



Gambaran makna *happiness* pada mahasiswa perantau di luar negeri

The description of the meaning of happiness among international student expatriates

Article History

Accepted
December 25, 2023

Received
July 13, 2023

Published
December 25, 2023

Marjanah Arifah Rifqoh Adilah¹, Puti Archianti Widiasih*²

¹ Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jakarta, Indonesia

ABSTRACT

Happy students are students who are able to accept everything they experience with positive feelings and emotions. Happiness can also be a barrier to stress and reduce hopelessness and depression. This allows it to be understood whether it has a positive impact on the sustainability of foreign students studying abroad. The research method used in this study is a type of qualitative research. With a phenomenological approach. The subject selection uses purposive sampling which is a sampling method selected based on certain criteria. Respondents are students of Bursa Uludağ University totaling three people. Data collection techniques were carried out by observation and interviews. Data analysis uses coding, categories, themes techniques. The results of this study explain the meaning of happiness for overseas students, the dynamics of being an overseas student, and the driving and inhibiting factors in building enthusiasm for studying abroad. Thus, individuals have many ways to survive in a sad or down state so that they can get back up and find their happiness.

KEY WORDS:

migrant students; overseas; happiness

ABSTRAK

Mahasiswa yang bahagia adalah mahasiswa yang mampu menerima segala hal yang mereka alami dengan perasaan dan emosi positif. Kebahagiaan juga dapat menjadi penghalang terhadap stres dan mengurangi rasa putus asa serta depresi. Hal ini memungkinkan untuk dipahami apakah hal tersebut memiliki dampak positif terhadap keberlanjutan mahasiswa asing

*¹ Corresponding Author: Puti Archianti Widiasih, email: puti@uhamka.ac.id, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jl. Limau II Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, 12130, Indonesia

yang belajar di luar negeri. Metode penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah jenis penelitian kualitatif, dengan pendekatan fenomenologis. Pemilihan responden menggunakan metode purposive sampling yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Responden adalah mahasiswa Universitas Uludağ sebanyak tiga orang. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan wawancara. Analisis data menggunakan teknik pengodean, kategori, dan tema. Hasil dari penelitian ini menjelaskan makna kebahagiaan bagi mahasiswa perantau, dinamika menjadi mahasiswa perantau, serta faktor pendorong dan penghambat dalam membangun semangat untuk belajar di luar negeri. Dengan demikian, individu memiliki banyak cara untuk bertahan dalam keadaan sedih atau down agar dapat bangkit kembali dan menemukan kebahagiaannya.

KATA KUNCI

mahasiswa perantau; luar negeri; kebahagiaan



Copyright ©2023. The Authors. Published by Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam. This is an open access article under the CC BY-NC-SA. Link: [Creative Commons — Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International — CC BY-NC-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/)

Pendahuluan

Secara umum, kebahagiaan dapat didefinisikan sebagai perasaan puas dengan kehidupan. Pada saat yang sama, secara biologis terkait dengan pelepasan dopamin, neurotransmitter yang terlibat dalam perasaan senang. Setiap orang harus memiliki tujuan yang sama dalam hidup. Salah satunya mencapai kebahagiaan. Kebahagiaan dalam kehidupan seseorang, baik dalam lingkungan keluarga, dalam persahabatan maupun dalam masa belajar. Menurut Aristoteles (Seligman, 2019), semua tindakan manusia berfungsi untuk mencapai kebahagiaan, banyak orang bersaing dalam mencari dan mencapai kebahagiaan.

Menurut (Seligman, 2019), kebahagiaan terletak pada saat individu merasakan kegembiraan dan kedamaian batin dengan kebahagiaan ini mempengaruhi hidupnya. Sudah tidak bisa dipungkiri lagi ketika semua orang sangat ingin memiliki kehidupan yang bahagia. Ketika dia melewati berbagai rintangan dalam hidupnya, dia selalu diartikan beruntung. Ketika seseorang bahagia, dia dapat mencapai semua yang dia inginkan dalam dirinya hidupnya (Fahira et al., 2021). Orang yang bahagia membuatnya mudah ketika mereka harus melakukannya berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan baru.

Memasuki lingkungan baru, berbagai masalah muncul bagi individu terutama perbedaan bahasa dan perbedaan budaya, Makanan, humor, dan kebiasaan di lingkungan baru (Thurber & Walton, 2012). Mahasiswa asing juga merasakan hal ini ketika mereka datang ke lingkungan baru. Banyak orang Indonesia belajar di luar

negeri dengan harapan memperluas wawasan domestik dan internasional mereka, memahami keragaman dan memperluas jaringan internasional. Siswa yang belajar di luar negeri juga disebut sebagai siswa asing. Pelajar asing tidak diragukan lagi meninggalkan kampung halaman mereka untuk menjalani hidup mereka sendiri tanpa keluarga (Halim & Dariyo, 2016). Dalam situasi apapun dan dalam keadaan apapun di luar negeri, mahasiswa harus mampu mengatasinya sendiri (Solihin, 2013).

Pelajar asing biasanya harus membuat beberapa perubahan di sekolah tempat aneh Mahasiswa internasional harus mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial baru yang jika tidak dilakukan dengan benar akan menimbulkan berbagai masalah (Azizah, 2013). Selain itu, Hurlock (2009) mengemukakan bahwa mahasiswa asing harus mengalami perubahan termasuk ketidakhadiran orang tua, sistem pertemanan baru, penyesuaian dengan norma asli, dan sosialisasi pembelajaran baru. Oleh karena itu, mahasiswa asing harus beradaptasi dengan baik agar tidak menjadi masalah yang memberatkan bagi mereka. Mahasiswa asing sering menghadapi berbagai masalah baru. Saat berkuliah, mahasiswa harus beradaptasi dengan suasana baru, baik itu cara belajar maupun lingkungan baru (Gunandar & Utami, 2017). Oleh karena itu, ketika berbagai masalah tidak diselesaikan dengan baik, mahasiswa yang tinggal di luar negeri merasa tidak puas selama berada di luar negeri. Seperti yang dijelaskan oleh Hills dan Argyle (2002) Kebahagiaan juga bisa menjadi penghalang stres dan mengurangi keputusan dan depresi. Menurut Pramitasari dan Ilham (2012), mahasiswa yang tinggal di luar dari tempat tinggalnya perlu merasakan kebahagiaan dan kenyamanan saat menghadapi kehidupan di lingkungan yang baru. Hal ini memungkinkan untuk dipahami apakah berdampak positif bagi keberlangsungan mahasiswa asing yang belajar di luar negeri. Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, kebahagiaan merupakan hal yang penting dalam proses menuntut ilmu mahasiswa perantau di luar negeri. Tujuan penelitian ini yakni memaparkan gambaran makna happiness pada mahasiswa perantau di luar negeri (studi kasus Mahasiswi Bursa Uludağ University Turki).

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data deskriptif dalam bentuk catatan tertulis atau lisan tentang topik penelitian. Studi fenomenologi sebagai bagian dari pendekatan penelitian dikarenakan pada penelitian ini menginterpretasi pengalaman hidup seseorang. Responden penelitian merupakan sumber utama penelitian, yaitu mereka yang memiliki karakteristik sesuai dengan variabel yang dibutuhkan. Adapun pemilihan responden menggunakan *purposive sampling* untuk menentukan responden penelitian supaya dapat menjangkau informasi

yang memadai agar dapat mengetahui gambaran kebahagiaan pada mahasiswa perantau di luar negeri, maka semua informasi akan digali langsung. Responden merupakan mahasiswa Bursa Uludağ University yang berjumlah tiga orang, adapun kriteria responden penelitian yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah: Mahasiswa perantau di luar negeri berusia 18-24 tahun 21 Mahasiswa Bursa Uludağ University Turki; Tinggal sendiri atau tidak memiliki keluarga di tempat merantau.

Pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan wawancara. Teknik wawancara terfokus hanya tentang pengalaman masa lalu dan apa yang dirasakan oleh mahasiswa tentang responden. Wawancara yang digunakan pada penelitian ini adalah wawancara tidak terstruktur dan semi terstruktur. Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan peneliti kemudian akan diolah datanya dengan proses coding, klasifikasi, dan tema sesuai dengan informasi data yang diperoleh peneliti untuk memperoleh interpretasi sehingga dapat dianalisis dalam fokus penelitian yang mengerucut.

Hasil

Faktor Pendorong dan Penghambat dalam Membangun Semangat Belajar di Luar Negeri

Atas dengan keinginannya sendiri dan dorongan dari orang tua, informan memantapkan hatinya untuk berkuliah di luar negeri setelah lulus SMA. “[...] Karena ada dukungan orang tua dan aku mau sendiri juga [...]” (NF- 20 Juni 2023). Informan juga menyampaikan bahwa dukungan dari orang tua dan teman menjadi salah satu faktor yang sangat penting dalam membangun semangat belajar di sana. “[...] Sebenarnya faktor pendorongnya tuh banyak banget salah satunya doa dan support dari orang tua. Disini juga banyak teman-teman seperjuangan [...]” (NF- 20 Juni 2023). Informan menyadari bahwa walaupun dirinya tinggal jauh dari orang tua tetapi masih memiliki teman-teman seperjuangan yang berasal dari Indonesia, hal itulah yang menjadi faktor pendorong untuk bisa terus bersemangat. “[...] sosial disana itu karena banyak orang Indonesianya jadi saya ngerasa nggak sendirian. Cuma emang kayak nggak pernah bohong ya kalau misalnya lagi sedih ya tetep tapi mereka biasanya support satu sama lain [...]” (RR-20 Juni).

Informan juga menambahkan bahwa budaya Indonesia dan Turkey sangat jauh berbeda, sehingga membuat dirinya sempat merasakan *culture shock* “[...] Kalau faktor penghambatnya karena perbedaan *culture* budaya, disini orang-orang hidupnya individualis. Jadi kalau kita ingin bersosialisasi ya agak butuh perjuangan [...]” (NF- 20 Juni 2023). Berikut *open coding* dan kategorisasi yang didapatkan dari hasil wawancara.

Tabel 1

Faktor Pendorong dan Penghambat dalam Membangun Semangat Belajar Di Luar Negeri

<i>Open coding</i>	Kategorisasi
<ul style="list-style-type: none"> - Orang tua - Teman Indonesia 	<i>Support System</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Kesulitan belajar - Materi kuliah sulit - Kesulitan berbahasa turkey - <i>Culture shock</i> 	Sulit beradaptasi
<ul style="list-style-type: none"> - Berkuliah - Organisasi PPI - UKM olahraga - UKM Muroja'ah - Pecinta alam 	Menyibukan diri dengan aktivitas

Hal yang membuatnya sulit beradaptasi saat menjadi mahasiswa perantau luar negeri adalah kesulitan berbahasa Turkey, karena menurutnya bahasa Turkey sangat berbeda dengan bahasa Indonesia ataupun bahasa Inggris. Hal tersebut berdampak pada akademiknya, Informan merasakan kesulitan belajar karena materi kuliah yang berbahasa Turkey sehingga dirinya harus belajar double. “[...]Harus benar-benar belajar berkali-kali gitu baru saya paham kadang kan bahasanya slit materinya pun sulit [...]” (MN-20 Juni 2023). Informan juga menyampaikan bahwa dirinya berusaha untuk beradaptasi dengan menyibukan diri mengikuti berbagai aktivitas agar mendapatkan teman-teman baru dari Indonesia maupun negara lain.

Dinamika Psikologis Mahasiswa Perantau di Luar Negeri

Saat informan menceritakan tentang perasaanya, kepala informan tersebut sedikit menunduk dan raut mukanya terlihat seperti bersedih. Informan menyampaikan bahwa tinggal merantau untuk menuntut ilmu yang jauh dari orang tua rasanya sangat berat. Sering kali informan merasa sedih dan tertekan. Tetapi peran teman yang supportif membuatnya merasa lebih enjoy “[...]merasa tertekan dengan pelajarannya yang susah bahasanya juga berbeda jadi belajarnya double. Tetapi karena memiliki teman-teman seperjuangan yang supportif jadinya dijalanin aja [...]” (NF- 20 Juni 2023). Informan MN merasa bahwa kesulitan dalam berbahasa membuatnya tertekan “[...] apalagi bahasanya beda pelajarannya juga nggak gampang kan. Paling yang buat tertekan itu sih Kak jadi kayak sulit untuk memahami

mata kuliah [...]” (MN- 20 Juni 2023). Mendapat nilai yang buruk juga membuat informan RR sangat down. Berikut *open coding* dan kategorisasi yang didapatkan dari hasil wawancara.

Tabel 2

Dinamika Psikologis Mahasiswa Perantau di Luar Negeri

<i>Open coding</i>	Kategorisasi
<ul style="list-style-type: none"> - Mendapat nilai buruk - Berat jauh dari orang tua - <i>Homesick</i> - Pelajaran sulit 	Perasaan sedih dan tertekan
<ul style="list-style-type: none"> - Pengalaman baru - Mandiri - Memperluas relasi 	Mengingat Rencana tujuan masa depan
<ul style="list-style-type: none"> - Bersyukur - Berbaur - <i>Enjoy</i> hidup bersama dengan teman 	Berusaha bertahan

Pada saat merasa sedang down, sedih ataupun tertekan yang membuat para informan patah semangat, mereka kemudian berusaha untuk bangkit dengan mengingat kembali tujuan awal saat para informan pertama kali ingin berkuliah di luar negeri. “[...] mengingat tujuan awal aku ingin menambah experiens baru, pengalaman baru dan menambah teman baru [...]” (NF- 20 Juni 2023). Dalam gejolak perasaan yang dirasakan oleh para informan saat merantau mencari ilmu. Informan berusaha untuk bertahan hingga akhir atau lulus study. “[...]Alhamdulillah aku disini berusaha untuk bersosialisasi baik dengan lingkungan karenakan kita di negara orang jadi harus bisa menjaga sikap [...]” (NF- 20 Juni 2023). Informan berpendapat bahwa ketika sudah bisa beradaptasi dengan baik maka dirinya akan mampu bertahan tinggal di perantauan.

Makna Kebahagiaan Mahasiswa Rantau di Luar Negeri

Kebahagiaan merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan, begitu juga bagi kehidupan mahasiswa rantau. “[...]Penting karena saya jadi punya harapan pada cita-cita saya dan membuat saya lebih semangat lagi [...]” (RR- 20 Juni 2023). Kebahagiaan yang di rasakan oleh mahasiswa mampu membuatnya semakin bersemangat untuk menuntut ilmu dan menggapai cita-citanya. Begitupun menurut informan MN bahwa kebahagiaan sangat penting karena mampu membantunya untuk beradaptasi dengan lingkungan. Saat ditanya apakah informan sudah bahagia

merantau untuk menuntut ilmu, jawabannya pun kompak “sudah” “[...] sudah sih, aku sudah cukup bahagia. Aku juga bersyukur telah mengambil keputusan berkuliah disini [...]”. Berikut *open coding* dan kategorisasi yang didapatkan dari hasil wawancara.

Tabel 3

Makna Kebahagiaan menjadi Mahasiswa Rantau di Luar Negeri

<i>Open coding</i>	Kategorisasi
<ul style="list-style-type: none"> - Berhubungan baik dengan teman-teman - Mendapat nilai bagus - Belajar menjadi semangat 	Kebahagiaan penting
<ul style="list-style-type: none"> - Melihat dunia lebih luas - Ilmunya dapat bermanfaat - Lulus dengan nilai bagus - Tercapai tujuan awal 	Membangun harapan
<ul style="list-style-type: none"> - Me time - Travelling dengan teman - Sharing cerita - Belajar bersama teman 	Membuat diri <i>happy</i>

Makna kebahagiaan sangat penting untuk membangun harapan dan membangkitkan kembali semangat. Hal tersebut membuat makna kebahagiaan dari setiap manusia berbeda, begitu juga dengan kebahagiaan setiap informan. “[...] Kayaknya final kebahagiaan aku saat sudah selesai semua tujuanku [...]” (RR- 20 Juni 2023). Menurut informan RR bahwa dirinya sudah bahagia tetapi belum sampai final. Akhir saat dirinya lulus dan selesaikan semua tujuannya. Selain mendapatkan experience yang lebih, informan NF juga menjadi bisa melihat dunia lebih banyak. Jadi bisa explore banyak dan mendapat teman-teman yang banyak dan luas. “[...] Menurut saya kebahagiaan itu bisa kita Lulus bisa menjalani kuliah dengan baik, terus juga berhubungan baik juga sama temen-temen [...]” (MN- 20 Juni 2023). Banyak cara untuk mendapatkan atau mendapatkan kembali sebuah kebahagiaan. Salah satunya dengan cara yang simple seperti mengambil waktu me-time seperti informan RR. “[...] Biasanya membuat diriku happy sih kayak makanmakanan manis, hangout bareng temen, curhat juga apa yang sedang dihadapi [...]” (NF- 20 Juni 2023). Kebahagiaan yang kecil jika dikumpulkan akan menghasilkan kebahagiaan yang sangat besar dan akan membawa pengaruh baik pada kehidupan.

Diskusi

Mahasiswa adalah pelajar di perguruan tinggi baik didalam maupun merantau di luar negeri. Alasan utama bagi mahasiswa perantau adalah untuk meraih kesuksesan yang membutuhkan keberanian untuk lebih percaya diri dan mandiri serta siap menghadapi segala perubahan kondisi dan situasi di lingkungan baru. Fenomena mahasiswa perantau ini sebagai wujud untuk meningkatkan kualitas pendidikan dan membuktikan diri sebagai orang dewasa yang bertanggung jawab dalam pengambilan keputusan.

Bagan 1

Mindmap Happiness



Bagan 1 menunjukkan kebahagiaan mahasiswa perantau dapat mencakup faktor-faktor seperti hubungan sosial, pencapaian akademis, adaptasi dengan lingkungan baru, dukungan keluarga, aktivitas rekreasi, dan kesejahteraan mental. Kebahagiaan atau keberuntungan yang sangat dihargai sebagai bagian dari kehidupan yang baik (Diener, 2009). Kebahagiaan bisa berarti kegembiraan, kepuasan hidup, emosi positif, memiliki hidup yang bermakna atau perasaan puas. Menurut Selligman²⁰ (19), kebahagiaan terletak pada saat individu merasakan kegembiraan dan kedamaian batin dengan kebahagiaan ini mempengaruhi hidupnya. Sebaliknya Seorang individu yang mengalami ketidakbahagiaan cenderung merasakan perasaan cemas, sedih, dan kekhawatiran terkait dengan aspek afektif yang negatif (Baumgardener & Crothers, 2009). Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan tidak bisa dipungkiri bahwa setiap orang tentu ingin hidup bahagia. Sehingga ketika dia melewati berbagai rintangan dalam hidupnya, dia selalu diartikan sebagai orang yang beruntung. Orang yang bahagia dapat mencapai semua yang mereka inginkan dalam hidup. Orang yang bahagia lebih mudah berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan baru. Tetapi

disisi lain kebahagiaan bisa saja sulit didapatkan terlebih pada lingkungan baru seperti saat merantau untuk menuntut ilmu.

Adaptasi merupakan proses yang meghubungkan system budaya dan lingkungannya. Lingkungan yang dimaksud disini adalah segala sesuatu yang berada diluar dari diri manusia baik berupa lingkungan fisik (flora, alam, fauna), lingkungan social (Kelompok, individu, interaksi sosial) termasuk lingkungan budaya. Saat memasuki lingkungan baru, individu menghadapi berbagai masalah, terutama karena perbedaan bahasa dan budaya, seperti: makanan, humor, dan kebiasaan di lingkungan baru. Hal ini yang dirasakan pada informan. Mereka sulit beradaptasi saat berkuliah di Turkey karena bahasanya yang sangat berbeda. Walaupun sudah belajar bahasa sebelumnya tetapi tetap saja hak tersebut terasa sulit ketika para informan berusaha mengerti terkait materi kuliah yang menggunakan bahasa Turkey. Jenis-jenis makanan di Turkey juga sangat berbeda dengan selera lindah orang Indonesia sehingga butuh beberapa watu informan beradaptasi dengan makanan setempat. Walaupun budaya berbeda dan sempat merasakan *culture shock*, tetapi informan tetap menjaga perilakunya dengan baik untuk menghormati kebudayaan setempat.

Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan. Menurut Carr, (2004) ada delapan faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan diantaranya kepribadian, budaya, pernikahan, dukungan sosial, persahabatan, kesehatan, spiritualitas, dan kerjasama. Faktor-faktor tersebut juga dirasakan oleh informan. Infroman sangat merasa bahagia saat dirinya mendapat dukungan dari orang tua dan teman-temannya. Persahabatan informan dengan teman-teman asal Indonesia sangat supportif dan saling bekerjasama membantu sesama. Hal ini diperkuat dengan hasil penelitian Naggar Dkk. (2012) dalam penelitian mereka terhadap mahasiswa Malaysia sebagai faktor utama yang berkontribusi terhadap kebahagiaan mereka ialah berhubungan baik dengan teman-teman dan juga keluarga. Pada saat waktu senggang Informan juga menghabiskan waktunya untuk mengikuti kegiatan halaqoh Al-Qur'an untuk terus menguatkan spiritualitasnya. Hal-hal tersebut yang membantu informan untuk terus bertahan dan bahagia. Seligman (2019) menjelaskan bahwa kebahagiaan dapat membantu individu memperluas sumber daya mental, fisik, dan sosial mereka. Kebahagiaan yang dirasakan mahasiswa dapat membantu mereka mengendalikan keinginan dan kebutuhan mereka sendiri (Megawati & Herdiyanto, 2016; Yantiek, 2014). Menurut Paramitasari dan Alfian (2012), mahasiswa yang tinggal di luar dari tempat tinggalnya perlu merasakan kebahagiaan dan kenyamanan saat menghadapi kehidupan di lingkungan yang baru. Selain itu, kepuasan mahasiswa dapat membantu mereka mengatasi tugas sebelumnya. Pemenuhan kebutuhan dan tugas perkembangan dapat membawa kebahagiaan bagi mahasiswa.

Mahasiswa yang bahagia adalah mahasiswa yang mampu menerima segala sesuatu yang dialaminya dengan perasaan dan emosi yang positif. Sedangkan mahasiswa yang kurang mampu menerima cenderung memiliki kepribadian yang tidak sehat. Kepribadian yang tidak sehat membuat mahasiswa rentan terhadap depresi karena kurangnya kebahagiaan (Maharani, 2015; Ryff & Keyes, 1995). Mahasiswa yang dapat beradaptasi baik dengan diri sendiri maupun lingkungannya dianggap sebagai individu yang bahagia (Malentika et al., 2018). Oleh karena itu, mahasiswa mampu mencapai keseimbangan antara kebutuhan pribadi mereka dan harapan yang ada (Jannah et al., 2019). Terdapat banyak sekali tantangan hidup saat menjadi mahasiswa perantau di luar negeri, tetapi informan dapat bangkit dan melaluinya dengan baik. Informan bersyukur atas apa yang sudah dilaluinya. Rasa syukur dapat tercermin dalam perasaan positif, seperti kegembiraan dan kebahagiaan (Hambali & Meiza, 2015; Pitaloka & Ediati, 2015). Melalui perasaan positif tersebut yang membuatnya merasakan kebahagiaan (Arisha, 2020; Mutia et al., 2010). Dengan demikian jika dengan adanya kebahagiaan dalam menuntut ilmu, maka akan membawa pengaruh positif pada keberlangsungan mahasiswa perantau dalam berkuliah di luar negeri (Marisa & Afriyeni, 2019).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian, disimpulkan bahwa makna kebahagiaan sangat penting bagi mahasiswa rantau di luar negeri. Terdapat faktor pendorong dan penghambat dalam membangun semangat belajar di luar negeri seperti support system dari orang tua dan teman-teman Indonesia. Sulit beradaptasi merupakan faktor penghambat, informan sulit berbahasa Turkey sehingga merasa kesulitan dalam memahami materi kuliah. Tetapi untuk dapat beradaptasi dengan menyibukan diri mengikuti aktivitas kuliah dan berorganisasi. Walaupun terkadang merasa sedih dan tertekan tetapi informan dapat berusaha bertahan dengan mengingat tujuan awal saat berkuliah. Makna kebahagiaan sangat penting untuk membangun harapan dan membangkitkan kembali semangat. Banyak cara untuk mendapatkan atau mendapatkan kembali sebuah kebahagiaan. Salah satunya dengan cara yang simple seperti mengambil waktu me-time. Dengan adanya kebahagiaan dalam menuntut ilmu, maka akan membawa pengaruh positif pada keberlangsungan mahasiswa perantau dalam berkuliah di luar negeri.

Referensi

Arisha, Ona Nia. (2020). Hubungan antara kebahagiaan dengan perilaku prososial pada remaja akhir. Tesis tidak dipublikasikan. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

- Azizah. (2013). Kebahagiaan dan permasalahan di usia remaja tantangan perubahan yang dibawa oleh era globalisasi. *Konseling Religi Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 4(2), 295–316.
- Baumgardener, & Crothers. (2009). *Positive psychology*. Pearson Education, Inc.
- Carr. (2004). *The Science of happiness and human strengths*. Brunner Routledge.
- Diener. (2009). Positive psychology: Past, present, and future. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Oxford handbook of positive psychology* (pp. 7–11). Oxford University Press.
- Fahira, Z., Amna, Z., Mawarpury, M., & Faradina, S. (2021). Kesepian dan nomophobia pada mahasiswa perantau loneliness and nomophobia in Sojourn College Students. 7(2), 183–194.
<https://doi.org/10.22146/gamajop.65827>
- Gunandar, M. S., & Utami, M. S. (2017). Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri mahasiswa baru yang merantau. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 3(2), 98-109.
<http://dx.doi.org/10.22146/gamajop.43441>
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau relationship between psychological well-being and loneliness among overseas student. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170–181. <https://doi.org/10.24854/jps.v4i2.344>
- Hambali, A., & Meiza, A. (2015). Faktor-faktor yang berperan dalam kebersyukuran (gratitude) pada orangtua anak berkebutuhan khusus perspektif psikologi Islam. *J-Sep*, 4(1), 94–101.
<https://doi.org/10.15575/psy.v2i1.450>
- Hills, P., & Argyle, M. (2002). The oxford happiness questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1073–1082. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00213-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00213-6)
- Hurlock. (2019). *Psikologi perkembangan*. Erlangga.
- Jannah, R., Putra, M. S., Nurudin, A. S., & Situmorang, N. Z. (2019). Makna kebahagiaan mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, 1(1), 22. <https://doi.org/10.26555/jptp.v1i1.15126>
- Maharani. (2015). Tingkat kebahagiaan (happiness) pada mahasiswa Fakultas

Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.

- Malentika, N., Itryah, & Mawardah, M. (2018). Hubungan antara interaksi sosial dengan suasana hati pada mahasiswa. *Psyche*, 11(2), 97–106. retrieved from <https://journal.binadarma.ac.id/index.php/jurnalpsyche/article/view/129>
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan self compassion mahasiswa perantau loneliness and self compassion among abroad university students. *Psibernetika*. 12, (1) 1–11. <http://dx.doi.org/10.30813/psibernetika.v12i1.1582>
- Megawati, E., & Herdiyanto, Y. K. (2016). Hubungan antara Perilaku Prososial dengan Psychological Well-Being pada Remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 3(1), 132–141. <https://doi.org/10.24843/jpu.2016.v03.i01.p13>
- Mutia, E., Subandi, & Mulyati, R. (2010). Terapi kognitif perilaku bersyukur untuk menurunkan depresi pada remaja. In *Jurnal Intervensi Psikologi* (Vol. 2, Issue 1, pp. 54–68).
- Naggat, A., & Dkk. (2012). Perceptions and opinion of happiness among university students in a malaysian university. *ASEAN Journal of Psychiatry*, 11(2).
- Pitaloka, D. A., & Ediati, A. (2015). Rasa syukur dan kecenderungan perilaku prososial pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 4(2), 43–50. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.14890>
- Pramitasari R, & Ilham, A. (2012). Hubungan antara kematangan emosi dengan kecenderungan memaafkan pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*. 1(2), Juni 2012.1–23.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *journal of personality and social psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Seligman. (2019). *Authentic happiness: Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif*. PT Mizan Pustaka.
- Solihin, L. (2013). Those who prefer to stay study about adaptation strategies of Bugis-Makassar students in Melbourne, Australia. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 2(Juni), 252–267.
- Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American College Health*, 60(5), 415–419. <https://doi.org/10.1080/07448481.2012.673520>

Yantiek, E. (2014). Kecerdasan emosi, kecerdasan spiritual dan perilaku prososial remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(01), 22–31.
<https://doi.org/10.30996/persona.v3i01.366>

This page is intentionally left blank