

## Stres Kehidupan, Religiusitas, dan Penyesuaian Diri Warga Indonesia sebagai Mahasiswa Internasional

Bonar Hutapea

Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara, Jakarta 11440, Indonesia

*E-mail: bonarhup@yahoo.com*

---

### Abstrak

Perlunya pemahaman terhadap permasalahan penyesuaian dari mahasiswa internasional dinilai sangat penting bagi universitas tuan rumah demi tersedianya dukungan pelayanan dan konseling yang diperlukan dan juga demi persiapan sebelum keberangkatan bagi mahasiswa asing. Meskipun penelitian tentang penyesuaian berkembang pesat, tidak banyak yang mengkaji mahasiswa asing, secara khusus mahasiswa asal Indonesia. Tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan stres kehidupan, religiusitas, dan penyesuaian diri mahasiswa Indonesia sebagai mahasiswa asing. Sebanyak 96 responden mengisi angket yang meminta informasi tentang karakteristik demografis, penyesuaian diri, religiusitas, dan *Index of Life Stress*. Hasil analisis data menunjukkan bahwa stres kehidupan berada pada taraf sedang, sedangkan religiusitas dan penyesuaian diri tergolong tinggi. Selain itu, religiusitas tidak berperan sebagai moderator dalam hubungan stres kehidupan dengan penyesuaian diri. Sumber dana pendidikan merupakan faktor permasalahan kehidupan umum yang berkontribusi signifikan terhadap penyesuaian tersebut. Implikasi dan keterbatasan penelitian dibahas dalam rangka riset lanjutan.

### Life Stress, Religiosity, and Personal Adjustment of Indonesian as International Students

#### Abstract

Understanding adaptation problem in international context is necessary as a source from which host universities formulate support services and counseling provision as well as for preparation before departure for international students. Although research on adjustment has burgeoned over the past several decades, relatively little is known about overseas student, particularly among Indonesian students as expatriates in some countries around the world. The present study is intended to examine the relationship of their life stress, religiosity, and adjustment. Data from 96 Indonesian international students were collected using demographic questions, personal adjustment scale, religiosity scale, and Index of Life Stress. Results revealed that the samples experienced moderate life stress, high religiosity, and high personal adjustment. Moreover, it was found that religiosity did not serve as moderator in the relationship between life stress and adjustment. Further, source of education financial support, as a part of general living issues, has unique contribution to their adjustment. Implication and limitations of this study are discussed in term of further research.

*Keywords: international student, life stress, personal adjustment, religiosity*

#### **Citation:**

Hutapea, B. (2014). Stres kehidupan, religiusitas, dan penyesuaian diri warga Indonesia sebagai mahasiswa internasional. *Makara Hubs-Asia*, 18(1): In Press. DOI: 10.7454/mssh.v18i1.xxxx

---

### 1. Pendahuluan

Menempuh pendidikan tinggi di negeri asing merupakan impian banyak orang. Hasrat ini didasari oleh sejumlah tujuan, mulai dari memperoleh pendidikan tinggi yang berkualitas, memperlengkapi diri sebagai calon karyawan bertaraf internasional, membangun relasi multikultural dengan mahasiswa domestik ataupun mendapatkan

keterampilan yang sangat vital yang dibutuhkan bagi ekonomi suatu negara di era globalisasi dan ekonomi berbasis pengetahuan saat ini (Pandian, 2008). Apapun motifnya, menjadi mahasiswa asing membawa perubahan penting dalam kehidupan.

Menurut Bentley (2008), sejak tiba, mahasiswa internasional telah menghadapi tantangan dalam penyesuaian

untuk hidup dan belajar pada lingkungannya yang baru, antara lain mendapatkan tempat untuk tinggal, mendapatkan jaminan sosial dan ijin mengemudi, mendaftar untuk kuliah, dan belajar menggunakan sistem transportasi. Dengan kata lain, mahasiswa internasional mengalami perubahan atau periode transisi. Perubahan-perubahan besar ini menimbulkan tekanan yang dapat mengakibatkan semacam geger budaya atau suatu keadaan yang disebut oleh Redden (1975) sebagai “kejutan budaya” (*culture shock*), suatu istilah yang digunakan untuk menggambarkan emosi negatif yang dialami oleh individu yang dapat ditunjukkan seperti individu yang kebingungan dalam berhubungan dengan lingkungannya.

Menurut Meintel (1973), keterkejutan budaya ini lebih sebagai keterkejutan penemuan diri (*self-discovery*) bukan keterkejutan akan budaya lain. Sebab saat memasuki budaya asing dan beradaptasi terhadap cara hidup yang baru, seseorang harus mempelajari hal-hal baru mengenai dirinya sendiri. Sehubungan dengan perubahan kondisi tersebut dibutuhkan penyesuaian diri pada individu yang bersangkutan, karena setiap manusia senantiasa melakukan penyesuaian diri dalam lingkungan sosialnya, baik secara internal maupun eksternal. Seseorang yang mampu menyesuaikan diri tak perlu mengalami geger budaya atau mengalami keterkejutan secara psikologis. Kunci keberhasilan belajar bagi mahasiswa internasional adalah penyesuaian (Novera, 2004). Selain itu, Church (1982) berpandangan bahwa keberhasilan transisi, memerlukan pelepasan atau perubahan sikap, nilai, dan perilaku yang lama dan mempelajari hal-hal yang baru di sekitarnya.

Istilah mahasiswa internasional, menurut Andrade (2006), merujuk pada individu yang diterima pada suatu lembaga pendidikan dengan visa pelajar yang berlaku temporer dan bukan penutur bahasa ibu berupa bahasa Inggris. Namun, batasan ini terlalu sempit karena hanya mengacu pada mahasiswa yang belajar di negara dengan pengantar bahasa Inggris. Karenanya, mengacu pada pendapat Sakurako (2000) mahasiswa internasional adalah mahasiswa asing yang tinggal untuk sementara waktu dalam rangka menyelesaikan pendidikannya. Istilah ini seringkali dipertukarkan karena memiliki kemiripan dengan istilah “pemukim sementara” (*sojourner*). Perbedaanannya adalah, menurut Gajdzik (2005) dan Iversen (2009), *sojourner* mencakup pebisnis, diplomat, pekerja asing, pelajar atau pekerja sukarela yang tinggal pada lingkungan baru, tak akrab sebelumnya dan berbeda selama jangka menengah, biasanya selama enam bulan hingga lima tahun dan berencana untuk kembali ke negara asal dengan motif yang jelas dan pasti dalam hal alasan tinggal di negara asing. Kedua kata ini memiliki kemiripan dengan konsep *expatriate* yang diartikan Cohen (1977) sebagai migran yang secara sukarela dan sementara tinggal di luar negeri untuk tujuan tertentu dan pasti akan kembali ke negaranya. Dalam penelitian ini yang dimaksud

dengan mahasiswa internasional adalah mahasiswa asing yang tinggal untuk sementara waktu untuk menyelesaikan pendidikannya dan berkomitmen untuk kembali ke negaranya. Namun demikian, sebagai orang asing, tentu mereka dapat juga dikategorikan sebagai *sojourner* dan *expatriate*.

Menurut Department of Education and Science Training (DEST) Canberra tahun 2005 (Khawaja & Dempsey, 2007), mahasiswa internasional mencapai 24 persen dari total populasi mahasiswa seluruh Australia, dan 82 persen dari mahasiswa internasional tersebut berasal dari Asia. Mahasiswa yang berasal dari Indonesia termasuk dalam jumlah besar. Misalnya, merujuk kepada survei DEST 2004, Novera (2004) menyebutkan bahwa pada tahun 2003 mahasiswa asal Indonesia yang diterima di berbagai lembaga pendidikan tinggi di Australia adalah sebanyak 11.865 orang. Demikian pula, menurut The Institute of International Education Open Doors (Barnes, 2010) jumlah mahasiswa asal Indonesia di Amerika Serikat menempati urutan ke-18 dari 25 negara asal mahasiswa asing pada periode 2009/2010, yakni 6.943 orang. Dengan semakin meningkatnya jumlah mahasiswa yang menempuh pendidikannya di luar negeri dan kompleksnya masalah penyesuaian yang dialami, menurut Bentley (2008), dibutuhkan pemahaman yang lebih dalam rangka orientasi program dan layanan dukungan yang sesuai.

Menurut Gayatri (2007), menempuh pendidikan di perguruan tinggi merupakan periode yang penuh stres luar biasa, badai, ketegangan dan tekanan sehingga seringkali disebut sebagai fase mengerikan (*terrible*). Gajdzik (2005) menyatakan bahwa mahasiswa manapun, baik tingkat sarjana maupun pasca sarjana, mahasiswa domestik maupun asing, pasti menghadapi sejumlah persoalan dalam transisi memasuki perguruan tinggi. Permasalahan yang lazim ditemui meliputi tekanan akademik, permasalahan finansial, rasa kesepian, konflik antar pribadi, kesulitan menghadapi perubahan dan permasalahan mengembangkan otonomi pribadi. Namun, menurut Khawaja dan Dempsey (2007), sejumlah persoalan ini akan lebih berat untuk dihadapi oleh mahasiswa internasional karena tambahan sejumlah persoalan lain misalnya keterkejutan budaya, kebiasaan baru, hambatan bahasa, maupun kemungkinan perbedaan menu dan jadwal makan.

Penyesuaian tersebut kadangkala harus sedemikian radikalnya, sehingga tak jarang menyebabkan kesulitan dalam prosesnya. Kesulitan penyesuaian mahasiswa internasional dikenal dengan sejumlah istilah atau frase, antara lain “sindroma mahasiswa asing”, “*up-rooting disorder*”, “*acculturative stress*”, atau “*international adjustment*” (Khawaja & Dempsey, 2007), yang menggambarkan perilaku unik mahasiswa internasional yang mengalami ketegangan dan tekanan. Namun, kepustakaan umumnya memilih istilah yang lebih lazim,

yakni penyesuaian diri. Penyesuaian, menurut Chouhan dan Shalini (2006), sangat luas digunakan dan diasumsikan sebagai perilaku yang diinginkan, sekaligus sebagai istilah yang populer yang digunakan dalam beragam konteks yang mengandung arti manajemen perilaku dalam kaitannya dengan lingkungan. Senada dengan itu, Black (1988) menyatakan bahwa istilah “penyesuaian diri” ini mengacu pada kemampuan individu dalam bersosialisasi dengan lingkungannya dan sejauh mana individu tersebut dapat berfungsi secara efisien dalam masyarakat. Dengan kata lain, penyesuaian merujuk pada sejauh mana seseorang merasakan nyaman secara psikologis dengan sejumlah aspek dari lingkungan baru. Calhoun dan Acocella (1990) mendefinisikan penyesuaian sebagai interaksi yang berkelanjutan dengan diri sendiri, dengan orang lain dan dengan dunia sendiri. Adapun ciri penyesuaian diri yang baik menurut Haber dan Runyon (1984) adalah memiliki persepsi terhadap realitas yang akurat, memiliki gambaran diri yang positif, mampu mengatasi masalah atau menangani stres dan kecemasan, memiliki hubungan interpersonal yang baik, dan kemampuan untuk mengekspresikan perasaan. Dalam konteks mahasiswa internasional, Mehdizadeh dan Scott (2005) mendefinisikan penyesuaian sebagai suatu proses yang mengaitkan interaksi antara karakteristik pribadi mahasiswa dengan struktur komunitas tuan rumah.

Sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa penyesuaian yang diperlukan mahasiswa asing menyangkut permasalahan akademis dan non-akademis, antara lain: pelaksanaan penelitian mandiri dan tanggung jawab individual bagi kemajuan akademik (Gajdzik, 2005); bahasa pengantar kedua atau sistem pendidikan yang baru (Abe, Talbot, & Geelhoed, 1998; Steele, 2008); aspek psikologis, seperti rasa rindu ingin pulang (*homesick*) dan jarak geografis dari keluarga (Abe, Talbot, & Geelhoed, 1998); segi kultural misalnya menyesuaikan diri kepada norma sosial yang baru dan interaksi dosen-mahasiswa yang berbeda pengalaman orientasi nilai, seperti jarak kekuasaan (*power distance*) (Abe, Talbot, & Geelhoed, 1998; Mehdizadeh & Scott, 2005; Mak & Kim, 2011) hingga cuaca, dan makanan (Steele, 2008).

Pemahaman terhadap permasalahan penyesuaian ini sangat penting mengingat dampaknya yang sangat luas dan beragam terhadap psikis dan perilaku, antara lain: menurunnya harga diri, kepercayaan diri, perasaan alienasi, kesepian, dan isolasi, psikosomatis, stres emosional dan gangguan komunikasi (Al-Sharideh & Goe, 1998; Gajdzik, 2005), penggunaan alkohol (Koyama, 2005), buruknya prestasi akademik (Li, Chen, & Duanmu, 2010), dan juga pengunduran diri sebagai mahasiswa (Matsumoto *et al.*, 2004; Montagliani & Giacalone, 1998). Kondisi ini ber-dampak serius pada pemborosan dana universitas untuk kelangsungan perkuliahan, hilangnya pendapatan universitas dari uang kuliah, dan hilangnya potensi kontribusi alumni.

Pada dasarnya, kemampuan menyesuaikan diri telah dimiliki oleh setiap individu, namun kemampuan tersebut berbeda antar individu. Hal ini dikarenakan proses penyesuaian diri yang dipengaruhi oleh sejumlah faktor, yakni faktor personal, sosial, finansial, dan edukasi (Gajdzik, 2005). Salah satu faktor yang diduga mempengaruhi penyesuaian adalah stres kehidupan. Chaplin (1985) mengartikan stres sebagai perasaan tertekan baik secara fisik maupun psikologis. Stres dapat terjadi karena adanya proses yang tidak seimbang antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan dalam merespon tuntutan tersebut. Selain itu, stres dalam kehidupan juga dapat menyebabkan tingkah laku yang tidak sesuai dengan lingkungan. Stres merupakan kombinasi reaksi psikologis, fisiologis, dan berperilaku (*behavioral*) yang dimiliki seseorang sebagai respon terhadap kejadian yang mengancam atau menantanginya. Kondisi stres yang disebabkan oleh peristiwa kehidupan yang mendorong stres disebut sebagai stres kehidupan (Gayatri, 2007).

Stres dapat memiliki konsekuensi negatif pada kehidupan pribadi seseorang. Penelitian membuktikan bahwa stres kehidupan bersifat kumulatif, antara lain meningkatkan resiko bagi permasalahan emosional dan perilaku (Aneshensel, 1992; Jackson & Warren, 2000), agresi, kekerasan dan respon emosional (Veenema *et al.*, 2006), rendahnya kesejahteraan psikologis (Wang, 2011), penarikan diri secara sosial, kecemasan, dan juga depresi (Attar, Guerra, & Tolan, 1994). Stres juga dapat menyebabkan trauma yang menghancurkan penyesuaian diri yang efektif jika individu tidak dapat menemukan cara tepat untuk menanggulangnya (Lazarus & Folkman, 1984). Hampir dua dekade lalu perhatian terhadap hubungan keterpaparan terhadap stres dengan permasalahan penyesuaian emosional dan perilaku pada anak-anak dan muda-mudi menguat. Secara umum, keterpaparan secara kumulatif terhadap stresor menjadi prediktor terhadap sejauh mana persoalan muncul seputar penyesuaian (Attar, Guerra, & Tolan, 1994). Sebagai contoh, studi perbandingan yang dilakukan Ward dan Kennedy (1993) terhadap siswa sekolah lanjutan atas Selandia Baru dan asing menunjukkan bahwa penyesuaian siswa lokal jauh lebih baik dari pada siswa asing.

Sebelumnya, penelitian tentang hubungan stres kehidupan dengan penyesuaian amat lazim dilakukan terhadap anak-anak dan remaja, namun sangat jarang dilakukan terhadap orang dewasa. Barangkali disebabkan keyakinan bahwa permasalahan penyesuaian tidak esensial dan urgen bagi orang dewasa yang diandaikan telah mampu menyelesaikan persoalan terkait itu, khususnya bagi individu berpendidikan tinggi. Dalam kenyataannya, individu dewasa dan tingkat pendidikan tinggi tak lepas dari kesulitan penyesuaian. Misalnya, Khawaja dan Dempsey (2007) menemukan bahwa stres kehidupan yang dihadapi mahasiswa umumnya

menyangkut isu finansial, akomodasi, akademik, dan lingkungan. Hal ini didukung oleh beberapa penelitian yang menyimpulkan bahwa stres berdampak signifikan terhadap penyesuaian diri mahasiswa (Skowron, Western, & Azen, 2004; Thomson, Rosenthal, & Russell, 2006; Takeuchi, Lepak, Marinova, & Yun, 2007; Otlu, 2010; Wang, 2011).

Dari uraian di atas, dapat dinyatakan bahwa stres kehidupan yang dialami mahasiswa internasional yang berasal dari Indonesia akan berkaitan dengan penyesuaian diri yang dijalani. Mahasiswa dengan tingkat stres tinggi diduga mengalami kesulitan penyesuaian diri dan sebaliknya.

Selain faktor stres, faktor lain yang diduga terkait dengan penyesuaian mahasiswa internasional adalah religiusitas. Wuthnow, Christiano, dan Kuzlowski (1980) menyatakan bahwa sebagaimana kematian, agama juga memiliki peran sama dalam kehidupan manusia. Satu dekade terakhir, para psikolog semakin menyadari dampak positif iman (religiusitas) terhadap kehidupan seseorang. Menurut Fabricatore, Handal, dan Fenzel (2000), sejumlah literatur menunjukkan peran variabel religius sebagai penyangga terhadap stres kehidupan dan stres dalam hidup sehari-hari. Sebagai contoh, penelitian longitudinal yang dilakukan oleh Tix dan Frazier (1998) terhadap pasien bedah transplantasi jantung menyimpulkan bahwa religiusitas merupakan prediktor terkuat dibandingkan faktor-faktor non-religius lain terhadap penyesuaian pasca bedah yang dapat dianggap sebagai penyesuaian terhadap peristiwa yang amat penting dan kritis dalam kehidupan. Demikian pula Schludermann, Schludermann, dan Huynh (2003) yang menerapkan model teoritik yang diajukan oleh Thomas tentang fungsi fasilitasi sosial dari agama terhadap kehidupan remaja dan model kausal keyakinan dan praktek religius yang memfasilitasi harmoni keluarga dan menyimpulkan bahwa religiusitas memfasilitasi peran perilaku prososial dengan penyesuaian (sosial dan personal) pada remaja. Hal ini didukung oleh survei secara nasional yang dilakukan oleh Gallup di tahun 2009 pada orang-orang dewasa di Amerika Serikat (Park & Halifax, 2011) dan menyimpulkan bahwa sebagian besar responden (56% ) menyatakan agama sangat penting bagi mereka dan 63% melaporkan dirinya sebagai anggota rumah ibadah. Menurut keduanya, hasil survei yang mereka lakukan menunjukkan peningkatan dalam jumlah persentase dibandingkan survei sebelumnya. Artinya, terdapat peningkatan kesadaran beragama, seperti yang dikatakan oleh Levitt dan Loper (2009) bahwa perkembangan keberagaman sebagai hal yang penting bagi pertumbuhan pribadi, termasuk bagian dari budaya Amerika. Mereka menemukan bahwa religiusitas dan/atau dukungan melalui partisipasi dalam aktivitas keagamaan berperan signifikan bagi perempuan penghuni tahanan untuk menjadi kurang depresif, kurang agresif dan memiliki penyesuaian yang jauh lebih

baik dibandingkan dengan penghuni yang memiliki religiusitas rendah dan dukungan partisipasi keagamaan yang terbatas. Penelitian Murray-Swank, *et al.* (2006) terhadap para perawat anggota keluarga yang sakit (*caregivers*) semakin menguatkan kesimpulan bahwa religiusitas merupakan prediktor terhadap penyesuaian diri, khususnya bagi *caregiver* tersebut, yang membuat mereka tidak depresif, tetap memiliki harga diri dan merawat diri lebih baik terlepas dari beratnya beban mengurus anggota keluarga yang mengalami gangguan jiwa. Demikian pula hasil tinjauan Park dan Halifax (2011) terhadap sejumlah penelitian terkait penyesuaian terhadap rasa kehilangan orang terdekat yang menunjukkan peran signifikan dari religiusitas, sebab dalam situasi duka cita banyak orang yang beralih kepada keyakinan religius dan kegiatan-kegiatan keagamaan demi penghiburan, ketenangan hati, dan pemahaman di tengah duka cita.

Menurut Tix dan Frazier (1998), hal penting yang membuat religiusitas berperan demikian adalah pelibatan hal sakral atau suci (*sacred*). Sebab, di mata banyak orang, tentu termasuk dan terutama orang-orang Indonesia yang mengklaim diri sebagai individu religius, dibandingkan sistem sekuler, agama lebih berhasil memberikan respon terhadap permasalahan ketidakmampuan manusia. Krauz (2006) memperkuat pandangan ini dengan menyatakan bahwa spritualitas dan religiusitas merupakan bagian penting dari tahap perkembangan masa dewasa, khususnya dalam lembaga pendidikan tinggi. Penelitiannya terhadap anggota militer dan siswa sekolah angkatan laut menemukan bahwa religiusitas sangat berperan terhadap penyesuaian mereka. Hal ini sangat menarik mengingat Amerika Serikat dikenal sebagai negara demokrasi sekuler, termasuk dalam lingkungan militer dan sekolah kedinasan angkatan laut. Berbeda halnya dengan Plante, Saucedo, dan Rice (2001) yang menemukan bahwa keyakinan religius tidak berkorelasi signifikan dengan stres kehidupan sehari-hari pada mahasiswa dan juga staf perguruan tinggi di Amerika Serikat. Hanya saja, jumlah sampel yang tergolong kecil dan sangat homogen membuat hasil penelitian ini perlu dimaknai secara hati-hati.

Menurut Pargament, Magyar-Russell, dan Murray-Swank (2005), para psikolog sejauh ini masih sedikit berkontribusi dalam perdebatan tentang keyakinan religius, termasuk menghasilkan instrumen yang dapat mengukurnya. Padahal ilmu psikologi dapat membantu menjawab pertanyaan peran agama secara unik pada tataran empiris, misalnya mengkaji apakah indeks-indeks religius menambahkan sesuatu yang khusus bagi peramalan dimensi personal yang penting dan keberfungsian sosial. Mengacu pada pendapat Pargament *et al.* (2005) tersebut, penelitian ini mencoba melibatkan peran religiusitas terhadap keberfungsian sosial berupa penyesuaian diri.

Meski temuan tentang keterkaitan religiusitas dengan penyesuaian diri belum tentu universal, akan tetapi secara khusus pada orang Indonesia, peran religiusitas ini patut dipertimbangkan sebagai salah satu faktor penting yang berperan terhadap perilaku yang relevan dengan penyesuaian. Hal ini mengingat orang Indonesia dikenal sebagai individu religius dan secara nyata menunjukkan perilaku dan praktik-praktek religiusnya. Karenanya, dapat dinyatakan bahwa religiusitas berkaitan dengan penyesuaian diri pada warga Indonesia yang juga mahasiswa internasional. Semakin tinggi religiusitas seorang mahasiswa maka akan diikuti oleh semakin baik penyesuaian yang dijalani dan sebaliknya.

Menurut Baqtayan (2011), para peneliti mengelompokkan penanggulangan stres kepada empat kategori, yakni memutuskan menghadapi secara langsung stres dengan berhadapan dengan target, menghindari situasi yang membuat stres, mereduksi stres melalui aktivitas religius, dan memutuskan menerima hidup sebagaimana adanya. Dari penggolongan ini dapat dilihat bahwa religiusitas menjadi salah satu strategi *coping*. Hal ini dapat dipahami sebab spiritualitas dan praktik religius selain mengintegrasikan tubuh, jiwa, dan roh juga memberikan manfaat psikologis dan fisik, dan hal ini telah dikonfirmasi sejumlah penelitian sejak beberapa dekade lalu (Idler, 2008). Hasil tinjauan Idler (2008) terhadap sejumlah penelitian menyimpulkan bahwa religiusitas antara lain berkorelasi negatif dengan faktor resiko kesehatan, mortalitas, dan sebaliknya berkorelasi positif dengan angka harapan hidup. Selain itu, religiusitas juga berdampak positif pada meningkatnya perolehan dukungan sosial dan mereduksi stres kehidupan. Al-Sharideh dan Goe (1998) menyatakan, berdasarkan hasil pengamatan mereka, bahwa banyak mahasiswa internasional yang membentuk relasi sosial dengan orang dengan latar belakang agama yang sama.

Mengacu pada "*Meaning Making Coping Model*" dari Park (2005) dan sejumlah penelitian sebelumnya yang menyimpulkan bahwa spiritualitas (seperti orientasi religius internal) merupakan penyanggah bagi akibat afektif negatif dan juga memperkuat afektif positif, penelitian yang dilakukan oleh Powers, Cramer, dan Grubka (2007) menguji apakah spiritualitas memediasi dampak stres kehidupan pada 136 mahasiswa lembaga pendidikan tinggi Katolik di Amerika Serikat. Hasilnya secara signifikan menunjukkan bahwa stres kehidupan mempengaruhi afek negatif, spiritualitas mempengaruhi afek positif, dan spiritualitas memediasi dampak stres kehidupan terhadap afek negatif pada mahasiswa yang menjadi sampel penelitian tersebut. Penelitian mereka mengkonfirmasi dan mendukung penelitian Young, Cashwell, dan Shcherbakova (2000) terhadap 303 mahasiswa internasional psikologi tingkat sarjana pada salah satu kampus menengah di Amerika Selatan yang menemukan bahwa spiritualitas bertindak sebagai variabel moderator pada hubungan pengalaman

kehidupan yang negatif dengan penyesuaian sosial dan menopang para mahasiswa dari dampak buruk depresi dan kecemasan.

Peran religiusitas sebagai moderator hubungan stres dengan penyesuaian ditemukan oleh Maddux (2007) pada sampel Amerika keturunan Afrika yang tidak ditemukan pada sampel Amerika kulit putih. Penelitian ini mendukung temuan terdahulu yang menyimpulkan bahwa keterlibatan religius menjadi penyanggah atau penopang bagi stres kehidupan bagi warga Amerika, terutama pada mahasiswa kulit hitam. Hal ini kemungkinan disebabkan warga Amerika berkulit hitam yang secara umum dikenal dan diakui lebih religius dibandingkan dengan kulit putih. Peran religiusitas sebagai moderator pada peran stres kehidupan terhadap perilaku teramati juga dilakukan sejumlah peneliti (a.l. Jang & Johnson, 2005; Johnson & Morris, 2008).

Secara khusus pada orang Indonesia, faktor religiusitas layak dipertimbangkan dalam mempengaruhi perilaku dan respon teramati mengingat pendakuan (klaim) diri sebagai individu yang memiliki kesadaran beragama. Memahami keefektifan religiusitas untuk menanggulangi stres dan dampak penyesuaian diri pada mahasiswa Indonesia menjadi menarik mengingat mereka tinggal dan belajar pada negara di Barat yang diyakini cenderung sekuler atau tak menekankan faktor keberagaman dalam kehidupan bersama. Karenanya, dapat dinyatakan bahwa religiusitas berkaitan dengan stres kehidupan dan dimiliki mahasiswa Indonesia sebagai mahasiswa internasional.

Penelitian terkait penyesuaian mahasiswa internasional semakin bertambah dan berkembang namun sangat jarang dilakukan untuk populasi mahasiswa asal Indonesia, dan hampir tak ditemukan yang secara khusus dimaksudkan untuk mendapatkan pemahaman mengenai penyesuaian mereka. Sejauh ini, penelitian Novera (2004) merupakan kekecualian. Penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa pasca sarjana Indonesia di Victoria, Australia, menyimpulkan bahwa penyesuaian mereka sangat dipengaruhi oleh kemampuan berbahasa asing, tuntutan akademik yang ada, dan fasilitas yang tersedia bagi mahasiswa Muslim. Namun penelitian ini tidak melibatkan peran stres kehidupan dan religiusitas mahasiswa tersebut. Dengan demikian, berdasarkan uraian di atas, tujuan penelitian ini adalah untuk menguji hubungan stres kehidupan, religiusitas, dan penyesuaian diri mahasiswa Indonesia sebagai mahasiswa internasional.

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan studi deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Desain penelitian ini merupakan studi korelasional dalam rangka menentukan adanya dan sejauh mana terdapat hubungan antara dua variabel atau lebih (Gay, 1996; Fraenkel & Wallen, 2005).

Tabel 1. Reliabilitas Alat Ukur

Skala	Jumlah item sah	Korelasi Pearson	Alpha Cronbach
Stres kehidupan	31	0,39-0,78*	0,892 ( reliabel)
Religiusitas	17	0,36-0,78*	0,846 (reliabel)
Penyesuaian diri	20	0,33-0,75*	0,859 (reliabel)

\* signifikan pada level 0,05

Survei dilakukan terhadap subyek yang memenuhi syarat-syarat responden penelitian ini, yakni: 1) warga negara Indonesia sebagai mahasiswa purna waktu; 2) belum pernah tinggal di luar negeri baik sebagai mahasiswa, pekerja, mengikuti program pertukaran pelajar ataupun semacamnya; 3) saat ini menjadi mahasiswa untuk program studi dengan lama minimal 1 tahun dan berada pada tahun pertama perkuliahan (semester awal); 4) tidak memiliki keluarga/teman yang tinggal di daerah kampus dan/atau kota terdekat. Alasan ditetapkannya kriteria tersebut adalah individu yang memiliki pengalaman semacam itu ditemukan lebih baik dan cepat dalam adaptasi terhadap budaya setempat, memahami perilaku non-verbal, menjalin persahabatan dengan sebaya yang beragam, berkomunikasi dengan efektif dan terlibat aktif dalam komunitas kampus (Andrade, 2006).

Metode untuk menentukan sampel yang diterapkan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*, yakni dengan sengaja menetapkan kriteria tertentu dengan maksud memungkinkan peneliti mendapatkan manfaat dari pengalaman dan pengetahuan mereka dari kelompok yang dijadikan sampel (Gay, 1996). Mengingat populasi tak dapat ditentukan sebelumnya secara pasti maka penelitian ini menerapkan teknik pengambil sampel aksidental yakni menjadikan siapa saja yang dianggap cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2004). Karenanya, penelitian ini dapat dikatakan menerapkan teknik pengambil sampel *non-probability convenience sampling technique*.

Data diperoleh melalui angket survei inventori yang terdiri dari 2 bagian. *Bagian pertama* berupa data pribadi, (demografik) antara lain umur, jenis kelamin, status perkawinan, tingkatan pendidikan, dan negara tempat studi saat ini. *Bagian kedua* berupa skala psikologis untuk mengukur stres kehidupan, religiusitas, dan penyesuaian diri. Pertama, stres kehidupan yang diukur dengan modifikasi terhadap 31 *item* dari *Index of Life Stress* dari Yang dan Clum (1994) yang terdiri dari lima dimensi kehidupan, yakni: (a) masalah finansial (misalnya, “kondisi keuangan membuat hidup saya sulit”); (b) kesulitan bahasa (misalnya, “kurangnya kemampuan saya berbahasa asing membuat saya kesulitan dalam menyimak kuliah”); (c) masalah diskriminasi (misalnya “saya merasakan ada perlakuan kurang adil dalam pergaulan”); (d) permasalahan

kultural (misalnya “saya tidak suka dengan cara mahasiswa di sini mencari hiburan”); dan (e) tekanan akademik (misalnya, “saya kesulitan menjalani sistem pembelajaran di sini”). Modifikasi dilakukan terhadap *item* melalui elisitasi terhadap 5 orang mahasiswa agar *item* relevan dengan pengalaman nyata calon responden dan juga pada alternatif jawaban model Likert dengan mengubahnya menjadi 4 alternatif pilihan dari “sangat jarang” (nilai 1) hingga “sangat sering” (nilai 4). Instrumen ini digunakan karena pada awalnya dikonstruksi bagi mahasiswa yang berasal Asia, selain karena kelengkapan aspek yang diukur. Kedua, religiusitas diukur menggunakan 17 *item* skala religiusitas yang dikonstruksi Hutapea (2011). Ketiga, penyesuaian diri diukur melalui 20 *item* skala penyesuaian diri yang dikonstruksi oleh penulis berdasarkan ciri-ciri penyesuaian diri yang baik menurut Haber dan Runyon (1984). Adapun alternatif jawaban menggunakan model Likert 5 pilihan “sangat buruk” hingga “sangat baik” dengan skor 1 hingga 5 untuk *item* favorabel dan sebaliknya untuk *item* tak favorabel.

Validitas isi ditentukan dengan menggunakan kriteria Lawse dengan ketentuan apabila  $CVR > 0$  maka *item* sah, melibatkan 5 orang penilai (*judge*) dari kalangan pengajar psikometrik, dan pengembangan alat ukur psikologis sebelum dilakukan uji coba (*try out*) instrumen terhadap 30 orang mahasiswa yang dikirim melalui surat elektronik dan media jejaring sosial.

Kualitas instrumen sebelum digunakan untuk mengumpulkan data ditentukan melalui pengujian validitas dengan teknik korelasi *Product Moment* dari Pearson dan pengujian reliabilitas dengan menggunakan *Cronbach Alpha* (Azwar, 2001). Hasilnya menunjukkan bahwa masing-masing instrumen valid dan reliabel, Sebagaimana ditunjukkan oleh Tabel 1, ketiga instrumen dapat dipergunakan sebagai alat pengumpulan data berdasarkan kriteria konsistensi internal, setelah dilakukan uji validitas tampak (*face validity*).

### 3. Hasil dan Pembahasan

Data diperoleh melalui kuesioner dan skala psikologis yang dikirimkan oleh penulis melalui surat elektronik (*e-mail*) dan media jejaring sosial antara bulan Februari-Mei 2013. Sebanyak 96 responden mengirimkan kembali jawaban, tujuh di antaranya tidak diikuti

dalam analisis karena ketidaklengkapan identitas, data pribadi, dan isian dalam skala. Adapun gambaran umum subyek penelitian adalah sebagaimana Tabel 1.

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki, telah menikah, sedang menempuh pendidikan strata tiga dan strata dua, berumur di bawah 50 tahun, menjadi mahasiswa internasional yang hidup sendiri (tidak bersama isteri dan/atau anak), sedikit lebih banyak berlatar belakang etnis non-Jawa (antara lain Batak, Cina, Bali, Minahasa, Sunda, Ambon, Minangkabau), mendapatkan biaya kuliah dari beasiswa pemerintah Indonesia diikuti

dengan responden dengan beasiswa luar negeri, mayoritas berprofesi sebagai pendidik dan peneliti diikuti dengan responden yang merupakan penggiat lembaga swadaya masyarakat/nirlaba, dan mayoritas sebagai mahasiswa saat ini di Australia diikuti oleh responden di Amerika Utara dan Eropa.

Berdasarkan Tabel 3 statistik deskriptif, pengukuran ketiga variabel jawaban responden dibandingkan dengan interval opsi skala menunjukkan bahwa responden penelitian ini ada yang memiliki stres kehidupan, religiusitas, dan penyesuaian yang ekstrim tinggi maupun ekstrim rendah. Nilai rata-rata dan standar deviasi

**Tabel 2. Gambaran Umum Responden Penelitian**

Data personal	Kategori	Jumlah	Persen (%)
Jenis kelamin	Laki-laki	64	66,67
	Perempuan	25	33,33
Status pernikahan	Lajang	20	22,47
	Menikah	69	77,53
	Duda/Janda	0	00,00
Tingkat pendidikan	Strata satu (Sarjana)	3	3,37
	Strata Dua (Master/Spesialisasi)	34	38,2
	Strata Tiga (Doktoral)	52	58,43
	Pasca Doktoral	0	00,00
Umur	Di bawah 20 tahun	3	3,37
	20-30 tahun	14	15,73
	30-40 tahun	36	40,45
	40-50 tahun	31	43,83
	50 tahun ke atas	5	5,62
Etnis (suku bangsa)	Jawa	34	38,20
	Non-Jawa	55	61,80
Sumber biaya	Sendiri	3	3,37
	Beasiswa dalam negeri (pemerintah)	52	58,43
	Beasiswa dalam negeri (non-pemerintah)	10	11,23
	Beasiswa luar negeri	24	26,9
Profesi	Tidak bekerja	3	3,37
	Dosen/Peneliti/PNS pendidik	56	62,92
	Penggiat LSM/Ormas/Organisasi nirlaba	23	25,84
	Pegawai Pemerintah Non-pendidik	6	6,74
	Karyawan swasta	1	1,12
Zona Negara tempat kuliah	Asia (Malaysia, Jepang, Filipina, Cina, Mesir, India, Thailand, Korea Selatan dll.)	12	13,48
	Afrika (Afrika Selatan)	1	1,12
	Amerika (Amerika Serikat, Canada)	24	26,97
	Australia & Selandia Baru	32	35,95
	Eropa (Belanda, Inggris, Jerman, Perancis, Belgia, Austria, Italia, Swiss, Rusia)	20	22,47

variabel stres kehidupan, religiusitas, dan penyesuaian juga menunjukkan bahwa jawaban responden agak menyebar. Namun, stres kehidupan cenderung berada pada tingkat sedang, sedangkan religiusitas dan penyesuaian diri cenderung tinggi.

Hasil korelasi antar variabel menunjukkan bahwa dari semua variabel kontrol, variabel tingkat pendidikan yang ditempuh dalam perkuliahan di luar negeri saat ini dan sumber dana yang membiayai pendidikan tersebut memiliki korelasi yang signifikan dengan penyesuaian diri sebagai variabel terikat. Hasil perhitungan berupa matriks interkorelasi dapat dilihat pada Tabel 4.

Dari hasil analisis korelasi Pearson untuk menguji keterkaitan variabel independen dan variabel terikat, yakni stres kehidupan dan penyesuaian diri, diperoleh hasil korelasi signifikan dan negatif ( $r = -0,51$ ;  $p < 0,01$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa jika partisipan memiliki skor stres kehidupan yang tinggi maka akan diikuti dengan rendahnya skor pada penyesuaian diri dan sebaliknya, jika partisipan memiliki stres kehidupan yang rendah maka akan diikuti dengan skor penyesuaian diri yang tinggi.

Selanjutnya, analisis statistik dengan teknik *hierarchical-multiple regression* dilakukan untuk menguji interaksi antara stres kehidupan dan religiusitas terhadap penyesuaian diri. Uji interaksi ini dilakukan dalam tiga tahap berdasarkan saran Baron dan Kenny (1986), yakni: 1) memasukkan variabel, yakni karakteristik

demografis yang menunjukkan korelasi dengan variabel dependen/kriterium; 2) memasukkan variabel prediktor dan moderator, yakni stres kehidupan dan religiusitas dalam perhitungan statistik; 3) memasukkan interaksi variabel prediktor dan moderator ke dalam perhitungan statistik. Interaksi ini diperoleh melalui perkalian antara skor standarisasi stres kehidupan dan skor standarisasi religiusitas. Standarisasi ini dilakukan untuk menghindari adanya interkorelasi variabel prediktor dengan variabel moderator dengan cara menjumlahkan skor setiap variabel prediktor dan moderator kemudian dikurangi rerata setiap variabel (Cohen *et al.*, 2003; Pedhazur, 1997). Hasil analisis regresi ganda hirarkis ini dapat dilihat pada Tabel 5.

Hasil analisis regresi sebagaimana dapat dilihat di Tabel 5 menunjukkan bahwa analisis tahap pertama menunjukkan tidak adanya korelasi pendidikan yang ditempuh dengan penyesuaian ( $\beta_{Pd} = -2,35$ ;  $p > 0,05$ ), sedangkan sumber dana pendidikan berkorelasi positif dan signifikan dengan penyesuaian diri ( $\beta_{Pd} = 7,23$ ;  $p < 0,01$ ). Varians penyesuaian diri dapat dijelaskan oleh sumber dana pendidikan sebesar 18%. Nilai F sebesar 9,96 ( $p = 0,00$ ;  $p < 0,05$ ) menunjukkan bahwa sumber dana pendidikan dapat memprediksi penyesuaian diri secara signifikan. Selanjutnya, hasil analisis tahap kedua menunjukkan bahwa stres kehidupan dan religiusitas dapat memprediksi penyesuaian diri dengan baik dilihat dari sumbangan efektif ( $R^2$  dan  $\Delta R^2$ ) yang meningkat dari 18% dan 17% menjadi 38% dan 35%. Sumbangan ini cukup signifikan bila dilihat F Change sebesar 12,99

**Tabel 3. Hasil Analisis Statistik Deskriptif Variable Penelitian**

Variabel	Nilai minimum	Nilai maksimum	Skala	Rata-rata	Standar Deviasi	Kategori
Stres kehidupan	2,35	3,58	1-4	2,93	0,26	Sedang
Religiusitas	2,12	3,76	1-4	3,05	0,35	Tinggi
Penyesuaian diri	2,60	4,60	1-5	3,63	0,47	Tinggi

**Tabel 4. Hasil Interkorelasi Variabel**

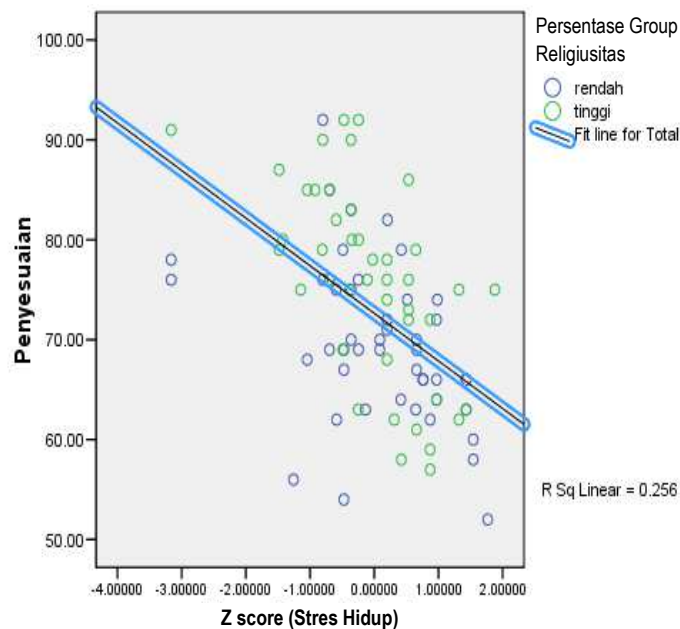
	Mean	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Pendidikan			1										
Jenis Kelamin			0,08	1									
Usia			0,21*	-0,09	1								
Pekerjaan			0,25*	-0,00	0,29*	1							
Status nikah			-0,09	-0,04	0,05	-0,06	1						
Etnis			0,09	-0,08	0,15	0,13	0,15	1					
Zona Negara			-0,18	-0,13	-0,17	-0,27*	-0,14	0,02	1				
Sumber Dana			-0,26*	-0,08	-0,08	-0,10	0,02	0,05	0,10	1			
Stres Kehidupan	2,91	0,29	0,19	0,06	0,15	0,09	-0,07	-0,04	-0,11	-0,40**	1		
Religiusitas	3,05	0,35	-0,21	0,10	-0,08	-0,03	-0,16	-0,14	-0,00	0,19	-0,00	1	
Penyesuaian Diri	3,63	0,47	-0,24*	-0,02	-0,10	-0,08	-0,18	0,05	0,11	0,41**	-0,51**	0,31**	1



**Tabel 5. Hasil Hierarchical-Multiple Regression pada Penyesuaian Diri (Koefisien  $\beta$ , Nilai  $R^2$ , dan Nilai  $\Delta R^2$ )**

	Tahap 1	Tahap 2	Tahap 3
Pendidikan yang ditempuh (Pd)	-2,35	-0,91	-7,45
Sumber dana (Sd)	7,23**	3,65**	3,63
Stres kehidupan (Sk)		-0,43**	-0,45**
Religiustas (Rg)		0,43**	0,38*
Interaksi (stres kehidupan x religiusitas)			-0,85
$R^2$	0,18	0,38	0,39
$\Delta R^2$	0,17	0,35	0,35
F	9,96**	12,99**	1,17
df1, df2, df3	2;86	2;84	1;83

\* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$



**Grafik 1. Interaksi Stres Kehidupan dan Religiusitas terhadap Penyesuaian Diri Mahasiswa Indonesia di Luar Negeri**

( $p=0,00$ ;  $p < 0,05$ ) dari sebelumnya sebesar 9,96. Hasil analisis tahap ketiga menunjukkan bahwa interaksi stres kehidupan dan religiusitas tidak secara signifikan mempengaruhi hubungan stres kehidupan dengan penyesuaian diri pada responden penelitian ini. Hal ini ditunjukkan oleh sumbangan efektif sebesar 39% dan 35% ( $R^2=0,39$  dan  $\Delta R^2=0,35$ ) dan nilai F sebesar 1,17 ( $p=0,28$ ;  $p > 0,05$ ) yang tidak signifikan. Dengan kata lain, skor penyesuaian diri tidak berbeda jauh ketika religiusitas individu tinggi ataupun rendah. Lebih jauh, pengaruh religiusitas sebagai moderator dalam hubungan stres kehidupan dengan penyesuaian diri dapat dilihat di Grafik 1, yang menunjukkan tidak adanya interaksi antara stres kehidupan dan religiusitas terhadap penyesuaian diri, dilihat dari tidak adanya perpotongan garis yang mewakili religiusitas tinggi maupun rendah yang diikuti dengan signifikansi meningkat atau

menurunnya stres kehidupan. Dengan demikian, mengacu pada Baron dan Kenny (1986) dan Frazier, Tix & Barron (2004), dapat disimpulkan bahwa religiusitas tidak berperan sebagai moderator hubungan stres kehidupan dengan penyesuaian diri. Hal ini akan dijelaskan dalam pembahasan lebih lanjut.

Dari hasil analisis korelasi dan regresi sederhana dapat dilihat bahwa terdapat pengaruh signifikan dan negatif stres kehidupan terhadap penyesuaian diri mahasiswa internasional yang berasal dari Indonesia. Hasil ini mengkonfirmasi berbagai temuan penelitian sebelumnya, antara lain Hussain, Kumar, dan Husain (2008) untuk mahasiswa Iran di Inggris, penelitian Otlu (2010) pada mahasiswa internasional di Ankara, Turki, serta hasil kajian kepustakaan oleh Wang (2011) mengenai tantangan penyesuaian yang dihadapi mahasiswa

internasional dari Asia Timur, yang kesemuanya menemukan bahwa stres mempengaruhi kesulitan penyesuaian diri mereka.

Dari hasil analisis deskriptif didapatkan bahwa stres kehidupan berada pada taraf sedang, sedangkan penyesuaian diri berada pada taraf tinggi. Hal ini mendukung penelitian Thomson, Rosenthal, dan Russell (2006) terhadap 979 mahasiswa internasional tingkat sarjana dan pasca sarjana di Australia yang menemukan bahwa stres kehidupan berupa stres kultural berkorelasi negatif dengan segi penyesuaian mereka khususnya relasi sosial dan keseimbangan hidup dan stres mereka yang tergolong sedang (moderat) berkaitan dengan penyesuaian diri yang tergolong cukup baik. Selain itu, temuan ini dapat dipahami dari perspektif "Hukum Yerkes-Dodson" tentang hubungan stres dengan performa yang mempostulatkan bahwa individu dengan stres rendah maupun tinggi menunjukkan performa yang rendah, sedangkan mereka yang mengalami stres sedang menunjukkan performa tinggi atau yang terbaik, sehingga grafik hubungan atau kurvanya berbentuk U-terbalik (*inverted-U*) (Yerkes & Dodson, 1908). Dalam hal ini, performa dapat disetarakan dengan penyesuaian diri, yakni bahwa dalam rangka menyesuaikan diri dengan baik diperlukan tingkat stres sedang, sedangkan tingkat stres yang rendah dan tinggi kemungkinan besar terkait dengan penyesuaian diri yang kurang baik. Hal ini dikonfirmasi oleh Wildgust (1986) pada mahasiswa yang menjadi partisipan penelitiannya. Mahasiswa yang memiliki stres dan/atau kecemasan yang tergolong sedang cenderung menunjukkan kinerja akademik yang bagus dan adaptasi yang baik terhadap kesulitan-kesulitan akademik. Dalam konteks penelitian ini, mengacu pada Hukum Yerkes-Dodson tersebut, penulis yakin bahwa mahasiswa internasional dari Indonesia menunjukkan stres kehidupan yang berada pada tingkat sedang sehingga berdampak terhadap penyesuaian yang tergolong baik.

Temuan dalam penelitian ini, yang memperlihatkan bahwa stres kehidupan dengan level sedang berkorelasi signifikan dengan penyesuaian diri yang berada pada level tinggi, sebenarnya sangat memungkinkan berperannya religiusitas sebagai moderator dalam hubungan tersebut. Namun, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa religiusitas tidak terbukti berfungsi sebagai peredam pengaruh negatif stres kehidupan terhadap penyesuaian diri mahasiswa. Hasil ini berbeda dengan sejumlah penelitian terdahulu, antara lain temuan Kim dan Seidlitz (2002) yang memperlihatkan bahwa spiritualitas (mencakup religiusitas) menahan efek buruk stres terhadap afek negatif dan penyesuaian mahasiswa internasional di Korea. Penulis menduga bahwa hasil ini disebabkan oleh keberagaman yang juga menjadi bagian dari stres kehidupan disebabkan adanya perbedaan kondisi yang sangat besar antara di Indonesia dan di negara tempat partisipan menempuh

pendidikan tinggi dalam kehidupan keberagaman, yakni bahwa mayoritas mahasiswa yang berasal dari negara berpenduduk Muslim terbesar menjalani kehidupan keberagaman di negara-negara mayoritas berpenduduk non-Muslim sebagaimana ditunjukkan oleh data deskriptif tentang gambaran responden penelitian pada Tabel 2 mengenai zona negara tempat menempuh pendidikan ditemukan dominan pada negara-negara di Australia, Amerika Utara dan Eropa. Hal ini dapat dipahami berdasarkan studi fenomenologis yang dilakukan oleh Novera (2004) serta Mukminin, Yanto, dan Yanto (2013) terhadap mahasiswa asal Indonesia yang menemukan bahwa perbedaan kondisi antara Indonesia dengan Amerika Serikat terkait keagamaan dan pengalaman hidup yang dianggap cukup kuat sebagai stres akulturatif, antara lain adalah tidak diantisipasi ketiadaan libur Ramadhan, terbatasnya taraweh di masjid-masjid, dan jaranga ditemukannya makanan halal yang dianggap sebagai stresor terkait keberagaman dan sampai tingkat tertentu mempengaruhi penyesuaian diri mereka sekurang-kurangnya pada semester pertama atau tahun pertama perkuliahan.

Selain itu, penelitian ini memiliki kemiripan dengan kajian Hsu *et al.* (2009) yang menyimpulkan bahwa mahasiswa internasional menggunakan religiusitas/spiritualitasnya sebagai mekanisme *coping* untuk mereduksi dampak stres akulturatif yang dialami namun belum menggali lebih jauh dan spesifik gaya *coping* dimaksud. Penelitian ini, sebagaimana penelitian Hsue *et al.* tersebut, mengasumsikan sedemikian rupa bahwa karena mahasiswa internasional memiliki tingkat religiusitas yang tinggi maka dianggap cenderung menggunakan religiusitas tersebut sebagai sumber *coping*. Selain itu, temuan Chai, Krageloh, Shepherd, dan Billington (2011) memperlihatkan bahwa mahasiswa internasional asal Asia lebih tinggi kecenderungannya menggunakan strategi-strategi distraksi diri (*self-distraction strategies*) dalam rangka menanggulangi dampak negatif stres terhadap kualitas hidup mahasiswa dan hal ini patut dipertimbangkan sebagai salah satu faktor yang berperan sekaligus memperhitungkan pentingnya faktor kultural dalam upaya penyesuaian diri.

Salah satu temuan menarik dalam penelitian ini, sekaligus diduga sebagai salah satu faktor yang dapat menjelaskan adanya perbedaan individual dalam penyesuaian diri dan tidak terbuktinya peran religiusitas sebagai moderator, adalah peran signifikan variabel sumber dana pendidikan sebagai salah variabel kontrol terhadap penyesuaian diri. Dari analisis tahap dua diperoleh kontribusi sumber dana pendidikan terhadap penyesuaian diri sebesar 18%, artinya penyesuaian mahasiswa Indonesia di luar negeri yang menjadi responden penelitian ini secara signifikan dipengaruhi oleh sumber pembiayaan pendidikan yang diperolehnya. Korelasi positif antara sumber dana pendidikan dengan penyesuaian diri di sini memperlihatkan bahwa bila

sumber dana untuk membiayai pendidikan yang ditempuh bukan berasal dari beasiswa pemerintah Indonesia akan diikuti dengan penyesuaian diri yang lebih baik dan sebaliknya. Hal ini dapat dipahami berdasarkan percakapan informal melalui jejaring sosial dengan beberapa mahasiswa yang menjadi responden penelitian ini yang mengungkapkan bahwa penerima beasiswa dari pemerintah Indonesia, khususnya beasiswa Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, seringkali tidak menerima dana tepat waktu atau sangat terlambat dan dianggap tak mencukupi kebutuhan layak mahasiswa pasca sarjana di luar negeri. Bahkan ada di antara penerima beasiswa tersebut yang berhenti menerima beasiswa pemerintah Indonesia dan beralih mengupayakan perolehan beasiswa dari negara tuan rumah (*host country*) atas bantuan pihak universitas tempat menempuh pendidikan. Hal ini diperkuat oleh hasil analisis statistik tambahan berupa uji-t (*t-test*) yang menunjukkan nilai  $t=-4,59$  dan  $p=0,00$ ;  $p<0,01$  di mana nilai rerata penyesuaian diri kelompok mahasiswa penerima beasiswa adalah sebesar 67,35, sedangkan nilai rerata penyesuaian diri mahasiswa non-penerima beasiswa pemerintah adalah 75,67. Demikian pula hasil analisis regresi ganda stres kehidupan dan sumber dana pendidikan sebagai prediktor terhadap penyesuaian diri sebagai kriterium menunjukkan sumbangan secara bersama-sama keduanya sebesar 30,1% ( $\Delta R=0,301$ ;  $\Delta R^2=0,285$ ;  $p=0,008$ ;  $p<0,05$ ). Dengan kata lain, varian penyesuaian diri mahasiswa Indonesia di luar negeri dapat dijelaskan sebesar 30,1% oleh stres kehidupan dan sumber dana yang diperoleh untuk membiayai pendidikan yang ditempuh. Hal ini mendapatkan dukungan teoritik dari hasil kajian kepustakaan kritis yang dilakukan oleh Wenhua dan Zhe (2013) dari sejumlah pangkalan data (*database*) tentang permasalahan terkait penyesuaian mahasiswa internasional yang menyimpulkan bahwa, selain permasalahan bahasa dan kemajuan akademik, kesulitan keuangan—terutama terkait dengan sumber pembiayaan pendidikan dan biaya hidup—merupakan permasalahan paling menonjol yang dihadapi oleh mahasiswa asing. Dalam penelitian ini, permasalahan finansial juga merupakan bagian dari stres kehidupan yang merupakan bagian dari *Index of Life Stress* selain menjadi bagian dari permasalahan sumber pendanaan pendidikan, yang ditemukan berperan signifikan terhadap penyesuaian. Dengan demikian, dapat diinterpretasikan bahwa permasalahan keuangan menjadi isu penting yang harus mendapatkan perhatian serius dari pihak-pihak yang terkait.

Penelitian ini mengandung sejumlah keterbatasan. Yang terutama adalah permasalahan sampel. Jumlah responden dalam penelitian ini tergolong kecil dibandingkan jumlah mahasiswa Indonesia di berbagai negara sehingga dianggap kurang mewakili populasi. Selain itu, teknik pengambilan responden secara aksidental berimplikasi pada terbatasnya generalisasi temuan penelitian semata-mata kepada subyek yang menjadi

responden penelitian ini. Artinya, penelitian ini memiliki kelemahan dalam validitas terkait sampel.

Keterbatasan lainnya adalah konsep penyesuaian diri dalam penelitian yang diperlakukan sebagai konstruk berdimensi tunggal padahal penyesuaian merupakan masalah yang kompleks karena menyangkut berbagai segi. Black (1988) mengajukan pandangan tiga dimensi penyesuaian orang asing: (1) penyesuaian kerja, yakni penyesuaian terhadap tanggung jawab pekerjaan, penyelia, dan harapan kinerja; (2) penyesuaian interaksi, yakni penyesuaian terhadap sosialisasi dan berbicara dengan warga negara tuan rumah; dan (3) penyesuaian kehidupan umum yang mencakup penyesuaian terhadap pemukiman, makanan, berbelanja, dll. Karenanya, melalui penelitian ini belum dapat diketahui segi penyesuaian apa yang baik atau kurang baik pada responden sehingga dapat dilakukan penanganan yang tepat sesuai dengan permasalahan konkrit mengenai penyesuaian yang dihadapi.

Demikian pula konstruk religiusitas yang diperlakukan sebagai variabel interval dan belum memperhitungkan konstruk orientasi religiusitas, sebagaimana dinyatakan oleh Hardjana (1993) berdasarkan pendapat Allport yang mengkategorikan religiusitas menjadi orientasi atau iman ekstrintik dan intrinsik. Iman ekstrinsik adalah konteks keimanan yang tidak menyatu dengan pribadi orang yang beragama. Artinya iman tersebut merupakan perkara luar yang tidak mempengaruhi cara berpikir, berkehendak dan berperilaku. Individu yang beriman ekstrinsik bukan menghayati melainkan memanfaatkan iman demi keuntungan pribadi. Sedangkan individu yang beragama dengan iman intrinsik selalu menghayati iman dan melaksanakan ajaran serta perintah agama dalam kehidupan sehari-hari.

Mengingat penyesuaian diri pada mahasiswa internasional merupakan masalah yang rumit maka diperlukan penelitian yang jauh lebih komprehensif dan mendalam yang melibatkan sejumlah variabel terkait yang belum dilibatkan dalam penelitian kali ini. Sejumlah faktor yang patut dipertimbangkan untuk diteliti keterkaitan dan pengaruhnya dapat dikelompokkan oleh penulis menjadi tiga bagian yakni: 1) faktor personal/demografik mencakup efikasi diri/harga diri (Gajdzik, 2005; Mak & Kim, 2011; Shi, 2001), letak kendali perilaku (Ward & Kennedy, 1993), gender (Haslberger, 2007; Otlu, 2010), sifat-kepribadian model faktor lima besar (Huang, Chi, & Lawler, 2005), keterampilan *coping* (Otlu, 2010), diferensiasi diri (Skowron, Western, & Azen, 2004), status mahasiswa (apakah bersama keluarga atau tidak) yang mempengaruhi jumlah waktu yang dialokasikan bagi interaksi dengan mahasiswa lokal, usia saat tiba di negara tujuan (Shi, 2001), identitas sosial, identitas etnik (Olsen, & Martins, 2009; Zhao, 2010), dan lama tinggal di negara tuan rumah (Jou & Fukada, 1996); 2) faktor interpersonal, antara lain dukungan sosial (Jou

& Fukada, 1994, 1996; Shi, 2001; Chouhan & Shalini, 2006; Iversen, 2009; Otlu, 2010; Yusof, 2011), kualitas persahabatan (Demir & Urberg, 2004), keluasan jejaring sosial (Gajdzik, 2005; Mak & Kim, 2011; Shi, 2001), partisipasi dalam program angkatan (*peer program*); dan 3) faktor kultural/nasional, antara lain kecocokan kultural (*cultural fit*) (Boiger, 2008), orientasi nilai budaya kolektivistik-individualistik, penghindaran terhadap ketidakpastian (Boiger, 2008; Iversen, 2009; Katrinli & Penbek, 2010; Zhao, 2010), perbedaan budaya misalnya keasertifan (Gajdzik, 2005), kebangsaan (*nationality*), keikutsertaan dalam komunitas negara asal (Iversen, 2009), kepekaan antar budaya (Katrinli & Penbek, 2010), dan juga komunikasi dan kemampuan berbahasa asing (Mak & Kim, 2011; Mehdizadeh & Scott, 2005; Shi, 2001).

Berdasarkan hasil dan keterbatasan yang diuraikan di atas, penelitian ini sebaiknya dianggap sebagai satu langkah kecil dalam suatu upaya pembuatan model eksplanatoris berbasis bukti empiris terhadap penyesuaian diri mahasiswa Indonesia di luar negeri, dan terlepas dari berbagai kelemahan yang dikandungnya, penelitian ini merupakan upaya eksplorasi yang dimaksudkan untuk memahami perilaku tersebut. Diharapkan penelitian ini bermanfaat sebagai referensi bagi penelitian selanjutnya. Penelitian ini juga menemukan sumbangan efektif yang bermanfaat bagi berbagai pihak yang terkait dengan penyesuaian mahasiswa internasional dari Indonesia.

#### 4. Simpulan

Dari analisis statistik inferensial diperoleh hasil bahwa stres kehidupan terbukti berkorelasi dan berkontribusi signifikan secara statistik terhadap penyesuaian mahasiswa internasional Indonesia. Religiusitas secara statistik tidak terbukti sebagai variabel moderator terhadap hubungan stres kehidupan dengan penyesuaian diri. Sumber dana pendidikan adalah salah satu faktor demografik dan variabel kontrol berkontribusi negatif dan signifikan terhadap penyesuaian diri. Dengan kata lain, stres kehidupan, religiusitas, dan sumber dana penelitian merupakan prediktor terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa yang menjadi responden penelitian ini.

Berdasarkan hasil penelitian di atas, peneliti menyarankan dilakukannya penelitian lanjutan dengan metode dan pendekatan yang berbeda, khususnya pendekatan kualitatif, misalnya studi fenomenologis sebagaimana dilakukan oleh Thuraisingam dan Singh (2010) terhadap mahasiswa internasional di Malaysia yang berasal dari 7 negara dan Mukminin, Yanto, dan Yanto (2013) terhadap mahasiswa Indonesia beragama Islam di Amerika Serikat. Selain itu, metode campuran kuantitatif-kualitatif (*mix-method*) layak dipertimbangkan untuk dilakukan sebab dengan pengumpulan data melalui kedua pendekatan akan mengarah kepada pemahaman

yang paling komprehensif terhadap permasalahan penelitian (Creswell, 2003). Dapat juga dilakukan penelitian dengan melibatkan sampel non-mahasiswa, misalnya fakultas atau universitas sebagai pihak yang memahami dan berinteraksi dengan mahasiswa internasional sebagaimana dilakukan oleh Trice (2007) pada salah satu universitas ternama di Amerika Serikat.

Terkait instrumen penelitian, disarankan agar pengukuran terhadap penyesuaian mahasiswa internasional menggunakan alat ukur yang lebih sesuai dengan karakteristik populasi, misalnya *item-item* penyesuaian yang disarankan oleh Baker, 1991 dan Uehara, 1998 (Jou & Fukada, 1996), yang mengungkap faktor-faktor penyesuaian mahasiswa yang lebih nyata antara lain penyesuaian emosional, penyesuaian sosial-kultural, dan penyesuaian lingkungan.

Merujuk kepada hasil penelitian ini, agaknya diperlukan juga kajian tentang penyesuaian ini pada populasi guru, akademisi/peneliti sebagai ekspatriat sebagaimana penelitian Katrinli dan Penbek (2010) mengingat tak sedikit jumlah warga negara Indonesia menjadi guru/dosen di negara lain. Hal ini diketahui penulis saat meminta kesediaan teman-teman jejaring sosial yang menjadi mahasiswa di luar negeri dan diinformasikan bahwa mahasiswa yang merangkap sebagai guru/dosen atau berprofesi sebagai guru/dosen di negara lain juga cukup banyak.

Bagi para mahasiswa Indonesia yang sedang menempuh pendidikannya di negara asing, khususnya mahasiswa yang menjadi responden penelitian ini, disarankan untuk mempertahankan stres kehidupan pada tingkatan sedang. Hal ini dapat ditempuh antara lain melalui pemerolehan dukungan finansial yang lebih memadai, misalnya dalam bentuk hibah atau sumber beasiswa lainnya, bergaul lebih luas dan intensif dengan penutur bahasa asli (*native speaker*) agar semakin mahir berbahasa asing, memperluas pergaulan dengan penduduk/masyarakat setempat agar kepekaan budaya semakin kuat dan pada gilirannya mengurangi stres akulturatif maupun keterkejutan budaya, memahami dengan baik segala hal yang menyangkut aturan, peraturan, dan pedoman akademik, selain juga mendapatkan dukungan sosial yang lebih luas melalui interaksi sosial. Dengan demikian, tekanan akademik tidak terlalu kuat mempengaruhi penyesuaian diri. Dengan adanya upaya menjaga stres kehidupan pada taraf sedang ini, mengacu pada hukum Yerkes-Dodson, memungkinkan penyesuaian terhadap berbagai aspek kehidupan sebagai orang asing berjalan dengan baik dan berhasil mencapai yang diharapkan sebagai mahasiswa asing.

#### Daftar Acuan

Abe, J., Talbot, D.M., & Geelhoed, R.J. (1998). Effects of a peer program on international student adjustment.

*Journal of College Student Development*, 39(6), 536-547.

Al-Sharideh, K. A., & Goe, W. R. (1998). Ethnic communities within the university: An examination of factors influencing the personal adjustment of international students. *Research in Higher Education*, 39(6), 699-725.

Andrade, M.S. (2006). International students in English-speaking universities: Adjustment factors. *Journal of Research in International Education*, 5(2), 131-154.

Aneshensel, C.S. (1992). Social stress: Theory and research. *Ann. Rev. Soc.*, 18, 15-38.

Attar, B.K., Guerra, N.G., & Tolan, P.H. (1994). Neighbourhood disadvantage, stressful life, and adjustment in urban elementary-school children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 23, 391-400.

Azwar, S. (2001). *Reliabilitas dan validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Barnes, W. (2010). The adjustment experience of first-year international undergraduate students in engineering. Ditemukan kembali dari [http://www.ideals.illinois.edu/bitstream/handle/2142/30816/Barnes\\_Whitney.pdf?sequence=2](http://www.ideals.illinois.edu/bitstream/handle/2142/30816/Barnes_Whitney.pdf?sequence=2)

Baron, R.M. & Kenny, D.A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.

Baqutayan, S.M.S. (2011). The importance of religious orientation in managing stress. *International Journal of Psychological Studies*, 3(1), 113-121.

Bentley, J.M. (2008). Supporting international student adjustment. Ditemukan kembali dari <https://fye.cmich.edu/files/Supporting%20International%20Student%20Adjustment.pdf>.

Black, J.S. (1988). Work role transitions: A study of American expatriates in Japan. *Journal of International Business Studies*, 19, 274-291.

Boiger, M. (2008). Adaptation of International Students in Japan: The cultural fit of control orientation. Ditemukan kembali dari [http://kops.ub.uni-konstanz.de/bitstream/handle/urn:nbn:de:bsz:352-opus-78455/Diplomarbeit\\_MBoiger.pdf?sequence=1](http://kops.ub.uni-konstanz.de/bitstream/handle/urn:nbn:de:bsz:352-opus-78455/Diplomarbeit_MBoiger.pdf?sequence=1).

Calhoun, J.F. & Acocella, J.R. (1990). *Psychology of adjustment and human relationship*. New York: McGraw-Hill, Inc.

Chai, P.P.M., Krageloh, C.U., Shepherd, D., & Billington, R. (2011). Stress and quality of life in international and domestic university students: Cultural differences in the use of religious coping. *Mental Health, Religion & Culture*, 1-13 DOI:10.1080/13674676.2011.571665.

Chaplin, J.P. (1985). *Dictionary of psychology*, (2<sup>nd</sup> edition). New York: Dell Publishing Company.

Chouhan V. L. & Shalini, V. (2006). Coping strategies for stress and adjustment among diabetics. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 32(2), 106-111.

Church, A. T. (1982). Sojourners adjustment. *Psychological Bulletin*, 91, 540-72.

Cohen, E. (1977). Expatriate communities. *Current Sociology*, 24, 5-129.

Cohen, J., Cohen, P., West, S. & Aiken, L. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associate Publisher.

Creswell, J.W. (2003). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*. (2<sup>nd</sup> ed.). Thousand Oaks: Sage Publications.

Demir, M., & Urberg, K.A. (2004). Friendship and adjustment among adolescents. *Journal of Experimental Child Psychology*, 88, 68-82.

Fabricatore, A.N., Handal, P.J., & Fenzel L.M. (2000). Personal spirituality as a moderator of the relationship between stressors and subjective well-being. *Journal of Psychology and Theology*, 28(3), 221-228.

Fraenkel, J. R. & Wallen, N. E. (2005). *How to design and evaluate research in education* (6<sup>th</sup> ed.). New York: McGraw-Hill.

Frazier, P. A., Tix, A. P., & Barron, K. E. (2004). Testing moderator and mediator effects in counseling psychology research. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 115-134.

Gajdzik, P.K. (2005). Relationship between self-efficacy beliefs and socio-cultural adjustment of international graduate students and american graduate students. Ditemukan kembali dari <https://beardocs.baylor.edu/xmlui/bitstream/handle/2104/2682/Gajdzik%2BFinalDissertation.pdf?sequence=5>.

Gay, L.R. (1996). *Educational research: Competencies for analysis and application*. Columbus, Ohio: Charles E. Merrill Publishing Company.

- Gayatri, B. (2007). Stressful life events and behavioural problems among pre-university students. Ditemukan kembali dari <http://etd.uasd.edu/ft/th9576.pdf>.
- Haber, A. & Runyon, R.P. (1984). *Psychology of adjustment*. Ilionis: The Dorsey Press Homewood.
- Hardjana, A.M. (1993). *Penghayatan agama: Yang otentik dan tidak otentik*. Yogyakarta: Kanisius.
- Haslberger, A. (2007). Gender differences in expatriate adjustment. Ditemukan kembali dari [http://ashridge.be/Website/IC.nsf/wFARATT/Gender%20Differences%20in%20Expatriate%20Adjustment/\\$file/GenderDifferencesInExpatriateAdjustment.pdf](http://ashridge.be/Website/IC.nsf/wFARATT/Gender%20Differences%20in%20Expatriate%20Adjustment/$file/GenderDifferencesInExpatriateAdjustment.pdf).
- Hsu, P.H.-C., Krageloh, C.U., Shepherd, D., & Billington, R. (2009). Religion/spirituality and quality of life of international tertiary students in New Zealand: An exploratory study. *Mental Health, Religion & Culture*, 12, 385–399.
- Huang, T.J., Chi, S.C., & Lawler, J.J. (2005). The relationship between expatriates' personality traits and their adjustment to international assignments. *The International Journal of Human Resource Management*, 16(9), 1656–1670.
- Hussain, A., Kumar, A., & Husain, A. (2008). Academic stress and adjustment among high school students. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 34, 70-73.
- Hutapea, B. (2011, September). Religiosity and resilience among 'underclass' internal migrant young men in Jakarta: A study of two different ethnic groups. Makalah yang disajikan pada *The International Conference on Psychology of Resilience*, Universitas Indonesia.
- Idler, E. (2008). The psychological and physical benefits of spiritual/religious practices. *Spirituality in Higher Education Newsletter*, 4(2), 1-5.
- Iversen, G.I. (2009). Social adjustment and friendship patterns of international students: A study of Norwegian students studying abroad. Ditemukan kembali dari <http://munin.uit.no/bitstream/handle/10037/2425/thesis.pdf?sequence=1>.
- Jackson, Y., & Warren, J.S. (2000). Appraisal, social supports and life events: Predicting outcome behaviour in school-age children. *Child Dev.*, 71, 1441-145.
- Jang, S.J., & Johnson, B.R. (2005). Gender, religiosity, and reactions to strain among African Americans" *Sociological Quarterly*, 46, 323–357.
- Johnson, M.C. & Morris, R.G. (2008). The moderating effects of religiosity on the relationship between stressful life events and delinquent behavior. *J. Crim. Justice*, 36(6), 486–493.
- Jou Y.H., & Fukada, H. (1994). Effect of social support on adjustment of Chinese student in Japan. *The Journal of Social Psychology*, 135(1), 39-47.
- Jou, Y.H., & Fukada, H. (1996). Cross-cultural adjustment of Chinese students in Japan. *Psychological Report*, 78, 435-444.
- Katrinli, A. & Penbek, S. (2010). Role of cultural sensitivity on creativity of academic expatriates: The moderating effect of culture. *African Journal of Business Management*, 4(5), 755-763.
- Khawaja, N.G. & Dempsey, J. (2008). A comparison of international and domestic tertiary students in Australia. *Australian Journal of Guidance & Counselling*, 18(1), 30-46.
- Kim, Y., & Seidlitz, L. (2002). Spirituality moderates the effect of stress on emotional and physical adjustment. *Personality and Individual Differences*, 32, 1377-1390.
- Koyama, C. (2005). Acculturation stress and alcohol use among international college students in a U.S. community college setting. Ditemukan kembali dari [http://scholar.lib.vt.edu/theses/available/etd-09262005-135714/unrestricted/Koyama\\_Dissertation.pdf](http://scholar.lib.vt.edu/theses/available/etd-09262005-135714/unrestricted/Koyama_Dissertation.pdf).
- Krauz, M.B. (2006). The impact of religiosity on midshipman adjustment and feelings of acceptance. Ditemukan kembali dari <http://www.dtic.mil/dtic/tr/fulltext/u2/a457510.pdf>.
- Khawaja, N. G., & Dempsey, J. (2007). Psychological distress in international university students: An Australian study. *Australian Journal of Guidance & Counselling*, 17(1), 13-27.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Levitt L., & Loper, A.B. (2009). The influence of religious participation on the adjustment of female inmates. *American Journal of Orthopsychiatry*, 79(1), 1-7.
- Li, G., Chen, W., & Duanmu, J. (2010). Determinants of international students' academic performance: A comparison between Chinese and other international students. *Journal of Studies in International Education*, 14(4), 389-405.

- Maddux, J.A. (2007). Life stress, adjustment, and religious support in African Americans. Ditemukan kembali dari <http://scholars.indstate.edu/bitstream/10484/3895/1/Life%20Stress%20Adjustment%20and%20Religious%20Support%20In%20African%20Americans-Jemour%20A%20Maddox.pdf>.
- Mak, A.S. & Kim, I. (2011). Korean international students' coping resources and psychological adjustment in Australia. *OMNES: The Journal of Multicultural Society*, 2(1), 56-84.
- Matsumoto, D., LeRoux, J.A., Bernhard, R., & Gray, H. (2004). Unraveling the psychological correlates of intercultural adjustment potential. *International Journal of Intercultural Relations*, 28, 281-309.
- Mehdizadeh, N. & Scott, G. (2005). Adjustment problems of Iranian international students in Scotland. *International Education Journal*, 6(4), 484-493.
- Meintel, D.A. (1973). Strangers, homecomers and ordinary men. *Anthropological Quarterly*, 46(1), 47-58.
- Montagliani, A., & Giacalone, R.A. (1998). Impression management and cross-cultural adaptation. *Journal of Social Psychology*, 138(5), 598-608.
- Mukminin, A., Yanto, F., & Yanto, H. (2013). Beyond the classroom: Religious stressors and adjustment among Indonesian Muslim graduate students in an American graduate school. *Turkish Online Journal of Qualitative Inquiry*, 4(2), 33-45.
- Murray-Swank, A.B., Lucksted, A., Medoff, D.R., Yang, Y., Wohlheiter, K., & Dixon, L.B. (2006). Religiosity, psychosocial adjustment, and subjective burden of persons who care for those with mental illness. *Psychiatric Services*, 57(3), 361-365.
- Nell, R.D. (2005). Stress, coping resources and adjustment of married mothers in the teaching profession. Ditemukan kembali dari <http://www.nmmu.ac.za/documents/theses/rnell.pdf>.
- Novera, I.A. (2004). Indonesian postgraduate students studying in Australia: An examination of their academic, social and cultural experiences. *International Education Journal*, 5(4), 475-487.
- Olsen, J.E. & Martins, L.L. (2009). The effects of expatriate demographic characteristics on adjustment: A social identity approach. *Human Resource Management*, 48(2), 311-328.
- Otlu, F.N. (2010). College adjustment of international students: the role of gender, acculturative stress, coping skills, cultural distance, and perceived social support. Ditemukan kembali dari <http://etd.lib.metu.edu.tr/upload/12612769/index.pdf>.
- Pandian, A. (2008). Multiculturalism in higher education: A case study of middle eastern students' perceptions and experiences in a Malaysian university. *IJAPS*, 4(1), 33-59.
- Pargament K.I., Magyar-Russell, G.M., & Murray-Swank, N.A. (2005). The sacred and the search for significance: Religion as a unique process. *Journal of Social Issues*, 61(4), 665-687.
- Park, C.L. (2005). Religion as a meaning-making framework in coping with life stress. *Journal of Social Issues*, 61, 707-729.
- Park, C.L. & Halifax, R.J. (2011). Religion and spirituality in adjusting to bereavement: Grief as burden, grief as gift" Ditemukan kembali dari <http://www.upaya.org/uploads/pdfs/GriefasBurdenGriefasGift1.10.11.pdf>.
- Pedhazur, E.J. (1997). *Multiple regression in behavioral research* (3<sup>rd</sup> Ed.). Fort Worth, TX: Harcourt Brace.
- Plante, T.G., Saucedo, B., & Rice, C. (2001). The association between strength of religious faith and coping with daily stress. *Pastoral Psychology*, 49(4), 291-300.
- Powers, D.V., Cramer, R.J., & Grubka, J.M. (2007). Spirituality, life stress, and affective well-being. *Journal of Psychology and Theology*, 35(3), 235-243.
- Redden, W. (1975). *Culture Shock Inventory Manual*. Frederickton, N.B. Canada: Organizational Test.
- Sakurako, M. (2000). Addressing the mental health concerns of international students. *Journal of Counseling and Development*, 78(2), 137-144.
- Schludermann, E., Schludermann, S., & Huynh, C.L. (2003). Religiosity, prosocial values, and adjustment among students in Mennonite high schools in Winnipeg. *Journal of Mennonite Studies*, 21, 191-213.
- Shi, L. (2001). Hmong students' personal adjustment in american culture. Ditemukan kembali dari <http://www2.uwstout.edu/content/lib/thesis/2001/2001shil.pdf>.
- Skowron, E.A., Western, S.R., & Azen, R. (2004). Differentiation of self-mediate college stress and adjustment. *Journal of Counseling & Development*, 82, 62-82.
- Steele, K.D. (2008). Perceptions of Chinese international students in Singapore: Adjustment issues and support. Ditemukan kembali dari [https://tspace.library.utoronto.ca/bitstream/1807/17326/1/Steele\\_Kelly\\_D\\_200811\\_PhD\\_Thesis.pdf](https://tspace.library.utoronto.ca/bitstream/1807/17326/1/Steele_Kelly_D_200811_PhD_Thesis.pdf).

- Steffen, P.R. & Fearing, M. (2007). Does defensiveness account for the relationship between religiosity and psychosocial adjustment? *The International Journal for the Psychology of Religion*, 17(3), 233–244.
- Sugiyono (2004). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Takeuchi, R., Lepak, D.P., Marinova, S.V., & Yun, S. (2007). Nonlinear influences of stressors on general adjustment: the case of Japanese expatriates and their spouses. *Journal of International Business Studies*, 38, 928–943.
- Thomson, G., Rosenthal, D., & Russell, J. (2006). Cultural stress among international students at an Australian university. Ditemukan kembali dari <http://www.aiec.idp.com/pdf/Thomson%20%28Paper%29%20Fri%201050%20MR5.pdf>.
- Thuraisingam, T. & Singh, P.K.H. (2010). A hermeneutic phenomenological approach to socio-cultural and academic adjustment experiences of international students. *SEARCH: The Journal of South East Asia Research Center for Communication and Humanities*, 2, 91-113.
- Tix, A.P., & Frazier, P.A. (1998). The use of religious coping during stressful life events: Main effects, moderation, and mediation. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 66, 411-422.
- Trice, A.G. (2007). Faculty perspectives regarding graduate international students' isolation from host national students. *International Education Journal*, 8(1), 108-111.
- Veenema, A.H., Blume, A., Niederle, D., Buwalda, B., & Neumann, I. D. (2006). Effects of early life stress on adult male aggression and hypothalamic vasopressin and serotonin. *European Journal of Neuroscience*, 24, 1711-1720.
- Wang, M. (2011). Adjustment challenges for east asian international students. *Tesis* pada State University of New York. Ditemukan kembali dari [http://dspace.sunyconnect.suny.edu/bitstream/handle/1951/52167/mia\\_nwang.pdf?sequence=1](http://dspace.sunyconnect.suny.edu/bitstream/handle/1951/52167/mia_nwang.pdf?sequence=1).
- Ward, C., & Kennedy, A. (1993). Psychological and socio-cultural adjustment during cross-cultural transitions: A comparison of secondary students overseas and at home. *International Journal of Psychology*, 8(2), 129-147.
- Wenhua, H. & Zhe, Z. (2013). International students' adjustment problems at university: A critical literature review. *Academic Research International*, 4(2), 400-406.
- Wildgust, B.M. (1986). Stress in the anesthesia student. *Journal of the Association of Nurse Anesthetists*, 54(3), 272-278.
- Wuthnow, R., Christiano, K., & Kuzlowski, J. (1980). Religion and bereavement: A conceptual framework. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 19, 408-422.
- Yang, B., & Clum, G.A. (1995). Measures of life stress and social support specific to an Asian student population. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 17, 51-67.
- Yerkes, R.M. & Dodson, J.D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459-482.
- Young, J.S., Cashwell, C.S., & Shcherbakova, J. (2000). The moderating relationship of spirituality on negative life events and psychological adjustment. *Counseling and Values*, 45, 49-57.
- Yusoff, Y.M. (2011). International students' adjustment in higher education: Relation between social support, self-efficacy, and socio-cultural adjustment. *Australian Journal of Business and Management Research (AJBMR)*, 1(1), 1-15.
- Zhao, L. (2010). Socio-cultural adjustment of international students as expatriates in America. Ditemukan kembali dari <http://digitalcommons.wku.edu/theses/228>.