

## Aspek Yang Perlu Diperhatikan Bila Studi di Luar Negeri

14 April 2018 • Universitas Pembangunan Jaya



Kuliah di luar negeri merupakan impian sebagian besar pelajar di Indonesia. Hal ini bukan berarti pendidikan di Indonesia kurang berkualitas. Namun ketika melanjutkan studi di luar negeri, ada sederetan hal baru yang tak akan bisa ditemui di negara sendiri. Di kalangan siswa Indonesia, terdapat *Top Five Country* yang paling diminati sebagai negara tujuan: Australia, Malaysia, Amerika Serikat, Jepang dan Jerman. Kelima negara tersebut inilah yang jadi mimpi sebagian besar siswa Indonesia.

Di sisi lain, ada sederetan tantangan saat seseorang berkuliah di luar negeri. Kuliah di luar negeri itu bisa jadi tidak semudah seperti apa yang kita bayangkan. Berikut beberapa hal yang harus dipersiapkan sebelum kita memutuskan untuk kuliah di luar negeri. Terkait dengan penyesuaian diri mahasiswa di luar negeri, terdapat empat aspek yang saling berkaitan. Aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut:

**Aspek emosional** merupakan aspek yang berhubungan dengan kondisi psikologis dan fisik dari mahasiswa. Aspek ini juga berfokus pada kondisi intrapsikis mahasiswa selama melakukan penyesuaian diri. Hal ini berkaitan dengan sejauh mana mahasiswa mengalami tekanan psikologis secara umum serta sejauh apa gejala somatis dialami oleh mahasiswa tersebut seiring dengan adanya masalah. Ketika mahasiswa tidak mampu menyesuaikan diri dengan efektif pada aspek ini, maka dirinya cenderung memiliki tingkat *psychological distress* yang tinggi. Akibatnya, dirinya memiliki lebih banyak pengalaman hidup negatif. Aspek juga ini berhubungan dengan perasaan sejahtera, baik secara fisik maupun psikis.

**Aspek akademik** merupakan aspek yang berhubungan dengan akademis dan pengalaman pembelajaran. Aspek ini juga dapat diartikan sebagai kesuksesan mahasiswa dalam melakukan *coping* terhadap berbagai tuntutan di bidang akademis. Hal ini mencakup motivasi,



**SOFT OPENING**  
ESTETIDERMA BINTARO

Nikmati Facial Care & Expert Peeling Treatment di Klinik Estetiderma Bintaro

DISC 50% OFF + DISC 20% \*FREE

Masalah Acne, Flek, Kerut  
Semua bisa diatasi

FREE KONSULTASI DOKTER

Estetiderma Bintaro  
Jl. Bintaro Utara 3 Blok AC 05  
Ruko A Bintaro Jaya Sektor III,  
Tangerang Selatan  
☎ 021-22721248

## MEDIA PARTNER



You can also contact us  
Through:

Vena Tiara / 0821 2829 9900  
Wahyu Ramzy / 0812 8872 1376

Universitas Prasetiya Mulya  
BSD Campus

**APMAC** 2018  
Annual Prasetiya Mulya Accounting Challenge

## INSPIRASI KARIR

Kolom pengembangan sumber daya manusia ini terselenggara berkat kerjasama [Samchads Consulting Indonesia](#) dan [Infobintaro.com](#)

[Tips Menjadi Seorang Supervisor/Manajer Unggul](#)

performa, dan prestasi di lingkungan akademis. Mahasiswa dengan nilai akademis rendah, akan kurang mampu mengelola tuntutan akademis, serta kurang realistis dalam menilai diri sendiri. Aspek akademik juga berkaitan dengan motivasi belajar, melakukan tindakan untuk memenuhi tuntutan akademik, memiliki tujuan jelas dan mengembangkan kepuasan terhadap lingkungan akademik yang berkaitan dengan seluruh kegiatan akademik yang dijalani.

**Aspek kultural sosial** berhubungan dengan lingkungan sosial budaya perguruan tinggi dan bagaimana mahasiswa berinteraksi di dalamnya. Aspek ini berkaitan dengan keberhasilan mahasiswa dalam melakukan *coping* terhadap tuntutan interpersonal-sosial yakni membina hubungan sosial dengan orang lain di kampusnya, bagaimana mahasiswa mengatur lingkungan sosial di sekitarnya, bagaimana ia mengatasi rasa rindu keluarga di kampung aman, serta bagaimana perasaan mahasiswa terhadap pengalaman baru. Mahasiswa yang kurang berpartisipasi dalam kegiatan sosial di kampus, kurang memiliki keterampilan sosial, memiliki kesepian yang tinggi, memiliki *social avoidance* yang besar, memiliki *social f-concept* yang rendah, serta merasa tidak memiliki dukungan sosial.

**Aspek lingkungan** berkaitan dengan komitmen mahasiswa demi mencapai tujuan akademisnya. Hal ini dilakukan dengan melihat kepuasan mahasiswa secara keseluruhan mengenai keberadaan mahasiswa di negara tempat ia melanjutkan studi serta emosi atau perasaan mahasiswa mengenai negara tersebut. Kepuasan terhadap kehidupan di lingkungan tersebut mencakup hal-hal seperti keamanan, selera terhadap makanan, sampai adaptasi terhadap cuaca di mana ia melanjutkan studi. Ketika mahasiswa merasa tidak nyaman akan lingkungannya, maka hal tersebut akan berpengaruh pada aktivitasnya.

Keempat aspek tersebut merupakan hal penting yang harus dipenuhi oleh mahasiswa Indonesia ketika hendak melanjutkan studi di luar negeri. Kesimpulannya yang pertama dan utama adalah **mental**. Pada saat kita memasuki lingkungan baru, kita harus mampu mempersiapkan mental.

Penyesuaian diri sebagai salah satu hal terpenting yang harus dilakukan oleh setiap mahasiswa yang berkuliah di luar negeri. Sejumlah penelitian mengatakan bahwa kemampuan penyesuaian diri mahasiswa berdampak pada kelangsungan perjalanan pendidikan mereka. Hal ini berlaku pula untuk mahasiswa Indonesia yang studi di luar negeri.

Pada saat kita berhadapan dengan banyak hal baru yang belum pernah kita alami sebelumnya, kita perlu mempersiapkan mental. Kesiapan diri kita menghadapi hal baru, baik di lingkungan perguruan tinggi dan juga situasi dan kondisi di negara tersebut, perlu dihadapi dengan baik.

Jadi apa yang perlu dipersiapkan studi di luar negeri? Agar dapat sukses dalam studi, kita pun harus memahami bagaimana kehidupan di negara tersebut. Keberhasilan menyesuaikan diri baik di perguruan tinggi maupun negara di mana ia belajar akan menjadi kunci keberhasilan studi di luar negeri.

#### Penulis:

Nyayu Sophia Olivia, Clara Moningka dan Gita Widya Laksmi Soerjoatmodjo, Mahasiswa dan Dosen Program Studi Psikologi Fakultas Humaniora dan Bisnis Universitas Pembangunan Jaya, Tangerang Selatan

#### Referensi:

1. Harahap, R. F. (2015, 24 Maret). Jumlah pelajar Indonesia di luar negeri meningkat. *okezone.com*. Diakses dari <https://news.okezone.com/read/2015/03/23/65/1123221/jumlah-pelajar-indonesia-kuliah-di-luar-negeri-meningkat>
2. Hutapea, B. (2014). Stres kehidupan, religiusitas, dan penyesuaian diri warga Indonesia sebagai mahasiswa internasional. *Makara Hubs-Asia*, 18 (1), 25-40. doi: 10.7454/mssh.v18i1.3459
- Jou, Y. H. & Fukada, H. (1996). Cross-cultural adjustment of Chinese students in Japan. *Psychological Reports*, 78(2), 435-444. doi:10.2466/pr0.1996.78.2.435.

#### Tips Dasar Berkomunikasi

### AGENDA TRAINING

There are no upcoming events.

Untuk kebutuhan pengembangan sumber daya manusia, hubungi: PT. Samchads Consulting Indonesia, u.p. Sahala P. Sinurat (0812-8015-784)

## Artikel Terkait

akah Kita Mampu Efektif Menyesuaikan Diri?  
DJS Tawarkan Beasiswa Dibidang Teknik  
:o : Bazaar Food Jaman Now  
meran Batik Kreasi Mahasiswa UMN  
:o : Meriahnya Olympus 2017 PKN STAN  
isalah-Masalah Akademik Yang Umum Dihadapi Siswa SMP dan SMA  
a yang Membuat Seseorang Patuh?  
iri Berteman...

## lca Juga



Menjadi Pemuda  
Indonesia yang Anti Hoax



Cara Mudah dan Ramah  
Bermedia Sosial



Masalah-Masalah  
Akademik Yang Umum  
Dihadapi Siswa SMP dan  
SMA



Memasak Bersama Anak:  
Mengolah Cinta dan  
Logika, Mengaduk  
Keterampilan dan  
Komunikasi dan  
Mematangkan Keceriaan  
dan Kepercayaan Diri



Karakteristik  
Kepemimpinan Dalam  
Berwirausaha



Tips Menghilangkan Stres  
Kerja



Ayah, Bunda, Ajari Aku  
Bermasyarakat Ya!!



Memilih Sekolah dan  
Jurusan

## Info Bintaro

Tentang Kami  
Kebijakan Privasi  
Panduan Keamanan  
Frequently Asked Questions  
Bergabung Bersama Kami  
Pengumuman  
Pedoman Pemberitaan Media Siber  
Hubungi Kami

## Our Sister Company



## Hubungi Kami





Jtama

ikan

tan

idup

itas

ri

entang Kami

Kebijakan Privasi

Panduan Keamanan

Frequently Asked Questions

Bergabung Bersama Kami

Pengumuman

Pedoman Pemberitaan Media Siber

Hubungi Kami