

# **PENGARUH KEMAMPUAN BERPIKIR POSITIF DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA MAHASISWA INTERNASIONAL DI YOGYAKARTA**

## ***THE EFFECTS OF POSITIVE THINKING ABILITY AND PEER SOCIAL SUPPORT TOWARD PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF INTERNATIONAL STUDENTS IN YOGYAKARTA***

Oleh: agnes dewinta, bimbingan dan konseling, fakultas ilmu pendidikan, universitas negeri yogyakarta  
agnesdwnta@gmail.com

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) pengaruh kemampuan berpikir positif terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa internasional di Yogyakarta, (2) pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa internasional di Yogyakarta, dan (3) pengaruh kemampuan berpikir positif dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa internasional di Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional. Subjek penelitian ini 50 mahasiswa internasional yang berasal dari lima perguruan tinggi di Yogyakarta. Teknik pengumpulan data menggunakan skala kemampuan berpikir positif, skala dukungan sosial teman sebaya, dan skala kesejahteraan psikologis. Analisis data menggunakan uji regresi ganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) kemampuan berpikir positif berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis (nilai sig. sebesar  $0,000 < 0,05$ ), (2) dukungan sosial teman sebaya berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis (nilai sig. sebesar  $0,000 < 0,05$ ), dan (3) kemampuan berpikir positif dan dukungan sosial teman sebaya berpengaruh positif dan signifikan secara bersama-sama terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa internasional di Yogyakarta (nilai sig. sebesar  $0,000 < 0,05$ ). Sumbangan variabel kemampuan berpikir positif dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa internasional di Yogyakarta sebesar 57,3%.

Kata kunci: berpikir positif, dukungan sosial teman sebaya, kesejahteraan psikologis.

### **Abstract**

*This study aims to determine (1) the effects of positive thinking ability towards psychological well-being of international students in Yogyakarta, (2) the effects of peer social support towards psychological well-being of international students in Yogyakarta, and (3) the effects of positive thinking ability and peer social support towards psychological well-being of international students in Yogyakarta. This research was correlational research. The subject of this research were were 50 international students from five universities in Yogyakarta. The technique of data collection was using positive thinking ability scale, peer social support and psychological well-being scale. Data analysis was using multiple regression analysis. The results of this study showed that: (1) positive thinking ability is positively and significant influence to psychological well-being of international students in Yogyakarta (Sig. value of  $0,000 < 0,05$ ), (2) peer social support is positively and significant influence to psychological well-being of international students in Yogyakarta (Sig. value of  $0,000 < 0,05$ ), and (3) positive thinking ability and peer social support are positively and significant influence to psychological well-being of international students in Yogyakarta (Sig. value of  $0,000 < 0,05$ ). The variable contribution of positive thinking ability and peer social support toward psychological well-being of international students in Yogyakarta is 57.3%.*

*Keywords: Positive thinking, peer social support, psychological well-being.*

## **PENDAHULUAN**

Individu dalam kehidupannya memiliki banyak keinginan dan tujuan yang hendak dicapai, yaitu salah satunya adalah menempuh pendidikan tinggi di luar negeri. Menurut Pandian (dalam Hutapea, 2014) keinginan yang mendasari seseorang untuk menempuh pendidikan tinggi di

luar negeri karena didasari oleh sejumlah tujuan yaitu seperti memperoleh pendidikan tinggi yang dianggap lebih berkualitas, memenuhi diri sebagai calon karyawan bertaraf internasional, melatih kemampuan diri dan membangun relasi multikultural dengan mahasiswa domestik, serta mendapatkan keterampilan yang sangat vital yang

dibutuhkan bagi ekonomi suatu negara di era globalisasi dan ekonomi berbasis pengetahuan saat ini. Berbagai motif dan tujuan melatarbelakangi individu hingga akhirnya memutuskan diri menjadi seorang mahasiswa internasional membuat individu harus menerima segala aspek kehidupan dan menyesuaikan diri pada lingkungan yang baru.

Ada beberapa potensi permasalahan yang harus dihadapi oleh mahasiswa internasional dalam menjalani kehidupan di lingkungan barunya yaitu perbedaan budaya, bahasa, cara komunikasi, gaya hidup, kebiasaan, cara berpikir dan berbagai macam hal lainnya atau dengan kata lain, mahasiswa internasional sedang mengalami perubahan atau suatu periode transisi dalam kehidupannya di lingkungan perantauan yang baru.

Pada periode transisi, menyebabkan individu mengalami perubahan kondisi dan mengharuskan mahasiswa internasional untuk dapat menyesuaikan diri dalam berbagai aspek. Mahasiswa manapun, baik pada tingkat sarjana maupun pasca sarjana pasti menghadapi berbagai persoalan pada saat memasuki periode transisi pada lingkungan baru. Hutapea (2014), menyatakan permasalahan pada periode transisi antara lain adalah tekanan akademik, permasalahan pengaturan finansial, rasa kesepian yang mendera diri karena jauh dari keluarga, konflik antar pribadi, permasalahan kesulitan menghadapi perubahan di lingkungan yang baru, dan sulit mengembangkan otonomi pribadi.

Shenoy (2000), mengungkapkan bahwa ketika mahasiswa memasuki perguruan tinggi dan menjumpai berbagai tuntutan dan tanggung jawab

baru merupakan suatu sumber stres yang potensial. Berbagai permasalahan yang dialami oleh mahasiswa internasional menjadi semakin kompleks dan berkembang, sehingga banyak dari mereka mengalami perasaan tertekan, kesepian, stres, cemas, ketegangan, frustrasi dan depresi.

Sejalan dengan itu didukung pula dengan temuan studi retrospektif tingkat morbiditas psikiatri di Yugoslavia oleh Janca dan Hetzer (dalam Khawaja & Dempsey, 2007), menilik dari catatan rumah sakit tentang mahasiswa internasional dan domestik menunjukkan hasil bahwa dari jumlah total mahasiswa internasional yang dirawat di rumah sakit, 67% didiagnosis menderita delusi paranoid, 62% mengalami gejala depresi dan 52% dinilai menderita kecemasan. Berdasarkan hasil temuan tersebut membuktikan bahwa mahasiswa internasional memiliki hasil yang lebih tinggi secara signifikan pada semua gangguan di atas daripada mahasiswa pada negara tuan rumah.

Mahasiswa internasional memiliki tantangan untuk menghadapi permasalahan yang muncul di lingkungan baru. Berbagai permasalahan yang dialami oleh mahasiswa internasional tersebut menjadi semakin kompleks dan berkembang. Keadaan tersebut apabila tidak disikapi dengan bijaksana dapat mengakibatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa internasional tidak tercapai secara optimal, selain itu mahasiswa internasional juga dapat mengalami stres, cemas, depresi. Semua permasalahan yang dialami oleh mahasiswa internasional akan sangat berdampak dalam kehidupan dan kondisi psikologisnya.

Kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being* merupakan sebuah konsep psikologi yang lahir berdasarkan dari pandangan dan tulisan dari Aristoteles. Aristoteles menyatakan bahwa suatu hal yang paling tinggi dari semua pencapaian terbaik oleh manusia dalam kehidupannya adalah *eudaemonia* (Ryff & Singer, 2008). *Eudaemonia* merupakan suatu pendekatan yang berfokus pada keberfungsian penuh dari individu untuk bertumbuh dan berarti di dalam usaha mewujudkan tujuan yang dapat dicapai oleh diri sendiri (Rachmayani & Ramdhani, 2014). Carol D. Ryff berusaha untuk mengembangkan kerangka teoritikal tentang kesejahteraan yang berdasarkan pada pendekatan *eudaemonia* dengan meninjau beberapa literatur dan teori dari beberapa ahli filsafat dan psikologi yang melahirkan sebuah kerangka konsep baru yaitu kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*.

Selanjutnya Ryff dan Keyes (1995), mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai hasil dari pencapaian penuh fungsi positif dan potensi individu yang mencakup dari beberapa dimensi yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*) dan pengembangan diri (*personal growth*). Ryff dan Keyes (1995), berpendapat bahwa kesejahteraan psikologis dapat dilihat dari tiga indikator utama yaitu ditandai dengan timbulnya perasaan bahagia, kepuasan hidup dan tidak adanya tanda-tanda depresi. Ryff (2014), juga menyebutkan bahwa

keberfungsian ke-enam dimensi kesejahteraan psikologis pada diri individu menunjukkan bahwa individu tersebut berfokus pada perasaan yang baik, bahagia, positif, atau merasa puas dengan kehidupan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan dengan melakukan wawancara pada beberapa mahasiswa internasional di Yogyakarta diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa internasional mengalami masalah pada kesulitan berkomunikasi karena perbedaan bahasa, merasa kesepian karena jauh dari keluarga, ketidakcocokan terhadap cuaca serta rasa makanan yang berada di lingkungan yang baru, serta kesulitan dalam membangun relasi pertemanan karena perbedaan cara berpikir dengan negara asal.

Permasalahan yang didapatkan dari hasil wawancara terhadap mahasiswa internasional jika ditinjau dari salah satu dimensi kesejahteraan psikologis yaitu hubungan positif dengan orang lain, permasalahan tersebut masih menunjukkan bahwa kurangnya kemampuan mahasiswa internasional di Yogyakarta dalam membangun relasi hubungan yang positif, hangat dan saling percaya dengan orang lain. Di sisi lain apabila permasalahan tersebut ditinjau dari dimensi penguasaan lingkungan, maka menunjukkan bahwa kemampuan mahasiswa internasional di Yogyakarta untuk memanipulasi dan menciptakan lingkungan yang sesuai kondisi yaitu dengan cara maju, mengubah dirinya secara kreatif dan mengambil keuntungan dari peluang yang ada di lingkungannya cenderung kurang.

Berbagai permasalahan yang didapatkan dari hasil studi pendahuluan apabila tidak disikapi

dengan bijaksana dapat memunculkan berbagai pemikiran negatif terhadap dirinya, lingkungan dan masalah yang sedang dihadapinya. Hal itu pada hakekatnya merupakan suatu ancaman bagi keberlangsungan hidup sehingga pada akhirnya dapat memicu mahasiswa internasional mengalami stres, cemas dan depresi.

Elfiky (2018:63), menyebutkan bahwa pikiran adalah akar dari semua kondisi kejiwaan seperti stres, cemas, takut, gelisah, frustrasi, dan sebagainya. Ketika individu merasa tertekan dan cemas dapat disebabkan oleh suatu pikiran negatif yang dapat memperburuk suatu keadaan. Sama halnya ketika mahasiswa internasional sedang menghadapi berbagai permasalahan, jika tidak disikapi dengan positif maka akan timbul pemikiran yang negatif yang dapat mendorong mereka menjadi semakin tertekan.

Perjuangan utama seseorang dalam mencapai kedamaian dalam hidup adalah dengan mengubah sikap pikiran. Sejalan dengan itu mahasiswa internasional memiliki sebuah alternatif untuk dapat mengatasi pemikiran negatif yang mereka miliki dengan mengubah cara pikiran mereka dalam menyikapi suatu hal, yaitu dapat melalui kemampuan berpikir positif. Menurut Quilliam (2008:6), berpikir positif adalah suatu kegiatan untuk memfokuskan diri pada hal-hal yang positif dalam situasi apapun, bukan pada hal-hal yang negatif sehingga individu dapat lebih memikirkan suatu hal baik bagi dirinya daripada memikirkan suatu hal membuat dirinya semakin terpuruk. Mengacu dari pendapat Albrecht (1980:113), berpikir positif dapat meliputi beberapa aspek yaitu harapan yang

positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai, dan penyesuaian diri yang realistis

Dwitantyanov, dkk (2010), menyebutkan bahwa berpikir positif membantu mahasiswa untuk mampu mengarahkan motivasi, kemampuan kognisi, dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengerjakan tugas, mencapai tujuan dan mengatasi tantangan akademik dengan optimal. Kemampuan berpikir positif dapat membantu individu untuk dapat menerima keadaan dirinya dengan segala kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya untuk dapat berusaha mencapai hidup yang lebih baik dan sejahtera. Dengan demikian, mahasiswa internasional memerlukan sebuah keterampilan untuk mampu berpikir positif. Pentingnya berpikir positif juga diungkapkan oleh temuan Nurmalasari, dkk (2016) proses berpikir dengan karakteristik pikiran yang irasional mengakibatkan siswa mengalami stress. Melalui berpikir positif, mahasiswa internasional dapat memandang segala hal yang dihadapinya sebagai hal yang positif, menyugesti dan memotivasi dirinya pada hal-hal yang positif dan menerima segala keadaan yang dihadapinya saat ini secara positif sehingga mereka dapat mencapai perkembangan yang optimal dan kehidupan yang lebih baik serta sejahtera. Berpikir positif, dapat memberikan gambaran pada individu dalam memenuhi dimensi kesejahteraan psikologis, oleh karena itu kemampuan berpikir positif dapat membantu mahasiswa internasional dalam meningkatkan kesejahteraan psikologisnya pada lingkungan baru.

Kehidupan mahasiswa internasional dengan berbagai persoalan baru yang harus mereka

hadapi membuat mahasiswa internasional harus mampu beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan yang baru, oleh karena itu mahasiswa internasional sangat membutuhkan bantuan dan dukungan dari teman-teman sebayanya. Santrock (1995:74), menyebutkan bahwa masa transisi yang dialami oleh mahasiswa dapat melibatkan hal-hal yang positif, karena mereka lebih banyak menghabiskan waktu bersama dengan kelompok teman sebaya, oleh karena itu mahasiswa internasional sangat membutuhkan dukungan dari teman-teman sebayanya.

Dukungan sosial teman sebaya adalah dukungan yang diberikan kepada individu oleh kelompok sebayanya berupa kenyamanan secara fisik dan psikologis sehingga individu tersebut merasa dicintai, diperhatikan, dihargai sebagai bagian dari kelompok sosial (Sasmita & Rustika, 2015). Sarafino (2011:81), menggolongkan jenis dukungan sosial menjadi empat yaitu dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan persahabatan. Berbagai jenis dukungan yang diberikan oleh teman sebaya dapat membantu mahasiswa internasional dalam menjalani kehidupan di lingkungan baru.

Dukungan, perhatian dan kepedulian yang diterima oleh mahasiswa internasional dari kelompok teman sebayanya memberikan dampak positif bagi mereka. Ristanti (dalam Erlangga, 2017), menyebutkan pada dasarnya, gambaran mengenai dukungan sosial teman sebaya lebih pada perasaan tenang yang dirasakan individu ketika sedang menghadapi suatu permasalahan, sehingga dapat menimbulkan keyakinan pada diri individu.

Bantuan, dukungan, dan kepedulian dari teman-teman sebaya kepada mahasiswa internasional dapat menjadi suatu kekuatan bagi mahasiswa internasional dalam menjalani kehidupan di lingkungan barunya, serta menimbulkan keyakinan dalam diri mereka untuk dapat menyelesaikan masalah yang muncul dalam kehidupan di lingkungan yang baru. Melalui dukungan sosial teman sebaya dapat memberikan gambaran pada individu dalam memenuhi dimensi kesejahteraan psikologis. Diperkuat dengan ungkapan Pratikta (2020) yang mengungkapkan bahwa kualitas hubungan yang penuh empati, kepercayaan, kehangatan, penghargaan positif tanpa syarat, kebaikan, keselarasan, dan kebijaksanaan sangat penting untuk mendukung kemajuan individu. Dengan demikian dukungan sosial teman sebaya dapat membantu mahasiswa internasional dalam meningkat kesejahteraan psikologis pada lingkungan baru.

Permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa internasional yang mengganggu dimensi penguasaan lingkungan dan dimensi hubungan positif dengan orang lain akan sangat berdampak pada kualitas kesejahteraan psikologisnya, sehingga dapat berpengaruh pada kehidupan perkuliahan mahasiswa internasional di lingkungan baru. Semua permasalahan yang dialami oleh mahasiswa, baik mahasiswa internasional di tingkat universitas menjadi wewenang bagi unit pelaksana teknis layanan bimbingan dan konseling dalam penanganan yang berupa pemberian layanan bimbingan dan konseling bagi mahasiswa dan berupaya untuk

membangun kesejahteraan mental seluruh civitas akademika.

Unit pelaksana teknis (UPT) sebagai pihak yang mempunyai andil dalam menyelenggarakan layanan bimbingan dan konseling yang mencakup bidang pribadi, sosial, belajar dan karir di perguruan tinggi. Berbagai layanan yang diberikan oleh UPT layanan bimbingan konseling dapat membantu mahasiswa internasional dalam mengatasi hambatan atau kesulitan yang dihadapi dalam kehidupannya di lingkungan baru dan membantu mengaktualisasikan diri secara bertanggung jawab sehingga mahasiswa internasional dapat mencapai keadaan sejahtera dan bahagia selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi.

Berdasarkan permasalahan yang ada, timbul minat peneliti untuk mengkaji lebih dalam mengenai kemampuan berpikir positif dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa internasional di Yogyakarta. Disamping belum adanya penelitian mengenai kemampuan berpikir positif dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa internasional di Yogyakarta, hal ini mendorong peneliti untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Kemampuan Berpikir Positif dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Internasional di Yogyakarta” yang bertujuan untuk mengetahui (1) pengaruh kemampuan berpikir positif terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa internasional di Yogyakarta, (2) pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa

internasional di Yogyakarta, dan (3) pengaruh kemampuan berpikir positif dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa internasional di Yogyakarta.

## **METODE PENELITIAN**

### **Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini digolongkan kedalam penelitian korelasional (sebab-akibat).

### **Waktu dan Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilakukan selama 2 bulan mulai bulan Maret-April tahun 2019. Tempat pelaksanaan penelitian berada di lima perguruan tinggi di Yogyakarta yaitu Universitas Negeri Yogyakarta, Universitas Sanata Dharma, Universitas Ahmad Dahlan, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, dan Sekolah Tinggi Teknik Nasional Yogyakarta.

### **Target/Subjek Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa internasional di Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *purposive sampling*. Peneliti menetapkan sampel dengan ciri-ciri dan karakteristik sebagai berikut: (1) Mahasiswa internasional, (2) Saat ini sedang menempuh pendidikan di Yogyakarta. Jumlah sampel penelitian sebanyak 50 mahasiswa internasional yang berasal dari lima perguruan tinggi di Yogyakarta.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan instrumen berupa

skala penelitian, yaitu skala kemampuan berpikir positif, skala dukungan sosial teman sebaya dan skala kesejahteraan psikologis. Terdapat 5 (lima) alternatif jawaban yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), agak setuju (AS), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS). Setiap alternatif jawaban memiliki skor dari rentang 1 (satu) sampai dengan 5 (lima).

### Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis statistika deskriptif yang berguna untuk mendeskripsikan data dari hasil penelitian pada variabel kemampuan berpikir positif, dukungan sosial teman sebaya dan kesejahteraan psikologis, sehingga diketahui sebaran datanya. Dalam hal ini ukuran pemusatan dengan mengukur jumlah (*sum*), rata-rata (*mean*), nilai yang sering muncul (*modus*), nilai tengah (*median*), nilai skor terendah (*minimum*), nilai skor tertinggi (*maximum*), dan ukuran penyebaran data dengan mengukur standar deviasi (*SD*). Selanjutnya dibuat kategori untuk mengetahui kecenderungan masing-masing variabel. Kategori kecenderungan variabel seperti tabel 1.

Tabel 1. Kategori Kecenderungan Variabel Penelitian

Kategori	Kriteria
Tinggi	$Mi + 1SDi \leq X$
Sedang	$Mi - 1SDi \leq X < Mi + 1SDi$
Rendah	$X < Mi - 1SDi$

Keterangan:

Mi = mean ideal, SDi = standar deviasi ideal

Pengujian prasyarat analisis dilakukan dengan uji normalitas menggunakan uji *kolmogorov smirnov* dan *probability plot*, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas

menggunakan uji *glejser* pada *software* komputer IBM SPSS Statistics 23. Pengujian hipotesis menggunakan uji analisis regresi ganda.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### 1. Tingkat Kemampuan Berpikir Positif Mahasiswa Internasional di Yogyakarta

Diketahui hasil pada variabel kemampuan berpikir positif yaitu jumlah (*sum*) sebesar 6373. Rata-rata (*mean*) sebesar 127,46. Nilai yang sering muncul (*modus*) sebesar 120. Nilai tengah (*median*) sebesar 126, skor tertinggi (*maximum*) yaitu sebesar 154 dan skor terendah (*minimum*) sebesar 104. Standar deviasi (*SD*) sebesar 11,624, mean ideal (*Mi*) sebesar 96 dan standar deviasi ideal (*SDi*) sebesar 21. Hasil kategorisasi kecenderungan kemampuan berpikir positif pada tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Kecenderungan Tingkat Kemampuan Berpikir Positif

Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
Tinggi	41	82%
Sedang	9	18%
Rendah	0	0

Tingkat kemampuan berpikir positif pada mahasiswa internasional di Yogyakarta diketahui sebagian besar tergolong ke dalam kategori tinggi, ini berarti mahasiswa memiliki kemampuan berpikir positif yang optimal yaitu meliputi beberapa aspek seperti harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai dan penyesuaian diri yang realistis. Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa internasional di Yogyakarta telah menerapkan dan membiasakan diri berpikir positif dalam

menghadapi segala situasi dan kondisi sehingga memiliki kategori yang tergolong ke dalam kategori tinggi.

## 2. Tingkat Dukungan Sosial Teman Sebaya Mahasiswa Internasional di Yogyakarta

Diketahui hasil pada variabel dukungan sosial teman sebaya yaitu jumlah (*sum*) sebesar 8317. Rata-rata (mean) sebesar 166,34. Nilai yang sering muncul (modus) sebesar 171. Nilai tengah (median) sebesar 164, skor tertinggi (*maximum*) yaitu sebesar 207 dan skor terendah (*minimum*) sebesar 121. Standar deviasi (SD) sebesar 20,353, mean ideal (Mi) sebesar 126 dan standar deviasi ideal (SDi) sebesar 28. Hasil kategorisasi kecenderungan tingkat dukungan sosial teman sebaya pada tabel 3.

Tabel 3. Kategorisasi Kecenderungan Tingkat Dukungan Sosial Teman Sebaya

Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
Tinggi	37	74%
Sedang	13	267%
Rendah	0	0

Tingkat dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa internasional di Yogyakarta diketahui sebagian besar tergolong ke dalam kategori tinggi, ini berarti mahasiswa banyak menerima dukungan sosial dari teman sebayanya, yaitu meliputi dukungan emosional, dukungan informasi, dukungan instrumental dan dukungan persahabatan. Hal ini berarti, apabila mahasiswa internasional menerima banyak dukungan sosial dari teman sebaya dapat membantu mahasiswa internasional dalam menghadapi tantangan dan persoalan di lingkungan baru sehingga dapat mencapai hidup yang lebih sejahtera.

Berdasarkan hasil penelitian, maka hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa internasional di Yogyakarta menerima dukungan sosial yang cukup banyak dari teman sebaya sehingga memiliki kategori yang tergolong ke dalam kategori tinggi.

## 3. Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Internasional di Yogyakarta

Diketahui hasil pada kesejahteraan psikologis yaitu jumlah (*sum*) sebesar 15815. Rata-rata (mean) sebesar 316,30. Nilai yang sering muncul (modus) sebesar 328. Nilai tengah (median) sebesar 318,5, skor tertinggi (*maximum*) yaitu sebesar 404 dan skor terendah (*minimum*) sebesar 250. Standar deviasi (SD) sebesar 36,261, mean ideal (Mi) sebesar 258 dan standar deviasi ideal (SDi) sebesar 57. Hasil kategorisasi kecenderungan tingkat kesejahteraan psikologis pada tabel 4.

Tabel 4. Kategorisasi Kecenderungan Tingkat Kesejahteraan Psikologis

Kategori	Frekuensi	Frekuensi Relatif
Tinggi	27	54%
Sedang	23	467%
Rendah	0	0

Tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa internasional di Yogyakarta diketahui sebagian besar tergolong ke dalam kategori tinggi, ini berarti mahasiswa telah mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal dan telah mencapai penuh fungsi positif dan potensi yang ia miliki dengan mencakup ke-enam dimensi yaitu penerimaan diri (*self-acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*enviromtmental mastery*), tujuan



hidup (*purpose in life*) dan pengembangan diri (*personal growth*).

Mahasiswa yang telah memenuhi ke-enam dimensi kesejahteraan psikologis dan mencapai kesejahteraan psikologis maka mereka akan merasa bahagia dan penuh harapan. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Ryff (2014), bahwa keberfungsian ke-enam dimensi kesejahteraan psikologis pada diri individu menunjukkan bahwa individu tersebut berfokus pada perasaan yang baik, bahagia, positif, atau merasa puas dengan kehidupan. Berdasarkan hasil penelitian, maka hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa internasional di Yogyakarta telah mencapai kesejahteraan psikologis sehingga memiliki kategori yang tergolong ke dalam kategori tinggi.

## **Pembahasan**

### **1. Pengaruh Kemampuan Berpikir Positif terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Internasional di Yogyakarta**

Hipotesis penelitian ini adalah “Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara kemampuan berpikir positif terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa internasional di Yogyakarta”. Melalui analisis regresi ganda diketahui hasil nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 lebih kecil dari probabilitas 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yang berarti bahwa “Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara kemampuan berpikir positif terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa internasional di Yogyakarta”. Pengaruh positif ini berarti semakin meningkatnya kemampuan

berpikir positif maka akan berpengaruh terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian penelitian yang dilakukan oleh Kholidah dan Alsa (2012), dengan judul “Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis”. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan berpikir positif efektif menurunkan tingkat stres pada mahasiswa, selain itu pelaksanaan pelatihan berpikir positif membuat subyek penelitian yaitu mahasiswa merasakan banyak manfaat dalam mengatasi permasalahan kehidupan. Mahasiswa internasional dapat mengoptimalkan kemampuan berpikir positif, misalnya seperti afirmasi diri, pernyataan tidak menilai, harapan yang positif, penyesuaian diri yang realistis sehingga mereka dapat menyikapi berbagai persoalan yang dihadapi dengan lebih positif dan dapat menurunkan tingkat stres yang yang mereka rasakan. Hal ini semakin menguatkan bahwa kemampuan berpikir positif berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Edy dan Oktasari (2009), dengan judul “Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Perilaku Mengatasi Masalah (*Coping Behavior*) Pada Mahasiswa Baru.” Hasil penelitian membuktikan bahwa ada hubungan antara berpikir positif dengan perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*) pada mahasiswa baru. Hal ini berarti semakin baik cara berpikir seseorang maka akan meningkatkan perilaku individu dalam mengatasi masalah (*coping behavior*). Berpikir positif dapat membantu mahasiswa internasional dalam mengatasi

masalah yaitu dengan menerapkan berpikir positif mahasiswa internasional dapat memandang, menilai dan memahami suatu peristiwa yang dialaminya dengan lebih positif sehingga dapat mempengaruhi mereka untuk bertindak dengan lebih bijaksana.

Kemampuan berpikir positif dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Melalui penerapan kemampuan berpikir positif yang optimal dapat memberikan gambaran pada individu dalam memenuhi salah satu dimensi kesejahteraan psikologis yaitu penguasaan lingkungan. Dengan terpenuhinya dimensi penguasaan lingkungan, mahasiswa internasional dapat menggunakan pemikiran positif, misalnya seperti afirmasi diri, harapan yang positif, pernyataan yang tidak menilai, penyesuaian diri yang realistis untuk dapat menciptakan lingkungan yang sesuai kondisi yaitu dengan cara mengubah dirinya secara kreatif dan mengambil keuntungan dari peluang yang ada di lingkungan yang baru. Dengan demikian, berpikir positif dapat memberikan sumbangan terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa internasional, terutama pada dimensi penguasaan lingkungan.

Terbuktinya hipotesis dalam penelitian ini dapat memberikan informasi bahwa kemampuan berpikir positif mahasiswa internasional perlu ditingkatkan agar kesejahteraan psikologis mahasiswa internasional dapat meningkat karena semakin tinggi kemampuan berpikir positif mahasiswa internasional maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan berpikir positif

mahasiswa internasional maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologisnya.

## 2. Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Internasional di Yogyakarta

Hipotesis penelitian ini adalah “Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa internasional di Yogyakarta”. Melalui analisis regresi ganda diketahui hasil nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 lebih kecil dari probabilitas 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yang berarti bahwa “Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa internasional di Yogyakarta”. Pengaruh positif ini berarti semakin meningkatnya dukungan sosial teman sebaya maka akan berpengaruh terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian penelitian yang dilakukan oleh Sasmita dan Rustika (2015), dengan judul, “Peran Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana”. Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya berperan dalam penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama.

Dukungan yang diberikan oleh teman sebaya dapat membantu mahasiswa internasional untuk menyesuaikan diri misalnya seperti dukungan emosional, dukungan berupa materi

atau jasa, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial akan membuat mereka merasa dicintai, diperhatikan, dan memiliki harga diri. Dengan demikian, dukungan sosial teman sebaya dapat membantu mahasiswa internasional dalam menghadapi tantangan dan berbagai perbedaan di lingkungan baru sehingga mereka mampu untuk menyesuaikan diri. Dan menjauhkan mahasiswa internasional dari konflik dan frustrasi.

Hasil penelitian lain temuan dari Dwi Elvira Syahrina (2016), dengan judul “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Tingkat Kemandirian Pada Mahasiswa Yang Merantau di Kota Makassar”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh terhadap tingkat kemandirian pada mahasiswa yang merantau. Selain itu dukungan sosial teman sebaya memberikan pengaruh yang positif pada kehidupan individu. Salah satu dukungan emosional yang didapatkan subjek yaitu berupa perhatian dari teman sebayanya membuat individu mampu mengembangkan potensi yang dimiliki dengan optimal. Melalui dukungan sosial teman sebaya membuat mahasiswa internasional untuk dapat mencapai potensi perkembangan yang optimal sehingga dapat memenuhi salah satu dimensi kesejahteraan psikologis yang lainnya yaitu penguasaan lingkungan. Dukungan sosial teman sebaya dapat membantu individu memiliki keyakinan dan perasaan optimis dalam menghadapi dan mengatasi berbagai tantangan di lingkungan baru yaitu dengan cara menciptakan lingkungan yang sesuai kondisi dan mencari peluang di lingkungan yang baru.

Sejalan dengan itu Santrock (2012), menyebutkan lebih banyak pelajaran yang didapatkan oleh pelajar ketika menghabiskan waktu bersama dengan kelompok sebayanya, misalnya mengeksplorasi gaya hidup dan nilai-nilai, serta menikmati kemandirian. Teman sebaya memberikan peran yang cukup banyak dalam proses kehidupan mahasiswa internasional pada lingkungan perantauan yang baru.

Teman sebaya dapat memberikan peran dalam saling bertukar perasaan dan masalah sehingga individu dapat merasa diperhatikan dan dicintai Yusuf (2006:60). Melalui teman sebaya, mahasiswa internasional dapat berbagi perasaan dan masalah yang mereka alami sehingga dapat menumbuhkan keyakinan dalam diri mereka ketika menghadapi tantangan dan permasalahan di lingkungan baru. Selain itu, dengan saling berbagi perasaan dan masalah dengan teman sebaya membuat mahasiswa internasional memiliki suatu hubungan hangat dengan orang lain dengan dasar saling percaya, sehingga hal tersebut memberikan pandangan bagi mahasiswa internasional dalam salah satu dimensi kesejahteraan psikologis yaitu dimensi hubungan positif dengan orang lain.

Dukungan sosial teman sebaya dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Melalui dukungan sosial teman sebaya yang diterima oleh mahasiswa internasional yang optimal dapat memberikan gambaran pada individu dalam memenuhi dimensi kesejahteraan psikologis yaitu penguasaan lingkungan dan dimensi hubungan positif dengan orang lain.

Terbuktinya hipotesis dalam penelitian ini dapat memberikan informasi bahwa dukungan

sosial teman sebaya mahasiswa internasional perlu ditingkatkan agar kesejahteraan psikologis mahasiswa internasional dapat meningkat karena semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima oleh mahasiswa internasional maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya yang diterima oleh mahasiswa internasional maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologisnya.

### 3. Pengaruh Kemampuan Berpikir Positif dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Internasional di Yogyakarta

Hipotesis penelitian ini adalah “Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara kemampuan berpikir positif dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa internasional di Yogyakarta”. Melalui analisis regresi ganda diketahui hasil nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000 lebih kecil dari probabilitas 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yang berarti bahwa “Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara kemampuan berpikir positif dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa internasional di Yogyakarta”.

Hasil persamaan regresi adalah  $Y = 2,790 + 1,481X_1 + 0,750X_2$  yang berarti bahwa kemampuan berpikir positif dan dukungan sosial teman sebaya berpengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis. Pengaruh positif ini berarti semakin meningkatnya kemampuan berpikir positif dan dukungan sosial teman sebaya

maka akan berpengaruh terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis.

Hasil nilai *R Square* sebesar 0,573 yang berarti bahwa besarnya pengaruh kemampuan berpikir positif ( $X_1$ ) dan dukungan sosial teman sebaya ( $X_2$ ) terhadap kesejahteraan psikologis (Y) sebesar 57,3%, sedangkan 42,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diungkap dalam penelitian ini. Variabel kemampuan berpikir positif ( $X_1$ ) memberikan sumbangan efektif sebesar 31,1% dari jumlah *R square* yaitu 57,3% terhadap kesejahteraan psikologis (Y), sedangkan variabel dukungan sosial teman sebaya ( $X_2$ ) memberikan sumbangan efektif sebesar 26,2% dari jumlah *R square* yaitu 57,3% terhadap kesejahteraan psikologis (Y).

Hasil penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwitiantyanov dkk (2010), yang menjelaskan bahwa berpikir positif dapat membantu mahasiswa untuk mampu mengarahkan motivasi, kemampuan kognisi dan mengambil tindakan yang diperlukan untuk mengerjakan tugas, mencapai tujuan, dan mengatasi tantangan akademik dengan optimal. Dengan demikian, berpikir positif membantu mahasiswa internasional untuk mampu memotivasi dirinya dalam mengerjakan tugas, mencapai tujuan dan mengatasi berbagai tantangan yang terjadi pada lingkungan baru.

Albrecht (1980), menyebutkan dengan menggunakan kemampuan berpikir positif untuk lebih berfokus dan menggunakan kata-kata yang positif dalam mengekspresikan pemikiran maka individu dapat memperoleh gambaran yang positif dan perasaan yang positif. Melalui kemampuan berpikir positif, mahasiswa

internasional dapat memandang lalu menerima berbagai tantangan kehidupan yang dialaminya di lingkungan yang baru dengan lebih positif, sehingga mereka memiliki perasaan optimis dan terbentuk keyakinan pada diri individu untuk mampu mengatasi permasalahan yang terjadi.

Dukungan sosial teman sebaya juga dapat memberikan kontribusi pada kesejahteraan psikologis. Cobb (dalam Gottlieb, 1985:22), menjelaskan bahwa dukungan sosial dapat mengarahkan subjek untuk memiliki kepercayaan bahwa dirinya diperhatikan, dicintai dan dihargai. Teman sebaya sebagai orang-orang terdekat di lingkungan mahasiswa internasional merupakan orang-orang yang memiliki kesamaan umur dan tingkat kematangan yang hampir sama. Mahasiswa internasional di lingkungan yang baru dapat merasa nyaman, dihargai, diperhatikan dan dipedulikan melalui dukungan dari teman sebaya yang mereka terima.

Dukungan sosial teman sebaya yang diterima oleh mahasiswa internasional beragam dapat berupa perhatian, bantuan, aksi nyata, saran, nasihat yang dapat memberikan manfaat yang besar bagi mahasiswa internasional sehingga menumbuhkan keyakinan dan rasa percaya dalam menjalani kehidupan di lingkungan baru.

Hasil penelitian ini didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ni Luh Putu Pradnya Paramitha Erlangga (2017), dengan judul, "Dukungan Sosial Dari Teman Sebaya Pada Mahasiswa Rantau yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir Skripsi" membuktikan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya yang dirasakan oleh mahasiswa dalam menyelesaikan

skripsi dapat membangkitkan semangat, memberikan rasa nyaman dan mendapatkan perhatian. Sama halnya ketika mahasiswa internasional sedang menghadapi situasi yang berat di lingkungan perantauan yang baru, dengan melalui dukungan sosial teman sebaya membuat mahasiswa internasional untuk kembali bersemangat dan mendapatkan perhatian penuh sehingga mereka merasa dapat menghadapi berbagai tantangan dan potensi permasalahan dengan lebih optimis.

Beberapa faktor lainnya yang juga dapat dipertimbangkan untuk memprediksi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa internasional digolongkan oleh peneliti menjadi dua bagian yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Pada faktor internal ada beberapa alternatif faktor yang digunakan untuk memprediksi kesejahteraan psikologis yaitu, misalnya seperti efikasi diri, persepsi diri, *self-esteem*, gender, usia, dan keterampilan *coping*, tipe kepribadian, penyesuaian diri. Beberapa alternatif faktor yang digunakan untuk memprediksi kesejahteraan psikologis pada faktor eksternal yaitu dukungan keluarga, kualitas persahabatan, peran teman sebaya, *financial issues*, keadaan lingkungan.

Kemampuan berpikir positif dan dukungan sosial teman sebaya dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Melalui penerapan kemampuan berpikir positif yang optimal dapat memberikan gambaran pada individu dalam memenuhi salah satu dimensi kesejahteraan psikologis yaitu penguasaan lingkungan sehingga mahasiswa internasional dapat menciptakan lingkungan yang sesuai

dengan kondisi dan mencari keuntungan dari peluang yang ada pada lingkungan yang baru. Melalui dukungan sosial teman sebaya yang diterima oleh mahasiswa internasional yang optimal dapat memberikan gambaran pada individu dalam memenuhi dimensi kesejahteraan psikologis yaitu dimensi penguasaan lingkungan dan dimensi hubungan positif dengan orang lain, sehingga mahasiswa internasional memiliki hubungan dan relasi yang positif, hangat, dan saling percaya dengan orang lain.

Terbuktinya hipotesis dalam penelitian ini dapat memberikan informasi bahwa kemampuan dan dukungan sosial teman sebaya mahasiswa internasional perlu ditingkatkan agar kesejahteraan psikologis mahasiswa internasional dapat meningkat karena semakin tinggi kemampuan berpikir positif dan dukungan sosial teman sebaya yang diterima oleh mahasiswa internasional maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya, semakin rendah kemampuan berpikir positif dan dukungan sosial teman sebaya yang diterima oleh mahasiswa internasional maka semakin rendah pula kesejahteraan psikologisnya.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa: (1) terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara kemampuan berpikir positif terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa internasional di Yogyakarta, (2) terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap

kesejahteraan psikologis pada mahasiswa internasional di Yogyakarta, (3) terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara kemampuan berpikir positif dan dukungan sosial teman sebaya terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa internasional di Yogyakarta. Variabel kemampuan berpikir positif dan dukungan sosial teman sebaya memberikan kontribusi terhadap kesejahteraan psikologis yaitu sebesar 57,3%, dan 42,7% dipengaruhi oleh faktor lain.

### **Saran**

#### 1. Mahasiswa Internasional di Yogyakarta

Mahasiswa internasional diharapkan dapat membiasakan diri untuk berpikir positif yaitu melalui harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai, penyesuaian diri yang realistis, sugesti, dan motivasi, sehingga mahasiswa internasional dapat terbiasa menggunakan pemikiran positif dalam menghadapi berbagai situasi dan kondisi. Selain itu mahasiswa internasional dapat mencoba untuk terbuka dan menjalin relasi dengan banyak orang agar mahasiswa internasional menerima banyak dukungan sosial dari teman sebaya.

#### 2. Lembaga Universitas yang Menaungi Mahasiswa Internasional di Yogyakarta

diharapkan dapat lebih aktif dalam memahami dan memperhatikan kondisi psikologis mahasiswa internasional selama proses belajar berlangsung. Selain itu, lembaga universitas yang berwenang dapat membantu mahasiswa internasional untuk dapat mencegah dan mengatasi potensi masalah yang dialami dengan mengadakan kegiatan pelatihan

keterampilan, *outbond* ataupun kegiatan-kegiatan lain yang dapat mengurangi tingkat stres di lingkungan perantauan yang baru

### 3. Unit Pelaksana Teknis Layanan Bimbingan dan Konseling pada Perguruan Tinggi di Yogyakarta

Unit pelaksana teknis layanan bimbingan dan konseling pada perguruan tinggi di Yogyakarta diharapkan dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling yang mencakup ke-empat bidang yaitu pribadi, sosial, belajar dan karir yang dibutuhkan bagi mahasiswa internasional dalam menghadapi potensi masalah yang ada di lingkungan baru contohnya seperti memberikan layanan bimbingan teman sebaya, dan bimbingan kelompok, selain itu membantu mahasiswa internasional dalam mengatasi permasalahan yang mereka alami pada lingkungan perantauan yang baru dengan melakukan layanan konseling individu maupun konseling kelompok.

### 4. Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menggali lebih dalam tentang kemampuan berpikir positif dan dukungan sosial teman sebaya. Dapat juga untuk memperhatikan variabel-variabel lain yang dapat berpengaruh dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Albrecht, K. (1980). *Brain power: Learn to improve your thinking skill*. New Jersey: Prentice-Hall Inc
- Dwitantyanov, A, Hidayati, F. & Sawitri, D. R. (2010). Pengaruh pelatihan berpikir positif pada efikasi diri akademik mahasiswa (studi eksperimen pada mahasiswa fakultas psikologi Undip Semarang. *Jurnal Psikologi Undip*, Vol. 8, No.2. Hlm. 135-144
- Edy S., & Oktasari, L. N. (2009). Hubungan antara berpikir positif dengan perilaku mengatasi masalah (*coping behavior*) pada mahasiswa baru. *Jurnal Logos*, Vol.7, No. 1.
- Elfiky, I. (2018). *Terapi berpikir positif*. (Terjemahan Khalifurrahman F. & Taufik D). Jakarta: Serambi Ilmu Semesta. (Edisi asli diterbitkan tahun 2008 oleh Internasional Enterprises Inc)
- Erlangga, N. L. P. P. (2017). *Dukungan sosial dari teman sebaya pada mahasiswa rantau yang sedang mengerjakan tugas akhir (skripsi)*. Skripsi, diterbitkan oleh Universitas Sanata Dharma.
- Gottlieb, B. H. (1985). *Social support strategies: Guidelines for mental health practice*. United States of America: Sage publications
- Hutapea, B. (2014). Stres kehidupan, religiusitas, dan penyesuaian diri warga Indonesia sebagai mahasiswa internasional. *Makara Hubs-Asia*, 18(1): 25-40. DOI: 10.7454/mssh.v18i1.3459
- Khawaja, N. G., & Dempsey, J. (2007). Psychological distress in international university students: An Australian study. *Australian Journal of Guidance & Counselling*, 17(1). Hlm. 13-27.
- Kholidah, E. N., & Alsa, A. (2012). Berpikir positif menurunkan stres psikologis. *Jurnal Psikologi*, Vol. 39, No. 1. Hlm. 67 – 75.
- Nirmalasari, Y., Yustiana, Y. R., & Ilfiandra, I. (2016). Efektivitas restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 1(1).
- Pratikta, A. C. (2020). Mindfulness: An effective technique for various psychological problems. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 1(1).

- Quilliam, S. (2008). *Positive thinking*. United States of America: DK Publishing
- Rachmayani, D., & Ramdhani, N. (Mei 2014). *Adaptasi budaya dan budaya skala psychological well-being*. Proceeding disajikan dalam Seminar Nasional Psikometri, di Universitas Gajah Mada
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in science and practice. *Psychother Psychosom*, 83(1). Hlm. 10–28. doi:10.1159/000353263.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 69, No. 4. Hlm. 719-727
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaemonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, Vol.9, Hlm. 13-39
- Santrock, J. W. (1995). *Life-span development: Perkembangan masa hidup* (Edisi 5, Jilid II). (Terjemahan)
- \_\_\_\_\_. (2012). *Perkembangan masa hidup (Edisi Ketigabelas, Jilid I)*. (Terjemahan Benedictine Wisdyasinta). Jakarta: Erlangga. (Edisi asli diterbitkan tahun 2011 oleh McGraw-Hill Inc)
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (7th edition)*. United States of America: John Wiley & Sons, Inc
- Sasmita, I. A. G. H. D., & Rustika, I. M. (2015). Peran efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama program studi pendidikan dokter fakultas kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, Vol. 2 No. 2. Hlm. 280-289.
- Shenoy, U. A. (2000). College-stress and symptom-expression in international students: A comparative study. *Unpublished doctoral's dissertation*. Virginia Polytechnic Institute and State University. Blacksburg, Virginia.
- Syahrina, D. E. (2016). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap tingkat kemandirian pada mahasiswa yang merantau di kota makassar. S1 thesis, Universitas Negeri Makassar.
- Yusuf, S. (2006). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Bandung: Remaja Rosdakarya