

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Meningkatnya partisipasi kompetisi global pada dunia pendidikan menimbulkan banyaknya mahasiswa asal Indonesia memilih untuk studi di luar negeri (Hanidiyati dkk., 2023). Data UNESCO tahun 2015, mahasiswa asal Indonesia studi di luar negeri total 41,919 (UNESCO, 2015). Hal ini meningkat pada tahun 2021 sekitar 53,604, kemudian pada tahun 2023 sekitar 55,961 (UNESCO, 2023). Dengan demikian, peningkatan ini mengonfirmasi tingginya minat mahasiswa Indonesia dalam studi internasional yang diiringi dengan kebutuhan untuk memahami dinamika psikologis yang mereka alami, seperti stres akademik.

Faktor pendorong atau motivasi mahasiswa Indonesia kuliah di luar negeri tidak terlepas dari keinginan untuk mendapatkan kualitas pendidikan yang lebih baik, pengalaman belajar internasional, merasakan keberagaman budaya luar, gaya hidup, mendapat beasiswa, serta mengikuti dan melihat teman yang sudah lebih dulu kuliah di luar negeri (Christine, G., & Sokang, 2024; Iversen, 2009; Pope dkk., 2014). Negara-negara yang menawarkan pendidikan berkualitas, meliputi negara Amerika Serikat, Kanada, Inggris, Australia, Jerman, Perancis, dan lain-lain (Zahra, A. A., & Umar, 2024).

Fenomena kuliah di negara asing, adalah suatu hal yang lumrah dan sudah tidak asing di kalangan mahasiswa (Pratiwi dkk., 2019). Mahasiswa Indonesia yang memutuskan kuliah di luar negeri mempunyai harapan dapat mewujudkan cita-cita (Hadawiah, 2019). Mahasiswa Indonesia yang sedang mengikuti perkuliahan di luar negeri dinamakan mahasiswa internasional (Adilah, M. A. R., & Widiasih, 2023). Mereka memiliki beberapa keuntungan, yaitu mampu mengembangkan diri, meningkatkan *skill* dan pengetahuan, menguasai bahasa asing, memperluas jaringan internasional, dan lain-lain (Hanidiyati dkk., 2023).

Sistem pendidikan perkuliahan di Indonesia dan di luar negeri memiliki perbedaan signifikan. Pernyataan ini diperkuat dari hasil penelitian Trice (2020) bahwa sistem pendidikan di luar negeri menuntut adanya kemandirian dalam proses belajar (*student-centered*). Berbeda dengan sistem pendidikan di Indonesia di mana metode pembelajarannya masih dominan berpusat pada guru dan dosen (*teacher-centered*). Hal tersebut sering kali membuat mahasiswa Indonesia yang sedang mengikuti perkuliahan di luar negeri mengalami stres akademik dan tertekan karena harus menyesuaikan diri dengan standar akademik yang lebih tinggi (Sawir dkk., 2012).

Budaya di luar negeri dan budaya di Indonesia memiliki sifat yang berbeda. Budaya di luar negeri cenderung bersifat individualisme, sedangkan budaya di Indonesia cenderung bersifat kolektivisme (Rachmah et al., 2025). Perbedaan budaya ini berdampak pada bagaimana mahasiswa Indonesia menyesuaikan diri dengan budaya baru, sehingga hal ini menambah tantangan lebih juga bagi mahasiswa Indonesia yang kuliah di luar negeri (Paramartha, B., & Huwae, 2024).

Bagi mahasiswa, khususnya mahasiswa asal Indonesia studi di luar negeri rentan memasuki masa-masa kritis pada tahun pertama (Olani, 2009). Hal ini dikarenakan mereka menghadapi fase transisi awal kehidupan akademik baru yang belum diketahuinya (Juniasi, A. F., & Huwae, 2023). Mereka memulai pengalaman kuliah untuk pertama kalinya di lingkungan yang menurutnya asing, sehingga tantangan adaptasi dan tekanan akademik lebih terlihat dan membutuhkan perhatian (Paramartha, B., & Huwae, 2024). Berbeda dengan mahasiswa S2 sudah memiliki pengalaman akademik dan strategi *coping* yang lebih kuat dan lebih matang, sehingga tantangan dan dinamika stres akademiknya juga berbeda (Jorge dkk., 2025).

Mahasiswa tahun pertama merujuk pada individu yang sedang menjalani masa awal perkuliahan (Erwansa dkk., 2024). Mereka pada umumnya berada pada tahap masa dewasa awal di rentang 18-25 tahun (Arnett, 2015; Hulukati, W., & Djibrin, 2018). Dengan demikian, bagi mahasiswa Indonesia di luar negeri, tugas perkembangan pada fase ini menjadi lebih kompleks karena mereka tidak hanya menghadapi transisi akademik, tetapi juga harus menavigasi transisi budaya secara bersamaan, yang meningkatkan kerentanan mereka terhadap stres.

Mahasiswa Indonesia kuliah di luar negeri mengalami stres akademik sebesar 39,6% hingga 61,3% (Ambarwati dkk., 2017). Data UNESCO melaporkan pada tahun 2022 terdapat sekitar 70.000 mahasiswa Indonesia yang sedang menempuh pendidikan di luar negeri (UNESCO, 2022). Menurut Poyrazli dan Lopez (2007), mahasiswa Indonesia di luar negeri cenderung mengalami tingkat stres akademik yang tinggi pada tahun pertama perkuliahan.

Berdasarkan uraian di atas, mahasiswa Indonesia tahun pertama kuliah di luar negeri menghadapi fase transisi yang kompleks serta menantang, baik secara akademik, psikologis, maupun sosial budaya. Berbagai studi telah menunjukkan bahwa keputusan untuk kuliah di luar negeri tidak hanya didorong oleh motivasi akademik dan pengembangan karier, tetapi juga membawa konsekuensi berupa tuntutan adaptasi akademik dan tuntutan adaptasi budaya baru yang berbeda secara signifikan dengan budaya Indonesia. Kemudian, pada fase awal perkuliahan, mahasiswa Indonesia sering mengalami *culture shock*, kesulitan komunikasi, dan kebingungan terhadap ekspektasi akademik yang baru, yang secara simultan dapat meningkatkan kerentanan mereka terhadap stres akademik.

Dalam hal ini, pengalaman lintas budaya baik yang dialami oleh mahasiswa internasional maupun mahasiswa lokal sama-sama berpotensi mengalami stres akademik. Stres akademik bersifat universal dapat terjadi dan dialami oleh siapa saja, serta pengalaman tingkat stres setiap individu berbeda-beda (Lim, M. T. A. F., & Kartasasmita, 2018). Pengalaman mahasiswa internasional sering kali diperparah dengan kombinasi tuntutan akademik dan adaptasi budaya baru, sehingga stres akademik yang mereka alami unik dan lebih kompleks. Sementara, mahasiswa lokal juga mengalami stres akademik namun, dengan sumber tekanan yang berbeda dan umumnya tidak melibatkan tuntutan akulturasi budaya (Ali dkk., 2020).

Mahasiswa Indonesia yang berkuliah di luar negeri kerap kali mengalami tekanan dan tuntutan akademik yang diterima melebihi kapasitas dirinya dalam menjalani proses pembelajaran (Khusna dkk., 2025; Paramartha, B., & Huwae, 2024). Menurut Juniasi dan Huwae (2023), stres akademik terjadi ketika ada ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dengan tuntutan lingkungan. Stres akademik merupakan dua hal yang saling berkaitan yaitu antara tuntutan akademik tinggi dengan rendahnya penyesuaian diri (Gross, 2002).

Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Indonesia kuliah di luar negeri dipengaruhi oleh faktor tekanan akademik (Ali dkk., 2020), perbedaan sistem pendidikan (Li, J., & Wu, 2023), adaptasi budaya (Kumar, R., & Nair, 2022), hambatan bahasa, dan lain-lain (Chen, 2023). Kondisi dan situasi ini memperlihatkan bahwa keberhasilan mahasiswa Indonesia kuliah di luar negeri tidak didasari dari kesiapan akademiknya saja, akan tetapi bergantung juga dengan kemampuan beradaptasi dengan budaya setempat (Suryadi, M., & Purwakania, 2022).

Pada dasarnya, ketidakmampuan individu dalam beradaptasi dengan lingkungan dan budaya munculnya perasaan cemas dan lebih rentan mengalami stres yang berpengaruh terhadap pencapaian akademik (Zhang dkk., 2016). Mahasiswa Indonesia kuliah di Thailand mengalami kendala bahasa, komunikasi, serta tekanan akademik (Rhein, 2018). Selanjutnya, mahasiswa Indonesia kuliah di Hongkong menghadapi kendala terkait perbedaan sistem pendidikan (Lau dkk., 2018).

Gejala-gejala stres akademik, diantaranya gejala fisik, emosional, pikiran, dan perilaku (Nursolehah, R., & Rahmiati, 2022). Gejala fisik stres akademik, seperti sakit kepala, kurangnya pola tidur, gangguan pencernaan, dan kehilangan nafsu makan (Mumtaza, 2024). Gejala emosional stres akademik, seperti mengalami gelisah, mengalami kecemasan, sensitivitas meningkat, merasa lelah dengan tuntutan dan beban akademik, harga diri cenderung menurun, dan adanya ketidakmampuan dalam menyelesaikan semua tugas-tugas yang ada (Barseli dkk., 2017). Gejala pikiran stres akademik, seperti mengalami kesulitan untuk fokus dan mengingat sesuatu, mengalami kesulitan untuk mengambil suatu keputusan, dan kurangnya motivasi belajar. Gejala perilaku stres akademik, seperti tidak bersosialisasi dengan lingkungan di sekitar (Nursolehah, R., & Rahmiati, 2022). Dampak dari gejala-gejala stres akademik tersebut dapat menghambat proses belajar serta mengakibatkan prestasi belajar menurun (Lestari, B. S., & Purnamasari, 2022).

Dampak stres akademik yang dirasakan mahasiswa berakibat pada penurunan motivasi dan prestasi belajar, kurangnya fokus belajar, memiliki perasaan tidak mampu, kelelahan emosional, kecemasan berlebih, dan gangguan kesehatan mental

(Gisela dkk., 2025; Lubis dkk., 2021). Hal tersebut untuk menghadapi tekanan stres akademik, diperlukan strategi *coping* yang efektif baik secara internal maupun eksternal (Barseli dkk., 2017). Secara internal, meliputi *self-compassion*, memiliki keyakinan akan kemampuan diri, kemampuan mengelola emosi, dan pola pikir yang lebih adaptif (Lee, K. J., & Lee, 2020; Yusuf, N. M., & Yusuf, 2020), sedangkan secara eksternal, meliputi dukungan sosial, beban tugas yang banyak, tekanan lingkungan akademik, dan persaingan akademik (Hamzah, B., & Hamzah, 2020). Dengan demikian, mahasiswa perlu mengelola strategi *coping* yang efektif agar mampu bertahan dalam melewati masa tekanan akademik dengan cara yang lebih konstruktif (Khusna dkk., 2025).

Menempuh pendidikan di luar negeri, mahasiswa Indonesia sering menghadapi tekanan akademik, yang pada akhirnya berpotensi timbulnya stres akademik (Salim, F., & Fakhurrozi, 2020). Cara yang dilakukan untuk mengatasi dan mengelola stres akademik adalah melalui *self-compassion* (Huriyah dkk., 2022). *Self-compassion* atau welas asih adalah merujuk pada sikap penuh kasih sayang pada diri sendiri, menerima diri sendiri, memiliki emosi positif, serta penuh kesadaran dan mempunyai rasa empati ketika mengalami kesulitan (Neff, 2003). Adanya *self-compassion* membantu individu mengurangi stres akademik (Yudhianto, 2023). Hal ini didukung oleh penelitian Fisher & Pidgeon (2018) bahwa *self-compassion* secara signifikan dapat menurunkan stres akademik. Hasil penelitian Widyastuti (2017), Zhang dkk. (2016), Erwansa dkk. (2024), Kord dan Babakhani (2016) terdapat hasil yang sama dan konsisten bahwa *self-compassion* berpengaruh terhadap stres akademik (Erwansa dkk., 2024; Kord, B., & Babakhani, 2016; Widyastuti, 2017; Zhang dkk., 2016). Dengan demikian, *self-compassion* menjadi salah satu prediktor turunnya stres akademik.

Bagi mahasiswa Indonesia di luar negeri, kehidupan yang jauh dari orang tua dan kampung halaman tidak hanya menuntut kemandirian, tetapi juga menciptakan keterbatasan fisik yang mengakibatkan berkurangnya dukungan sosial langsung (Dwiandini, R. P., & Indriana, 2020). Kurangnya dukungan sosial langsung membuat mahasiswa memiliki rasa tidak berharga, merasa sendiri, tidak berdaya, dan tidak memiliki semangat selama menjalani studinya (Suciani, D., & Rozali, 2014). Mahasiswa mendapat dukungan sosial memadai akan membangun

keyakinan dan kemampuan dirinya serta terdorong untuk dapat menyelesaikan studi (Widihapsari., & Susilawati, 2018). Dukungan sosial terlihat dari cara seseorang sejauh mana ia merasa didukung, diperhatikan oleh keluarga, teman, atau orang yang spesial dalam hidup (Zimet dkk., 1988). Penelitian Lian dan Tsang (2010) dan Ye (2018) menemukan hasil yang sama dan konsisten bahwa mahasiswa Indonesia kuliah di luar negeri, sumber dukungan sosial terbesar berasal dari keluarga.

Penelitian Hamzah (2020) dan Barseli (2017) mengatakan hal yang sama faktor eksternal stres akademik adalah dukungan sosial. Kurangnya dukungan sosial membuat individu mengalami tekanan dan stres (Dityo, D., & Satwika, 2023). Adanya dukungan sosial dapat mengurangi terjadinya *stressful event*, sehingga risiko mengalami stres akademik cenderung lebih kecil (Misra dkk., 2000). Bagi mahasiswa Indonesia di luar negeri, dukungan sosial sebagai sumber daya psikologis yang dapat menghadapi tantangan akademik maupun sosial (Ekanita, A., & Putri, 2019). Diperkuat penelitian Ullah dkk. (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat menurunkan stres akademik pada mahasiswa Indonesia di luar negeri.

Dukungan sosial pada mahasiswa tahun pertama sangat dibutuhkan untuk mengurangi stres akademik. Hal ini dikarenakan mahasiswa tahun pertama harus beradaptasi di lingkungan perguruan tinggi, karena jauh dari orang tua mendapatkan tekanan untuk belajar mandiri secara tiba-tiba, adanya keterbatasan finansial, dan harus menghadapi tuntutan akademik yang belum familier (Juniasi, A. F., & Huwae, 2023). Adanya dukungan sosial membantu mahasiswa melewati berbagai tantangan dalam fase transisinya (Mahmood, H., & Burke, 2018). Penelitian dari Khan dkk. (2016) dan Baqutayan (2011) menemukan hasil yang sama dan konsisten bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan dalam mengurangi stres akademik; semakin tinggi dukungan sosial, pengaruh stres akademiknya semakin rendah, dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial, pengaruh stres akademiknya semakin tinggi (Baqutayan, 2011; Khan dkk., 2016). Penelitian dari Anadita (2021), Jannah (2021), Hidayat dan Darmawanti (2022) dan Rahmah dkk. (2025) dukungan sosial tidak hanya berpengaruh, tetapi juga terdapat hubungan yang signifikan pada penurunan stres akademik (Anadita, 2021; Jannah, 2021; Hidayat, E., & Darmawanti, 2022; Rahmah dkk., 2025).

Mahasiswa Indonesia tahun pertama yang menempuh studi di luar negeri berada pada fase transisi yang ditandai dengan tuntutan akademik diiringi dengan proses adaptasi terhadap lingkungan, budaya, dan sistem pendidikan yang baru. Kondisi ini sejalan dengan *Stress and Adaptation Theory* dari Kim (2001) yang menjelaskan bahwa fase awal adaptasi umumnya ditandai dengan meningkatnya tekanan sebelum individu mencapai penyesuaian yang lebih stabil.

Berdasarkan *Transactional Model of Stress and Coping* yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984) stres akademik muncul karena mahasiswa merasa tuntutan akademik lebih besar daripada sumber daya yang mereka miliki. Proses ini melibatkan *cognitive appraisal*. Dalam konteks mahasiswa Indonesia tahun pertama kuliah di luar negeri, tuntutan akademik tinggi, perbedaan sistem pendidikan, dan adaptasi budaya berperan sebagai *stressor* utama yang memicu proses *appraisal*.

Self-compassion dan dukungan sosial didasarkan pada pendekatan sumber daya *coping* dalam mengatasi stres akademik. Stres bukan hanya berasal dari tuntutan akademik saja, melainkan dari ketidakseimbangan antara tuntutan dan sumber daya yang dimiliki (Lazarus, R. S., & Folkman, 1984). Dalam hal ini, untuk mengatasi stres akademik, perlu dikaji baik sumber internal maupun sumber eksternal. *Self-compassion* tidak secara langsung menghilangkan tuntutan akademik, tetapi mengubah cara individu merespons tuntutan tersebut. Mahasiswa dengan *self-compassion* yang tinggi cenderung memperlakukan diri dengan penuh kebaikan ketika mengalami kesulitan, menyadari bahwa kegagalan merupakan bagian dari pengalaman manusia, serta mampu mengamati emosi negatif tanpa bereaksi secara berlebihan. Kondisi ini memengaruhi proses *cognitive appraisal*, sehingga tuntutan akademik lebih mungkin dipersepsikan sebagai tantangan yang masih dapat diatasi daripada ancaman. Akibatnya, respons emosional menjadi lebih terkendali dan tingkat stres akademik menurun (Neff, 2003). Sementara, dukungan sosial tidak mengurangi tuntutan akademik secara langsung, tetapi meningkatkan persepsi individu bahwa ia memiliki sumber daya eksternal untuk menghadapi tuntutan tersebut. Dukungan emosional, informasional, maupun instrumental dari keluarga, teman, dan *significant others* membantu mahasiswa merasa tidak menghadapi kesulitan seorang diri (Zimet dkk., 1988). Persepsi ini memengaruhi

proses *appraisal*, sehingga tuntutan akademik dipandang lebih dapat dikelola. Akibatnya, tekanan psikologis yang muncul menjadi lebih rendah dan stres akademik berkurang (Cohen, S., & Wills, 1985).

Dengan demikian, *self-compassion* dan dukungan sosial tidak mengubah besarnya tuntutan akademik, tetapi memengaruhi bagaimana mahasiswa menilai dan merespons tuntutan tersebut. Sesuai *Transactional Model of Stress and Coping* yang dikembangkan oleh Lazarus dan Folkman (1984) stres muncul dari hasil *appraisal* individu terhadap tuntutan dan sumber daya yang dimilikinya. *Self-compassion* berfungsi sebagai sumber daya internal yang membantu regulasi emosi dan mengurangi *self-judgement*, sedangkan dukungan sosial merupakan sumber daya eksternal yang meningkatkan persepsi bahwa individu memiliki bantuan dari keluarga, teman, dan *significant others* dalam menghadapi kesulitan. Dengan *appraisal* yang lebih adaptif, tuntutan akademik tidak lagi dipersepsikan sebagai ancaman yang berlebihan, sehingga tingkat stres akademik menjadi lebih rendah.

Self-compassion dan dukungan sosial bersama-sama berkontribusi dalam mengurangi stres akademik, artinya saat seseorang memperlakukan dirinya dengan penuh kasih sayang serta lingkungan sosial yang suportif yang mendukung, cenderung lebih mampu menghadapi berbagai tekanan yang ada, termasuk stres akademik (Neff, K. D., & McGehee, 2010). *Self-compassion* berperan penting dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik ketika dukungan sosial belum tersedia, mahasiswa Indonesia umumnya mengalami keterbatasan akses terhadap dukungan sosial (Salazar, 2015). Kehadiran dukungan sosial dari orang tua selalu memberikan dukungan dan kekuatan yang tiada hentinya ketika kita menghadapi tekanan dan kesepian (Prasetio dkk., 2020). Keluarga memberikan dukungan sosial langsung dalam proses studi, bentuk dukungan tersebut berupa perhatian secara emosional, seperti membiayai semua kebutuhan yang dibutuhkan mahasiswa serta menjadi tempat di mana mahasiswa menceritakan semua yang dialami selama tinggal di lingkungan barunya (Ekanita, A., & Putri, 2019; Naibaho, S. L., & Murniati, 2023). Sementara, keberadaan dukungan sosial dari teman berpengaruh juga dalam membantu mahasiswa menghadapi tantangan akademik dan tekanan psikologis (Marandof, K. D. B., & Sarajar, 2024). Demikian, *self-*

compassion dan dukungan sosial secara signifikan dapat mengurangi stres akademik.

Self-compassion dan dukungan sosial diduga tidak hanya berperan secara terpisah, namun juga secara bersama-sama saling berinteraksi dalam memengaruhi stres akademik. *Self-compassion* sebagai sumber *coping* internal dapat memperkuat kemampuan individu dalam memanfaatkan dukungan sosial yang tersedia. Dukungan sosial juga dapat mendorong berkembangnya *self-compassion* pada individu. Individu yang merasa didukung cenderung menumbuhkan perasaan aman, merasa dirinya berharga, lebih mampu bersikap baik dan penuh kasih pada diri sendiri ketika menghadapi stres akademik (Mishra, 2020; Zebardast dkk., 2021). Dengan demikian, penting untuk menguji pengaruh parsial masing-masing variabel dan juga pengaruh keduanya secara bersama-sama dalam konteks mahasiswa Indonesia di luar negeri.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *Self-Compassion* dan Dukungan Sosial terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Indonesia Tahun Pertama Kuliah di Luar Negeri.” Penelitian mengenai stres akademik sudah banyak diteliti, namun penelitian yang secara khusus meneliti mahasiswa Indonesia tahun pertama kuliah di luar negeri belum banyak ditemukan di Indonesia. Selain itu, *self-compassion* dan dukungan sosial banyak diteliti pada stres akademik, namun banyak ditemukan penelitian terdahulu cenderung mengkaji kedua variabel tersebut secara terpisah dan belum banyak ditemukan atau masih terbatas penelitian mengenai pengaruh keduanya secara bersama-sama terhadap stres akademik, khususnya pada mahasiswa Indonesia tahun pertama kuliah di luar negeri. Hal ini diidentifikasi bahwa mahasiswa Indonesia di luar negeri rentan mengalami stres akademik karena harus menghadapi dua tantangan baru, yaitu adaptasi terhadap tuntutan akademik dan adaptasi budaya. Di sisi lain, *self-compassion* dan dukungan sosial dikenal sebagai sumber daya *coping* internal dan eksternal dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan dan stres akademik. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris dalam menjelaskan bagaimana kombinasi sumber daya internal (*self-compassion*) dan sumber daya eksternal (dukungan sosial)

berperan dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa Indonesia tahun pertama yang menjalani studi di luar negeri.

1.2 Identifikasi Masalah

Identifikasi masalah penelitian ini, adalah:

- 1.2.1 Mahasiswa Indonesia tahun pertama kuliah di luar negeri rentan mengalami stres akademik, karena harus menghadapi beban ganda, adaptasi akademik, dan adaptasi budaya.
- 1.2.2 Rendahnya *self-compassion* diduga menjadi salah satu faktor yang membuat mahasiswa kesulitan mengelola tantangan akademik dan budaya, sehingga berpotensi memperparah stres akademik.
- 1.2.3 Keterbatasan akses terhadap dukungan sosial langsung dari keluarga dan lingkungan terdekat diduga meningkatkan kerentanan mahasiswa terhadap stres akademik.

1.3 Pembatasan Masalah

Masalah penelitian ini dibatasi pada masalah pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa Indonesia tahun pertama kuliah di luar negeri.

1.4 Rumusan Masalah

Rumusan masalah penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa Indonesia tahun pertama kuliah di luar negeri?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *self-compassion* dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa Indonesia tahun pertama kuliah di luar negeri.

1.6 Manfaat Penelitian

Kegunaan hasil penelitian ini ada dua manfaat, yaitu manfaat teoretis dan manfaat praktis:

1.6.1 Manfaat Teoretis

Penelitian mengenai hal ini penting dilakukan untuk mengetahui peran *self-compassion* dan dukungan sosial sebagai variabel prediktor yang berpotensi dapat menurunkan stres akademik pada mahasiswa Indonesia tahun pertama kuliah di luar negeri. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai kedua variabel tersebut secara bersama-sama dalam memengaruhi stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk memetakan dan memperdalam pemahaman terkait mekanisme adaptasi psikologis mahasiswa Indonesia di luar negeri ketika berhadapan dengan tuntutan akademik dan kondisi hidup jauh dari orang tua.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi Mahasiswa

Penelitian ini dapat memberikan peningkatan kesadaran *self-compassion* bagi mahasiswa, di mana mahasiswa dapat belajar mengenali emosinya, merespons kegagalan dan tekanan akademik dengan sikap yang positif, memperlakukan diri sendiri dengan lembut dan penuh perhatian, serta lebih menerima diri sendiri. Dengan demikian, mahasiswa menjadi lebih siap dalam mengelola tekanan akademik maupun kesejahteraan emosional secara konstruktif.

1.6.2.2 Bagi Orang Tua

Penelitian ini diharapkan untuk orang tua agar dapat lebih proaktif dalam memberikan dukungan emosional jarak jauh dengan selalu berkomunikasi dan membangun hubungan yang hangat, responsif, empati, serta orang tua juga mampu menciptakan kenyamanan dan menjalin kedekatan emosional walaupun tidak

hadir secara fisik, namun tetap dapat menjadi tempat cerita. Dengan demikian, dukungan orang tua berperan penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis selama menjalani perkuliahan di luar negeri.

1.6.2.3 Bagi Lembaga Pendidikan

Penelitian ini diharapkan menjadi acuan dasar dalam membuat kebijakan program pendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa, khususnya mahasiswa Indonesia di luar negeri. Lembaga pendidikan dapat memfasilitasi pusat layanan kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa, serta layanan konseling. Dengan demikian, penelitian ini menjadi panduan praktis bagi lembaga pendidikan untuk dapat menciptakan lingkungan sosial yang suportif, peduli, responsif terhadap kesejahteraan mahasiswa, sehingga mendorong terciptanya pengalaman belajar yang lebih optimal dan berkelanjutan.

1.6.2.4 Bagi Komunitas Mahasiswa Indonesia di Luar Negeri

Penelitian ini membantu komunitas mahasiswa Indonesia di luar negeri untuk memperkuat mekanisme dukungan, baik melalui dukungan teman dan program mentoring. Adanya dukungan teman, bisa saling membantu ketika menghadapi masalah akademik, saling memberikan dukungan emosional, menciptakan ruang aman untuk berbagi cerita atau keluh-kesah. Sementara program mentoring, mahasiswa senior yang lebih berpengalaman dapat membimbing mahasiswa baru dalam proses adaptasi baik akademik maupun sosial. Dengan demikian, komunitas dapat meningkatkan fungsi dan perannya sebagai wadah yang membantu mahasiswa Indonesia di luar negeri untuk mempermudah dan mempercepat proses penyesuaian adaptasi baik di lingkungan akademik maupun sosial