

PSYCHOLOGICAL WELL BEING DAN KESEPIAN PADA MAHASISWA BARU YANG MERANTAU

Treskia Boro Allo^{1*}, Christiana Hari Soetjningsih²
Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga, Jawa Tengah

Abstrak

Mahasiswa baru yang merantau cenderung merasakan perasaan kesepian. Salah satu faktor yang mempengaruhi kesepian adalah *psychological well being*. Penelitian kuantitatif dengan desain korelasional ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *psychological well-being* dengan kesepian pada mahasiswa baru Universitas Kristen Satya Wacana angkatan 2022 yang merantau di Salatiga. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 111 orang, yang diperoleh dengan teknik *accidental sampling*. Instrumen penelitian menggunakan skala *psychological well being* Ryff dan Keyes yang diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Safitri dan UCLA (*University of California Los Angeles*) *Loneliness Scale version 3* yang di adaptasi oleh Putri . Analisis data menggunakan teknik korelasi *Spearman Rho* dengan bantuan SPSS versi 25. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara PWB dengan kesepian, yang berarti semakin tinggi PWB pada mahasiswa yang merantau maka kesepian yang akan dirasakan pada mahasiswa yang merantau rendah. Begitupun sebaliknya, semakin rendah PWB pada mahasiswa yang merantau maka tingkat kesepian pada mahasiswa yang merantau tinggi. Sebagai bentuk implikasi dari penelitian ini adalah perlu adanya perhatian dari mahasiswa rantau terhadap kesejahteraan psikologis sehingga berdampak pada terhindarnya mahasiswa dari kesepian di tempat rantau.

Kata Kunci: *Psychological Well Being*, Mahasiswa Baru, Kesepian

Abstract

New students who migrate tend to feel lonely. One of the factors that influences loneliness is psychological well-being. This quantitative research with a correlational design aims to determine the relationship between psychological well-being and loneliness among new students at Satya Wacana Christian University class of 2022 who have migrated to Salatiga. There were 111 participants in this research, obtained using accidental sampling technique. The research instrument used the Ryff and Keyes psychological well being scale which was adapted from research conducted by Safitri and UCLA (*University of California Los Angeles*) *Loneliness Scale version 3* which was adapted by Putri. Data analysis used the Spearman Rho correlation technique with the help of SPSS version 25. Based on the research results, it showed that there was a significant negative relationship between PWB and loneliness, which means that the higher the PWB of students who migrate, the lower the loneliness felt by students who migrate. Vice versa, the lower the PWB of students who migrate, the higher the level of loneliness among students who migrate. As an implication of this research, overseas students need to pay attention to psychological well-being so that it has an impact on preventing students from feeling lonely in overseas places.

Keywords: *Psychological Well Being*, New Students, Lonely

***Corresponding Author:**

Treskia Boro Allo
Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga
Email: treskiacc19@gmail.com

Article History

Submitted: 06 Januari 2025
Accepted: 24 Februari 2025
Available online: 3 Maret 2025

PENDAHULUAN

Pada era globalisasi saat ini, banyak mahasiswa yang memilih untuk menempuh pendidikan yang lebih tinggi di luar kampung halamannya, yang menyebabkan mereka harus meninggalkan rumahnya dan tinggal di luar daerah dalam jangka waktu tertentu untuk menyelesaikan pendidikannya atau bisa juga disebut dengan mahasiswa merantau. Pada dasarnya, mahasiswa merupakan siswa yang sedang belajar di perguruan tinggi, yang dimana pada struktur pendidikan di Indonesia memegang status pendidikan tertinggi di antara yang lain (Kurniawan, 2020). Mahasiswa baru merupakan status yang disandang oleh mahasiswa di tahun pertama kuliahnya. Banyak dari mahasiswa baru yang berasal dari luar kota yang datang ke suatu daerah untuk menuntut ilmu hal ini dikarenakan perguruan tinggi yang kualitasnya belum merata. Oleh karena itu, mahasiswa baru datang untuk merantau agar mendapatkan pendidikan yang layak.

Beberapa hasil penelitian menunjukkan hasil bahwa sebagian mahasiswa baru mengalami kesepian. Penelitian yang dilakukan oleh (Diehl, Jansen, Ishchanova, dan Hilger-Kolb, 2018) menunjukkan bahwa sebesar 32,4 % mahasiswa mengalami kesepian tingkat sedang dan 3,2% mengalami kesepian yang parah. Selanjutnya Dagne dan Dagne (2019), menemukan bahwa mahasiswa tingkat pertama mengalami tingkat kesepian yang tinggi daripada mahasiswa tingkat lainnya. Penelitian pada tahun 2010, *Mental Health Foundation* menyatakan bahwa hanya 33% dari subjek laki-

laki yang merasakan kesepian, sedangkan subjek perempuan yang merasakan kesepian adalah sebanyak 41% (dalam Marisa, 2019). Selain itu, penelitian Lal dkk (2022) juga menyatakan bahwa remaja maupun dewasa awal yang sebagian besar merupakan usia pelajar, ternyata menjadi kelompok yang paling terdampak terhadap *long-term loneliness*, *post pandemic loneliness* dan *fresh loneliness* dibandingkan usia dewasa madya dan dewasa akhir. Weiss (1973) menyatakan bahwa kesepian merupakan reaksi dari ketiadaan jenis-jenis tertentu dari suatu hubungan. Kesepian terjadi ketika adanya ketidaksesuaian antara apa yang diharapkan seseorang dan kenyataan dari kehidupan interpersonalnya, sehingga seseorang menjadi sendiri dan kesepian. Pada penelitian yang dilakukan oleh Umiroh dan Djunaidi (2019) menunjukkan bahwa kesepian memiliki dampak yang negatif yaitu pada aspek kognitif yang kemudian dapat berefek pada prestasi studi yang kurang maksimal.

Perguruan-perguruan tinggi masih banyak didominasi oleh perguruan tinggi yang ada di Pulau Jawa, salah satunya adalah Universitas Kristen Satya Wacana yang berada di kota Salatiga. Banyak mahasiswa yang berasal dari berbagai daerah yang datang untuk menuntut ilmu di UKSW. Universitas Kristen Satya Wacana dikenal dengan sebutan Indonesia mini karena terdiri dari keberagaman mahasiswanya yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia. Mahasiswa UKSW berasal dari Pulau Jawa, Sumatera, Sulawesi,

Kalimantan, Bali, Nusa Tenggara, bahkan sampai ke Papua. Peneliti telah melakukan wawancara kepada 10 orang mahasiswa baru angkatan 2022 yang berasal dari luar pulau Jawa, dan beberapa diantaranya menyatakan bahwa terdapat masalah yaitu perbedaan lingkungan tempat tinggal yang sangat berbeda dengan lingkungannya sekarang, karena dirumah individu merasa ramai dan tentu sangat jauh berbeda saat datang untuk merantau, suasana sangat berbeda karena mereka tidak lagi memiliki aktivitas seperti biasa yang mereka lakukan ketika dirumah bersama dengan keluarga. Oleh karena itu individu merasakan perasaan yang sedih, lalu individu juga kesulitan dalam hal penyesuaian diri seperti merasa sulit untuk mendapatkan teman dikampus karena merasa adanya perbedaan budaya yang tinggi. Hal itulah yang membuat individu menarik diri dan merasa kesepian. Selanjutnya individu juga mengatakan bahwa temannya seringkali mengabaikannya ketika sedang berbicara maupun bertanya yang membuatnya menutup diri dan merasakan kesepian. Individu juga seringkali menghindari interaksi sosial dan lebih memilih untuk menyendiri dikarenakan mereka merasa tidak ada teman dekat dan sulit untuk membentuk hubungan yang erat dengan orang lain, apalagi dengan orang baru. Gejala-gejala tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa perantau tersebut mengalami perasaan kesepian.

Menurut Miller, Perlman dan Brehm (2007) kesepian disebabkan oleh berbagai faktor yaitu kekurangan dalam hubungan yang

dimiliki seseorang artinya hubungan seseorang yang tidak memadai menyebabkan seseorang tidak puas akan hubungan yang dimiliki. Kesepian dapat terjadi karena keadaan yang diharapkan individu mengalami perubahan dari yang sebelumnya. Individu yang mengalami kesepian cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah, memiliki sikap negatif kepada orang lain dan kurang dalam kemampuan sosial. *Psychological well being* berperan penting dalam kaitannya dengan kesepian. Menurut Bowman (2010) *psychological well being* merupakan aspek yang penting bagi mahasiswa untuk memiliki keberfungsian psikologis yang optimal yang memungkinkan mereka untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan, salah satunya adalah menghadapi kesepian, *psychological well being* yang rendah berefek pada kesepian yang tinggi dan sebaliknya jika *psychological well being* yang tinggi berefek pada kesepian yang rendah.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Astutik (2019) hasil penelitian menunjukkan bahwa *psychological well being* diketahui memiliki hubungan yang negatif dan signifikan dengan kesepian pada lansia di Kelurahan Sananwetan Kota Blitar. Selanjutnya penelitian yang dilakukan Sarah dan Hapsari (2022) menunjukkan adanya hubungan korelasi negatif antara *psychological well-being* dengan kesepian pada lansia di Kelompok Lansia Gawe Rukun. Penelitian lain yang dilakukan oleh Tranggono, Florentina dan Aditya (2022) menunjukkan bahwa adanya pengaruh negative *psychological well being*

dengan kesepian yang dimiliki oleh mahasiswa rantau di Makassar. Lalu, penelitian yang dilakukan oleh Burhanuddin, Lukman dan Anwar (2023) menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang signifikan antara *psychological well being* dengan Kesepian pada mahasiswa di Makassar. Selain itu, penelitian yang dilakukan Rantepadang dan Gery (2020) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *psychological well being* dengan Kesepian dengan arah negatif pada mahasiswa rantau di Manado.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan, maka peneliti akan mengaitkan kesepian dengan *psychological well being* dikarenakan memiliki perbedaan partisipan. Pada penelitian sebelumnya, sebagian besar dilakukan pada mahasiswa rantau di daerah yang berbeda dan ada juga yang dilakukan pada lansia. Dalam penelitian ini menggunakan Mahasiswa Baru Angkatan 2022 Universitas Kristen Satya Wacana yang merantau di Salatiga. Dari hasil studi yang telah ditemukan, mahasiswa yang berasal dari luar pulau Jawa cenderung sulit untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya dikarenakan perbedaan budaya dan lingkungan. Maka dari itu, mahasiswa yang sulit untuk beradaptasi dengan lingkungannya akan sulit juga untuk bersosialisasi dengan sekitarnya, sehingga individu cenderung merasakan kesepian. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji apakah terdapat hubungan antara PWB dengan kesepian, karena beberapa penelitian sebelumnya menggunakan subjek yang berbeda. Selain itu,

minimnya penelitian yang serupa pada lokasi penelitian membuat peneliti juga tertarik untuk melihat apakah ada perbedaan hasil penelitian di tempat yang berbeda.

Oleh karena itu, judul penelitian ini adalah *psychological well being* dan kesepian pada mahasiswa baru Universitas Kristen Satya Wacana angkatan 2022 yang merantau di Salatiga.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif yang menguji hubungan dua variabel. Subjek dalam penelitian ini merupakan mahasiswa baru Angkatan 2022 yang berasal dari luar Salatiga dan tidak tinggal bersama dengan orang tua di perantauan, diantaranya adalah 63 mahasiswa baru perempuan dan 48 mahasiswa baru laki-laki. Teknik sampling yang digunakan adalah teknik *accidental* sampling yaitu jumlah partisipan sesuai dengan jumlah mahasiswa yang mengisi *google form*.

Teknik analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah uji hipotesis menggunakan teknik *product moment spearman rho*. Sebelum uji korelasi terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas menggunakan uji *kolmogorov-smimov* dan uji linieritas menggunakan uji anava

Psychological well being diukur dengan menggunakan skala *psychological well being* dari Ryff (1989) yang telah di adopsi oleh Sesillia (2020) yang terdiri dari *Self Acceptance*, *Positive Relationship With Others*, *Autonomy*,

PSYCHOLOGICAL WELL BEING DAN KESEPIAN PADA MAHASISWA BARU UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA ANGKATAN 2022 YANG MERANTAU DI SALATIGA

Treskia Boro Allo, Christiana Hari Soetjningsih

Environmental Mastery, Purpose In Life, dan *Personal Growth*. Salah satu contoh item dalam skala ini adalah "Saya belajar untuk meningkatkan kemampuan diri". Dalam kuisisioner tersebut terdapat 4 jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai, Tidak Sesuai, Sesuai, dan Sangat Sesuai. Skala *psychological well being* ini berjumlah 36 butir item yang kemudian dilakukan seleksi item untuk mengeliminasi item-item yang tidak mempunyai korelasi dengan nilai keseluruhan hasil dari alat ukur. Setelah dilakukan pengeliminasian, jumlah item yang tersisa adalah 33 item dengan reliabilitas sebesar 0,930.

Kesepian diukur dengan menggunakan *UCLA (University of California Los Angeles) Loneliness Scale version 3* yang di adopsi oleh Putri (2019) dengan berdasarkan teori dan aspek-aspek menurut Russel (1980) yaitu *Depression Loneliness, Social Desirability Loneliness* dan *Trait Loneliness*. Salah satu

contoh item dalam skala ini adalah "Saya merasa gagal dalam menjalin persahabatan". Dalam kuisisioner tersebut terdapat 4 jawaban yaitu Sangat Tidak Sesuai, Tidak Sesuai, Sesuai, dan Sangat Sesuai. Skala Kesepian ini terdiri dari 15 butir item yang kemudian dilakukan seleksi item untuk mengeliminasi item-item yang tidak mempunyai korelasi dengan nilai keseluruhan hasil dari alat ukur. Setelah dilakukan perhitungan, tidak ada aitem yang gugur sehingga jumlah aitem tetap sebanyak 15 aitem dengan reliabilitas sebesar 0,914.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *psychological well-being* dengan kesepian pada mahasiswa baru Universitas Kristen Satya Wacana angkatan 2022 yang merantau di Salatiga.

Tabel 1
Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

	Min	Max	St. Deviasi	Rata-rata
<i>Psychological Well Being</i>	42	134	12.4	102.26
Kesepian	16	59	7.02	29.2

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa mean variabel X adalah 102,26 (SD= 12,4), mean dari variabel Y adalah 29,2 (SD=

7,02). Selanjutnya skor minimal variabel X = 42 dan maksimal 134 serta skor minimal variabel Y = 16 dan maksimal = 59.

Tabel 2
Kategorisasi PWB

Kategori	Interval	N	%
Tinggi	$x \geq 134$	16	14.4
Sedang	$42 \leq x < 134$	83	74.8
Rendah	$x < 42$	12	10.8
Total		111	100

PSYCHOLOGICAL WELL BEING DAN KESEPIAN PADA MAHASISWA BARU UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA ANGKATAN 2022 YANG MERANTAU DI SALATIGA

Treskia Boro Allo, Christiana Hari Soetjningsih

Tabel 3
Kategorisasi Kesepian

Kategori	Interval	N	%
Tinggi	$x \geq 59$	12	10,8
Sedang	$16 \leq x < 59$	84	75,7
Rendah	$x < 16$	15	13,5
Total		111	100

Berdasarkan tabel 2, sebagian besar (74,8%) partisipan memiliki tingkat PWB pada kategori sedang. Berdasarkan tabel 3, sebagian besar (75,7%) partisipan memiliki tingkat

kesepian pada kategori sedang. Selain itu, berdasarkan hasil uji linearitas ditemukan bahwa antara PWB dan Kesepian memiliki hubungan linear ($F = 1,169, p = .281$).

Tabel 4
Uji Hipotesis

	<i>Psychological Well Being</i>
Kesepian	$r = -.688^*$

* $p < .01$

Uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *product moment* dari Spearmen Rho dengan bantuan Program SPSS versi 25. Perhitungan analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan negative yang signifikan antara *psychological well being* dengan kesepian ($r = -.688, p = .000$). Besarnya sumbangan efektif *Psychological Well Being* terhadap Kesepian sebesar 47,33%.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara antara *psychological well being* dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau, yang berarti makin tinggi *psychological well being* pada mahasiswa yang merantau maka kesepian yang akan dirasakan pada mahasiwa yang merantau rendah dan sebaliknya jika *psychological well being* pada mahasiswa yang

merantau rendah maka tingkat kesepian pada mahasiswa yang merantau tinggi. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian dari Widianti (2020) yang menunjukkan adanya korelasi negatif antara *psychological well being* dengan kesepian pada mahasiswa rantau Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Halim dan Dariyo (2016) menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *psychological well being* dengan *loneliness* pada mahasiswa yang merantau. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Simanjuntak dkk (2021) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara *psychological well being* dengan kesepian pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjajaran Indonesia.

Dalam kehidupan sehari-hari, salah satunya bagi mahasiswa baru yang merantau,

PWB merupakan elemen penting yang sangat dibutuhkan, khususnya untuk menghindari perasaan kesepian. Mahasiswa rantau cenderung untuk menarik diri dari lingkungannya, seperti hanya berinteraksi dengan individu yang berasal dari daerah yang sama (Sari,2021). Individu yang merasakan kesepian disebabkan karena kehidupan sosialnya yang tidak sesuai dengan keinginannya di lingkungan tersebut (Dianella & Sembiring, 2017). Sejalan dengan penelitian ini, PWB merupakan keadaan yang dialami oleh individu yang berkaitan dengan pengalaman hidup yang dilakukan individu dalam keseharian (Ryff,1995). Individu yang memiliki PWB yang baik akan memunculkan sikap positif terhadap diri sendiri, membangun kepercayaan, serta mampu menjalin hubungan yang hangat dengan individu lain (Ryff, 1989). Individu yang memiliki PWB yang baik akan mudah dalam membangun hubungan positif dengan orang lain dan dapat menguasai lingkungan serta mampu berperilaku mandiri (Ryff,1989). Sehingga dari hal tersebut dapat dikatakan bahwa dengan tercapainya PWB yang baik, dapat membuat individu terhindar dari perasaan kesepian.

Berdasarkan data yang ada, hasil kategorisasi variabel PWB dan kesepian dikelompokkan ke dalam tiga kategori perbandingan yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Partisipan dalam penelitian ini sebagian besar memiliki tingkat PWB pada kategori sedang, sehingga menunjukkan bahwa mahasiswa yang merantau menunjukkan indikator seperti mampu untuk mengoptimalkan fungsi dirinya, memiliki

hubungan yang dekat dengan orang lain, mampu menentukan nasib dan pengendalian internal secara mandiri. Selain itu juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang merantau telah mampu menumbuhkan kesadaran akan peran dirinya terhadap permasalahan yang dihadapi, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan memiliki keinginan untuk mengembangkan potensi diri yang dimiliki. Selanjutnya, partisipan dalam penelitian ini sebagian besar memiliki tingkat kesepian yang sedang, sehingga menunjukkan bahwa mahasiswa yang merantau turut ikut berpartisipasi dalam sebuah kelompok, merasa berharga, diterima, serta tidak dikucilkan dari lingkungannya.

PWB dalam penelitian ini memberikan sumbangan terhadap kesepian sebesar 47,33%, yang berarti masih ada variabel lain sebesar 52,67% yang mempengaruhi ketercapaian kesepian, seperti faktor *precipitate event* yang terjadi ketika hubungan sosial seseorang memburuk ke titik di mana mereka tidak lagi dapat diterima. Seperti ketika hubungan yang berakhir karena putus cinta, perceraian, ataupun kematian. Selanjutnya adalah faktor *predisposing and maintaining factor* yang terjadi karena berbagai keadaan pribadi dan itu terjadi secara situasional. Seperti orang yang berasal dari latar belakang sosial yang rendah atau miskin, mereka lebih cenderung merasakan kesepian atau dengan kata lain individu dengan tingkat pendapatan rendah rentan mengalami perasaan kesepian dibandingkan individu yang memiliki tingkat pendapatan tinggi (Peplau & Perlman, 1982).

Adapun beberapa keterbatasan dalam penelitian ini adalah jumlah partisipan yang masih kurang banyak sehingga masih kurang dalam menggambarkan kondisi sampel dari mahasiswa rantau di Salatiga, keterbatasan waktu dalam penelitian, dan penyebaran kuisioner yang dilakukan secara online melalui media sosial yang mengakibatkan peneliti tidak dapat mengawasi dan mengetahui secara langsung siapa dan bagaimana kondisi partisipan sehingga beberapa keterbatasan tersebut dapat memengaruhi kualitas data penelitian.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara PWB dengan kesepian. Semakin tinggi PWB pada mahasiswa yang merantau terutama yang berada di Salatiga, maka kesepian yang akan dirasakan pada mahasiswa yang merantau rendah. Begitupun sebaliknya, semakin rendah PWB pada mahasiswa yang merantau maka tingkat kesepian pada mahasiswa yang merantau tinggi. PWB memberikan sumbangan sebesar 47,33% terhadap kesepian. PWB yang dimiliki oleh sebagian besar partisipan berada pada kategori sedang, juga pada kesepian memiliki kategori partisipan yang berada pada kategori rendah.

Adapun beberapa saran yang dapat peneliti berikan guna menjadi pertimbangan kepada beberapa pihak yaitu yang pertama untuk mahasiswa yang merantau, dianjurkan untuk meningkatkan kesejahteraan

psikologisnya agar terhindar dari perasaan kesepian, salah satunya dengan meningkatkan hubungan positif dengan orang lain. Lebih lanjut lagi bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian yang serupa diharapkan melakukan penelitian secara langsung agar dapat dilihat dan diawasi sehingga data yang terkumpul juga lebih baik, dan peneliti juga diharapkan dapat mempersiapkan penelitian dalam jangka waktu yang lebih lama agar data yang diperoleh lebih menggambarkan sampel di tempat penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, D. (2019). Hubungan antara psychological well-being lansia di kelurahan sananwetan kota blitar. [Skripsi]. Universitas Airlangga Surabaya.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Bowman, N. A. (2010). The development of psychological well-being among first-year college students. *Journal of College Student Development*, 51(2), 180–200. <https://doi.org/10.1353/csd.0.0118>
- Brehm, Miller, Perlman, & Campbell. (2002). *Intimate relationship* (3th ed). USA : Mc Graw-Hill.
- Brehm,, S.E. (2002). *Intimate relationship*. Mc Graw-Hill.
- Burhanuddin, M.F., Lukman, & Anwar, H. (2023). Hubungan psychological well being dengan social loneliness pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(3), 47-57.
- Burns, D. D. (1988). *Mengapa kesepian* (Anton Soetomo, Trans). Erlangga

- Dagnew, B., & Dagne, H. (2019). Year of study as predictor of loneliness among students of university of gondar. *BMC Research Notes*, 12(1), 1–6. <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4274-4>
- Dianelia, K., & Sembiring, R. (2017). Hubungan Antara Kesepian dan Kecenderungan Narsistik pada Pengguna Jejaring Sosial Media Instagram. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 147–154.
- Diehl, K. Jansen, C. Ishchanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: determinants of emotional and social loneliness among students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>
- Hapsari, S. Kusumiati. R.Y.E. (2022). Hubungan antara psychological well being dan kesepian pada lansia. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*. 13(2), 1-9.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016a). 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.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016b). 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.
- Jayafa, Redifta, D. (2018). Hubungan dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada perawat. [Skripsi] Universitas Muhammadiyah Malang.
- Kurniawan, A. (2024, Februari 14). Pengertian mahasiswa menurut para ahli beserta peran dan fungsinya. <https://www.gurupendidikan.co.id/pengertian-mahasiswa/>
- Lal, S., Nguyen, T. X. R., Sulemana, A.S., Yuktadatta., Khan, M. S. R., Kadoya, Y. A longitudinal study on loneliness during the covid-19 pandemic in japan. *Journal of Environmental Research and Public Health*, 1-17. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811248>
- Marisa, D., Afriyeni N. (2019). Kesepian dan self compassion mahasiswa perantau. *Jurnal Psibernetiks*, 12(1), 1-11. <https://journal.ubm.ac.id/index.php/psibernetika>
- Miller, R. S., Perlman, D., & Brehm, S. S. (2007). *Intimate relationship (4th ed ed.)*. McGraw-Hill.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Perspectives on loneliness*. A Willey-Interscience Publication.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. *Research Gate*, 123-133.
- Pramitha, R. (2018). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di yogyakarta. [Skripsi]. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- Putri, Q. A. S. (2019). Hubungan self compassion dengan loneliness (studi pada mahasiswa universitas islam negeri sultan syarif kasim riau). [Skripsi] Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Rantepadang, A., & Gery, A. Ben. (2020). Hubungan psychological well-being dengan loneliness.
- Russell, D., Peplau, L.A., & Cutrona, C.E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 472-480.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.

- https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
- <http://dx.doi.org/10.26740/jptt.v11n2.p158-175>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Exploration 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. (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>
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Safitri, S.N. (2021). Hubungan antara strategi coping dengan psychological well being pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2017 fakultas sains dan teknologi uin Maulana Malik Ibrahim Malang. [Skripsi] Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Sari, Y. (2021). Hubungan antara kematangan emosi dan religiusitas dengan penyesuaian diri pada mahasiswa perantau di asrama daerah mahasiswa di Yogyakarta. *Indonesian Psychological Research*, 03(02), 75-81. <https://doi.org/10.29080/ipr.v3i2.548>
- Simanjuntak, J.G.L.L., Prasetio. C.E., Tanjung. F. Y., Triwahyuni. (2021). Psychological well being sebagai predictor Tingkat kesepian mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 11(2), 158-175.
- Susanti, S., Veronica, V., Krisanta, N., & Putra, A. I. D. (2021). Hubungan antara psychological well-being dengan loneliness pada lansia yang tinggal di panti jompo di kota medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 2(1), 20–27. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v2i1.77>
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial*. Kencana.
- Tranggono, A., Florentina, T., & Aditya, A. (2022). Kesejahteraan psikologis terhadap kesepian pada mahasiswa rantau. *Jurnal Psikologi Karakter*, 2(2), 203-209.
- Umiroh, S. N., & Djunaidi, A. (2019). Hubungan antara loneliness dan homesickness pada mahasiswa fakultas psikologi universitas padjadjaran: studi korelasi mengenai loneliness dan homesickness pada mahasiswa. [Skripsi]. Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Bandung, Indonesia
- Weiss, R. S. (1973). Loneliness: the experience of emotional and social isolation. The MIT Press.
- Widianti B. E. (2020). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa rantau program studi sarjana keperawatan universitas bhakti kencana bandung. [Skripsi]. Fakultas Keperawatan.