



**PERAN DUKUNGAN SOSIAL DAN *SELF-ESTEEM*
TERHADAP PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA YANG
SEDANG BERKULIAH DI LUAR NEGERI**

SKRIPSI

DISUSUN OLEH:

ERINA MAULIDA ERWIN

705150089

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS TARUMANAGARA

JAKARTA

2019



**PERAN DUKUNGAN SOSIAL DAN *SELF-ESTEEM*
TERHADAP PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA YANG
SEDANG BERKULIAH DI LUAR NEGERI**

**Skripsi Ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menempuh Ujian Sarjana
Strata Satu (S-1) Psikologi**

DISUSUN OLEH:

ERINA MAULIDA ERWIN

705150089

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS TARUMANAGARA

JAKARTA

2019

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-06/R0	HAL. 1/1
	SURAT PERNYATAAN KEASLIAN NASKAH	
05 NOVEMBER 2010		

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Erina Maulida Erwin**

NIM : **705150089**

Dengan ini menyatakan bahwa karya ilmiah yang diserahkan kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara, berjudul:

Peran Dukungan Sosial dan Self-Esteem terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa yang Sedang Berkuliah di Luar Negeri

Merupakan karya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut, dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut ketentuan peraturan perundang-undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas Tarumanagara.

Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak mana pun.

Jakarta, 12 Juli 2019

Yang Memberikan Pernyataan



The image shows a green rectangular stamp with the text "METERAI TEMPEL" at the top, a Garuda logo, and "6000 ENAM RIBU RUPIAH" at the bottom. A handwritten signature is written over the stamp. The number "489AF976453846" is printed on the stamp.

Erina Maulida Erwin

 UNTAR Tarumanagara University FAKULTAS PSIKOLOGI	FR-FP-04-07/R0	HAL. 1/1
05 NOVEMBER 2010	SURAT PERNYATAAN EDIT NASKAH	

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : **Erina Maulida Erwin**
 N I M : **705150089**
 Alamat : **Kalibata Indah, Jl. Salak M5
 Jakarta 12750**

Dengan ini memberi hak kepada Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara untuk menerbitkan sebagian atau keseluruhan karya penelitian saya, berupa skripsi yang berjudul:

Peran Dukungan Sosial dan Self-Esteem terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa yang Sedang Berkuliah di Luar Negeri

Saya juga tidak keberatan bahwa pihak editor akan mengubah, memodifikasi kalimat-kalimat dalam karya penelitian saya tersebut dengan tujuan untuk memperjelas dan mempertajam rumusan, sehingga maksud menjadi lebih jelas dan mudah dipahami oleh pembaca umum sejauh perubahan dan modifikasi tersebut tidak mengubah tujuan dan makna penelitian saya secara keseluruhan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sungguh-sungguh, secara sadar, dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Jakarta, 12 Juli 2019

Yang Membuat Pernyataan



Erina Maulida Erwin

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

**PERAN DUKUNGAN SOSIAL DAN *SELF-ESTEEM* TERHADAP
PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA YANG SEDANG
BERKULIAH DI LUAR NEGERI**

Erina Maulida Erwin

705150089



(Sri Tiatri, Ph.D., Psi.)

Pembimbing I



(Santy Yanuar Pranawati, S.Psi., M.Psi.)

Pembimbing II

Jakarta, 11 Juli 2019

Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara



(Dr. Rostiana, M.Si., Psi.)

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

PERAN DUKUNGAN SOSIAL DAN *SELF-ESTEEM* TERHADAP
PENYESUAIAN DIRI MAHASISWA YANG SEDANG
BERKULIAH DI LUAR NEGERI

Erina Maulida Erwin

705150089

PANITIA UJIAN



(Dr. P. Tommy Y.S. Suyasa, M.Si., Psi.)

Penguji I



(Agustina, M.Psi., Psi.)

Penguji II



(Sri Tiatry, Ph.D., Psi.)

Penguji III

ABSTRAK

Erina Maulida Erwin (705150089)

Peran Dukungan Sosial dan *Self-esteem* terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa yang Sedang Berkuliah di Luar Negeri; (Sri Tiatry, PhD, Psikolog & Santy Yanuar Pranawati, S.Psi., M.Psi.) Program Studi S-1 Psikologi, Universitas Tarumanagara. (i-x; 43 halaman; P1-P4; L1-L41)

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran dukungan sosial dan *self-esteem* terhadap penyesuaian diri mahasiswa yang sedang berkuliah di luar negeri. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pengumpulan data melalui kuesioner dan melibatkan 121 mahasiswa Indonesia yang sedang berkuliah di luar negeri. Terdapat tiga buah variabel pada kuesioner yang digunakan dalam pengumpulan data, yaitu variabel dukungan sosial, *self-esteem*, dan penyesuaian diri. Data yang diperoleh kemudian diolah menggunakan program SPSS versi 21. Pengolahan data menggunakan uji *multiple regression*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-esteem* dan dukungan sosial memiliki peran terhadap penyesuaian diri dengan nilai R Square sebesar 0.476 atau sebesar 47.6%.

Kata kunci: self-esteem, dukungan sosial, penyesuaian diri, kuliah di luar negeri, mahasiswa, pendidikan.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada era globalisasi saat ini, menuntut ilmu pendidikan minimal sampai ke jenjang pendidikan tinggi menjadi suatu tuntutan bagi setiap individu. Hal ini menjadi penting karena kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan sangat pesat. Sehingga untuk dapat bersaing dengan individu lain dibutuhkan modal keterampilan dan wawasan pengetahuan yang besar. Selain itu, meskipun tingkat pendidikan bukan satu-satunya faktor yang menentukan kesuksesan seseorang, namun pengalaman yang didapatkan oleh seorang individu ketika duduk di bangku kuliah sedikit banyak dapat membantu individu tersebut mengembangkan dirinya, baik dalam hal akademik/ keilmuan, maupun dalam hal keterampilan interpersonal dan intrapersonal seperti bagaimana membangun relasi atau cara pandang individu dalam menyelesaikan setiap permasalahan atau kendala yang dihadapinya (Astrini, 2011).

Menurut artikel fimela.com yang berjudul Kuliah di Luar Kota, Jauh dari Keluarga Justru Mendewasakanmu, Saat sudah lulus SMA dan memutuskan untuk kuliah, biasanya ada dilema yang dirasakan. Demi mendapatkan pendidikan yang lebih baik, seseorang memilih untuk kuliah di luar kota di sebuah kampus terbaik yang memiliki jurusan yang memang diinginkan. Berkuliah di luar kota dan jauh dari keluarga, sungguh terasa berat pada awalnya. Apalagi kalau selama ini belum pernah punya pengalaman merantau atau jauh dari keluarga, kuliah di luar kota akan menjadi pengalaman yang cukup berat. Meski begitu ada banyak keuntungan dan manfaat yang bisa diperoleh dengan kuliah di luar kota. Bahkan seseorang dapat menjadi pribadi yang lebih dewasa dengan semua pengalaman tersebut. Begitu pun dengan kuliah di luar negeri. Kuliah keluar negeri, selain menimbulkan prestise tersendiri, ternyata juga memiliki jalur karir yang berbeda dibandingkan lulusan dalam negeri. Entah karena faktor kemampuan bahasa Inggris atau memang perusahaan besar umumnya dari luar negeri, faktanya hampir semua top manajemen perusahaan besar adalah mereka yang punya latar belakang pendidikan di luar negeri. Bahkan tak jarang lulusan luar negeri, jikapun merintis sebuah bisnis, mereka juga cepat besar karena kuatnya dukungan jaringan dan dukungan permodalan yang ada. Sebut saja seperti gojek, amarta, cermati dan sebagainya, hanya dalam hitungan tahun aset mereka sudah dalam hitungan triliun (Hadijah, 2017).

Menurut penelitian Bakalis dan Joiner (2004), pengalaman belajar di luar negeri merupakan modal yang diperlukan bagi mahasiswa untuk menentukan karir berikutnya setelah menyelesaikan jenjang pendidikan tinggi. Pendidikan tinggi berperan untuk membentuk lulusan yang mampu bersaing dalam keberagaman, mudah beradaptasi dengan lingkungan bisnis global, memiliki

pemikiran global dan mampu menangani berbagai situasi yang kompleks ketika berbagai nilai dan prinsip saling bertemu.

Menurut artikel dari kabar6.com (2016) yang berjudul “Jumlah Pelajar Indonesia yang Sekolah ke Luar Negeri Meningkat” minat pelajar Indonesia yang menuntut ilmu di luar negeri terus meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan studi organisasi Ikatan Konsultan Pendidikan Internasional Indonesia, terdapat lebih dari 50 ribu siswa Indonesia yang belajar ke luar negeri setiap tahunnya. Sementara itu, hasil *Quick Count Achievement SUN Education 2018* menyimpulkan, terjadi peningkatan jumlah pelajar Indonesia yang kuliah ke luar negeri dalam setahun terakhir. Adapun negara tujuan yang banyak diminati kalangan pelajar Indonesia yaitu Australia, New Zealand, UK, USA, dan China.

Di zaman sekarang ini peneliti menyadari fakta bahwa masyarakat saat ini menderita stres dalam berbagai situasi (Gonzalez, Hernandez, & Torres, 2015). Belajar di luar negeri menyebabkan lebih banyak situasi stres daripada mahasiswa yang belajar di negara asal mereka, karena setiap negara memiliki bahasa, tradisi, kebiasaan, dan cara berpikir masing-masing. Terkadang hal tersebut sangat sulit atau bahkan tidak mungkin bagi mahasiswa asing untuk menyesuaikan diri dengan semua perubahan dan perbedaan yang ia hadapi di universitas (Lyrakos, 2012). Salah satu contoh mahasiswa yang mengalami stres pada saat berkuliah di luar negeri adalah penyanyi asal Indonesia yang bernama Maudy Ayunda, menurut Syaukani (2013), sejak beberapa bulan lalu, Maudy Ayunda resmi jadi mahasiswa di Oxford University, Inggris. Kuliah disana, dari kelahiran 19 Desember 1994 itu merasakan stres. Bukan karena pelajaran, tapi lebih ke lingkungan yang jauh dari orang Indonesia dan harus mengerjakan

segala sesuatu sendiri. Selain Maudy Ayunda, penyanyi asal Indonesia yang berkuliah di luar negeri yang bernama Tasya Kamila menurut Wardhani (2017), juga merasakan stress sampai berat badannya turun 5 kg karena tidak terbiasa dengan lingkungan di Amerika yang masih asing menurutnya. Menurut Wurinanda (2016) penyanyi laki-laki yang bernama Vidi Aldiano merasakan pula sulitnya melakukan penyesuaian diri dengan cuaca dan beradaptasi di lingkungan perkuliahan luar negeri.

Salah satu hal terpenting untuk dapat bertahan di dunia perkuliahan adalah bagaimana kita dapat menyesuaikan diri. Penyesuaian diri merupakan suatu usaha yang dilakukan agar dapat diterima oleh kelompok dengan mengikuti kemauan kelompoknya. Seorang individu dalam melakukan penyesuaian diri lebih banyak mengabaikan kepentingan pribadi demi kepentingan kelompok agar tidak dikucilkan oleh kelompoknya (Mappiare, 1992).

Menurut Friedlander, Reid, Shupak dan Cribbie (2007) agar dapat menyesuaikan diri dengan lebih baik, mahasiswa harus memiliki *self-esteem* yang positif dan menerima banyak dukungan sosial dari sekitarnya. Karena orang yang memiliki *self-esteem* yang positif merasa dirinya mampu dan memiliki banyak strategi yang efektif untuk menangani akademik dan tuntutan sosial yang melekat di lingkungan universitas (Friedlander et al, 2007). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pasha dan Munaf (2013) mahasiswa yang memiliki *self-esteem* yang tinggi memiliki penyesuaian diri terhadap kehidupan kampus dengan baik. Dapat diasumsikan bahwa *self-esteem* individu selama masa dewasa muda memberikan dasar bagi keberhasilan mereka dalam menangani tugas-tugas perkembangan utama dan tantangan yang mereka hadapi (Salmela-Aro & Nurmi, 2007). Dawson dan Pooley (2013) menyarankan untuk memberikan

dukungan sosial karena itu sangat membantu seseorang untuk mengatasi kecemasan, penyesuaian diri di sekolah dan pencapaian akademik orang tersebut. Berdasarkan penelitiannya mahasiswa yang menerima dukungan sosial yang tinggi maka mahasiswa tersebut dapat beradaptasi dengan baik di kampusnya. Orang yang menerima banyak dukungan sosial juga menerima banyak saran dan dorongan dari orang sekitarnya juga dapat meningkatkan kemungkinan bahwa seseorang akan bergantung pada pemecahan masalah aktif dan pencarian informasi (Holahan et al., 1995; Friedlander, Reid, Shupak & Cribbie, 2007).

Dari penelitian Friedlander et al (2007), Pasha dan Munaf (2013), Dawson dan Pooley (2013) dapat disimpulkan bahwa terdapat peran yang cukup penting dari dukungan sosial dan *self-esteem* individu tersebut terhadap penyesuaian diri mereka di tingkat universitas. Pada penelitian ini peneliti tertarik untuk meneliti apakah juga terdapat peran dukungan sosial dan peran *self-esteem* terhadap penyesuaian diri mahasiswa yang sedang berkuliah di luar negeri. Karena terdapat fenomena yang peneliti ambil dari artikel yang menyatakan bahwa individu yang berkuliah di luar negeri sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya. Selain itu belum ada penelitian yang meneliti tentang peran dukungan sosial dan *self-esteem* terhadap penyesuaian diri mahasiswa Indonesia yang sedang berkuliah di luar negeri.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah dukungan sosial dan harga diri berperan terhadap penyesuaian diri mahasiswa yang sedang berkuliah di luar negeri ?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui peranan dukungan sosial dan harga diri terhadap penyesuaian diri mahasiswa yang sedang berkuliah di luar negeri.

1.4 Manfaat Penelitian

Peneliti berharap penelitian yang di lakukan dapat bermanfaat bagi pembaca. Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini, yaitu manfaat teoretis dan manfaat praktis. Manfaat-manfaat tersebut, yaitu:

1.4.1 Manfaat Teoretis

Dengan penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan pandangan yang berkaitan dengan peran dukungan sosial dan harga diri terhadap penyesuaian diri mahasiswa yang sedang berkuliah di luar negeri dalam cabang ilmu psikologi pendidikan maupun sosial.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah sebagai masukan bagi para remaja, mahasiswa yang sedang berkuliah di luar negeri dan masyarakat mengenai peran dukungan sosial dan harga diri terhadap penyesuaian diri mahasiswa yang sedang berkuliah di luar negeri.

1.5 Sistematika Penelitian

Sistematika penulisan skripsi ini terdiri dari lima bab, yaitu pada Bab I terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian (teoritis dan praktis), serta sistematika penelitian. Bab II menjelaskan

mengenai kajian teoritis, yang berisikan dukungan sosial, *self-esteem*, penyesuaian diri, mahasiswa dan kerangka berpikir yang menjelaskan alur penelitian ini serta hipotesis penelitian. Bab III berisikan mengenai metode penelitian, yang membahas subyek peneliti, pengukuran penelitian, prosedur penelitian, teknik pengolahan dan analisis data. Bab IV menjelaskan tentang gambaran besar penelitian, data penelitian, dan hasil analisis data. Bab V terdiri dari kesimpulan, diskusi, dan saran.

BAB V

KESIMPULAN, DISKUSI, DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan *self-esteem* memiliki peran yang signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa yang sedang berkuliah di luar negeri. Hasil analisis data juga menunjukkan bahwa *self-esteem* lebih berperan terhadap penyesuaian diri jika dibandingkan dengan dukungan sosial. Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa subyek memiliki *self-esteem*, dukungan sosial, dan penyesuaian diri yang tinggi.

5.2 Diskusi

Penelitian ini memiliki tujuan untuk melihat peran dukungan sosial dan *self-esteem* terhadap penyesuaian diri mahasiswa yang sedang berkuliah di luar negeri. Berdasarkan hasil olah data menunjukan terdapat peran yang signifikan pada dukungan sosial dan *self-esteem* terhadap penyesuaian diri mahasiswa yang sedang berkuliah di luar negeri. Kemudian terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial dan penyesuaian diri. Begitu juga dengan variabel *self-esteem* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan penyesuaian diri. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang juga mengatakan bahwa pada umumnya memiliki tingkatan dukungan sosial yang tinggi dan *self-esteem* yang tinggi sangat berhubungan dengan penyesuaian diri yang baik atau tinggi (Friedlander, Reid, Shupak & Cribbie, 2007).

Dari hasil penelitian ini juga diketahui bahwa jika dibandingkan kedua variabel independen (dukungan sosial dan *self-esteem*) dapat diketahui bahwa variabel yang paling berperan terhadap penyesuaian diri mahasiswa yang sedang berkuliah di luar negeri adalah variabel *self-esteem*. Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pasha & Munaf (2013) menguatkan hasil penelitian ini, yaitu siswa yang memiliki harga diri tinggi memiliki penyesuaian diri secara keseluruhan yang tinggi juga untuk menjalani kehidupan di universitas. Hasil penelitian lain juga mengatakan bahwa seperti yang diharapkan, harga diri adalah prediktor signifikan dari berbagai indeks penyesuaian diri. Orang-orang yang merasa nyaman dengan diri mereka sendiri memiliki strategi yang banyak dan lebih efektif untuk menghadapi tuntutan akademis dan sosial yang melekat dalam lingkungan universitas (Friedlander, Reid, Shupak &

Cribbie, 2007).). Coopersmith (dalam Barualogo, 2004) menyatakan bahwa individu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi adalah individu yang puas atas karakter dan kemampuan yang individu miliki. Mereka akan menerima dan memberikan penghargaan yang positif membuat rasa aman dalam dirinya muncul sehingga individu tersebut dapat menyesuaikan diri atau bereaksi terhadap stimulus dari lingkungan sosial. Individu yang memiliki *self-esteem* yang tinggi memiliki ciri individu yang aktif, berhasil dalam membina persahabatan dan mampu mengekspresikan pendapat.

Dalam penelitian ini peneliti juga meneliti dimensi dukungan sosial mana yang paling berperan terhadap penyesuaian diri mahasiswa yang sedang berkuliah di luar negeri. Hasil yang peneliti dapatkan adalah dari tiga dimensi, yaitu dimensi keluarga, teman dan orang-orang spesial dimensi yang paling berperan adalah dimensi keluarga. Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian sebelumnya yang mengatakan bahwa dimensi teman yang lebih berperan pada penyesuaian diri mahasiswa. Karena individu yang berkuliah jauh dari rumah mereka akan merasa dukungan temanlah yang lebih berperan masa diperkuliahan ini (Friedlander, Reid, Shupak & Cribbie, 2007). Tetapi hasil penelitian Bassuk, dkk (2002) mengatakan bahwa dukungan teman itu tidak stabil karena jaringan teman yang setiap saat berubah-ubah, sementara dukungan keluarga relatif stabil karena keluarga memiliki kewajiban untuk mendukung sesama keluarganya.

5.3 Saran

5.3.1 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berkaitan dengan manfaat teoritis dalam bidang psikologi sosial. Berdasarkan manfaat teoritis perlu adanya tambahan pada kajian literatur mengenai dukungan sosial dan self-esteem terhadap penyesuaian diri mahasiswa. Kajian literatur penelitian ini banyak menggunakan literatur dari jurnal maupun buku internasional dan beberapa literatur dari Indonesia. Diperlukan lebih banyak pengembangan literatur dalam penelitian ini kedepannya.

Penelitian ini menyebar kuesioner melalui media sosial dan kerabat peneliti, tetapi karena terlalu banyaknya butir dalam kuesioner dan keterbatasan waktu untuk menyebar kuesioner, tidak banyak partisipan yang bisa didapatkan oleh peneliti. Untuk penelitian selanjutnya dapat mencari lagi alat ukur yang memiliki butir tidak terlalu banyak tetapi tetap bisa mengukur variabel penelitian.

5.3.2 Saran yang Berkaitan dengan Manfaat Praktis

Saran yang berkaitan dengan manfaat praktis dari penelitian ini dapat digunakan untuk pengembangan penelitian kedepannya seperti diganti variabel independen yang memang berperan terhadap penyesuaian diri mahasiswa contohnya *self-efficacy*, coping stres dan hal lainnya. Saran untuk mahasiswa ada baiknya dapat meningkatkan self-esteem karena hal tersebut cukup berperan dalam penyesuaian diri di universitas. Saran untuk keluarga yang memiliki kerabat sedang berkuliah di luar negeri ada baiknya untuk selalu di dukung dalam bentuk apapun, karena

dukungan dari keluarga juga cukup berperan dalam penyesuaian diri mahasiswa yang sedang berkuliah di luar negeri.

ABSTRACT

Erina Maulida Erwin (705150089)

The Role of Social Support and Self-Esteem Towards the Adjustment of Students Who Are Studying Abroad; (Sri Tiatri, PhD, Psikolog & Santy Yanuar Pranawati, S.Psi., M.Psi.) Undergraduate Program of Psychology at Universitas Tarumanagara. (i-x; 43pages; P1-P3; L1-L41)

The purpose of this study was to determine the role of social support and self-esteem towards the adjustment of students who are studying abroad. This study uses a quantitative method by collecting data through a questionnaire and involving 121 Indonesian students who are studying abroad. There are three variables on the questionnaire used in data collection, namely variable social support, self-esteem, and adjustment. The data obtained is then processed using the SPSS version 21 program. Data processing includes tests multiple regression. The results showed that self-esteem and social support had a role towards self-adjustment with the R Square value of 0.476 or 47.6%.

Key word: self-esteem, social support, adjustment, self-adjustment, student abroad, college student.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. doi:10.1037/0003-066x.55.5.469.
- Arnett, J. J. (2015). College students as emerging adults. *Emerging adulthood*, 4(3), 219–222. doi:10.1177/2167696815587422.
- Atwater, E. (1983). *Psychology of adjustment*. New Jersey: Prentice-Hall.
- Bakalis, S. & Therese, J. (2004). Participation in tertiary study abroad programs: The role of personality. *International journal of educational management*, 18(5), 286–291.
- Baron, R.A. & Byrne, D.E. (2004). *Social Psychology* (10th ed). USA: Pearson.
- Bassuk, E., Mickelson, K.D., Bissell, H.D., & Perloff, J.N. (2002). Role of kin and nonkin support in the mental health of low-income women. *American Journal of Orthopsychiatry*, 72, 39-49.
- Dawson, M. & Julie, A.P. (2013). Resilience: The role of optimism, perceived parental autonomy support and perceived social support in first year university student. *Journal of Education and Training Studies*, 1(2). 37-49.
- DiMatteo, M. R., & Martin, L. R. (2002). *Health Psychology*. US: Allyn & Bacon.
- Friedlander, L.J., Reid, G.J., Shupak, N., & Cribbie, R. (2007). Social support, self esteem, and stress as predictors of adjustment to university among first-year undergraduates. *Journal of College Student Development*, 48(3). 259-274.
- Gonzalez, F.L., Gonzalez, H.A., & Trianes, T.M.V. (2015). Relationship between academic stress, optimism-pessimism and self esteem in college students. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 13(1), 111-130.
- Gunarsa, Y.S.D & Singgih, D.G. (2014). *Psikologi Remaja*. Jakarta: Penerbit Libri.
- Haber, A. & Runyon, R.P. (1984). *Psychology of Adjustment*. Illinois: The Dorsey Press.
- Lauster, P. (1978). *The Personality Test*. London: Pan Books.
- Jumlah Pelajar Indonesia yang Sekolah ke Luar Negeri Meningkat. (2018). Diambil 25 Februari, 2019, diunduh dari <https://kabar6.com/jumlah-pelajar-indonesia-yang-sekolah-ke-luar-negeri-meningkat/>.

- Kuliah di Luar Kota, Jauh dari Keluarga Justru Mendewasakanmu. (2016). Diambil 20 Januari, 2019, diunduh dari <https://www.fimela.com/lifestyle-relationship/read/3762621/kuliah-di-luar-kota-jauh-dari-keluarga-justru-mendewasakanmu>.
- Lazarus, R.S. (1976). *Patterns of Adjustment*. New York: McGraw Hill.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotional and adaptation*. New York: McGraw-Hill Publishing Company.
- Lyrakos, D. G. (2012). The impact of stress, social support, self-efficacy and coping on university students, a multicultural european study. *Scientific Research: Psychology*, 3 (2), 143-149.
- Mappiare, A. (1982). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Mirandita, R. S (2018). Hubungan regulasi emosi dan penyesuaian diri pada mahasiswa tingkat pertama di universitas X. *Skripsi*. Jakarta : Universitas Tarumanagara.
- Oktavia, L. & Basri, A.S. (2002). Hubungan antara dukungan sosial yang diterima secara nyata dengan ada atau tidaknya gangguan depresi pasca persalinan pada ibu dewasa muda. *Jurnal Psikologi Sosial*, 8(1), 15-18.
- Pallant, J. (2007). *SPSS Survival Manual*. Philadelphia: Open University Press.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., Feldman, & R. D. (2008). Psikologi Perkembangan (Anwar, A.K., Penerjemah). Jakarta: Kencana.
- Pasha, H. S., & Munaf, S. (2013). Relationship of self esteem and adjustment in traditional university student. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*. 84,999-1004.
- Pusat Bahasa Depdiknas. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (ed. 3) Jakarta: Balai Pustaka.
- Salmela-Aro, K., & Nurmi, J.E. (2007). Self-esteem during university studies predicts career characteristics 10 years later. *Journal of Vocational Behavior*, 70(3), 463–477.
- Sanderson, C.A. (2004). *Health Psychology*. New Jersey: John Wiley-Sons.

- Santrock, J.W. (2001). *Educational Psychology*. US: Mc-Graw Hill.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence* (9th ed). Boston: Mc-Graw Hill.
- Schiraldi, S.R. (1999). *Educational Psychology: Theory and Practice* (5th ed.). Boston: Allyn and Bacon.
- Sarafino, E.P. (2002). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. (4th ed.). New Jersey: HN Wiley.
- Sarafino, E.P. & Smith, T.W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. (8th ed.). New Jersey: John Wiley & Sons
- Semiun, Y. 2006. *Kesehatan Mental 1*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Shrauger, J.S & Mary, S11. (1995). Self-confidence in college students: conceptualization, measurement, and behavioral implications. *Assessment*, 2(3), 255-278.
- Siska, Sudardjo., & Esti, H. (2003). Kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2, 67-71.
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Soeparwoto. (2004). *Evaluasi layanan bimbingan konseling*. Semarang: BK FIP Universitas Negeri Semarang.
- Syaukani, A.R. (2013). Kuliah Di Luar Negeri, Maudy Ayunda Stres. Diunduh dari: <https://www.tabloidbintang.com/berita/polah/read/1523/Kuliah-di-Luar-Negeri-Maudy-Ayunda-Stres>.
- Wadman, Ruth., Durkin., Kevin., Gina., & Conti, R. (2008). Self-esteem, shyness, and sociability in adolescents with specific language impairment (SLI). *Journal of Speech, Language, and Hearing Research*. 5. 938-952.
- Wardhani, A.K. (2017). *Mandiri kuliah di luar negeri, Tasya Kamila sempat stres sampai bobot tubuhnya turun 5 kg*. Diunduh dari: <http://www.tribunnews.com/seleb/2017/07/15/mandiri-kuliah-di-luar-negeri-tasya-kamila-sempat-stres-sampai-bobot-tubuhnya-turun-5-kg>.

Wurinanda, I. (2016). *Intip suka duka Vidi Aldiano kuliah di luar negeri*. Diunduh dari:
<https://news.okezone.com/read/2016/09/10/65/1486597/intip-suka-duka-vidi-alldiano-kuliah-di-luar-negeri>.

Yahya, G. (1987). *Petunjuk Praktis Cara Mahasiswa Belajar di Perguruan Tinggi*.
Jakarta: Grasindo.

Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The
multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Ass*