

Kesejahteraan Psikologis terhadap Kesepian pada Mahasiswa Rantau

Psychological Well-Being on Loneliness of Migrating Students

Asmika Tranggono*, Titin Florentina, A. Muhammad Aditya

Fakultas Psikologi Universitas Bosowa

Email: asmikatranggono@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *psychological well being* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau di kota Makassar. Terdapat 354 responden yang berpartisipasi dari berbagai latar belakang jenis kelamin, usia, asal daerah, dan universitas berbeda di kota Makassar. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan skala *loneliness* berdasarkan teori Weiss (1973) dengan nilai reliabilitas sebesar 0.855 dan skala *psychological well being* oleh Ryff (1989) dengan nilai reliabilitas sebesar 0.803. Analisis data menggunakan aplikasi LISREL 8.80 dan IBM SPSS 20. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh *psychological well being* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau di kota Makassar dengan nilai kontribusi sebesar 0.313 (31,3%) dengan arah pengaruh negatif. Jadi, semakin tinggi *psychological well being* maka semakin rendah *loneliness* sebaliknya jika semakin rendah *psychological well being* maka semakin rendah *loneliness*.

Kata Kunci : Psychological Well Being, Loneliness, Mahasiswa Rantau

Abstract

The purpose of the research is the effect of psychological well-being on loneliness in leaving the home area to make a study, Migrating Students. There are 354 participating respondents from various backgrounds of gender, age, regional origin, and different universities in Makassar city. Data were collected using the loneliness scale based on Weiss theory (1973) with a reliability value of 0.855 and a psychological well-being scale by Ryff (1989) with a reliability value of 0.803. Data analysis using LISREL 8.80 and IBM SPSS 20 applications. The results of the analysis show that there is an effect on psychological well-being on loneliness in Migrating Students in Makassar city with a contribution value of 0.313 (31.3%) with a negative effect. So, the higher the psychological well-being, the lower the loneliness, at the same time, the lower the psychological well-being, the lower the loneliness.

Keywords: Psychological Well-Being, Loneliness , Migrating Students

PENDAHULUAN

Pada masa dewasa awal, individu memiliki berbagai tugas perkembangan yaitu memiliki pemahaman mengenai diri sendiri seperti hal yang diinginkan (Alwisol, 2019). Sejalan dengan pendapat diatas, Santrock (2012) juga menyatakan bahwa menjadi seorang mahasiswa berarti telah memiliki kebebasan dalam memilih sesuatu yang diinginkan seperti memilih jurusan atau mata kuliah, meluangkan waktu untuk berkumpul dengan teman, mengeksplorasi gaya hidup, mandiri, dan menyelesaikan tugas akademik. Selain itu, secara intelektual individu pada dewasa awal mampu menyelesaikan permasalahan kompleks dan menyelesaikan melalui pemikiran yang logis, rasional, dan abstrak (Dariyo, 2003). Individu selaku manusia yang memiliki karakteristik sebagai makhluk sosial akan menjalin atau melakukan interaksi dengan individu lain. Waluyo, Suwardi, Feryanto, dan Haryanto (2008) menyatakan bahwa individu akan melibatkan individu lain untuk menunjang dan menjalani kehidupan sehari-hari dimulai dari hal dasar seperti memperoleh kebutuhan pokok. Selain itu, individu juga akan merasakan bosan, kesepian dan ketakutan apabila menjalani kehidupan sehari-hari dengan sendiri dalam waktu yang lama yang membuktikan bahwa manusia ialah makhluk sosial.

Namun kenyataannya, dalam memenuhi tuntutan perkembangan di masa dewasa awal dan menjadi seorang mahasiswa akan mengalami berbagai tantangan. Santrock (2012) mengatakan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan mengalami berbagai hambatan kesehatan seperti merasa tidak memiliki harapan, merasa kesulitan dalam menyelesaikan pekerjaan, lelah secara psikis, sedih, dan depresi. Sari (2021) mengatakan bahwa mahasiswa rantau juga memiliki kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan seperti hanya berinteraksi dengan individu yang berasal dengan daerah yang sama. Peneliti juga menemukan bahwa 8 responden mahasiswa rantau yang telah di wawancara merasa belum menjalin hubungan yang dekat dan belum mampu untuk lebih terbuka dengan teman di lingkungan baru. Adapun yang dirasakan responden saat mengalami situasi ramai (perkumpulan) di lingkungan baru tersebut yaitu merasa sedih, gugup, bosan, malu, dan munculnya perasaan tidak nyaman untuk berlama-lama di perkumpulan tersebut. Selain itu, responden juga menyatakan bahwa muncul pikiran negatif seperti merasa tidak memiliki teman dan tidak ada orang lain yang memahami perasaannya.

Individu yang tidak mampu dalam mengatasi permasalahan dalam menjalin hubungan yang dekat dan hangat dengan orang lain dapat menjadi faktor untuk memunculkan perasaan *loneliness*. Peplau dan Pearlman (1982) mengatakan bahwa *loneliness* merupakan keadaan dimana seseorang memiliki perasaan tidak senang terhadap pengalaman yang dialami. Weiss juga menyatakan bahwa kesepian bukan hanya interpretasi dari keadaan yang sendiri melainkan mengarah ketika individu merasa kesepian meskipun dalam situasi yang ramai. Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *loneliness* yaitu *psychological well being* (Halim & Dariyo, 2016); dukungan sosial (Aldila & Mudjiran, 2019); kecerdasan emosional (Garvin, 2017); resiliensi (Sari & Listiyandini, 2015). Berdasarkan hasil penelitian diatas, salah satu faktor yang mampu memengaruhi *loneliness* yaitu *psychological well being*. Sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti ditemukan bahwa responden merasa kurang puas dengan pencapaian yang diperoleh. Responden juga menyatakan dalam mengambil keputusan akan mempertimbangkan terlebih dahulu. Selain itu, responden kurang mampu untuk mengekspresikan yang sedang dirasakan atau untuk bercerita di teman lingkungan baru.

Berdasarkan uraian diatas, hal tersebut mengindikasikan bahwa salah satu faktor yang mampu memunculkan *loneliness* pada mahasiswa rantau yaitu *psychological well being*. Ryff (1995) mendefinisikan *psychological well being* sebagai keadaan yang dialami individu berkaitan dengan pengalaman hidup yang dilakukan individu dalam menjalani keseharian. Ryff dan Singer (1996) menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat *psychological well being* baik mampu dalam membangun hubungan positif dengan individu lain disertai dengan rasa kepercayaan dan kasih sayang secara timbal balik. Noviasari dan Dariyo (2016) menunjukkan bahwa individu yang memiliki *psychological well being* tinggi mampu dalam menjalin hubungan yang baik, berinteraksi secara positif, dan mandiri dalam menyelesaikan permasalahan.

Fenomena-fenomena dan hasil penelitian diatas, dapat diketahui bahwa *psychological well being* dapat memunculkan perasaan *loneliness* pada mahasiswa rantau yang dimana mahasiswa rantau mengalami perubahan dari segi lingkungan (tempat tinggal dan hubungan sosial) yang memicu individu untuk bisa dalam menjalani kehidupan dengan mandiri. Penelitian ini menggunakan kata pengaruh karena berdasarkan hasil penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara *psychological well being* dengan *loneliness* dan terdapat rekomendasi melakukan penelitian lebih lanjut (Rantepadang & Gery, 2020). Selain itu, penelitian sebelumnya hanya meneliti untuk mahasiswa rantau di Jakarta dan Yogyakarta. Sehingga peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian di kota Makassar. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *psychological well being* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau di kota Makassar”.

Loneliness

Peplau dan Pearlman (1982) mengatakan bahwa *loneliness* merupakan keadaan dimana seseorang memiliki perasaan tidak senang terhadap pengalaman yang dialami. Seseorang yang mengalami *loneliness* menimbulkan penurunan pada hubungan sosial dengan orang lain dan lingkungan baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Weiss (dalam Peplau & Pearlman, 1982) menyatakan bahwa kesepian bukan hanya interpretasi dari keadaan yang sendiri melainkan mengarah ketika individu meras sendirian dalam situasi keramaian. Terdapat dua aspek dalam teori *loneliness* yang dikemukakan oleh Weiss yaitu *emotional loneliness* yang menekankan ketika individu merasa tidak puas dengan kelekatan hubungan sosial yang terjalin. Sedangkan *social loneliness* menekankan pada banyaknya jalinan hubungan sosial yang dimiliki dan dipicu akibat individu berpindah ke lingkungan

baru, kehilangan pekerjaan, dan tidak memiliki kelompok atau mengalami diskriminasi dalam kelompok sehingga menimbulkan ketidakpuasan terhadap kelompok.

Psychological Well Being

Ryff (1989) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis atau *psychological well being* adalah keadaan dimana individu mencakup segala dimensi-dimensi dalam kesehatan termasuk evaluasi positif terhadap diri sendiri dan kehidupan masa lalu seseorang, individu yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan, keyakinan bahwa kehidupan individu memiliki tujuan dan bermakna, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki kemampuan dalam mengatur kehidupan pribadi dan menyeimbangkan dengan lingkungan secara efektif, dan mampu dalam menentukan jalan hidup pribadi. Tanujaya (2014) menyatakan bahwa *psychological well being* merupakan keadaan individu yang terbebas dari gangguan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Individu akan menjalani hidup dengan bermakna yang berguna agar individu dapat menjalani hidup secara optimal dan memiliki penilaian diri positif terhadap diri. Individu yang mengalami kesejahteraan dalam hal psikologis digambarkan dengan individu yang mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi diri secara kontinyu (Prabowo, 2016).

Mahasiswa Rantau

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 2012 menyatakan bahwa mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Santrock (2012) mengatakan bahwa dewasa awal berada dalam usia 18 - 25 tahun dan berada di transisi dari sekolah ke perguruan tinggi. Arnet juga menyatakan bahwa fase *emerging adulthood*, terdapat beberapa karakteristik yaitu mengeksplorasi diri, terjadinya ketidakstabilan dalam menentukan pekerjaan/pendidikan/hubungan dekat, berfokus pada diri sendiri, munculnya perasaan belum sepenuhnya dewasa, dan mencoba berbagai peluang. Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016), mendefinisikan rantau sebagai individu yang berada di daerah luar dari daerah asal. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Dalam Halim & Dariyo, 2016) mendefinisikan mahasiswa rantau sebagai individu yang tinggal di luar daerah asal dalam kurun waktu tertentu untuk menerima pembelajaran di perguruan tinggi di luar daerah asal.

METODE PENELITIAN

Responden

Responden dalam penelitian ini terdiri dari 354 responden. Pengambilan sampel menggunakan teknik *sampling purposive* dengan kriteria sampel yaitu berusia 18 – 25 tahun, berasal dari luar Makassar, tinggal sendiri (kost)/ tidak tinggal bersama keluarga, dan berada di Makassar > 1 tahun.

Instrumen penelitian

Skala *loneliness* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala siap pakai hasil validasi yang telah dimodifikasi oleh Sepritanti Malto Lenong (2021) berdasarkan teori Weiss (1973) yang membagi *loneliness* menjadi dua tipe yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness* dengan nilai *cronbach alpha* sebesar 0.855. Skala *psychological well being* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala siap pakai yang telah disusun oleh Nur Fadhillah (2021) berdasarkan enam dimensi yang dikemukakan oleh Ryff (1989) yaitu penerimaan diri, kemandirian, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup. Skala ini telah melalui proses validasi dan memperoleh nilai *cronbach alpha* sebesar 0.803.

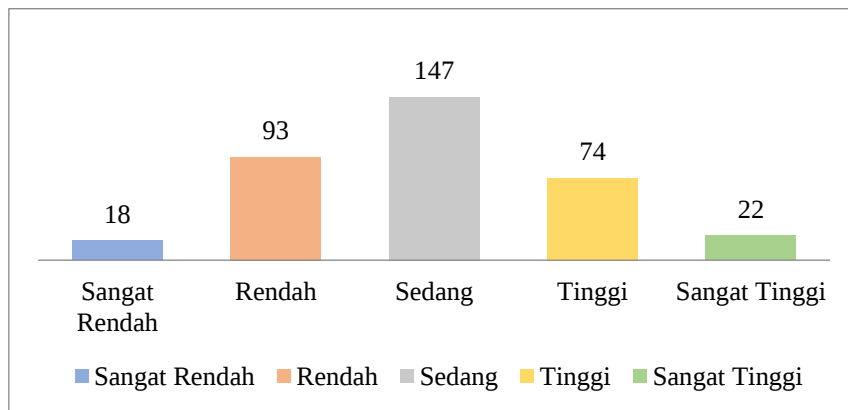
Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan adalah uji regresi sederhana dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 20. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini yaitu *loneliness* sebagai variabel dependen/terikat dan *psychological well being* sebagai variabel independen/bebas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

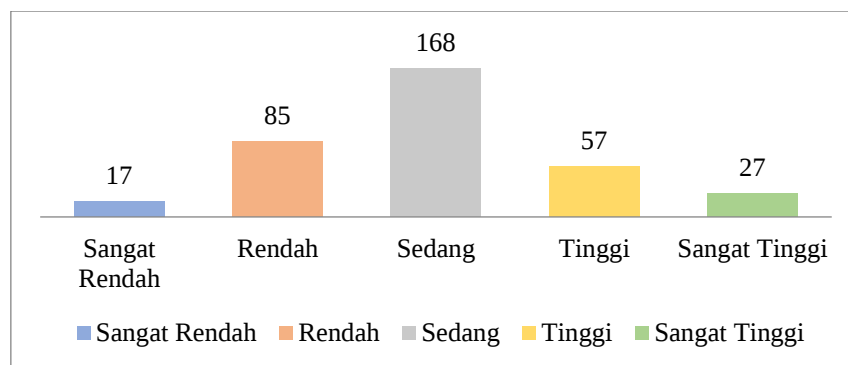
Hasil Analisis Data

Berikut hasil analisis statistik deskriptif dari variabel-variabel penelitian :



Gambar 1. Diagram Skor Variabel *Loneliness*

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi skor menunjukkan bahwa tingkat *loneliness* pada mahasiswa rantau di kota Makassar berada dalam kategori sedang.



Gambar 2. Diagram Skor Variabel *Psychological Well Being*

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi skor menunjukkan bahwa tingkat *psychological well being* pada mahasiswa rantau di kota Makassar berada dalam kategori sedang. Adapun hasil analisis uji hipotesis dalam penelitian, sebagai berikut :

Tabel 1. Pengaruh *Psychological Well Being* Terhadap *Loneliness* Pada Mahasiswa Rantau Di Kota Makassar.

Variabel	R Square*	Kontribusi	F**	Sig F***	Ket
<i>Loneliness</i> dan <i>PWB</i>	0.313	31.1	160.333	0.000	Sig

Keterangan : *R Square = Koefisien Determinan

**F = Nilai Uji Koefisien Regresi

***Sig = Nilai Signifikansi

Tabel diatas menunjukkan bahwa variabel *loneliness* dan *psychological well being* memperoleh nilai R square sebesar 0.313, artinya kontribusi *psychological well being* terhadap *loneliness* sebesar 31.1% dan 68.9% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar variabel penelitian ini. Selain itu, nilai F yang diperoleh sebesar 160.333 dengan nilai signifikansi 0.000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis H1 yang menyatakan bahwa ada pengaruh *psychological well being* terhadap *loneliness*

pada mahasiswa rantau di kota Makassar di terima. Adapun tabel koefisien regresi *psychological well being* terhadap *loneliness*, sebagai berikut.

Tabel 2. Koefisien Regresi *Psychological Well Being* Terhadap *Loneliness*

Variabel	Constant*	B	Sig	Ket
<i>Loneliness</i> dan <i>Psychological Well Being</i>	4.658	-0.567	0.000	Hubungan Berlawanan

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai konstanta yang diperoleh variabel *psychological well being* terhadap *loneliness* sebesar 4.658 dengan nilai B sebesar -0.567, yang artinya koefisien regresi hasil analisis yang telah dilakukan memperoleh arah negatif. Jadi, semakin tinggi tingkat *psychological well being* yang dimiliki oleh mahasiswa rantau maka semakin rendah pula tingkat *loneliness* yang dimiliki.

Pembahasan

Pada penelitian ini terdapat 74 responden (20,9%) yang berada pada kategori tinggi, artinya individu yang memiliki *loneliness* tinggi kurang memiliki pengalaman hubungan sosial yang baik dan intensitas interaksi dengan keluarga, kerabat dan teman dekat rendah. Weiss (dalam Pearlman dan Peplau, 1998) menjelaskan bahwa individu yang mengalami *loneliness* akan merasa tidak puas dengan kelekatan hubungan sosial yang terjalin dan kurang dalam menjalin hubungan sosial.

Selain itu, terdapat 93 responden (26,3%) yang berada pada kategorisasi rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki *loneliness* rendah akan lebih memahami yang sedang dirasakan seperti saat membutuhkan teman bercerita akan terpikirkan individu lain untuk diajak bercerita (Weiss, dalam Pearlman & Peplau, 1998). Sehingga memicu individu merasa bahwa terdapat individu lain yang mampu mengerti keresahan yang dimiliki. Selain itu, ketika individu berinteraksi atau bergaul dengan individu lain dan membentuk perasaan perhatian secara timbal balik menimbulkan individu memandang hubungan yang terjalin lebih bermakna.

Mahasiswa rantau di kota Makassar yang berada di kategori sedang yaitu sebanyak 147 responden (41,5%). Hal tersebut menunjukkan bahwa meskipun individu kurang puas dengan kelekatan hubungan sosial yang dimiliki dan lingkup pertemanan yang kecil namun tetap berusaha untuk memperbaiki hubungan sosial yang dijalin dan meningkatkan intensitas interaksi dengan orang terdekat. Selain itu, memungkinkan individu untuk mampu memahami perasaan yang sedang dialami sehingga menekan munculnya perasaan bahwa tidak ada yang memahami yang sedang dirasakan.

Pada penelitian ini terdapat 57 responden (16,1%) yang berada pada kategori tinggi, artinya individu yang memiliki *psychological well being* tinggi telah mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, memiliki keyakinan bahwa hidup yang telah dijalani bermakna, menjalin hubungan yang hangat dan dekat dengan individu lain (Ryff, 1989). Kemudian, individu yang memiliki *psychological well being* baik ketika mengambil suatu keputusan akan didasarkan oleh penilaian pribadi dan tidak mengikuti persepektif orang lain. Selain itu, telah mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan diri, memiliki tujuan hidup, mengembangkan minat serta bakat yang dimiliki dan terbuka dengan pengalaman baru yang diperoleh di lingkungannya.

Selanjutnya, terdapat 85 responden (24,0%) yang berada pada kategorisasi rendah. Hal tersebut berarti individu yang memiliki *psychological well being* rendah akan kurang mampu dalam melewati tantangan dan permasalahan yang dihadapi (Ramadhani, Djunaedi, dan Simiati, 2016). Individu juga akan sulit untuk mengidentifikasi mengenai kelebihan dan kekurangan dimiliki serta sulit menerima pengalaman-pengalaman di masa lalu yang kurang mengenakkan. Selain itu, individu juga kurang mampu dalam menjalin hubungan yang baik dengan orang lain dan cenderung mengambil suatu keputusan berdasarkan penilaian dari individu lain.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa rata-rata tingkat *psychological well being* pada mahasiswa rantau di kota Makassar berada di kategori sedang yaitu sebanyak 168 responden (47,5%). Hal tersebut menunjukkan bahwa *psychological well being* yang dimiliki individu cukup baik, artinya meskipun memiliki kecenderungan untuk mengambil keputusan berdasarkan penilaian pribadi, tetapi tetap mempertimbangkan pendapat individu lain. Kemudian, meskipun merasa tidak puas dengan pengalaman hidup yang buruk di masa lalu tetapi tetap berusaha untuk mengambil pelajaran berdasarkan pengalaman tersebut. Selain itu ketika merasa tidak nyaman berada dalam situasi

atau lingkungan baru, namun tetap mencoba untuk lebih mengeksplorasi diri dan menjalin atau berinteraksi dengan individu di lingkungan baru.

Munculnya tingkat *loneliness* tinggi ataupun rendah dapat terjadi akibat individu berpindah tempat tinggal, kehilangan pekerjaan, tidak memiliki lingkup pertemanan, ataupun mengalami diskriminasi dalam kelompok sosial (Weiss dalam Pearlman & Peplau, 1998). Faktor keterikatan emosional dengan orang terdekat dan keterlibatan individu dalam berinteraksi di lingkungan sosial juga dapat memengaruhi tingkat *loneliness* pada individu. Selain itu, ketika individu menginginkan menjalin hubungan dekat dengan individu lain dan tidak terealisasi sesuai dengan ekspektasi akan memicu kekosongan.

Situasi-situasi tersebut akan membentuk emosi negatif pada diri individu dan merasa ketidakpuasan dengan hubungan sosial yang terjalin serta menimbulkan perasaan ditinggalkan dan terisolasi (Burns, 1988). Namun, terdapat juga individu yang berusaha untuk mengatasi permasalahan dalam lingkup sosial di lingkungan baru dengan mengekspresikan perasaan yang sedang di alami, membentuk lingkup pertemanan baru, dan berada di lingkungan yang sesuai dengan yang diinginkan seperti arah minat. Sehingga ketika individu mampu dalam menjalin hubungan positif dengan orang lain, menciptakan lingkungan yang nyaman, menerima pengalaman di masa lalu maka diperlukan meningkatkan *psychological well being*.

Sejalan dengan hasil penelitian, Halim dan Dariyo (2016) menemukan bahwa dimensi dari *psychological well being* dan *loneliness* berkorelasi negatif. Pada dimensi penguasaan lingkungan dalam variabel *psychological well being* yang dimana seharusnya individu sudah mampu untuk menciptakan situasi lingkungan nyaman sesuai dengan perpektif pribadi. Hal tersebut bertentangan dengan variabel *loneliness* pada aspek *social loneliness* dimana individu merasa tidak nyaman dengan lingkungan sosial yang sedang dijalani.

Individu yang memiliki *psychological well being* tinggi akan memunculkan sikap positif terhadap diri sendiri, membangun kepercayaan, dan mampu menjalin hubungan yang hangat dengan individu lain (Ryff 1989). Selain itu, individu juga akan mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi, mandiri, terbuka dengan pengalaman baru, dan merasa bahwa hidup yang dijalani bermakna. Sehingga secara tidak langsung membentuk individu untuk berusaha mengatasi permasalahan baik dari segi menjalin hubungan sosial maupun meningkatkan keyakinan individu bahwa terdapat individu lain di sekitarnya yang mampu memahami keadaan yang dirasakan.

Eva dan Bisri (2018) menemukan bahwa hubungan yang terjalin dengan positif akan menimbulkan perasaan puas dan saling percaya dalam diri individu. Sedangkan pada aspek *emotional loneliness* terjadi akibat adanya perasaan tidak puas dengan kelekatan hubungan sosial yang terjalin. Sehingga dapat dilihat bahwa hubungan sosial yang terjalin dengan positif mampu membangun individu merasa bagian dari kelompok, merasa dekat dengan individu lain dan memiliki arah minat yang sama, serta terdapat individu lain yang memahami keresahan yang dirasakan. Maka dengan meningkatkan *psychological well being* dapat mengurangi munculnya perasaan *loneliness*.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh *psychological well being* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau di kota Makassar, dapat ditarik beberapa kesimpulan, antara lain:

- Hasil analisis uji hipotesis *psychological well being* terhadap *loneliness* menunjukkan hasil signifikansi sebesar 0.000, artinya hipotesis H1 yang menyatakan bahwa ada pengaruh *psychological well being* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau di kota Makassar di terima.
- Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh negatif *psychological well being* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau di kota Makassar. Jadi, semakin tinggi tingkat *psychological well being* yang dimiliki oleh mahasiswa rantau maka semakin rendah pula tingkat *loneliness* yang dimiliki oleh mahasiswa rantau di kota Makassar.
- Hasil penelitian menemukan bahwa variabel *loneliness* dan *psychological well being* memperoleh nilai R square sebesar 0.313, artinya kontribusi *psychological well being* terhadap *loneliness* sebesar 31.1%. Sehingga terdapat 68.9% faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat *loneliness* pada mahasiswa rantau di Kota Makassar.

DAFTAR PUSTAKA

- Dariyo, A. (2003). Psikologi Perkembangan Dewasa Muda, Jakarta: PT Gramedia Widiasarana.
- Aldila, M., & Mudjiran, M. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Kesepian pada Lansia di Kelurahan Campago Bukittinggi. *Jurnal Riset Psikologi*, 1-12.
- Alwisol. (2019). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: UMM Press.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. 2016. KBBI Daring. Online (<https://kbbi.kemdikbud.go.id/>). Diakses pada tanggal 25 Maret 2022.
- Burns, D. D. (1988). *Mengapa Kesepian*. Jakarta: Erlangga.
- Eva, N., & Bisri, M. (2018). Dukungan Sosial, Religiusitas, dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Cerdas Istimewa. In *Prosiding Seminar Nasional Klinis*.
- Garvin, G. (2017). Hubungan Kecerdasan Sosial dengan Kesepian pada Remaja.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan Psychological Well Being dengan Loneliness pada Mahasiswa Merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 170-181.
- Noviasari, N., & Dariyo, A. (2016). Hubungan Psychological Well Being dengan Penyesuaian Diri Pada Istri yang Tinggal di Rumah Mertua. *Psikodimensia*, 134-151.
- Peplau, L.A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness a Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: John Wiley and Sons, Inc.
- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah. *Ilmiah Psikologi Terapan*, 246-260.
- Ramadhani, T., Djunaedi, & Simiati, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) Siswa Yang Orang Tuanya Bercerai. *Insight*, 108-115.
- Rantepadang, A., & Gery, A. B. (2020). Hubungan Psychological Well Being dengan Loneliness. *Nutrix*, 59-62.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. *Personality and Social Psychology*, 10691081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Personality and Social Psychology*, 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). *Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research*. *Psychotherapy and psychosomatics*, 14-23.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, I. P., & Listiyandini, R. A. (2015). Hubungan Antara Resiliensi dengan Kesepian (Loneliness) Pada Dewasa Muda Lajang. *Prosiding Pesat*, 45-51.
- Sari, Y. (2021). Hubungan Antara Kematangan Emosi dan Religiusitas dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Perantau di Asrama Daerah Mahasiswadi Yogyakarta. *Indonesian Psychological Research*, 75-81.
- Tanujaya, T. (2014). Hubungan Kepuasan Kerja Dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) Pada Karyawan Cleaner (Studi Pada Karyawan Cleaner Yang Menerima Gaji Tidak Sesuai Standar Ump Di Pt. Sinergi Integra Services, Jakarta). *Jurnal Psikologi*, 67 - 79.
- Waluyo, Suwardi, Feryanto, A., & Haryanto, T. (2008). *Ilmu Pengetahuan Sosial*. Jakarta: Gramedia.