

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS MAHASISWA ASING UIN RADEN FATAH PALEMBANG

SONIA FIJRI¹, MANAH RASMANAH², HARTIKA UTAMI FITRI³

Fakultas Dakwah dan Komunikasi, UIN Raden Fatah Palembang

soniafijri@gmail.com, manahrasmanah_uin@radenfatah.ac.id, hartika.uf@radenfatah.ac.id

Abstract: *This study, entitled "The Relationship between Social Support and Psychological Well-Being of International Students at UIN Raden Fatah Palembang," aims to determine the relationship between social support and the psychological well-being of international students at UIN Raden Fatah Palembang. This study employed a quantitative correlational method. The sample size was 41 respondents, and the sampling technique used was non-probability sampling with saturated sampling. This study employed prerequisite tests, including normality, linearity, and hypothesis testing, using SPSS. Data collection was conducted using a questionnaire. The results showed that $r_{xy} = 0.521$ with a significance level of 0.000 ($p < 0.01$). This indicates a positive relationship between social support and the psychological well-being of international students at UIN Raden Fatah Palembang. This relationship indicates that higher social support leads to higher psychological well-being, while lower social support leads to lower psychological well-being of international students.*

Keywords: *social support, psychological well-being, international students.*

Abstrak: Penelitian ini berjudul Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Asing UIN Raden Fatah Palembang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa asing di UIN Raden Fatah Palembang. Metode dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Sampel dari penelitian ini berjumlah 41 responden dan teknik pengambilan sampel berupa nonprobabilitas sampling dengan teknik sampling jenuh. Penelitian ini menggunakan uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas, linieritas serta uji hipotesis dengan menggunakan bantuan SPSS. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner. Hasil menunjukkan bahwa nilai $r_{xy} = 0,521$ dengan signifikan 0,000 ($p < 0,01$). hal ini berarti ada hubungan positif antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa asing di UIN Raden Fatah Palembang. Hubungan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin tinggi kesejahteraan psikologis, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin rendah kesejahteraan psikologis mahasiswa asing.

Kata Kunci : dukungan sosial, kesejahteraan psikologis, mahasiswa asing.

A. Pendahuluan

Globalisasi pendidikan telah memicu peningkatan mobilitas mahasiswa internasional secara signifikan dalam dua dekade terakhir. UNESCO (2023) melaporkan terdapat lebih dari 6,3 juta mahasiswa di seluruh dunia yang menempuh studi di luar negeri. Tren positif ini juga dialami oleh Indonesia, di mana perguruan tinggi keagamaan Islam negeri seperti UIN Raden Fatah Palembang secara aktif mulai menerima mahasiswa asing dari berbagai negara. Fenomena ini membawa tantangan baru bagi institusi pengelola, terutama terkait dengan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) mahasiswa asing tersebut.

Transisi kehidupan ke negara baru sering kali memicu tekanan psikologis bagi mahasiswa asing. Mereka dihadapkan pada hambatan bahasa, perbedaan budaya yang kontras, penyesuaian sistem akademik baru, hingga hilangnya jaringan dukungan sosial dari negara asal. Ketika tuntutan adaptasi melebihi kapasitas coping mereka, mahasiswa asing rentan mengalami stres akulturatif, isolasi sosial, dan kecemasan. Oleh karena itu, menjaga

kesejahteraan psikologis mahasiswa asing menjadi sangat krusial karena berdampak langsung pada keberhasilan akademik dan citra internasional perguruan tinggi tersebut.

Urgensi penelitian ini terletak pada kenyataan bahwa kondisi kesejahteraan psikologis tidak terbentuk dalam ruang hampa, melainkan sangat dipengaruhi oleh faktor lingkungan, salah satunya adalah dukungan sosial (*social support*). Dukungan sosial dari teman sebaya, dosen, staf internasional, maupun komunitas lokal diduga kuat menjadi faktor pelindung (*protective factor*) yang menjembatani mahasiswa asing dalam melewati masa-masa krisis adaptasi. Namun, sejauh mana efektivitas hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat kesejahteraan psikologis pada konteks mahasiswa asing di universitas berbasis Islam negeri seperti UIN Raden Fatah Palembang masih memerlukan pembuktian empiris yang mendalam.

Rencana pemecahan masalah dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif korelasi. Pendekatan ini dipilih untuk memetakan secara objektif dan matematis seberapa kuat hubungan antar kedua variabel tersebut, sehingga hasilnya dapat dijadikan dasar rasional dalam menyusun program intervensi psikososial di kampus. Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji secara empiris hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa asing di UIN Raden Fatah Palembang.

Secara teoritis, kesejahteraan psikologis menurut Ryff didefinisikan sebagai pencapaian penuh dari potensi psikologis seseorang, yang mencakup enam dimensi utama: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Bagi mahasiswa asing, pemenuhan dimensi-dimensi ini sangat bergantung pada kualitas hubungan interpersonal mereka di lingkungan baru. Sementara itu, Cohen dan Wills menjelaskan bahwa dukungan sosial bertindak sebagai *buffering effect* (efek penyangga) yang dapat memperkecil dampak negatif dari stresor lingkungan terhadap kesehatan mental individu.

Beberapa penelitian terdahulu secara konsisten menunjukkan bahwa individu dengan dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Dukungan emosional, instrumental, maupun informasi yang diterima mahasiswa dari lingkungan kampus membantu mereka merasa dihargai dan aman, sehingga mampu mengembangkan skema koping yang adaptif terhadap gegar budaya (*culture shock*). Integrasi teori ini memunculkan rasionalisasi bahwa ketersediaan jaringan dukungan sosial yang kuat di area kampus akan memicu peningkatan emosi positif dan kepuasan hidup mahasiswa asing.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan penelitian korelasional. Desain korelasional dipilih untuk menguji secara empiris ada atau tidaknya hubungan antara variabel bebas (dukungan sosial) dengan variabel terikat (kesejahteraan psikologis), serta untuk mengukur sejauh mana derajat kekuatan hubungan tersebut tanpa memberikan perlakuan (*treatment*) kepada subjek penelitian.

Ruang lingkup dan objek dalam penelitian ini adalah karakteristik psikologis mahasiswa, dengan fokus utama pada pemetaan dukungan sosial dan tingkat kesejahteraan psikologis. Tempat pelaksanaan penelitian berlokasi di lingkungan kampus Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang. Subjek atau populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa asing aktif yang sedang menempuh studi di universitas tersebut. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *total sampling* (sampel jenuh) mengingat jumlah populasi mahasiswa asing yang relatif terbatas dan terjangkau, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sebagai responden dalam penelitian ini.

Bahan dan alat utama yang digunakan untuk pengumpulan data adalah instrumen psikometri berupa kuesioner terstruktur digital (Google Forms). Teknik pengumpulan data dilakukan secara luring dan daring melalui penyebaran tautan kuesioner kepada para

responden. Instrumen penelitian ini terdiri atas dua buah skala psikologi yang diadaptasi dan dimodifikasi, yaitu:

1. Skala Kesejahteraan Psikologis: Mengacu pada *Scales of Psychological Well-Being* (SPWB) yang dikembangkan oleh Ryff. Skala ini mengukur enam dimensi, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.
2. Skala Dukungan Sosial: Mengacu pada dimensi dukungan sosial dari Cohen dan Wills, yang meliputi dukungan emosional (*appraisal support*), dukungan instrumental (*tangible support*), dukungan informasi (*informational support*), dan dukungan persahabatan (*belonging support*).

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Kesejahteraan Psikologis (Y): Merupakan kondisi psikologis individu mahasiswa asing yang merepresentasikan pencapaian penuh dari potensi diri, kepuasan hidup, serta kemampuan adaptasi yang optimal terhadap lingkungan kampus UIN Raden Fatah Palembang, yang ditunjukkan melalui perolehan skor total dari modifikasi skala SPWB Ryff.
2. Dukungan Sosial (X): Merupakan persepsi atau kenyataan subjektif mahasiswa asing mengenai ketersediaan bantuan, perhatian, informasi, serta kenyamanan emosional yang mereka terima dari lingkungan sekitar (teman sebaya, dosen, staf universitas, maupun komunitas), yang ditunjukkan melalui perolehan skor total dari skala dukungan sosial.

Kedua skala instrumen tersebut menggunakan model skala Likert dengan empat pilihan jawaban (Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, Sangat Tidak Sesuai) untuk menghindari kecenderungan jawaban netral. Sebelum analisis data dilakukan, instrumen terlebih dahulu diuji validitasnya menggunakan rumus *Pearson Product Moment* dan uji reliabilitas menggunakan formula *Cronbach's Alpha*.

Teknik analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian adalah analisis korelasi *Pearson Product Moment* (jika data berdistribusi normal) atau korelasi *Spearman's Rank* (jika data tidak berdistribusi normal). Sebelum uji hipotesis dilakukan, uji prasyarat analisis diterapkan terlebih dahulu yang meliputi uji normalitas data dan uji linearitas hubungan. Seluruh proses komputasi data statistik dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*).

C. Pembahasan dan Analisa Hasil Penelitian

Proses pengumpulan data penelitian dilaksanakan sejak tanggal 14 April hingga 30 April 2026 di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang dengan melibatkan seluruh populasi mahasiswa asing dari Malaysia (27 orang) dan Sudan (14 orang) sebagai responden (N = 41). Pengolahan dan analisis data statistik dimulai pada 1 Mei 2026 menggunakan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26.

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas diterapkan terlebih dahulu pada data residual. Pengujian normalitas menggunakan uji *One-Sample Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai *Monte Carlo Sig. (2-tailed)* sebesar 0,027 ($p < 0,05$). Meskipun hasil tersebut secara formal mengindikasikan bahwa data tidak berdistribusi normal, pengujian koefisien tetap dinilai *robust* (tangguh) karena ukuran sampel berada di atas 30 (N = 41) yang mengacu pada asas *Central Limit Theorem*. Sebagai langkah konfirmasi tambahan, estimasi interval kepercayaan

koefisien diperkuat menggunakan metode *bootstrapping* dengan 1.000 kali replikasi untuk menjamin validitas hasil regresi/korelasi. Selanjutnya, pengujian linearitas dilakukan melalui analisis varians (ANOVA) untuk memastikan model linear yang diajukan bersifat tepat. Hasil uji linearitas disajikan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Uji Linearitas Hubungan Antarvariabel

Aspek Pengujian	Nilai F	Signifikansi (p)	Kesimpulan
Hubungan Linear (<i>Linearity</i>)	Terpenuhi	0,000	Signifikan ($p < 0,05$)
Penyimpangan (<i>Deviation From Linearity</i>)	1,809	0,100	Tidak Signifikan ($p > 0,05$)

Berdasarkan Tabel 1, nilai signifikansi penyimpangan dari linearitas (*deviation from linearity*) menunjukkan angka 0,100 ($p > 0,05$). Hal ini menandakan bahwa penyimpangan dari model linear tidak signifikan, sehingga hubungan antara variabel dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis valid untuk dianalisis menggunakan statistik parametrik Uji korelasi *Pearson Product Moment* kemudian digunakan untuk menguji hipotesis utama penelitian, yaitu melihat keeratan sekaligus arah hubungan antara dukungan sosial (X) dan kesejahteraan psikologis (Y). Hasil uji korelasi menunjukkan nilai koefisien korelasi (r_{xy}) sebesar 0,521 dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$).

Tabel 2. Pedoman Interpretasi Koefisien Korelasi (Sugiyono)

No	Intervensi Koefisien	Tingkat Hubungan
1	0,00 – 0,199	Sangat Rendah
2	0,20 – 0,399	Rendah
3	0,40 – 0,599	Sedang
4	0,60 – 0,799	Kuat
5	0,80 - 1000	Sangat Kuat

Merujuk pada kriteria interpretasi koefisien korelasi pada Tabel 2, nilai $r_{xy} = 0,521$ berada pada rentang interval 0,40 – 0,599. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan kedua variabel dalam penelitian ini berada dalam kategori tingkat hubungan sedang (cukup kuat).

Pembahasan

Hasil pengujian hipotesis membuktikan secara empiris adanya hubungan positif dan signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis *psychological well-being* pada mahasiswa asing di UIN Raden Fatah Palembang. Arah hubungan positif ini bermakna linier: semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa asing dari lingkungan sekitarnya, maka akan semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka miliki. Sebaliknya, semakin minim dukungan sosial yang diperoleh, maka tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa asing tersebut akan mengalami penurunan secara drastis. Temuan penelitian ini memperkuat relevansi teori kognitif dan sosial yang mendasarinya.

Secara teoritis, Carol Ryff menegaskan bahwa salah satu dari enam dimensi utama pembentuk kesejahteraan psikologis yang optimal adalah kemampuan individu untuk membangun hubungan positif dengan orang lain *positive relations with others*. Dimensi interpersonal inilah yang menjadi akar pertumbuhan dukungan sosial di lingkungan kampus. Mahasiswa asing yang menempuh studi di luar negeri kerap dihadapkan pada rentetan stresor unik, mulai dari gegar budaya *culture shock*, kendala bahasa dalam komunikasi akademik, penyesuaian jenis makanan lokal, hingga rasa rindu yang mendalam terhadap negara asal *homesickness*.

Dinamika hubungan ini dapat dijabarkan secara logis menggunakan *Buffering Hypothesis Model* (Model Hipotesis Penyangga) yang dikembangkan oleh Cohen dan Wills. Teori ini menempatkan dukungan sosial sebagai tameng atau faktor pelindung eksternal yang menginterupsi dampak buruk stresor lingkungan sebelum menurunkan kondisi psikologis individu. Ketersediaan dukungan emosional (seperti mendengarkan keluh kesahnya), dukungan informasi (seperti petunjuk sistem akademik dan adaptasi budaya di Palembang), serta dukungan instrumental (bantuan finansial atau fasilitas fisik nyata) dari sesama mahasiswa, dosen, maupun pengelola sistem internasional kampus bertindak memotong jalur perkembangan stress. Intervensi sosial yang kuat ini mengubah persepsi mahasiswa asing dalam menilai tuntutan budaya baru, mereka tidak lagi melihat perbedaan tersebut sebagai ancaman psikologis yang mengisolasi, melainkan sebagai tantangan adaptif yang mampu dilewati.

Secara biopsikososial, pengaruh kuat dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis dapat dijelaskan melalui mekanisme langsung (*direct effects model*) dan mekanisme tidak langsung. Sarafino dan Smith menjelaskan bahwa keberadaan persepsi akan dukungan sosial (*perceived social support*) yang tinggi secara konsisten mampu menekan over-aktivitas aksis hipotalamus-pituitari-adrenal (HPA), sehingga menurunkan produksi hormon stres seperti kortisol. Ketika mahasiswa asing merasa bahwa lingkungan kampus memperlakukan mereka sebagai bagian dari komunitas (*belongingness*), mereka mengembangkan penilaian kognitif yang positif terhadap stresor. Fenomena ini sejalan dengan pandangan House mengenai fungsi protektif dari dukungan emosional dan instrumental yang mampu meningkatkan status imunologis dan ketahanan mental individu.

Mekanisme ini dipertegas oleh Thoits yang menyatakan bahwa ikatan sosial (*social ties*) menyediakan fungsi regulasi diri dan kontrol sosial yang menjaga individu dari perilaku koping maladaptif. Menggunakan perspektif skala multipidimensi yang dikembangkan Zimet dkk., dukungan yang bersumber dari orang terdekat (*significant others*), keluarga di negara asal melalui komunikasi digital, serta teman di lingkungan baru secara kumulatif membentuk persepsi predibilitas lingkungan. Dengan kata lain, kepastian bahwa "ada pihak yang selalu siap membantu" menumbuhkan ketenangan eksistensial yang esensial bagi pemeliharaan kesehatan mental yang stabil (*mental health continuum*) dari kondisi rapuh (*languishing*) menuju kondisi berkembang (*flourishing*).

Secara empiris, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu oleh Susanti dan Triyono yang mengonfirmasi korelasi positif signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau domestic. Dalam skala internasional, temuan ini juga mendukung hasil riset Poyrazli dkk. yang mengeksplorasi mahasiswa internasional di berbagai belahan dunia, di mana kepemilikan jaringan sosial yang kokoh terbukti menjadi prediktor utama rendahnya tingkat stres akulturatif dan tingginya stabilitas kesehatan mental selama studi di luar negeri. Dengan demikian, integrasi data kuantitatif dan rujukan teoretis dalam penelitian ini menegaskan bahwa dukungan sosial merupakan instrumen krusial dalam menopang fungsi psikologis yang positif bagi mahasiswa asing selama menempuh pendidikan di perantauan.

Konteks lingkungan UIN Raden Fatah Palembang sebagai Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (PTKIN) juga memberikan corak dukungan sosial yang unik melalui nilai-nilai keagamaan universal (*ukhuwah islamiyah*). Ikatan spiritual dan kesamaan identitas keagamaan antara mahasiswa lokal dengan mahasiswa asing (khususnya dari negara dengan mayoritas muslim seperti Malaysia dan Sudan) mempermudah proses asimilasi sosial. Nilai-nilai gotong royong dan penerimaan terhadap musafir yang terinternalisasi dalam budaya lokal bertindak sebagai katalisator yang mempercepat cairnya kecemasan sosiokultural. Integrasi antara dukungan sosial formal dari birokrasi kampus dengan dukungan informal berbasis nilai-

nilai religius inilah yang menjadi faktor utama mengapa tingkat korelasi kedua variabel dalam penelitian ini berada pada kategori cukup kuat dan stabil.

D. Penutup

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan dengan tingkat keeratan hubungan kategori sedang (cukup kuat) antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis *psychological well-being* pada mahasiswa asing di UIN Raden Fatah Palembang. Hubungan ini bersifat linier, bermakna bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa asing dari lingkungan universitas (baik berupa aspek emosional, informasi, instrumental, maupun persahabatan), maka akan semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang mereka rasakan selama menjalani masa studi di perantauan. Sebaliknya, minimnya dukungan sosial menjadi faktor risiko yang dapat menurunkan fungsi psikologis positif mahasiswa asing secara drastis saat berhadapan dengan berbagai stresor akulturatif dan gegar budaya.

Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, beberapa saran operasional yang diajukan adalah sebagai berikut:

- a. Bagi Institusi (UIN Raden Fatah Palembang), Pihak universitas melalui Pusat Layanan Internasional atau bagian kemahasiswaan disarankan untuk menginisiasi program orientasi sosial-budaya yang terstruktur dan berkelanjutan, serta membentuk pusat layanan konseling atau pendampingan psikososial berbasis *peer-support* (mentor teman sebaya dari mahasiswa lokal). Hal ini krusial untuk mempercepat proses adaptasi dan memperluas jaringan dukungan informasi serta emosional bagi mahasiswa asing.
- b. Bagi Mahasiswa Asing, Diharapkan mahasiswa asing dapat lebih aktif dan terbuka dalam membangun komunikasi serta jalinan interpersonal yang positif dengan lingkungan sekitar, baik sesama rekan mahasiswa, dosen, maupun komunitas lokal, guna mengoptimalkan faktor pelindung eksternal mereka selama menempuh pendidikan.
- c. Bagi Penelitian Selanjutnya, Mengingat keterbatasan ukuran sampel dalam riset ini (N = 41), peneliti berikutnya disarankan untuk memperluas cakupan populasi dengan melibatkan beberapa perguruan tinggi keagamaan Islam negeri lainnya. Selain itu, disarankan pula untuk menggunakan metode campuran *mixed-methods* atau menambahkan variabel prediktor eksternal lain seperti tingkat stres akulturatif dan kompetensi bahasa untuk memperkaya khazanah keilmuan psikologi pendidikan.

Daftar Pustaka

- Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D., & Ruzibiza, R. (2019). The role of sources of social support on mental health and psychological well-being of international students. *Journal of American College Health*, 67(5), 484–494. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1484361>
- Bekleyen, N., & Erdem, B. (2021). Culture shock, social support, and psychological well-being among international tertiary students. *Educational Studies*, 47(3), 311–327. <https://doi.org/10.1080/03055698.2019.1684349>
- Berry, J. W. (1997). Immigration, acculturation, and adaptation. *Applied Psychology: An International Review*, 46(1), 5–34. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1997.tb01087.x>
- Berry, J. W. (2006). Stress perspectives on acculturation. In D. L. Sam & J. W. Berry (Eds.), *The Cambridge Handbook of Acculturation Psychology* (pp. 43–57). Cambridge University Press.

- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- House, J. S. (1981). *Work Stress and Social Support*. Addison-Wesley.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207–222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- Mesidor, J. K., & Sly, K. F. (2016). Factors that contribute to the adjustment of international students. *Journal of International Students*, 6(1), 262–282. <https://doi.org/10.32674/jis.v6i1.569>
- Poyrazli, S., Kavanaugh, P. R., Baker, A., & Al-Timimi, N. (2004). An examination of adjustment issues in international students: Clinical and counseling implications. *Journal of Counseling & Development*, 82(2), 214–220. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2004.tb02206.x>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- 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>
- Salami, S. O. (2011). Social support and academic performance: The mediating role of psychological well-being. *European Journal of Educational Studies*, 3(1), 111–121.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (8th ed.). Wiley.
- Schwarzer, R., & Knoll, N. (2007). Functional roles of social support within the stress and coping process: A theoretical and empirical overview. *International Journal of Psychology*, 42(4), 243–252. <https://doi.org/10.1080/00207590701396641>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Susanti, S., & Triyono, T. (2019). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 4(2), 45–52. <https://doi.org/10.26737/jbki.v4i2.905>
- Taylor, S. E. (2011). *Social Support: A Review*. In H. S. Friedman (Ed.), *The Oxford Handbook of Health Psychology*. Oxford University Press.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145–161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Ward, C., & Geeraert, N. (2016). Cultural transition: Acculturation and adapting to new environments. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 47(1), 121–134. <https://doi.org/10.1177/0022022115615673>
- Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The Psychology of Culture Shock* (2nd ed.). Routledge.
- Wintre, M. G., & Yaffe, M. (2000). First-year students' adjustment to university life as a function of relationships with parents. *Journal of Adolescent Research*, 15(1), 9–37. <https://doi.org/10.1177/0743558400151002>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2