah di negara barat, yaitu di Brisbane, Queensland, Australia sejak 2 tahun yang lalu. Sedikit banyak ia mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan adanya perbedaan budaya setempat dengan daerah asal, seperti adanya perbedaan bahasa, agama, dinamika kelompok.

*“kalau di tempat gue belajar terasa sangat berbeda dibandingkan waktu dulu di UI. Di sini semua serba sendiri, kerja kelompok bisa dihitung pakai tangan, budaya individualistisnya sangat terasa. Kalau di UI dulu kohesivitasnya sangat terasa. Kalo disini kohesivitasnya kurang, karena tidak ada ospek seperti di UI dulu, paling cuma keliling kampus saja. Selain itu disini pelajar lokal cenderung berkelompok dengan sesamanya. Ada juga cerita dari temen-temen postgraduate, kalau mereka agak kesulitan mencari makanan “Halal” dan di kantin kampuspun makanannya tidak ada sertifikat “Halal” nya. – AK, Kelas Khusus Internasional (KKI) Psikologi UI 2008, saat ini belajar di University of Queensland, Brisbane ( 27 Januari 2012 pukul 19.00 waktu Brisbane, Australia )”*

Di sisi lain, TW gadis yang berasal dari Surabaya, yang kini sedang belajar di Nanyang Academy of Fine Arts jurusan *Advertising* angkatan 2010 ini mengatakan budaya di Singapura tidak terlalu berbeda dengan Indonesia.

*“Di Singapore iku sebenarnya deket toh dari Indo, akeh orang Indo’e juga jadine aku mikir ndek sana ae kuliah’e. Sebener’e disini itu budaya’e ga sepiro beda, orang’e ya sing seneng nggerombol, kemana-mana gerombolan ngono, tapi ya jek onok lah beda’e. Conto’e guyonan, orang sini tuh senengan’e ngguyu pol-polan, padahal lho lek kita denger ya biasa ae guyonan’e iku. – (Di Singapore itu sebenarnya dekat dengan Indonesia, banyak orang Indonesianya juga, jadinya aku berpikir di sana saja kuliahnya. Sebenarnya disini budayanya tidak terlalu berbeda, orangnya juga suka berkumpul, kemana-mana bersama-sama, tapi juga ada perbedaannya. Dalam hal bercanda misalnya, orang sini, Singapore, senang tertawa terpingkal-pingkal, walaupun sebenarnya kalau kita dengarkan biasa saja) –( 25 Maret 2012, pukul 17.00 WIB via Skype.)”*

Mahasiswa yang belajar di luar negeri cenderung lebih beresiko mengalami masalah psikologis, terutama yang berhubungan dengan performa akademik yang saling berkaitan dengan kesehatan, hubungan sosial, dan *well being* mereka ( Rosenthal, Russell, dan Thomson, 2008). Tidak dapat dipungkiri bahwa menjadi mahasiswa internasional adalah sebuah transisi yang akan menantang individu dan *well being*nya (Rosenthal, Russell, dan Thomson, 2008).

Ryff (1995) menjelaskan *psychological well being* sebagai suatu usaha untuk mencapai kesempurnaan yang mewakili potensi diri seseorang, yang meliputi enam aspek yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, memiliki tujuan hidup, menjadi pribadi yang mandiri, mampu mengendalikan lingkungan dan terus bertumbuh secara personal. *Psychological well being* dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, jenis kelamin, pendidikan, keadaan fisik, dan juga budaya. Tse (1999, dalam Ryam dan Ogilvie, 2001) menyatakan sebagai etnis minoritas,

mahasiswa Indonesia di luar negeri akan melalui proses dimana ia akan mengalami *unawareness*, *ambivalence*, penolakan, sebelum akhirnya diterima oleh kelompok mayoritas penduduk setempat. Adanya penolakan dapat mempengaruhi *well being* seseorang. Dari penelitian yang dilakukan oleh Rosenthal, Russell, dan Thomson yang dilakukan pada pelajar internasional di Australia (2008) ditemukan adanya tingkat depresi dan kecemasan yang tinggi secara signifikan pada pelajar dari Asia dibandingkan yang berasal dari non-Asia.

Australia merupakan salah satu negara yang memiliki budaya individualis, sedangkan Singapura merupakan salah satu negara yang berbudaya kolektifis (hofstede). Berdasarkan pemaparan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melihat gambaran *psychological well being* mahasiswa Indonesia yang belajar di luar negeri yang memiliki budaya individualis dan budaya kolektifis, sehingga dipilihlah Australia dan Singapura. Selain itu peneliti memilih Australia dan Singapura karena kebanyakan pelajar Indonesia belajar di Australia dan Singapura, namun masih sedikit penelitian mengenai *psychological well being* pada mahasiswa internasional di Australia dan Singapura, khususnya pelajar Indonesia. Selain itu akses yang dimiliki peneliti untuk pengambilan data cukup mendukung. Penelitian ini dilakukan dengan mengambil sampel mahasiswa Indonesia di Singapura dan Australia sebanyak 50% untuk masing-masing negara. Selain itu peneliti ingin melihat ada tidaknya perbedaan *psychological well being* pada mereka yang belajar di negara barat, diwakili Australia, dan mereka yang belajar di Asia, yang diwakili Singapura.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah untuk penelitian ini adalah “ bagaimanakah gambaran *psychological well being* pada mahasiswa Indonesia yang belajar di Australia dan Singapura? ”

## **1.3. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *psychological well being* pada mahasiswa Indonesia yang belajar di Australia dan Singapura.

## **1.4. Manfaat Penelitian**

Terdapat dua manfaat dalam penelitian ini, yaitu secara teoritis dan secara praktis. Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah :  
Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan dibidang psikologi klinis, yaitu dalam hal *psychological well being* khususnya pada mahasiswa Indonesia yang belajar di Australia dan Singapura.

Adapun manfaat praktis dari penelitian ini adalah :

- a. Memberikan informasi mengenai *psychological well being*, khususnya gambaran *psychological well being* pada mahasiswa Indonesia di Australia dan Singapura.
- b. Diharapkan hasil dari penelitian ini dapat diteruskan kepada universitas dan kedutaan Indonesia di Australia dan Singapura.

### **1.5. Sistematika Penulisan**

Sistematika penulisan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### **Bab 1 : Pendahuluan.**

Pada bab 1 ini dituliskan latar belakang peneliti melakukan penelitian mengenai *psychological well being* pada mahasiswa Indonesia di Australia dan Singapura. Selain itu pada bab ini dituliskan pula rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

#### **Bab 2 : Tinjauan Pustaka.**

Pada bab 2 ini peneliti menuliskan teori mengenai *psychological well being*, perbedaan budaya, tahap perkembangan manusia, mahasiswa, dan kaitan antara *psychological well being* pada mahasiswa yang belajar di luar negeri dengan budaya yang sama dan budaya yang berbeda dengan budaya asalnya.

#### **Bab 3 : Metode Penelitian.**

Pada bab 3 ini peneliti akan membahas mengenai metode yang digunakan dalam penelitian ini yang meliputi masalah penelitian, tipe dan desain penelitian, responden penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan metode analisis data.

#### **Bab 4 : Analisis dan Hasil.**

Dalam bab ini akan dicantumkan hasil dan analisis dari pengolahan data yang telah diperoleh.

#### **Bab 5 : Kesimpulan, Saran, dan Diskusi.**

Pada bab terakhir, yaitu bab kelima ini berisi kesimpulan, saran, dan diskusi yang diperoleh dari penelitian ini.

## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini memaparkan konsep dan pengertian yang berkaitan dengan topik penelitian, yaitu konsep mengenai *psychological well being*, perbedaan budaya, tahap perkembangan manusia, mahasiswa, dan kaitan antara *psychological well being* dengan mahasiswa yang belajar di luar negeri yang memiliki budaya yang sama dan yang berbeda dengan budaya asalnya. Berikut adalah penjelasan dari masing-masing konsep dan pengertiannya.

#### **2.1. *Psychological Well Being***

Meningkatnya ketertarikan akan *psychological well being* berawal dari kesadaran akan adanya kenyataan bahwa sejak kemunculannya, bidang psikologi mendedikasikan perhatiannya pada penderitaan dan ketidakbahagiaan manusia, dibandingkan penyebab dan dampak dari fungsi positif (Diene, 1984 ; Jahoda, 1958 ; dalam Ryff, 1989 hal.1069). Oleh karena lebih banyaknya pengetahuan mengenai disfungsi psikologis, pengertian dasar mengenai kesehatan mental didefinisikan sebagai tidak adanya simptom gangguan psikologis seperti kecemasan (*anxiety*), dan depresi (Ryff, 1995 hal.99), padahal *well being* tidak hanya mencakup fungsi negatif, namun juga fungsi positif psikologis. Oleh karena itu berikut akan dijelaskan mengenai definisi, dimensi, dan faktor apa saja yang mempengaruhi *psychological well-being*.

##### **2.1.1. Definisi *Psychological Well Being*.**

Terdapat dua konsep *well-being*, yaitu *subjective well being*, dan *psychological well-being*. Pada mulanya, konsep *subjective well being* lah yang lebih sering digunakan. *Subjective well being* itu sendiri mengacu pada evaluasi seseorang terhadap kehidupannya, termasuk di dalamnya evaluasi penilaian kognitif terhadap kepuasan hidup dan evaluasi afektif terhadap *mood* dan emosi (Diener & Lucas; dalam Kahneman, Diener & Schwarz, 1999 hal.213). Walaupun kepuasan hidup, perasaan yang menyenangkan, dan yang tidak menyenangkan saling berkaitan, secara empiris ketiga hal tersebut terpisah dan dipelajari satu per-satu untuk mendapatkan gambaran secara lengkap mengenai keseluruhan *subjective well-being* (Diener & Lucas; dalam Kahneman, Diener & Schwarz, 1999 hal.213).

Berdasarkan definisinya, *subjective well-being* mengacu pada kesejahteraan seseorang berdasarkan perspektifnya sendiri (Diener & Lucas; dalam Kahneman, Diener & Schwarz, 1999 hal.213). Jika seseorang memiliki kepuasan hidup yang

tinggi, maka dapat dikatakan pula orang tersebut memiliki *subjective well being* yang tinggi. *Subjective well being* ini dinyatakan Diener dan Lucas (dalam Ryan & Deci, 2001) lebih banyak berkaitan dengan konsep *hedonisme*. Walaupun telah dievaluasi, diketahui bahwa indikator item tunggal untuk mengukur kesejahteraan manusia kurang reliabel dibandingkan item dengan skala multidimensional (Ryff, 1989, hal.1069). Dalam perkembangannya, muncullah suatu konsep multidimensional untuk mengukur kesejahteraan manusia, yang oleh Ryff (1995) disebut *psychological well-being*.

Ryff (1989) mengajukan konsep *psychological well-being* yang berkaitan erat dengan konsep yang dikemukakan Aristoteles, yaitu bersifat *eudaimonia* (kebahagiaan). *Eudaimonia* dikemukakan Aristoteles (dalam Ryff, 1989, hal.1070) sebagai pencapaian tertinggi dari tindakan baik manusia. Kebahagiaan dioperasionalkan sebagai keseimbangan antara perasaan positif dan negatif secara empiris. Waterman (1984, dalam Ryff, 1989, hal.1070) menolak adanya kesetaraan antara *hedonisme* dan *eudaimonia*, sehingga ia mendefinisikan *eudaimonia* sebagai perasaan yang menyertai perilaku yang mengarah dan konsisten terhadap potensi sesungguhnya seseorang. Dengan mewujudkan potensi diri yang sesungguhnya, maka seseorang telah merealisasikan atau memenuhi *daimon (self-nature)* dan mencapai *well beingnya* (Waterman,1993; dalam Ryan & Deci, 2001, hal.143).

*Psychology well being* dijelaskan oleh Ryff (1995) sebagai suatu usaha untuk mencapai kesempurnaan yang mewakili potensi diri seseorang. Ryff menjelaskan bahwa *psychological well being* meliputi penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positif relation with other people*), memiliki tujuan hidup (*purpose in live*), menjadi pribadi yang mandiri (*autonomy*), mampu mengendalikan lingkungan (*environment mastery*), dan terus bertumbuh secara personal (*personal growth*). Jika keenam dimensi digabung menjadi satu, maka akan mencakup kesejahteraan yang luas, dimana didalamnya termasuk evaluasi positif terhadap diri dan terhadap kehidupan, hasrat untuk melanjutkan perkembangan sebagai manusia, keyakinan bahwa kehidupan memiliki arti dan tujuan, memiliki hubungan baik dengan orang lain, kemampuan untuk mengatur hidupnya sendiri dan dunia sekitarnya secara efektif, dan mampu untuk menentukan hidupnya sendiri (Ryff, 1995, hal.99).

#### 2.1.2. Dimensi *Psychological Well Being*

Ryff (1989) mengemukakan adanya enam dimensi dalam *psychological well-being*, yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain

(*positif relation with other people*), menjadi pribadi yang mandiri (*autonomi*), mampu mengendalikan lingkungan (*environment mastery*), memiliki tujuan hidup (*purpose in live*), dan terus bertumbuh secara personal (*personal growth*).

Penerimaan diri atau *self acceptance* dijelaskan oleh Ryff (1989, hal.1071) sebagai kriteria dalam *well being* yang paling sering diulang-ulang pada perspektif sebelumnya. Ryff (1995, hal.99) menyatakan penerimaan diri pada seseorang tidak hanya mencakup penerimaan dan kepemilikan atas dirinya sendiri seperti yang ditekankan oleh Maslow, Rogers, Allport, dan Jahoda, tetapi juga penerimaan terhadap baik buruknya kualitas diri, dan penerimaan terhadap masa lalunya. Penerimaan diri ini dijelaskan sebagai fitur utama dari kesehatan mental serta karakteristik dari aktualisasi diri, berfungsi secara optimal, dan matang. Seseorang dikatakan memiliki penerimaan diri yang tinggi jika ia memiliki perilaku positif terhadap diri sendiri, pengetahuan, dan menerima beberapa aspek dari diri, termasuk didalamnya kualitas baik atau buruk diri, dan merasa positif terhadap masa lalu. Seseorang dengan penerimaan diri yang rendah akan merasa tidak puas dengan dirinya, merasa kecewa dengan apa yang terjadi pada masa lalunya, bermasalah terhadap kualitas diri tertentu, dan berharap menjadi orang yang berbeda (Ryff, 1989, hal.1072). Bertahan pada perilaku positif terhadap diri sendiri muncul sebagai karakteristik utama dari fungsi positif psikologi (Ryff, 1989, hal.1071).

Pada dimensi *positif relation with others* atau hubungan positif dengan orang lain, menekankan pada pentingnya kehangatan dan mempercayai hubungan interpersonal. Kemampuan untuk mencintai dipandang sebagai komponen utama dari kesehatan mental. Aktualisasi diri dijelaskan memiliki empati yang kuat, dan afeksi untuk semua manusia, yang mampu menjalani cinta yang lebih besar dengan orang lain, pertemanan yang mendalam, dan identifikasi yang lebih lengkap dengan orang lain (Ryff, 1989, hal.1071). Kehangatan berhubungan erat dengan kriteria dari kematangan seseorang. Seseorang tergolong memiliki hubungan positif dengan orang lain jika ia memiliki hubungan yang hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain, peduli terhadap kesejahteraan orang lain, mampu menjalani cinta yang lebih besar kepada orang lain, memiliki *intimacy*, mengerti hubungan saling memberi dan menerima dengan orang lain. Seseorang akan dikatakan memiliki nilai rendah dalam hubungan positif dengan orang lain jika ia memiliki sedikit hubungan dekat dan mempercayai orang lain, mengalami kesusahan untuk hangat, terbuka, dan peduli dengan orang lain. Selain itu individu terisolasi dan frustrasi dalam hubungan

interpersonal. Dikatakan individu tidak memiliki hubungan positif dengan orang lain jika ia tidak siap membangun komitmen atau kerja sama untuk melanjutkan ikatan yang penting dengan orang lain (Ryff, 1995, hal.101).

Terdapat pertimbangan yang menekankan pada literatur sebelumnya seperti kualitas untuk menentukan diri sendiri, kemandirian, dan regulasi diri. Ryff (1989, hal.1071) menyatakan pada dimensi *autonomy*, individu yang otonom adalah mereka yang memiliki *internal locus of evaluation*, yang dijelaskan sebagai orang yang berfungsi secara penuh, yang tidak membutuhkan persetujuan dari orang lain, mengevaluasi dirinya sendiri sesuai dengan standar yang ditetapkan sendiri. Seseorang dikatakan memiliki nilai otonomi tinggi jika ia memiliki determinasi diri, dan mandiri. Ia juga mampu untuk menghadapi dan mengatasi tekanan sosial dalam berpikir dan bertindak laku tertentu. Selain itu individu juga dapat meregulasi tingkah laku dengan caranya sendiri, dan mengevaluasi dirinya sendiri sesuai dengan standar personalnya. Di sisi lain, seseorang dikatakan memiliki otonomi yang rendah jika ia memikirkan pengharapan dan evaluasi dari orang lain, menjadikan pendapat orang lain sebagai dasar dalam pengambilan keputusan penting, patuh terhadap tekanan sosial dalam berpikir dan bertindak laku tertentu (Ryff, 1989, hal.1072).

Kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang nyaman dan sesuai untuk keadaan psikologis merupakan salah satu dari karakteristik kesehatan mental. Dalam tahap perkembangannya, manusia juga membutuhkan kemampuan untuk memanipulasi dan mengontrol lingkungan yang kompleks (Ryff, 1989, hal.1071). Dimensi *environmental mastery* ini menekankan pada kemampuan seseorang untuk maju dan mengembangkan dunianya, dan mengubah dunianya secara kreatif melalui aktifitas fisik maupun mental. Adanya partisipasi aktif dan kemampuan menguasai lingkungan merupakan faktor penting dalam fungsi positif psikologi. Seseorang dikatakan menguasai lingkungannya jika ia memiliki kemampuan untuk menguasai dan mengatur lingkungannya, mengontrol kegiatan eksternal yang ditampilkan, menggunakan secara afektif kesempatan yang ada disekitarnya. Selain itu individu mampu untuk memilih dan membuat situasi yang nyaman dan sesuai dengan kebutuhan personal dan nilai-nilai yang dianut. Dilain sisi, seseorang dikatakan memiliki penguasaan lingkungan yang rendah jika ia mengalami kesulitan dalam mengatur hubungannya setiap hari, merasa tidak dapat untuk mengubah dan mengontrol lingkungan sekitarnya. Individu yang tidak menggunakan kesempatan yang ada disekitarnya dan kurang memiliki kemampuan dalam

mengontrol dunianya juga dikatakan memiliki *environmental mastery* yang rendah (Ryff 1989, hal.1072).

Dalam dimensi *purpose in life*, kesehatan mental didefinisikan termasuk dalam kepercayaan yang memberikan tujuan dan makna dalam hidup. Dalam defisiisinya, kematangan juga ditekankan pada pengertian yang jelas dalam tujuan hidup, kemampuan yang terarah dan intensif. Dalam tahap perkembangannya, berbagai macam perubahan fungsi dan tujuan hidup seperti menjadi produktif dan kreatif atau pencapaian integritas emosional dikehidupan selanjutnya (Ryff, 1989, hal.1071). Ryff (1989) mengatakan individu memiliki tujuan hidup yang tinggi jika ia memiliki tujuan dalam hidup dan kemampuan yang terarah, merasakan adanya makna dalam kehidupan baik yang sekarang maupun kehidupan lampau, memegang keyakinan pada apa yang menjadi tujuan hidup, objektif dan bertujuan dalam hidup. Sebaliknya, individu dikatakan memiliki tujuan hidup yang rendah, jika individu kurang memahami makna dalam hidup, memiliki sedikit tujuan hidup, kurang terarah, tidak melihat tujuan dari kehidupan di masa lampau, dan tidak memiliki keyakinan terhadap tujuan hidupnya (Ryff, 1989, hal.1072).

Dimensi yang juga berpengaruh pada kesejahteraan manusia adalah *personal growth*. Kebutuhan untuk mengaktualisasi diri dan menyadari adanya potensi diri merupakan perspektif utama dalam dimensi ini. Keterbukaan individu pada pengalaman merupakan salah satu karakteristik dari *fully functioning*. Ryff (1989) menyatakan tahap perkembangan individu berlangsung secara terus-menerus, tidak hanya berada pada satu tahap dimana semua masalah telah terselesaikan, individu akan mendapatkan tantangan atau tanggung jawab baru pada waktu yang berbeda. Memiliki keinginan untuk selalu berkembang, melihat diri sebagai pribadi yang terus berkembang, terbuka pada pengalaman baru, menyadari potensi yang dimilikinya, melihat kemajuan dalam diri dan tingkah laku, dan berubah dalam merefleksikan kemampuan dan efektivitas diri merupakan karakteristik dari pribadi dengan *personal growth* yang tinggi. Akan tetapi Ryff (1989, hal.1072) juga menyatakan bahwa seseorang memiliki *personal growth* yang rendah jika ia merasa bosan dan tidak tertarik pada kehidupannya, tidak ingin berkembang, dan tidak mampu untuk mengembangkan perilaku baru.

Jika seseorang memiliki keenam dimensi diatas, maka dapat dikatakan ia memiliki kesejahteraan yang luas (Ryff, 1995, hal.99). Selain keenam dimensi diatas, terdapat beberapa faktor yang juga mempengaruhi *psychological well-being*

seseorang. Berikut peneliti akan menjelaskan faktor apa saja yang mempengaruhi *psychological well-being*.

### 2.1.3. Faktor – faktor yang mempengaruhi *Psychological Well Being*.

Dalam penelitiannya, Ryff (1995) menemukan adanya beberapa faktor yang mempengaruhi *psychological well being* seseorang. Faktor-faktor tersebut diantaranya usia, jenis kelamin, perbedaan budaya, status sosial-ekonomi, pendidikan, status pernikahan (dalam Ryff, 1995), emosi, keadaan fisik, kepribadian, dukungan sosial (dalam Ryan dan Deci, 2001). Dari faktor – faktor yang telah disebutkan, peneliti akan lebih memfokuskan pada adanya perbedaan budaya.

Bagaimana budaya mempengaruhi hal yang mendasar atas diri, dalam hubungannya dengan orang lain, dan kesehatan seseorang merupakan topik penelitian yang sedang banyak diteliti. Kebanyakan dari diskusi penelitian – penelitian ini membahas perbedaan budaya dengan nilai *individualism* dan mandiri, dibandingkan dengan budaya dengan nilai *collectivism* dan *interdependence* (Ryff, 1995 hal.102). Ryff (1995, hal.102) mengatakan semakin seseorang memiliki orientasi diri dalam *well being*, seperti penerimaan diri dan *autonomy* mungkin akan lebih cocok dengan konteks budaya barat, sedangkan mereka yang lebih berorientasi pada hubungan positif dengan orang lain akan lebih cocok dengan budaya timur, yaitu budaya *interdependent* atau saling bergantung.

Dalam penelitian Ryff (1995) dengan subjek orang Amerika dewasa dan orang Korea dewasa, ditemukan hasil bahwa orang Amerika lebih senang memberikan atribusi positif pada diri mereka sendiri dibandingkan orang Korea. Orang Korea menunjukkan hasil yang lebih tinggi dalam hubungan positif dengan orang lain namun rendah dalam penerimaan diri dan *personal growth*. Secara kualitatif, orang Korea sangat menekankan pada kesejahteraan orang lain (seperti anak) dibandingkan kesejahteraannya sendiri. Disisi lain, orang Amerika, khususnya wanita menunjukkan *rating* paling tinggi pada *personal growth*. Adanya perbedaan gender terjadi pada budaya barat dan timur. Pada kedua budaya, wanita memiliki *rating* lebih tinggi dalam hubungan positif dengan orang lain dan *personal growth*.

## 2.2. Perbedaan Budaya

Berada di negeri orang tentu akan merasakan adanya perbedaan-perbedaan tersendiri, khususnya ada perbedaan budaya asal dengan budaya setempat. Perbedaan budaya yang memiliki dampak paling besar adalah adanya perbedaan budaya kolektifis dan individualis (Triandis, dalam Matsumoto 2001 hal.35). Budaya

individual merupakan budaya barat, yang menekankan bahwa orang hidup mandiri dari kelompoknya. Di lain sisi, budaya kolektifis lebih menekankan pada ketergantungan semua manusia terhadap sesamanya, seperti keluarga, kelompok etnis, dan bangsanya (Triandis, dalam Matsumoto 2001 hal.36).

Pada budaya barat, seiring bertambahnya usia, maka waktu yang dihabiskan seseorang dengan keluarganya berkurang secara drastis, seperti para remaja di Amerika yang cenderung mengurangi waktu yang dihabiskan bersama keluarga. Saat di rumah, para remaja di budaya barat cenderung menghabiskan waktu dalam kamarnya, atau cenderung lebih senang menghabiskan waktu dengan teman-teman sebayanya. Di sisi lain remaja di India menghabiskan 39% waktunya dengan keluarganya dan tercatat lebih bahagia saat menghabiskan waktu dengan keluarganya. Hal serupa yang terjadi di India juga terjadi di Indonesia, Bangladesh, Maroco, dan Argentina (Larson & Wilson, 2004, dalam Papalia, Olds, dan Feldman, 2009).

Aspek penting yang juga perlu diperhatikan dalam membedakan budaya kolektifis dan individualis adalah penerimaan terhadap perspektif horisontal dan vertikal. Perspektif horisontal menekankan pada kesetaraan, sedangkan perspektif vertikal menekankan pada hierarki. Budaya individualis horisontal menekankan semua manusia adalah setara, namun setiap manusia unik, sedangkan budaya individualis vertikal menekankan bahwa kesetaraan dan unik adalah dua hal yang terpisah, dan berbeda satu sama lainnya. Di lain sisi, budaya kolektifis horisontal memiliki karakteristik penyatuan diri kedalam kelompok, namun tidak ada perbedaan status anggota kelompok. Budaya kolektifis vertikal menerima adanya hierarki dalam kelompok, terutama menekankan pada pengorbanan individu untuk keberhasilan kelompok (Triandis, dalam Matsumoto, 2001 hal.36).

Mengerti budaya sebagai suatu sistem dengan arti berbagi, berpengaruh terhadap persepsi dan tingkah laku (Triandis, 1994; Triandis, Bontempo, Leung, & Hui, 1990, dalam Matsumoto, 2001 hal.37).

### **2.3. Tahap Perkembangan Manusia : Masa Remaja dan Masa Dewasa Muda.**

Setiap manusia mengalami tahap perkembangan mulai dari kelahiran hingga kematian. Papalia, Olds, dan Feldman (2009) menyatakan terdapat delapan tahapan dalam perkembangan, yang dimulai dari masa *beginnings*, *early childhood*, *middle childhood*, *adolescence*, *emerging and young adulthood*, *middle adulthood*, *late adulthood*, dan *the end of the life*. Setiap tahapan perkembangan memiliki tugas

tertentu yang merupakan aspek penting yang berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam menjalankan perannya secara optimal.

### 2.3.1. Masa Remaja

Masa remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang melibatkan perubahan fisik, kognitif, emosional, dan psikososial (Papalia, Olds, dan Feldman, 2009, hal.354). Papalia, Olds, dan Feldman (2009) menyatakan seseorang berada pada masa remajanya saat berusia 11 hingga 19 atau 20 tahun. Seseorang akan mengalami pubertas di masa remajanya, yang merupakan salah satu ciri utama perubahan fisik seperti mengalami menstruasi dan tumbuhnya payudara pada wanita, serta tumbuhnya jakun dan perubahan suara pada laki-laki. Pubertas ini menyebabkan terjadinya perubahan *self-image* yang mempengaruhi tingkah laku mereka, selain itu juga terjadi perubahan tingkah laku yang disebabkan meningkatnya hormon testosteron pada laki-laki (Steinbergh, 1999, hal.35). Hall (dalam Steinbergh, 1999) menyatakan pada masa remaja, remaja akan mengalami stres dan banyak cobaan, terutama disebabkan adanya perubahan hormonal.

Dimasa remaja, individu dipersiapkan untuk menerima tanggung jawab yang lebih besar lagi untuk masa dewasanya, seperti menikah, atau melanjutkan kehidupannya ke perguruan tinggi (Papalia, Olds, dan Fledman, 2009). Tidak hanya berkembang secara fisik, remaja juga berkembang di aspek kognitif. Remaja mulai memandang, berpikir dan berbicara berbeda dengan anak-anak, walaupun terkadang masih suka berpikir tidak matang. Remaja juga sudah dapat berpikir secara abstrak, dan sudah dapat menilai sesuai norma yang ada. Menurut Goossens, Seiffge-Krenke, dan Marcoen (1992, dalam Steinbergh, 1999), di masa remaja, individu akan memiliki sifat egosentris dimana ia merasa seluruh perhatian orang lain berpusat padanya, dan segala pengalaman mereka merupakan hal yang unik.

Remaja cenderung menghabiskan waktunya dalam dunianya sendiri dan terpisah dari orang tua (Larson & Wilson, dalam Papalia, Olds, dan Feldman, 2009 hal.355). Pada aspek psikososial, remaja berada pada masa transisi dimana biasanya mereka dipandang sebagai anak-anak oleh masyarakat dan kini mereka beranjak dewasa. Dalam tahapan perkembangan manusia yang dikemukakan Erickson (1968, dalam Papalia, Olds, dan Feldman, 2009) remaja mulai mencari jati dirinya sehingga nantinya dapat tumbuh menjadi dewasa yang unik dengan penilaian yang rasional terhadap diri sendiri dan menghargai aturan-aturan yang ada dalam masyarakat. Beranjaknya seseorang ke masa dewasa diiringi pula dengan tanggung jawab,

kemandirian, dan kebebasan yang juga berpengaruh pada perkembangan *autonomy* remaja. Remaja juga diberi kebebasan untuk mulai mengambil keputusan dengan resiko jangka panjang sendiri (Scott, Reppucci, & Woolard, 1999 dalam Steinbergh, 1999), namun tetap disertai dengan adanya tanggung jawab terhadap keputusannya tersebut (steinbergh, 1999 hal.89). Di masa remaja, seseorang juga akan mulai mengenal *intimacy* dengan orang lain, dan akan diakui oleh masyarakat sebagai pribadi yang dewasa jika ia sudah mendapatkan pekerjaan tetap (*achievement*)(Steinbergh, 1999).

Perubahan fisik, kognitif, dan sosial seseorang berbeda-beda satu sama lain. Terdapat empat faktor yang sangat berpengaruh terhadap tingkah laku dan perkembangan remaja, yaitu keluarga, sekolah, kelompok bermain, lingkungan pekerjaan dan kenyamanan anak dalam lingkungan. Berada dalam lingkungan yang berbeda akan berpengaruh terhadap bagaimana remaja berkembang dan menemukan identitas dirinya (Steinbergh, 1999).

### 2.3.2. Masa Dewasa Muda.

Masa dewasa muda merupakan tahap selanjutnya setelah masa remaja. Individu dikatakan memasuki masa dewasa muda jika sudah memasuki usia 20-40 tahun (Papalia, Olds, dan Feldman, 2009). Memasuki masa dewasa muda tentunya membawa perubahan-perubahan baik secara fisik, kognitif, maupun psikososial. Secara fisik, perubahan yang terjadi tidak terlalu signifikan, terutama pada wanita, karena pertumbuhan fisik wanita sudah mulai melambat di usia 17 tahun, dan pada pria di usia 21 tahun (Smolak, 1993 hal.73). Whitbourn (1999, dalam Kail & Cavanaugh, 2007) menyatakan pada masa dewasa muda, khususnya sebelum usia 30 tahun fungsi tubuh seperti otot dan organ tubuh lainnya berkerja secara optimal.

Dengan memasuki masa dewasa muda, semakin matang pribadi seseorang dari berbagai aspek, termasuk salah satunya *emotional intelligence*. *Emotional intelligence* mempengaruhi hubungan sosial seseorang. Mereka yang merasakan bangku kuliah dan memiliki *Emotional Intelligence* tinggi, cenderung memiliki hubungan sosial yang lebih baik dengan orang tua dan teman-temannya (Lopes, Salovey, & Straus, 2003 dalam Papalia, Olds, dan Feldman, 2009).

Pada dewasa muda, individu memiliki penilaian terhadap moral yang lebih kompleks dibandingkan saat remaja. Kohlberg (1973 dalam Papalia, Olds, dan Feldman, 2009) menyatakan pada masa dewasa muda, manusia sudah lebih memiliki prinsip dan lebih mengenal moral, yang pada umumnya baru mereka miliki ketika

mereka mencapai usia 20 tahun keatas. Memasuki masa dewasa muda, manusia sudah lebih dapat menerima perasaan negatif, sudah lebih merasakan perasaan secara keseluruhan (Malatesta&Izard, 1984, dalam Smolak,1993), dan lebih dapat mengekspresikan emosi mereka (Averill, 1984, dalam Smolak, 1993 hal.117). Malatesta dan Haviland (1985, dalam Smolak 1993) menyatakan dewasa muda belajar untuk mengekspresikan emosi dan mengerti emosi itu sendiri dengan mengobservasi reaksi orang lain, konsekuensi dari tingkah laku kita, maupun tutur bahasa kita.

Memasuki masa dewasa muda, manusia sudah mulai memikirkan masa depan dan pernikahan, sudah mulai lebih bertanggung jawab untuk menjadi orang tua dan menentukan masa depannya sendiri, seperti kuliah, bekerja, dan menikah dan meninggalkan rumah.

#### **2.4. Mahasiswa**

Sarwono (1978) mendefinisikan mahasiswa sebagai setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran-pelajaran di perguruan tinggi dengan batas usia antara 18-30 tahun. Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia, mahasiswa didefinisikan sebagai orang yang belajar di perguruan tinggi. Berdasarkan Undang-undang nomor 60 tahun 1999 pasal 1 ayat 6, mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu.

Oleh karena mahasiswa identik dengan perguruan tinggi, maka Sarwono (1978) mendefinisikan perguruan tinggi sebagai lembaga pendidikan formal di atas sekolah lanjutan atas yang terutama memberikan pendidikan teori dari suatu ilmu pengetahuan disamping mengajarkan suatu keterampilan tertentu. Berdasarkan Tri Dharma Perguruan Tinggi, perguruan tinggi memiliki fungsi sebagai pendidik, peneliti, dan pengabdian masyarakat, yang diharapkan selain mendidik calon-calon penerus bangsa dan pewaris ilmu pengetahuan, atau melakukan penelitian untuk mengembangkan ilmu sendiri, perguruan tinggi juga mengabdikan kepada masyarakat, menyumbangkan ilmunya untuk kepentingan masyarakat.

Smolak (1993) menyatakan mahasiswa bukanlah anak-anak, namun juga belum dapat dikatakan dewasa, karena McCandless dan Coop (1979, dalam Smolak, 1993) mendefinisikan seseorang dikatakan dewasa jika ia sudah mandiri secara finansial, siap untuk menikah dan membesarkan anak, dan memutuskan untuk menikah. Mahasiswa berada pada transisi antara remaja dan dewasa. Smolak (1993) menyatakan rata-rata mahasiswa berusia 18-22 tahun, Sarwono (1978) menyatakan

mahasiswa berusia 18-30 tahun, sehingga mahasiswa berada pada masa remaja akhir (11-20 tahun menurut Papalia, Olds, dan Feldman, 2009) dan pada masa dewasa muda (20-40 tahun berdasarkan Papalia, Olds, dan Feldman, 2009).

Pelajar yang menuntut ilmu di luar negeri disebut pelajar internasional (*international student*) di negeri tempatnya belajar. Menjadi pelajar internasional tidaklah mudah dan kerap kali menemukan kesulitan-kesulitan. Kesulitan dalam menyesuaikan diri kerap dialami oleh pelajar internasional. Kesulitan tersebut diantaranya adanya tekanan yang disebabkan oleh aturan dan ekspektasi tingkah laku yang baru, adanya kesulitan bahasa, masalah finansial, kesulitan sosial, *homesick*, dan kesulitan akademis (Charles dan Stewart, 1991; Hayes dan Lin, 1994; Barratt dan Huba, 1994; Parr, Bradley, dan Bingi, 1992; dalam Novera, 2004).

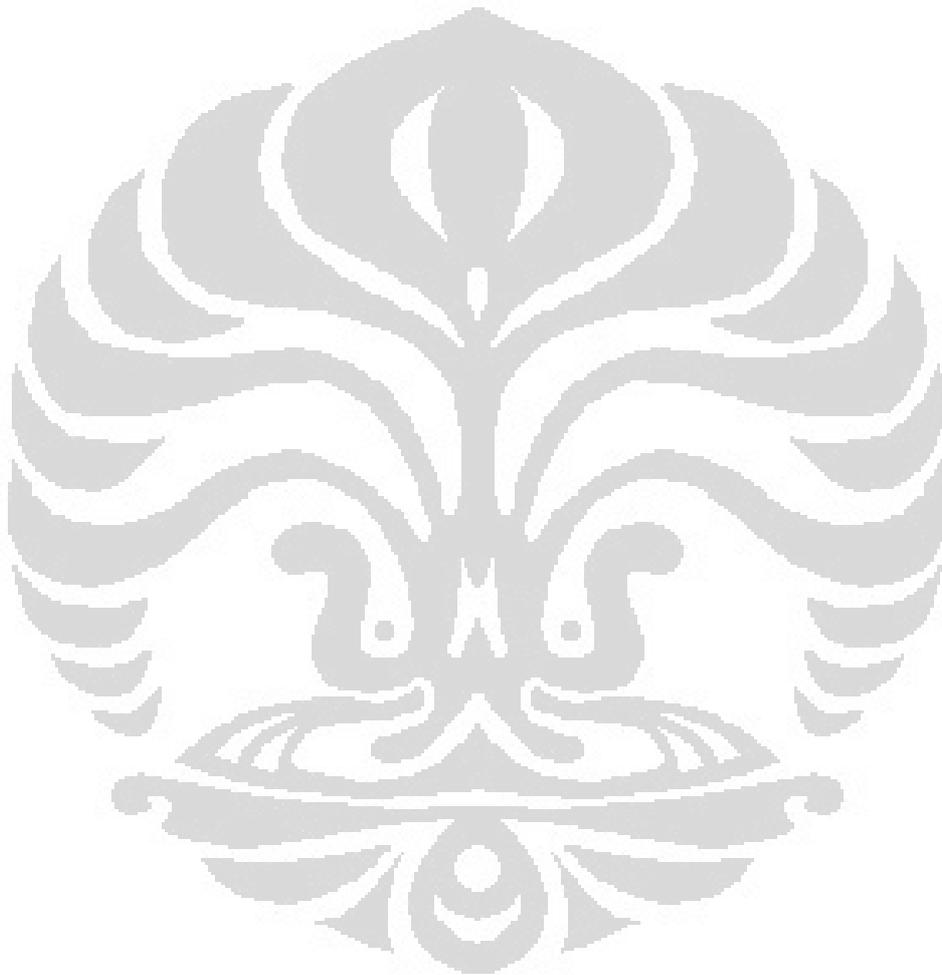
### **2.5. Psychological Well-Being Mahasiswa Indonesia yang belajar di Luar Negeri.**

Seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya, menjadi pelajar internasional tidaklah mudah dan mengalami banyak kesulitan-kesulitan. Dari kesulitan yang disebutkan sebelumnya, masalah perbedaan budaya adalah masalah yang paling kerap ditemui. Barker dkk (1991, dalam Novera 2004), menyatakan masalah yang dialami oleh pelajar internasional sering disebabkan ketidak-akraban dengan norma budaya setempat. Kesulitan dalam menyesuaikan diri ini lebih sering terjadi pada pelajar yang belajar dan tinggal ditempat dengan budaya yang berbeda dengan budaya asalnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rosenthal, Russell, dan Thomson (2008), pelajar Asia yang belajar di Australia cenderung memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang tinggi. Hal ini disebabkan karena adanya perbedaan budaya antara Asia yang menganut budaya timur, dan Australia yang menganut budaya barat. Kesulitan dalam penyesuaian dengan lingkungan baru ini dapat berdampak pada psikologis pelajar (Poyrazli, dkk, 2001, dalam Novera 2004), terutama yang berhubungan dengan performa akademik, kesehatan, sosial, dan *well beingnya* (Rosenthal, Russell, dan Thomson, 2008.)

Tidak dapat dipungkiri bahwa menjadi mahasiswa internasional berada dalam transisi yang menantang *well being* seseorang (Rosenthal, Russell, dan Thomson, 2008). Miller (1993, dalam Novera, 2004) menyatakan bahwa pelajar yang mengalami *stress* dan masalah penyesuaian diri atau yang disebut *culture shock* ini cenderung merasakan respon-respon negatif, seperti kelelahan, merasa ditipu, paranoid, dan menolak aspek-aspek yang ada pada budaya setempat. Akan tetapi, sebagai kaum minoritas, pelajar internasional juga kerap mengalami penolakan dan

*unawareness* sebelum akhirnya mereka diterima oleh penduduk mayoritas setempat (Tse, 1999, dalam Ryan & Ogilvie, 2001).

Kesulitan pada pelajar internasional juga dialami oleh sebagian pelajar Indonesia yang belajar di luar negeri. Kesulitan yang dirasakan oleh pelajar internasional ini dialami baik di negeri dengan budaya yang berbeda, maupun pada budaya yang sama. Walaupun begitu tidak semua pelajar internasional akan mengalami kesulitan dalam penyesuaian diri.



## **BAB 3**

### **METODE PENELITIAN**

Pada bab ini peneliti akan memaparkan tentang metode yang digunakan dalam penelitian ini yang meliputi masalah penelitian, tipe dan desain penelitian, responden penelitian, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan metode analisis data.

#### **3.1. Masalah Penelitian.**

permasalahan dari penelitian ini adalah :

Bagaimana gambaran *psychological well being* pada mahasiswa Indonesia yang belajar di luar negeri, khususnya di Australia dan Singapura?

#### **3.2. Tipe dan Desain Penelitian.**

Kumar (2005) mengklasifikasikan penelitian kedalam tiga jenis penelitian yang berdasarkan pada penerapan (*application of the research study*), tujuan (*objective in undertaking the research*), dan pada proses yang digunakan (*inquiry mode employed*). Penelitian ini, berdasarkan penerapannya tergolong dalam *applied research* dikarenakan teknik, prosedur, dan metode yang membentuk penelitian ini diaplikasikan pada informasi terhadap aspek suatu situasi, isu, masalah, atau fenomena sehingga informasi yang digabungkan dapat digunakan dengan cara yang sama (Kumar, 2005). Penelitian ini, berdasarkan tujuannya tergolong kedalam penelitian deskriptif (*descriptive research*), yaitu penelitian yang menjelaskan secara sistematis situasi, masalah, fenomena, dan program atau menjelaskan sikap terhadap suatu isu. Berdasarkan proses yang digunakan untuk mendapatkan jawaban, penelitian ini merupakan penelitian gabungan antara kualitatif (*qualitative research*) dan kuantitatif (*quantitative research*). Penelitian kualitatif adalah penelitian yang berdasarkan pada observasi, yang digabungkan dan diinterpretasikan dalam laporan narasi. Penelitian kuantitatif adalah penelitian yang berdasarkan pada pengukuran variabel untuk partisian individual, yang biasanya merupakan nilai nominal yang nantinya menggunakan analisis statistik untuk interpretasinya (Gravetter&Forzano, 2009).

#### **3.3. Responden Penelitian.**

##### **3.3.1. Karakteristik Responden Penelitian.**

Karakteristik responden penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Mahasiswa berwarga negara Indonesia berusia 17-25 tahun yang sedang mengenyam pendidikan di universitas yang ada di Australia atau Singapura.
- b. Bersekolah di SMA di Indonesia.

- c. Masih tercatat sebagai Mahasiswa jika responden belum diwisuda.

### **3.3.2. Teknik Pengambilan Sampel.**

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *non-probability sampling design*, yaitu teknik pengambilan sampel dimana tidak semua populasi memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi sampel penelitian. Peneliti mengkhususkan pengambilan sampel pada *accidental sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang digunakan berdasarkan kesanggupan peneliti mengakses populasi sampel (Kumar, 2005).

### **3.3.3. Jumlah Sampel.**

Semakin besar jumlah sampel penelitian, maka semakin akurat estimasi peneliti (Kumar, 2005). Gravetter dan Forzano (2009) menyatakan sampel yang ideal dalam penelitian adalah sebesar 25 sampai 30 sampel. Walaupun begitu, Gravetter dan Forzano (2009) juga menyatakan bahwa semakin besar jumlah sampel, maka semakin kecil perbedaan rata-rata antara populasi dan sampel. Berdasarkan pernyataan tersebut, maka peneliti menggunakan sampel penelitian yang lebih banyak yaitu sejumlah 100 orang dengan presentase 50% pelajar Indonesia di Singapura dan 50% pelajar Indonesia di Australia, agar hasil penelitian lebih mewakili populasi.

## **3.4. Instrumen Penelitian.**

### **3.4.1. Bentuk Instrumen Penelitian.**

Terdapat tiga tipe instrumen dalam penelitian, yaitu observasi, wawancara, dan kuisioner (Kumar, 2005). Dua tipe instrumen akan digunakan dalam penelitian ini, yaitu wawancara dan kuisioner. Wawancara adalah metode pengumpulan data dari orang lain, dimana peneliti mengumpulkan data dengan bentuk interaksi yang berbeda dimana dua atau lebih orang berinteraksi dengan memikirkan tujuan yang spesifik. Kuisioner adalah seperangkat pertanyaan tertulis dimana responden membaca kuisioner, menginterpretasikannya, dan menuliskan jawabannya (Kumar, 2005).

### **3.4.2. Alat Ukur Penelitian *Psychological Well-Being*.**

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan alat ukur *psychological well-being*, yaitu *Ryff's Scale of Psychological Well-Being (RPWB)* yang dikembangkan oleh Ryff pada tahun 1995 dan sudah diadaptasi dengan keadaan di Indonesia oleh Hapsari, dkk yang tergabung dalam kelompok payung penelitian *psychological well-being* (2011) yang telah diuji kembali oleh Puspa dan Desvita (2012). Walaupun validitas dan reliabilitas telah diuji sesuai untuk kelompok mahasiswa, dosen

pembimbing meminta untuk menghitung kembali validitas dan reliabilitas untuk kelompok mahasiswa.

Alat ukur ini terdiri dari 18 item yang didalamnya terdapat enam dimensi, yaitu *self-acceptance* yang mengukur penilaian positif seseorang terhadap dirinya sendiri, *positive relation with others* mengukur hubungan interpersonal yang berkualitas, *autonomy* mengukur sejauh mana individu mampu menguasai dirinya, *environmental mastery* yang mengukur kemampuan untuk mengatur hidupnya sendiri dan lingkungan, *purpose in life* mengukur keyakinan seseorang terhadap kehidupannya yang bermakna dan memiliki tujuan, serta *personal growth* yang mengukur kesadaran untuk melanjutkan pertumbuhan dan perkembangan sebagai individu. Berikut ini adalah tabel enam dimensi *psychological well-being*, beserta contoh item dan karakteristiknya :

Tabel 3.1. Contoh Alat Ukur *Psychological Well-Being*.

Dimensi	Item	No.	Karakteristik
<i>self-acceptance</i>	Saya puas dengan apa yang telah terjadi dalam hidup saya	6	<i>Favourable</i>
<i>positif relation with others</i>	selama ini saya merasa kesulitan dalam membina hubungan dekat dengan orang lain.	4	<i>Unfavourable</i>
<i>Autonomy</i>	Saya memiliki kepercayaan diri dalam berpendapat meskipun berbeda dengan pendapat umum	7	<i>Favourable</i>
<i>Environmen tal mastery</i>	secara umum, saya merasa menguasai situasi di lingkungan hidup saya	2	<i>Favourable</i>
<i>Purpose in life</i>	Saya hidup untuk saat ini dan tidak memikirkan masa depan.	5	<i>Unfavourable</i>
<i>Personal growth</i>	Bagi saya, hidup merupakan proses yang berkelanjutan untuk belajar, berubah, dan berkembang	9	<i>Favourable</i>

(Sumber: Skripsi-skripsi penelitian *Psychological well-being* terdahulu)\

Alat ukur *Ryff's Scale of Psychological Well Being* ini terdiri dari 18 item yang mengukur enam dimensi *Psychological Well Being*. Masing-masing dimensi memiliki tiga item. Dimensi *self acceptance*, diukur dengan item nomor 6, 12, dan 18. Item nomor 4, 10, dan 16 mengukur dimensi *positif relation with others*. Dimensi *autonomy* diukur oleh item nomor 1, 7, dan 13. *Environmental mastery* diukur pada item nomor 2, 8, dan 14. Item nomor 5, 11, dan 17 mengukur dimensi *purpose in life*. Item nomor 3, 9, dan 15 mengukur dimensi *personal growth*. Alat ukur ini mempunyai dua jenis item, yaitu item *favourable*, dan item *unfavourable*. Item yang bersifat *unfavourable* adalah item nomor 1, 4, 5, 8, 15, 16, dan 18.

### 3.4.3. Teknik Scoring

Item-item pada RPWB (*Ryff's Scale of Psychological Well-Being*) menggunakan format skala Likert. Skala Likert merupakan skala yang mengukur sikap berdasarkan pada asumsi bahwa setiap pernyataan atau item pada skala tersebut memiliki kedudukan yang setara (Kumar, 2005). Skala Likert memiliki enam pilihan jawaban, yaitu “sangat setuju”, “setuju”, “agak setuju”, “agak tidak setuju”, “tidak setuju”, dan “sangat tidak setuju”. Pemberian skor pada item dengan karakteristik *favorable* adalah 1 untuk “sangat setuju”, 2 untuk “setuju”, 3 untuk jawaban “agak setuju”, 4 untuk “agak tidak setuju”, 5 untuk “tidak setuju”, dan 6 untuk jawaban “sangat tidak setuju”. Sebaliknya untuk item-item dengan karakteristik *unfavorable*, skor 1 menyatakan “sangat tidak setuju”, 2 “setuju”, 3 “agak setuju”, 4 untuk “agak tidak setuju”, 5 untuk “setuju”, dan 6 menyatakan “sangat setuju”.

## 3.5. Prosedur Penelitian.

### 3.5.1. Tahap Persiapan Penelitian.

Setelah menghadap pembimbing dan mendapatkan topik payung *psychological well being*, peneliti mulai mencari literatur – literatur yang berhubungan dengan *psychological well-being*. Hal ini agar peneliti dan rekan-rekan payung penelitian *psychological well-being* mendapatkan gambaran lebih jelas mengenai *psychological well being*. Setelah itu peneliti dan rekan-rekan juga mulai mencari topik spesifik bagi penelitian masing-masing. Setelah beberapa kali berkonsultasi dengan dosen pembimbing, peneliti dan rekan-rekan payung penelitian *psychological well being* mendapatkan topik spesifik bagi masing-masing individu. Topik yang dipilih oleh peneliti adalah mengenai *psychological well being* pada mahasiswa berkewarganegaraan Indonesia yang sedang melanjutkan pendidikan di universitas-

universitas yang ada di Australia dan Singapura.

Pada tahap selanjutnya peneliti mulai mencari alat ukur *psychological well being*. Dosen pembimbing kemudian memberikan alat ukur untuk *psychological well being* yang sudah disesuaikan dengan keadaan terbaru dan juga sudah diuji reliabilitas dan validitasnya, dan dibuatkan normanya oleh rekan-rekan payung penelitian *psychological well being* tahun 2011. Peneliti dan rekan-rekan payung penelitian *psychological well being* 2012 tetap menghitung kembali validitas dan reliabilitasnya untuk mahasiswa. Setelah mendapatkan alat ukur yang sesuai, peneliti mulai memutuskan jumlah respondennya, dan karena peneliti akan melihat gambaran, maka pembimbing meminta peneliti untuk mencari 100 orang responden.

### **3.5.2. Tahap Uji Coba Alat Ukur.**

Pada tahap ini, peneliti dan sesama rekan payung penelitian *psychological well being* 2012 melakukan uji coba pada alat ukur *psychological well being* untuk mencari validitas dan reliabilitasnya. Uji coba dilakukan pada tanggal 8 Maret 2012 sampai 11 Maret 2012. Peneliti dan kelompok menyebarkan kuisisioner pada mahasiswa, berupa kuisisioner yang diisi secara langsung, maupun yang diisi secara *online*. Masing-masing peneliti diminta sedikitnya menyebarkan 20 kuisisioner yang nantinya akan digabungkan kembali oleh kelompok payung *psychological well being*. Dari kuisisioner yang disebar, kelompok payung *psychological well being* berhasil mendapatkan 260 respon dari responden. Setelah mendapatkan data, kelompok peneliti mulai mengolah data yang dimiliki. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan *Cronbach's alpha* dengan koefisien alpha sebesar 0,704. Kaplan dan Saccuzzo (1989) menyatakan batas koefisien reliabilitas untuk penelitian adalah 0,7 - 0,8 sehingga dinyatakan bahwa alat ukur *Ryff's Scale of Psychological Well Being* (RPWB) reliabel untuk kelompok mahasiswa. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan metode *internal consistency* dengan menggunakan *corrected item total correlation*. Groth dan Mamath (2006) menyatakan nilai validitas yang baik untuk penelitian adalah lebih besar dari 0,2. Item yang memiliki *r<sub>IT</sub>* kurang dari 0,2 adalah item yang kurang memuaskan sehingga perlu dilakukan revisi item oleh kelompok peneliti. Dari hasil uji validitas, terdapat 4 item yang perlu direvisi oleh kelompok payung *psychological well being*, yaitu item nomor 1, 10, 13, dan 17.

### **3.5.3. Tahap Pelaksanaan**

Tahap pelaksanaan pengambilan data dilakukan mulai awal April 2012. Pada tahap pelaksanaan ini dilakukan peneliti dengan dua cara, yaitu melalui kuisisioner yang

diberikan secara langsung kepada responden, juga kuisisioner *online*. Pengambilan data dengan cara memberikan kuisisioner secara langsung pada responden dilakukan pada tanggal 7-13 April 2012 di Singapura. Sebelumnya peneliti sudah lebih dahulu membuat janji dengan teman-temannya yang ada di Singapura. Dari 60 kuisisioner yang disebar di Singapura, kuisisioner yang kembali hanya 45, namun 5 dari data tidak dapat diolah karena 3 diantaranya sudah berada di Singapura sejak SMA, dan 2 partisipan kurang teliti dalam mengisi kuisisioner sehingga ada item yang terlewatkan. Dalam pelaksanaannya, peneliti juga menggunakan metode *snowball*, dengan meminta teman untuk mengenalkan kepada teman sekelelasnya yang juga orang Indonesia. Dari metode *Snowball* ini didapatkan 5 responden. 5 kuisisioner lainnya diberikan pada responden secara *online*, karena jadwal responden cukup padat sehingga tidak dapat bertemu.

Untuk responden yang berada di Australia, peneliti menyebarkan kuisisioner *online* kepada teman-temannya yang berada di Australia. Penyebaran kuisisioner *online* ini sudah dilakukan sejak 5 April 2012, namun peneliti baru mendapatkan kembali sejumlah kuisisioner yang di targetkan oleh peneliti pada tanggal 6 Mei 2012. Peneliti mendapatkan 56 kuisisioner, namun yang akan digunakan sebanyak 49 karena 2 kuisisioner tidak memenuhi syarat, yaitu diisinya data kontrol secara asal-asalan karena peneliti tidak mengetahui secara pasti apakah responden sesuai dengan kriteria atau tidak, sehingga peneliti takut data yang sudah ada terkontaminasi. 4 kuisisioner lainnya tidak digunakan karena setelah dilakukan pengecekan nama Universitasnya, ternyata Universitas tersebut berada di Inggris. 1 kuisisioner sisanya juga tidak dapat digunakan karena responden mengambil pendidikan SMAnya di Singapura, bukan di Indonesia.

#### 3.5.4. Tahap Pembuatan Norma

Pembuatan norma kelompok ini dilakukan dengan menggunakan teknik persentil 50 dan menggunakan 99 data responden yang didapatkan oleh peneliti. Norma kelompok dibagi kedalam dua kelompok norma *psychological well being*, yaitu kelompok tinggi dan rendah. Berikut ini hasil pembuatan norma yang telah dilakukan oleh peneliti :

Tabel 3.2. Pembagian Skor *Psychological Well Being*

Kelompok	Skor
Tinggi	> 79
Rendah	≤ 79

### 3.5.5. Tahap Pengolahan dan Analisis Data

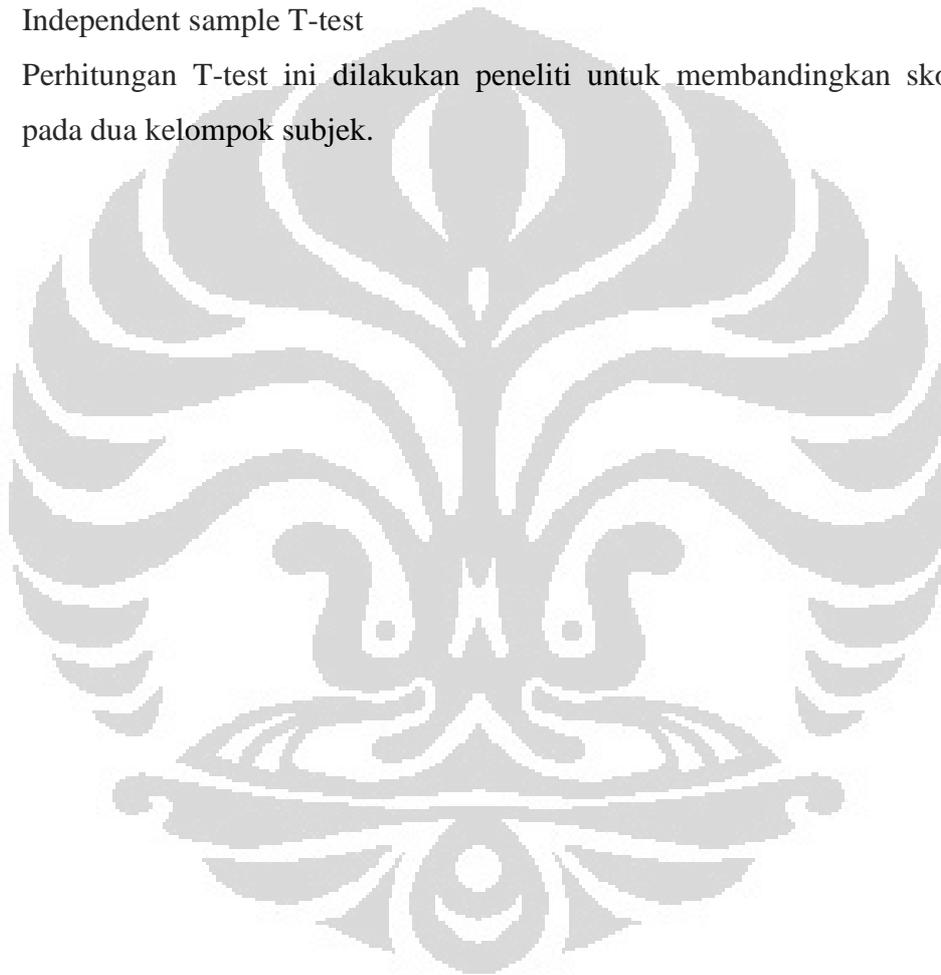
Dalam pengolahan dan analisis data yang telah didapatkan, peneliti menggunakan *Statistic Package for Social Sciece (SPSS) 20.0* untuk MAC. Peneliti menggunakan beberapa teknik, yaitu :

1. Statistik deskriptif

Perhitungan statistik deskriptif ini dilakukan untuk menghitung frekuensi, persentase, dan *mean* berdasarkan data partisipan yang telah didapatkan oleh peneliti.

2. Independent sample T-test

Perhitungan T-test ini dilakukan peneliti untuk membandingkan skor *mean* pada dua kelompok subjek.



## BAB 4

### HASIL DAN ANALISIS HASIL

Pada bab 4 ini, peneliti akan menjelaskan mengenai hasil penelitian yang didapatkan. Peneliti membaginya kedalam tiga kelompok, yaitu gambaran umum responden penelitian berdasarkan data demografisnya, gambaran *psychological well being*, dan analisis tambahan.

#### 4.1. Gambaran Umum Responden Penelitian.

Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa Indonesia yang belajar di Australia dan Singapura dan berusia 17-25 tahun. Responden yang berhasil didapatkan dan sesuai dengan karakteristik penelitian ini sebanyak 99 orang. Berikut akan dijelaskan gambaran distribusi subjek berdasarkan data demografisnya.

##### 4.1.1. Gambaran Umum Mahasiswa Indonesia yang Kuliah di Australia dan Singapura.

Tabel 4.1 gambaran responden berdasarkan negara tempat kuliah

Negara Kuliah	Frekuensi	Persentase
Australia	49	49.5
Singapura	50	50.5
Total	99	100

Dari tabel 4.1 diatas dapat dilihat bahwa sebanyak 49.5% mahasiswa Indonesia yang kuliah di Australia, dan sebanyak 50.5% mahasiswa Indonesia yang kuliah di Singapura.

Tabel dibawah ini merupakan gambaran distribusi responden berdasarkan usianya.

Tabel 4.2 gambaran responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Persentase
17-19	30	30.2%
20-25	69	69.6%
Total	99	100%

Dari tabel 4.2 dapat dilihat bahwa sebanyak 30.2% berusia 17-19 tahun yang tergolong dalam masa remaja, sedangkan sebanyak 69.6% responden berusia 20-25 tahun, atau tergolong kedalam dewasa muda. Tabel berikutnya merupakan gambaran distribusi responden berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 4.3 gambaran responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	33	33.3%
Perempuan	66	66.7%
Total	99	100%

Dari tabel 4.3 dijelaskan bahwa sebanyak 33.3% responden berjenis kelamin laki-laki, dan sebanyak 66.7% responden berjenis kelamin perempuan.

## 4.2. Analisis Utama

### 4.2.1 Gambaran *Psychological Well-Being*

Pada bagian ini, akan dijelaskan mengenai gambaran *Psychological Well-Being* berdasarkan data demografis. Berikut gambaran *psychological well being* yang didapatkan oleh peneliti.

Tabel 4.4 Gambaran Umum *Psychological Well-Being*

Total Subjek	Mean	Skor Rendah	Skor Tinggi	Standar Deviasi
99	78.69	57	95	7.308

Dari tabel 4.4 diatas dapat dilihat bahwa skor *psychological well being* paling rendah adalah 57 dan skor paling tingginya adalah 95. Standar Deviasi dari penelitian *psychological well being* ini adalah sebesar 7.308. Standar deviasi ini menunjukkan besar kisaran *true score* dari skor total *psychological well being* yang dihitung dengan rata-rata skor total subjek keseluruhan  $\pm$  standar deviasi. Melalui perhitungan tersebut diketahui besar skor sebenarnya (*true score*) dari *psychological well being* sebesar 71.382-85.998. Pada tabel selanjutnya akan dijelaskan mengenai persebaran skor *psychological well being*.

Tabel 4.5 Persebaran skor *Psychological Well-Being*

Kelompok Skor	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Kelompok Rendah	$\leq 79$	50	50.4%
Kelompok Tinggi	$> 79$	49	49.5%
Total		99	100%

Pada tabel 4.5 dijelaskan bahwa persebaran skor *psychological well being* tercatat sebanyak 50.4% responden tergolong kedalam kelompok rendah, walaupun beberapa diantaranya hanya sedikit dibawah batas skor *psychological well being* tinggi. Sebanyak 49.5% responden berada dalam kelompok dengan skor *psychological well being* tinggi. Berikutnya akan dijelaskan mengenai gambaran *psychological well being* berdasarkan negara tempatnya kuliah, jenis kelamin dan usia.

### 4.2.2. Gambaran *Psychological Well Being* Berdasarkan Negara Tempat Kuliah, Jenis Kelamin, dan Usia.

Berikut adalah gambaran *psychological well being* berdasarkan negara tempat kuliah, jenis kelamin, dan usia.

Tabel 4.6. Gambaran *Psychological Well Being* berdasarkan negara tempat kuliah, jenis kelamin, dan usia.

	Negara Tempat Kuliah		Jenis Kelamin		Usia	
	Australia	Singapura	Perempuan	Laki-laki	17-19 tahun	20-25 tahun
Mean	80.69	76.72	78.61	78.85	77.77	78.99

Pada tabel 4.6 diatas dapat dilihat bahwa responden yang kuliah di Australia memiliki *mean* skor *psychological well being* yang lebih tinggi, dibandingkan partisipan yang kuliah di Singapura. *Mean* skor *psychological well being* pada laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan. Selain itu *mean* skor *psychological well being* pada kelompok usia dewasa muda lebih tinggi dibandingkan kelompok usia remaja akhir.

Tabel 4.7. Persebaran Skor *Psychological Well Being* pada Mahasiswa Indonesia di Singapura

Kelompok Skor	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Kelompok Rendah	≤79	31	62%
Kelompok Tinggi	>79	19	38.8%
Total		50	100%

Terlihat dari tabel 4.7 bahwa sebanyak 62% mahasiswa Indonesia di Singapura memiliki skor *psychological well being* yang tergolong kedalam kelompok rendah, dan sebanyak 38.8% mahasiswa Indonesia di Singapura yang tergolong dalam kelompok tinggi. Pada tabel selanjutnya akan dijelaskan persebaran skor *psychological well being* mahasiswa Indonesia yang kuliah di Australia.

Tabel 4.8. Persebaran Skor *Psychological Well Being* pada Mahasiswa Indonesia di Australia

Kelompok Skor	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Kelompok Rendah	≤79	19	38%
Kelompok Tinggi	>79	30	61.2%
Total		50	100%

Tabel 4.8. menunjukkan persebaran skor *psychological well being* pada mahasiswa Indonesia yang kuliah di Australia. Dari Tabel ini terlihat bahwa sebanyak 38% responden yang tergolong dalam kelompok rendah, dan sebanyak 61.2% responden berada pada kelompok dengan skor tinggi.

### 4.3. Analisis Tambahan

Analisis tambahan ini dilakukan oleh peneliti sebagai tambahan untuk memperkaya hasil penelitian. Peneliti menggunakan teknik uji *Independent T-test* dengan membandingkan mean skor *psychological well being* berdasarkan data demografis, yaitu negara tempat kuliah, usia, dan jenis kelamin. Dibawah ini akan ditampilkan tabel hasil pengujian *T-Test* dan analisis dari hasil tersebut.

Tabel 4.9. Perbedaan Mean Skor *Psychological Well Being* berdasarkan data demografis.

Data Partisipan		N	Mean	Signifikan	Keterangan
Negara Tempat Kuliah	Australia	49	80.69	P = 0.006 F = 0.00	Signifikan
	Singapura	50	76.53		
Usia	17-19 Tahun	30	77.77	P = 0.412 F = 0.552	Tidak Signifikan
	20-25 Tahun	69	79.09		
Jenis Kelamin	Perempuan	66	78.61	P = 0.877 F = 1.250	Tidak Signifikan
	Laki-laki	33	78.85		

Berdasarkan tabel 4.9 diatas dapat dilihat bahwa :

- a. Pada data demografis negara tempat kuliah menunjukkan nilai F sebesar 0.00 dan signifikan terhadap los 0.05 dengan nilai  $p=0.006$ . Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan *pada psychological well being* mahasiswa Indonesia yang belajar di Australia dan Singapura.
- b. Selanjutnya pada data demografis usia, menunjukkan nilai F sebesar 0.552 dan nilai  $p = 0.412$  yang tidak signifikan dengan los 0.05, sehingga dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan *psychological well being* yang signifikan pada mereka yang tergolong kedalam kelompok remaja akhir dan mereka yang tergolong dalam kelompok dewasa muda.
- c. Pada data demografis jenis kelamin, terlihat nilai  $F = 1.250$  dan  $p = 0.877$  dan tidak signifikan terhadap los 0.05. Oleh karena itu dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada *psychological well being* laki-laki dan perempuan.

## BAB 5

### KESIMPULAN, DISKUSI, dan SARAN

Pada bab 5 ini peneliti akan menjelaskan mengenai kesimpulan dari hasil yang didapatkan dari penelitian ini. Selain itu peneliti juga akan menyampaikan diskusi dan saran terhadap penelitian ini. Saran yang akan diberikan merupakan saran teoritis dan saran praktis.

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang didapatkan dari penelitian ini, dapat dilihat bahwa mahasiswa Indonesia yang belajar di Australia dan Singapura memiliki skor *psychological well being* yang rendah, yang dilihat berdasarkan persentase responden yang memiliki skor  $\leq 79$ , yaitu sebesar 50.4%. Dari analisis hasil penelitian juga diketahui bahwa responden yang berada pada kelompok skor *psychological well being* rendah lebih didominasi oleh responden yang kuliah di Singapura dengan persentase sebesar 62%, sedangkan kelompok skor *psychological well being* yang tinggi lebih didominasi oleh responden yang kuliah di Australia dengan presentase sebesar 61.2%. Berdasarkan perbedaan *mean* skor *psychological well being* responden di Australia dan Singapura, terdapat perbedaan yang signifikan. Jika dilihat berdasarkan usianya, responden yang berusia 20-25 (dewasa muda) memiliki skor mean yang lebih besar dibandingkan responden yang merupakan remaja akhir (17-19 tahun) dan tidak memiliki perbedaan *mean* skor *psychological well being* yang signifikan. Apabila dilihat dari perbandingan skor mean *psychological well being* berdasarkan jenis kelaminnya, responden perempuan memiliki skor mean yang lebih rendah dibandingkan responden laki-laki dan tidak memiliki perbedaan yang signifikan pada *mean* skor *psychological well being*nya.

#### 5.2. Diskusi

Penelitian ini berangkat dari fenomena banyaknya mahasiswa Indonesia yang memilih untuk melanjutkan kuliah di luar negeri. Peneliti mengkhususkan penelitian pada mahasiswa Indonesia yang belajar di Singapura dan Australia. Setiap tahunnya jumlah pelajar Indonesia yang melanjutkan kuliah di Australia dan Singapura mengalami peningkatan. Salah satu alasan yang paling sering ditemui adalah untuk mendapatkan pendidikan yang lebih baik dibandingkan di Indonesia.

Ryan dan Ogilvie (2001) mengatakan bahwa mahasiswa internasional mungkin mengalami keterikatan geografis pada daerah asal atau daerah yang

memiliki kesamaan dengan daerah asalnya. Adanya keterikatan dengan daerah asal dapat mengakibatkan seseorang mengalami masalah untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan budaya yang baru. Kesamaan atau perbedaan budaya setempat dengan budaya asal dapat menantang dan mempengaruhi *psychological well being* pelajar internasional (Rosenthal, Russell, dan Thomson, 2008).

Pelajar internasional cenderung lebih mengalami masalah psikologis, terutama yang berhubungan dengan kesehatan, sosial, dan *well beingnya* (Rosenthal, Russell, dan Thomson, 2008.). Hal ini sesuai dengan hasil dari penelitian, yaitu sebagian besar dari pelajar Indonesia di Australia dan Singapura memiliki *psychological well being* yang sedikit mendekati skor *psychological well being* tinggi. Namun sebanyak 62% pelajar Indonesia di Australia berada pada golongan dengan *psychological well being* tinggi. Hasil yang diperoleh bertentangan dengan teori-teori yang peneliti dapatkan, yaitu semakin berbeda budayanya, semakin mempengaruhi *psychological well being* seseorang.

Untuk mendapatkan jawaban mengapa hasil penelitian berbeda dengan teori, peneliti mewawancarai PAB, pelajar Indonesia di Australia yang memiliki skor *psychological well being* yang tinggi, didapatkan gambaran mengenai kehidupan pelajar Indonesia di Australia. Para pelajar Indonesia cenderung berkelompok dengan temannya yang sesama orang Indonesia. Mereka memiliki persatuan pelajar Indonesia yang berkuliah di Australia. Dalam pergaulan sosialpun ia tidak pernah mengalami kesulitan, karena PAB dan kebanyakan pelajar Indonesia juga berkumpul dan menghabiskan waktu bersama teman-teman Indonesia lainnya. Baginya dan teman-temannya, hubungan pertemanan sangatlah penting. Hubungan pertemanan yang dianggap penting sangatlah sesuai dengan budaya timur yang menekankan pada ketergantungan semua manusia kepada sesamanya (Triandis, dalam Matsumoto, 2001). Hubungan pertemanan yang dimiliki oleh para pelajar Indonesia di Australia juga dilihat dan dirasakan oleh PAB sebagai suatu hubungan yang cukup erat dan saling memperdulikan satu sama lain, dan lebih saling menolong walaupun mungkin mereka belum akrab atau kenal satu sama lainnya. Hubungan yang hangat dan erat serta memuaskan yang diceritakan oleh PAB ini sesuai dengan teori dari Ryff (1989). Ryff menyatakan mereka yang lebih berorientasi pada hubungan positif dengan orang lain akan lebih cocok dengan budaya timur, seperti Indonesia (1995).

Walaupun begitu, PAB juga sempat mengalami kesulitan untuk berteman dengan penduduk setempat. Ia kesulitan untuk menjalin pertemanan dengan penduduk

setempat dan kerap kali mendengar penduduk setempat mengatakan “*stupid Asian*” padanya atau orang-orang Asia lainnya. Seiring berjalannya waktu PAB mulai bergabung dengan organisasi-organisasi kemahasiswaan yang membuatnya lebih berinteraksi dengan penduduk setempat sehingga akhirnya ia merasa lebih diterima oleh mereka. Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Tse (1999, dalam Ryam dan Ogilvie, 2001) yang menyatakan sebagai etnis minoritas, mahasiswa Indonesia di luar negeri akan melalui proses dimana ia akan mengalami *unawareness*, *ambivalence*, penolakan, sebelum akhirnya diterima oleh kelompok mayoritas.

Berbeda dengan PAB, KA yang juga pelajar Indonesia di Australia mengalami hal yang berbeda. Ia cenderung merasa tertekan dan tidak dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dan tuntutan akademis di Australia. Ia juga kerap kali mengalami penolakan dari penduduk setempat, sehingga ia pun akhirnya menolak aspek-aspek budaya di Australia. Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan oleh Miller (1993, dalam Novera, 2004) menyatakan bahwa pelajar yang mengalami *stress* dan masalah penyesuaian diri atau yang disebut *culture shock* ini cenderung merasakan respon negatif, seperti kelelahan, merasa ditipu, paranoid, dan menolak aspek-aspek yang ada pada budaya setempat. Selain itu KA juga nampak rendah pada dimensi *environmental mastery* yang oleh Ryff (1989) dikatakan seseorang memiliki penguasaan lingkungan yang rendah jika ia mengalami kesulitan dalam mengatur hubungannya setiap hari, merasa tidak dapat untuk mengubah dan mengontrol lingkungan sekitarnya. Individu yang tidak menggunakan kesempatan yang ada disekitarnya dan kurang memiliki kemampuan dalam mengontrol dunianya. KA tidak dapat menyesuaikan diri dan menciptakan lingkungan sekitarnya menjadi lingkungan yang nyaman untuknya sehingga ia akhirnya kesulitan menyesuaikan diri dan mengalami *stress* yang juga berpengaruh terhadap *psychological well beingnya*.

Berada jauh dari rumah juga membuat seseorang menjadi lebih mandiri. Ryff (1989) mengatakan seseorang memiliki nilai otonomi yang tinggi jika ia memiliki determinasi diri dan mandiri. Kemandirian ini dilihat sebagai suatu dimensi *psychological well being* yang cukup berpengaruh, dan membuat *psychological well being* pada mahasiswa Indonesia yang belajar di Australia tinggi.

Berdasarkan wawancara yang pernah dilakukan oleh peneliti, didapatkan pola yang berlawanan pada mahasiswa Indonesia di Singapura dengan mereka yang belajar di Australia. Menurut TW, salah satu responden dari penelitian ini yang juga memiliki nilai *psychological well being* rendah, mahasiswa Indonesia di Singapura lebih cuek

dengan sesamanya yang orang Indonesia. Mereka hanya memperdulikan teman-temannya saja, dan tidak memperdulikan pelajar Indonesia lainnya yang tidak mereka kenal. Adanya hubungan positif dengan sesama yang rendah ini lah yang dirasa peneliti menyebabkan sebanyak 62% pelajar Indonesia di Singapura memiliki nilai *psychological well being* yang rendah. Walaupun sebanyak 62% responden memiliki skor *psychological well being* yang rendah, namun juga terdapat responden di Singapura yang memiliki skor *psychological well being* yang tergolong dalam kelompok skor tinggi.

Dari hasil wawancara dengan TM, mahasiswa Indonesia yang memiliki skor *psychological well being* yang tinggi ini didapatkan bahwa mahasiswa yang lebih diterima oleh penduduk mayoritas, atau penduduk setempat memiliki *psychological well being* yang tinggi karena tidak mengalami penolakan, seperti yang diungkapkan Tse (1999, dalam Ryam dan Ogilvie, 2001), mahasiswa Indonesia di luar negeri akan melalui proses dimana ia akan mengalami penolakan yang dapat mempengaruhi *well-being* seseorang.

Ryff (1995) menyatakan wanita lebih memiliki nilai tinggi pada hubungan positif dengan orang lain, namun dari hasil penelitian didapatkan perbedaan mean yang tidak signifikan. Berasal dari Indonesia yang merupakan negara dengan budaya kolektifis yang lebih menekankan pada kehangatan dan pentingnya hubungan positif dengan orang lain, menyebabkan pelajar Indonesia baik laki-laki maupun perempuan memandang adanya hubungan yang baik dan akrab dengan orang lain menjadi hal yang penting. Oleh karena itu, tidak ada perbedaan skor *psychological well being* yang signifikan pada responden dengan jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Perbedaan mean ini didapatkan dari jumlah partisipan berjenis kelamin laki-laki dan perempuan tidak seimbang.

Berdasarkan usianya, partisipan dalam penelitian ini tergolong kedalam kelompok remaja akhir dan dewasa muda, yang memiliki tugas perkembangan yang hampir sama. Selain itu, responden memiliki karakteristik yang sama, yang sesuai dengan penelitian ini, yaitu mengenyam pendidikan di bangku perguruan tinggi di Australia dan Singapura, dan juga berasal dari SMA di Indonesia. Perbedaan *mean* didapatkan dari bedanya jumlah partisipan pada kelompok usia remaja akhir dan kelompok dewasa muda.

Diskusi terakhir dalam penelitian ini adalah perbedaan mean tidak dapat menunjukkan faktor apa saja yang mempengaruhi *psychological well being*

mahasiswa Indonesia di Australia dan Singapura, mengingat teknik pengolahan statistika deskriptif hanya dapat membandingkan *mean* partisipan yang sudah terbagi pada kelompok-kelompok tertentu saja.

### 5.3. Saran

Saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini berupa saran teoritis dan saran praktis yang nantinya dapat digunakan untuk penelitian selanjutnya.

#### 5.3.1. Saran Teoritis

Saran teoritis yang akan diberikan dari penelitian ini antara lain pada penelitian selanjutnya sebaiknya :

1. Mencari lebih banyak literatur mengenai *psychological well being*.
2. Memperkaya penelitian mengenai *psychological well being* pada mahasiswa Indonesia yang belajar di luar negeri.
3. Mengukur *psychological well being* mahasiswa yang belajar di Indonesia sebagai pembandingan dengan mahasiswa Indonesia yang belajar di luar negeri.
4. Sebaiknya pada penelitian selanjutnya juga mengulas lama tinggal yang juga dapat mempengaruhi *psychological well being*.
5. Dalam penelitian selanjutnya, sebaiknya peneliti lebih mengetahui kehidupan mahasiswa Indonesia di luar negeri.
6. Sebaiknya data kontrol juga ditambahkan untuk lebih memperkaya hasil penelitian, seperti prestasi akademik yang juga sebagai salah satu faktor yang mempengaruhi *psychological well being*. Selain itu juga ditambahkan kewarganegaraan pada data kontrol agar peneliti mengetahui dengan pasti responden merupakan warga negara Indonesia.

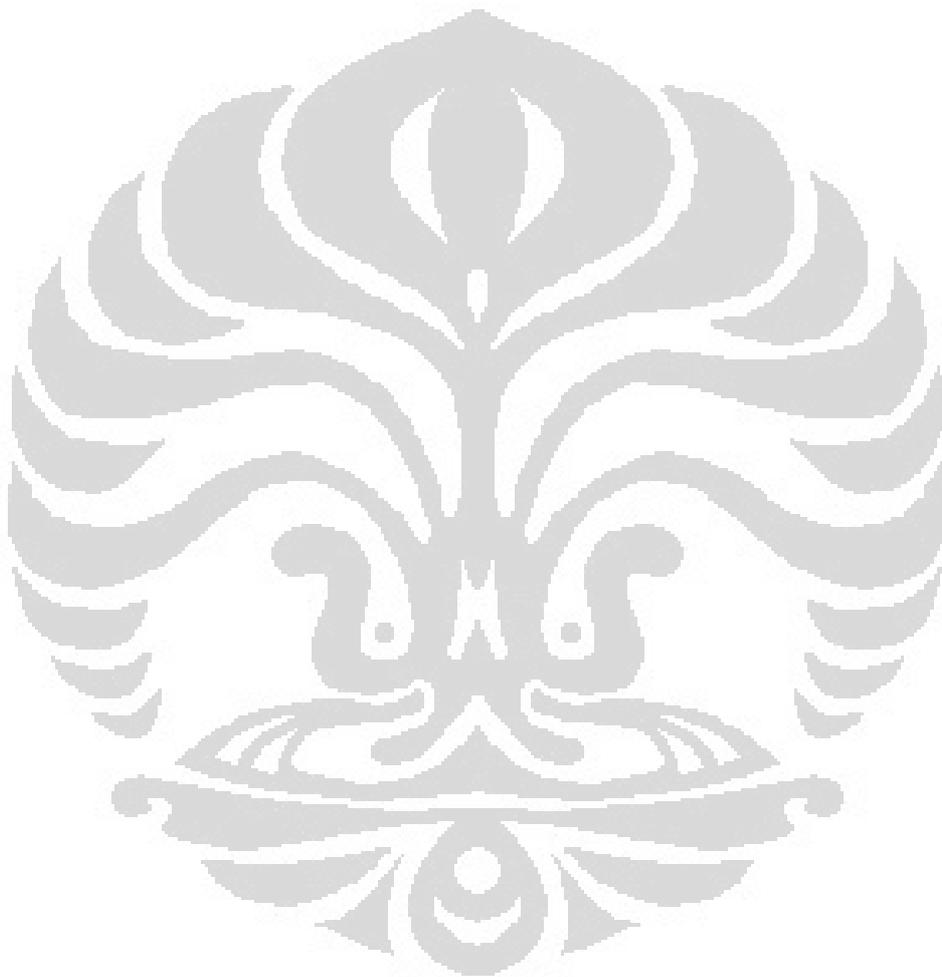
#### 5.3.2. Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran praktis yang diberikan antara lain :

1. Hasil dari penelitian ini dapat diteruskan ke kedutaan Indonesia di Australia dan Singapura agar lebih sering mengadakan acara-acara yang mengumpulkan mahasiswa Indonesia, agar mereka lebih kenal satu sama lainnya sehingga dapat saling memberikan dukungan sosial yang juga mempengaruhi *psychological well being* seseorang.
2. Penelitian ini juga dapat diteruskan kepada ketua program Kelas Khusus Internasional (KKI) yang kini sudah mulai marak dikalangan Universitas, sehingga dapat dilakukan pengukuran secara berkala sebelum mahasiswa

berangkat keluar negeri, saat berada di luar negeri, dan saat kembali ke Indonesia untuk mengetahui perubahan *psychological well being* yang terjadi.

3. Pada pengadministrasiannya, sebaiknya penyebaran kuisisioner tidak melalui kuisisioner *online* karena kemungkinan banyak partisipan mengisi dengan tidak serius. Selain itu, pengisian kuisisioner *online* ini membutuhkan waktu yang lebih lama karena kurangnya kesadaran partisipan untuk membantu pengisian kuisisioner ini.



## DAFTAR PUSTAKA

- Education Attache, Embassy of the Republic of Indonesia-Canberra, diunduh 12 Mei 2012.
- Gravetter, F.J & Forzano, L-A.B (2009). *Research Methods for the Behavioral Sciences*. USA. Wadsworth Cengage Learning.
- Hofstede, G diunduh dari <http://geert-hofstede.com/australia.html> pada 20 Juni 2012, 16.00 WIB.
- diunduh dari <http://geert-hofstede.com/singapore.html> pada 20 Juni 2012, 16.05 WIB.
- Kail, R.V & Cavanaugh, J.C (2007). *Human Development : A life-Span View*. USA. Thoson Wadsworth.
- Kumar, R (2005). *Research Methodology, Second Edition : A Step-By-Step Guide For Beginners*. London. Sage Publications Ltd.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia, Diunduh dari <http://bahasa.kemdiknas.go.id/kbbi/index.php> pada 15 Maret 2012, 17.00 WIB.
- Novera, I,A (2004). Indonesian Postgraduate Students Studying in Australia : An Examination of their Academic, Social, and Social Experiences. *International Educational Journal*, 5, 475-487.
- Pallant, J (2005). *SPSS Survival Manual 2<sup>nd</sup> Edition : A Step-By-Step Guide to Data Analysis Using SPSS Version 12*. USA. SPSS Inc.
- Papalia, D.E, Olds, S.W, & Feldman, R.D (2009). *Human Development Elevent Edition*. New York. McGraw-Hill.
- Rosenthal, D,A, Russell, J & Thomson, G (2008). The Health and Well Being of International Students at an Australian University. *High Educ*, 55, 51-67.
- Ryan, M,M, & Ogilvie, M (2001). Examining the Effects of Environmental Interchangeability with Overseas Students : A Cross Cultural Comparison. *Asia Pasific Journal of Marketing and Logistics*, 3, 63-74.
- Ryan, R.M, & Deci, E.L (2001). On Happiness and Human Potentials : A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well Being. *Annu. Rev. Psychol*, 52, 141-166.

Ryff, C.D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meanings of Psychological Well Being. *Journal of Personality and Psychology*, 57, 1069-1081.

————— (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 99-104.

Smolak, L (1993). *Adult Development*. New Jersey. Prentice-Hall, Inc.

Matsumoto, D (2001). *The Handbook of Culture and Psychology*. Triandis, H.C. *Individualism and Collectivism : Past, Present, and Future*. New York. Oxford University Press. Inc.

Undang-undang nomor 60 tahun 1999 pasal 1 ayat 6, diunduh pada

[http://wiki.paramadina.ac.id/images/7/7a/PP\\_NO\\_60\\_1999ttgpendidikaninnggi.pdf](http://wiki.paramadina.ac.id/images/7/7a/PP_NO_60_1999ttgpendidikaninnggi.pdf) pada 20 Januari 2012, 20.00 WIB.

Sarwono, S.W (1978). Perbedaan Antara Peminpin dan Aktivis dalam Gerakan Protes Mahasiswa. Suatu Study Psikologi Sosial. Disertasi. Pasca Sarjana : Universitas Indonesia. Jakarta.

Steinbergh, L (1999). *Adolescence 5<sup>th</sup> ed.* New York. McGraw-Hill.

## LAMPIRAN

**A.1. Persentase Responden Berdasarkan Data Demografis, Negara Tempat****Kuliah****negara\_tinggal**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Australia	49	49.5	49.5	49.5
singapura	50	50.5	50.5	100.0
Total	99	100.0	100.0	

**A.2. Persentase Responden Berdasarkan Data Demografis, Usia.****usia**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 17	3	3.0	3.0	3.0
18	4	4.0	4.0	7.1
19	23	23.2	23.2	30.3
20	23	23.2	23.2	53.5
21	28	28.3	28.3	81.8
22	11	11.1	11.1	92.9
23	4	4.0	4.0	97.0
24	1	1.0	1.0	98.0
25	2	2.0	2.0	100.0
Total	99	100.0	100.0	

**A.3. Persentase Responden Berdasarkan Data Demografis, Jenis Kelamin.****Jenis\_kelamin**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid L	33	33.3	33.3	33.3
P	66	66.7	66.7	100.0
Total	99	100.0	100.0	

**B.1. Gambaran *Psychological Well Being* pada Mahasiswa Indonesia di Australia dan Singapura**

**Descriptive Statistics**

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
skor_total_individu	99	57	95	78.69	7.308
Valid N (listwise)	99				

**C.1. Nilai *Median* yang dijadikan Norma**

**Statistics**

skor total individu

N	Valid	99
	Missing	0
Median		79.00

**D.1. Perbandingan *Mean* Berdasarkan Data Demografis, Negara Tempat Kuliah**

**Group Statistics**

	negara_tingg al	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
skor_total_individu	aus	49	80.69	7.069	1.010
	sing	50	76.72	7.063	.999

**D.2. Perbandingan *Mean* Berdasarkan Data Demografis, Usia.**

**Group Statistics**

	usia	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
skor_total_individu	0	30	77.77	7.632	1.393
	1	69	79.09	7.182	.865

### D.3. Perbandingan *Mean* Berdasarkan Data Demografis, Jenis Kelamin.

#### Group Statistics

	Jenis_kelamin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
skor_total_individu	P	66	78.61	7.469	.919
	L	33	78.85	7.085	1.233

#### E.1. Tabel T-Test

#### Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variance		T-Test for Equality of means						
		F.	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Differences	Std. Error Differences	95% Confidence Interval of the differences	
								Lower		Upper
Negara	Equal Variances Assumed	.000	.993	2.798	97	.006	3.974	1.420	1.155	6.793
	Equal Variances not Assumed			2.798	96.956	.006	3.974	1.420	1.155	6.793
usia	Equal Variances Assumed	.552	.459	-.825	97	.412	-1.320	1.601	-4.497	1.857
	Equal Variances not Assumed			-.805	52.320	.424	-1.320	1.640	-4.611	1.970
JK	Equal Variances Assumed	1.250	.266	-.155	97	.877	-.242	1.566	-3.350	2.865
	Equal Variances not Assumed			-.158	67.223	.875	-.242	1.538	-3.313	2.828

## VERBATIM WAWANCARA

### Wawancara 1

**Subjek : AK, Kelas Khusus Internasional Fakultas Psikologi Universitas Indonesia angkatan 2008.**

**Waktu : 27 Januari 2012 pukul 19.00 waktu Brisbane, Australia.**

L : “Hallo ta”

A : “Hai ras..gimana Brisbane? Enak?”

L : “Bagus ta..haha..enak tempatnya..oh iya ta, gue kan lagi mau nyusun skripsi. Boleh ga gue wawancara lo?”

A :” Oh.!boleh-boleh. Mau wawancara apaan?”

L : “ Buat gambaran aja sih ta, kehidupan di Ausie itu gimana?”

A : “ Ausie ya.hmm..yang pasti dia beda sih sama Jakarta, sama Indo itu beda”

L : “ Bedanya apa ya ta?”

A : “ ya lo bisa liat kan disini tuh beda banget sama Indo. Ga macet”

L : “ kalo budayanya gimana ta?”

A : “ Budaya beda sih. Kalau ditempat gue belajar terasa sangat berbeda dibandingin waktu dulu di UI. Disini semuanya serba sendiri ras, kerja kelompok bisa dihitung pake tangan, budaya individualisnya kerasa banget. Kalo di UI dulu kan kohesivitasnya sangat berasa ya, kalo disini tuh kurang kohesivitasnya, soalnya ga ada ospek seperti di UI dulu, palingan cuma keliling kampus aja. Selain itu disini pelajar lokalnya cenderung berkelompok dengan sesamanya. Ada juga temen gue yang anak *postgraduate* kalo mereka kesusahan cari makanan “Halal”. Di kantin kampus juga ga ada yang ada sertifikat “Halal”nya. Eh ras, masih ada yang mau ditanyain lagi ga?soalnya gue harus pergi”

L : “Wah gitu ya. Ya udah deh ta..makasih banyak ya penjelasannya”

A : “ Sama-sama. Sukses ras!”

L : “ Makasih”

### Wawancara 2

**Subjek : TW, Nanyang Academy of Fine Arts jurusan Advertising, angkatan 2010.**

**Waktu : 25 Maret 2012, pukul 17.00 WIB**

*Via skype*

L : “ Hallo tes”

T : “Hallo ras. yak apa? Kata’e mau nanya2 apa?”

L : “ Iya tes, aku mau nanya-nanya tentang km di *Singapore* buat skripsiku”

T : “ Oh boleh-boleh. Mau nanya ap?”

L : “ Ceritain di *Singapore* itu gimana?”

T : “ Di *Singapore* iku sebenarnya deket toh dari Indo, akeh orang Indo’e juga, jadine aku mikir ndek sana ae kuliah’e. Sebener’e disini budaya’e ga sepiro beda, orang’e ya sing seneng nggerombol, kemana-mana nggerombol ngono, tapi ya jek onok lah beda’e. Conto’e guyonan, orang sini tuh senengan’e ngguyu pol-pol, padahal lho lek kita denger ya biasa ar guyonan’e iku”

L : “ Oh gitu? terus kamunya sendiri disana gimana?”

T : “ Aku ya biasa ae. Ya lek kabeh ngguyu ya melok ngguyu, masi’o sebener’e menurutku ga sepiro’o lucu. Terus ak ya kerasa beda’e mbek ndek Indo, lek ndek Indo lak kabeh pake mbak, enak garek nyuruh-nyuruh ya toh, lah aku sekarang kabeh-kabeh mesti dewe. Nyuci dewe. Aku ya mesti isa ngatur duit sendiri sekarang. Ndek Surabaya garek minta ambe mama, lah sekarang adoh dari mama, jd ga gampang minta duit, jadi ya mesti pinter-pinter ngatur duit. Tapi untung’e mamaku sering dateng, jadi ya sering dikasih uang tambahan, marigitu ya dibantuin toh beres-beres kamar, nyuci-nyucin’e.hahaha..”

L : “ Hoo.. Tapi kalo budayanya *Singapore* itu membawa pengaruh nggak buat kamu?”

T : “ Ya agak ngaruh sih. Kadang aku ngerasa kalo ak ga nyambung misal’e dalam guyonan tadi ae kadang ak mikir ap ak sing selera humor’e beda dewe apa yak apa. Terus sesama orang Indo’e juga kalo ga sama konco-konco’e ya cuek kaya ga urus gitu. Aku jadine ya kadang kebawa ga perduli mbek orang lain selain koncoku. Ndek sini ya ga keliatan toh mana sing orang Indo, mana sing orang *Singapore*, ato Malay. Jadi ya orang Indo itu juga ya udah sing diurus mek konco-konco’e tok”

L : “ Oh gitu ya..oke..makasih ya tes waktunya..kalo ada kurang-kurang ntar aku nanya-nanya lagi ya..”

T : “ Okee..sama-sama ras..sukses yo skripsimu”

### **Wawancara 3**

**Subjek : HHH, NSW Australia**

**Waktu : 3 Maret 2012, disebuah pusat perbelanjaan di Jakarta, dalam sebuah percakapan pribadi.**

L : “ Her kamu dulu kenapa mutusin kuliah di Ausie?”

H : “ Iya, aku mikirnya emang kalo di Ausie itu pendidikannya jauh lebih bagus daripada di Indo. Kokoku aja udah di Ausie dari SMP. Aku juga maunya gitu, tapi sama mama papaku ga boleh soalnya aku anak cewek, jadi ya ke Ausienya baru pas kuliah. Itu juga aku kan jadinya berangkatnya kelas 2 soalnya aku mau ambil foundation dulu kan. Papa mamaku itu nyuruh aku sama kokoku sekolahnya di Ausie, malah kalo kita pada demen, disuruh tinggal disana. Dari kecil aku sama kokoku udah ditanemin pikiran kalo harus kuliah di Ausie, soalnya pendidikan disana bagus. Di luar Ausie juga boleh sih, tapi yang pasti ga boleh di Indo ato *Singapore* ato Malaysia. Hahaha”

L : “ Terus kamu disana ngerasain perbedaan sama di Indo ga her?”

H : “ Nggak. Bedanya cuma lebih banyak orang bule doang. Sodara gue kan juga banyak yang di Sydney bareng gue, jadi ya udah guenya juga ga berasa bedanya. Di Balikpapan juga kan ga macet, ga beda sama Ausie. Mungkin karena gw di Sydney kuliahnya, kan banyak orang Indonya, gue juga mainnya sama temen-temen dari Indo. Jadi ya nugas ato apa yang berhubungan sama kuliah juga sama mereka.”

L : “ Oh gitu ya.. okee..makasih banyak ya ho.!”

H : “welcome dear..”

#### **Wawancara 4**

**Subjek : PAB, Kelas Khusus Internasional Fakultas Ilmu Komputer Universitas Indonesia, Angkatan 2008.**

**Waktu : 31 Mei 2012, 21.00 WIB**

***Via facetime iPhone***

L : “ Hai..aku mau wawancarai kamu buat skripsi doong”

P : “ Haloo..boleh..emang skripsinya udah sampe mana?”

L : “ Haha..ya sampe situ lah..aku mau nanya-nanya doong bo”

P : “ Boleh..mau nanya apa?”

L : “ Kamu di Ausie gimana, ceritain dong..”

P : “ Aku di Ausie ya mungkin karena dari awal udah punya temen-temen dari Indo juga jadi ga susah buat penyesuaian dirinya. dikelas juga karena ada temen-temen Indonya, jadi ga takut. Mulai berasa itu waktu dibagi *group* buat IT Project. IT Pro itu kalo buat kita itu skripsinya kita anak fasilkom..haha.. nah, disitu aku baru ngerasain bedanya. Emang mauku sih buat orang Indo sendiri, biar berkembang, ga cuma sama

orang-orang Indo aja. Disitu baru berasa banget bedanya orang Indo sama orang luar.”

L : “ Hoo..emang bedanya gimana?”

P : “ Hahaha..iya kan aku juga udah sempat cerita sama kamu kan, aku tuh kelompoknya ber lima, aku satu-satunya orang Indo, terus dua orang dari Cina, dan dua orang dari Ausie. Disitu itu mereka itu susaaaahhhhhh banget buat diajak bekerja sama. Apalagi aku kan jadi *project managernya* kan. Itu ampun-ampunan deh. Aku sampe suka pusing sendiri. Aku ajakin buat kaya *team building* juga pada ga mau, padahal mereka juga cuma buat ke bar doang ato lunch bareng gitu. kalo mau lunch pada milih pulang ato makan sendiri-sendiri dulu baru satu jam kemudian ngumpul lagi di Lab. Kalo kerja juga pada gitu, kaya mau kerjanya sendiri-sendiri. *Individualis* nya tinggi bangetttt!Parah!”

L : “Haha..sabar-sabar.. terus gimana?”

P : “ Ya udah, mau gimana lagi. Setaun aku kaya gitu. IT pro itu kan setaun. Liburan aku bela-belain ga pulang ke Indo cuma buat ngurusin IT pro, terus taunya ga ngumpul juga, pada maunya sendiri-sendiri ngerjainnya. Kalo meeting waktu liburan juga maunya lewat g-talk. Kesel sih, cuma ya udah, mau gimana lagi. Tapi diluar kelompok IT pro aku itu, aku punya cukup banyak temen bule. Aku gabung ke beberapa organisasi kaya UQ mates, sama QUEST. Disana aku ketemu sama orang-orang bule, dan mereka sangat welcome sama aku. Mereka ga suka sama orang Asia yang suka nggerombol sama yang Asia doang gitu, tapi mereka suka orang Asia yang mau kenal sama orang luar gitu”

L : “ Oh gitu..”

P : “ Iya.. tapi selain orang bule, orang Indonya juga disini saling care. Mungkin gara-gara orang indonya dikit dan keliatan mana yang orang Indo, kita jadi lebih solid gitu. lebih kenal,kalopun ga kenal deket, tapi ya tau lah mana yang orang Indo, mana yang bukan, jadi cenderung lebih mau nolongin gitu. mungkin gara-gara jadi kaum minoritas juga kali ya. Banyak sih kalo cerita dari temen-temen yang udah dari *first year*nya disini. Mereka sempet kaya ga diterima sama orang bule sini, kaya omongannya ga nyambung, bahasanya juga, tapi udah lebih lama udah lebih bisa membaur. Tapi gue juga pernah sih denger orang-orang bule itu ngatain kita *stupid Asian* gitu..hahaha..”

L : “ Oh gitu. terus kalo dari budaya – budaya disana, bawa perubahan ga buat kamu?”

P : “ Perubahan sih pasti lah. Kan sempet berantem sama pacar gara-gara berubah.hahahahaha.. tapi ya gitu, berubah sih aku ngerasanya juga. Jadi lebih *open minded*, cuma emang kadang masih suka ngeyel, egoisnya kadang juga masih ada. Hahaha. Aku juga jadi lebih mengenal diriku sih. Terus aku juga sekarang jadi lebih mandiri, apa-apa sendiri, ngambil keputusan juga sendiri semua, ngatur uang juga sendiri. Ya bagus juga sih. Hahaha. Ya yang ga bagus cuma pacarnya jauh di Indo aja”

L : “ Hahahaha!fokus bo fokus! Makanya cepet pulang..hahaha..okee..gitu dulu deh bo.. makasih banyak yaa bo”

P : “ Anytime dear”

### **Wawancara 5**

**Subjek : KA, Kelas Khusus Internasional Fakultas Ilmu Komputer Universitas Indonesia, Angkatan 2008.**

**Waktu : 23 Juni 2012, 15.00 WIB**

*Via skype*

L : halo di..

A : halo..

L : eh di, gue mau nanya-nanya buat skripsi nih di, boleh ga?

A : boleh. Lha? Bukannya lo udah sidang wkt itu?

L : iya, ini buat revisi gitu.

A : oh, mau nanya apaan?

L : jadi gue mau nanya lo disana gimana ya di?

A : gue di Ausie itu sebenarnya agak ga cocok ras. stres gue disini sebenarnya, padahal gue udah hampir 2 tahun disini. Gue suka sih sama makannya, tapi gue ga suka sama lingkungannya. disini terlalu bebas pergaulannya. Makannya juga gue suka tp juga kadang susah soalnya makanan halalnya dikit. Pelajarannya juga susah banget, gue sampe kehilangan *passion* di IT ras soalnya susah. Gue *failed* di beberapa mata kuliah, padahal gue selalu belajar, temen gue yang masih lebih sering main daripada gue mala lulus-lulus aja. Ngeliat kaya gitu gue makin males ras belajar.

L : oh gitu.. terus?

A : iya gue juga ga cocok sama budaya sini. Cewek pake baju *sexy*, dugem, terus mereka juga kaya sombong gitu. gue di kelas tuh bule-bule ga ada yang bantuin gue. Kalo gue nanya pada jawab seadanya doang. Ga suka gue, individualis banget disini ras. Mereka disini kaya nolak gue, dan gue jadi makin ga suka sama budaya disini,

sok banget sih sampe ga bisa terima orang lain lah, jadi ya gue sama temen-temen kelas gue doang mainnya, itupun jarang. Gue lebih suka main dirumah, main *game*.

L : oh gitu. yah jangan gitu di. Ayo harus semangat!hehe..

A : iya, tapi ya gitu lah ras.

L : ada lagi ga yang lain di?

A : nggak. Gitu doang, intinya gue ga suka di Ausie, gue lebih suka di Indo.

L : oh gitu ya.hmm. ya udah deh di.. makasih ya waktunya..lo yang semangat ya kuliahnya di!

A : haha.. iya ras.. makasih ya..

L : sip..

### **Wawancara 6**

**Subjek : TM, National University of Singapore jurusan *Music Piano*, angkatan 2008**

**Waktu : 29 Mei 2012, 17.00 WIB**

***Via facetime iPhone***

L : halo tii..

T : halo ras.. ada apa?

L : oh iya sebelumnya *Happy Birthday* dulu ya.. ti, aku mau wawancara kamu ti buat skripsiku.. boleh yaaa..

T : haha..iya, makasih lho ya.. wah, mau wawancara apa ras? kamu bukannya udah disidang ya?

L : iyaaaa, ini buat revisi ti..

T : oalah.. ya wes, mau wawancara apa?

L : kamu di *Singapore* gimana ti?

T : aku di sini seneng sih. Aku bisa lepas dari mamaku, jadinya lebih mandiri gitu toh. Di sini sebenarnya biasa sih ras. kaya di Indo sih sebenarnya, cuma bedanya disini ya lebih cuek gitu orang-orang'e dibandingno ndek Indo. Aku ya lebih banyak temen-temen dari jurusanku, itupun orang Indo'ne cuma beberapa ras. selebih'e aku paling ya lek pas ketemu temen SMA ku gitu ras. Sebener'e aku ya dari lebih main'e sama temen-temen jurusanku sing lebih banyak orang asli Sing, jadine aku juga ya biasa aja. Apalagi Indo kan deket toh, jadi aku ya masih sering pulang.

L : oh. Terus kamu ngerasain kesulitan dalam penyesuaian diri ga?

T : nggak sih ras, soalnya kan *Singapore* ini ga jauh beda sama Indo. Makanan juga banyak-banyak mirip, budayanya juga, bahasa juga, banyak orang Indo juga jadi ya

ga akan susah seharusnya nyesuaiin diri. Tapi yang aku tangkep kebanyakan karena deket dan tiket murah, banyak anak-anak Indo itu dikit-dikit pulang, dikit-dikit didatengin orang tuanya, jadi ya ga mandiri gitu biar udah lama ataupun baru di sini. Kadang temenku malah 2 minggu sampai sebulan sekali pembantunya dateng buat bersihin kamarnya dia, tapinya ga semua sih kaya gitu, ada juga yang mandiri, yang nggak bergantung gitu.

L : oh..terus ada yang lain lagi yang bisa di *sharing* ti?hehe.

T : nggak ada ras. *so far* sih itu yang paling keliatan.

L : hoo, gitu ya.. oke deh ti. Makasih ya ti.

T : Sama-sama ras



