



## ***Psychological Well-Being* sebagai Prediktor Tingkat Kesepian Mahasiswa**

### **Psychological Well-Being in Predicting Loneliness among University Students**

Janice Grace Lusiani Larasati Simanjuntak, Clement Eko Prasetyo,  
Firza Yusani Tanjung, Airin Triwahyuni

*Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran, Jatinangor, Indonesia*

**Abstract:** Loneliness leads to several health risks, especially among university students who are prone to experience it. In order to cope with loneliness, university students need functional psychological resources, which can be measured by six-dimensional of psychological well-being (PWB) by Ryff. Thus, this study aims to predict university students' loneliness using the multidimensional PWB. Loneliness was measured using Revised UCLA Loneliness Scale and PWB was measured using Ryff's multi-dimensional PWB. A total number of 376 undergraduate students in Faculty of Psychology Universitas Padjadjaran Indonesia were participated in this study. The test of correlation using Pearson's  $r$  resulted all dimensions were negatively correlated. Stepwise regression analysis resulted that positive relationship, self-acceptance, environmental mastery, and autonomy were the significant predictors, predicted 74.7% of the variance, of loneliness among participants. These findings indicate that dimensions mentioned can be used as predictors of university students' loneliness.

**Keywords:** Loneliness, psychological well-being, university students

**Abstrak:** Kesepian dapat memicu berbagai risiko kesehatan, terutama bagi mahasiswa yang rentan mengalaminya. Untuk menghadapi kesepian, mahasiswa memerlukan keberfungsian psikologis yang dapat ditandai oleh tingkat *psychological well-being* (PWB) oleh Ryff. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk memprediksi tingkat kesepian dengan menggunakan PWB multidimensional. Tingkat kesepian diukur dengan kuesioner Revised UCLA Loneliness Scale, sementara tingkat PWB diukur dengan kuesioner PWB multidimensional dari Ryff. Sebanyak 376 mahasiswa tingkat sarjana Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Indonesia berpartisipasi. Uji korelasi ( $r$ ) Pearson menunjukkan semua dimensi PWB berkorelasi negatif dengan kesepian. Analisis regresi *stepwise* menunjukkan prediktor terkuat adalah dimensi relasi positif, penerimaan diri, penguasaan lingkungan, dan otonomi, memprediksi 74,7% varians tingkat kesepian. Hasil ini mengindikasikan bahwa keempat dimensi tersebut dapat digunakan sebagai prediktor tingkat kesepian pada mahasiswa.

**Kata kunci:** Kesepian, *psychological well-being*, mahasiswa

Kesepian merupakan ketidakpuasan subjektif yang dialami seseorang akibat keadaan relasi sosialnya tidak dapat memenuhi ekspektasinya akan relasi yang ideal

(Barreto et al., 2020; Dagne & Dagne, 2019; Hawkley & Cacioppo, 2010). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kesepian dapat diasosiasikan dengan berba-

gai dampak negatif pada kesehatan, yaitu: depresi, kualitas tidur yang buruk, penyakit jantung, dan berbagai penyebab kematian (Hawkley & Cacioppo, 2010). Orang yang kesepian lebih rentan memiliki kualitas kesehatan yang buruk dibandingkan dengan orang yang tidak terlalu kesepian (Brehm, Miller, Perlman, & Campbell, 2002; Cacioppo & Cacioppo, 2014; Matthews et al., 2019; Wakefield, Bowe, Kellezi, Butcher, & Groeger, 2019; Zawadzki, Graham, & Gerin, 2013). Perasaan kesepian memiliki implikasi langsung terhadap stres secara fisik, melalui peningkatan aktivitas *hypothalamic pituitary adrenal* (HPA) axis (Cacioppo & Cacioppo, 2014; Doane & Adam, 2010; Xia & Li, 2018). Peningkatan aktivitas HPA diketahui memberi beban allostatis (penyesuaian tubuh) dalam diri individu (Ryff, Singer, Love, & Essex, 1998).

Menurut Pressman et al. (2005), kesepian dapat dikaitkan dengan kesehatan dan kesejahteraan mental yang rendah. Studi Cacioppo dan Cacioppo (2014) menunjukkan bahwa kesepian bisa mengganggu fungsi eksekutif dalam kognisi serta kesejahteraan mental dan fisik individu. Hal ini dapat dijelaskan melalui mekanisme neurobiologis yang bersifat melindungi diri dalam jangka pendek, tetapi berdampak pada kesehatan dan *well-being* dalam jangka panjang. Penelitian Prasetio, Rahman, dan Triwahyuni (2019) juga menunjukkan bahwa kesepian pada mahasiswa baru memprediksi munculnya gejala gangguan mental emosional.

Mahasiswa pada umumnya dituntut untuk semakin mandiri dan memasuki lingkungan baru di perguruan tinggi, kegiatan kemahasiswaan, hidup dalam lingkungan masyarakat yang baru sehingga mereka rentan mengalami kesepian (Halim & Dariyo, 2016). Kesepian diketahui memiliki berbagai dampak negatif bagi para mahasiswa. Hasil penelitian Umiroh dan Djunaidi (2019) menunjukkan bahwa kesepian khususnya berdampak pada aspek afektif, kognitif, dan perilaku. Pada aspek

afektif, mahasiswa rentan mengalami kesedihan, kehampaan, ketakutan, kecemasan, kegelisahan, hingga perasaan tertekan dan depresi ketika mengalami kesepian. Dalam aspek kognitif, kesepian memengaruhi terutama dari segi motivasi sehingga mahasiswa merasakan kemalasan hingga keputusan. Kesepian juga dapat termanifestasi dalam kategori perilaku dan kesehatan, mengakibatkan kelelahan dan pusing. Hal ini dapat terjadi karena kesepian berkaitan dengan rendahnya regulasi diri dan berbagai perilaku yang memiliki risiko terhadap kesehatan seperti merokok dan inaktivitas fisik, meskipun perilaku ini dapat bervariasi tergantung lingkup sosial-budaya seseorang (Stickley et al., 2013).

Kesepian memiliki berbagai dampak negatif, dan seringkali hal ini tidak dapat dihindari (Cacioppo & Cacioppo, 2014; Yanguas et al., 2018). Sebuah analisis survei global yang dilakukan oleh Barreto et al. (2020), kesepian lebih umum terdapat pada orang-orang di usia muda daripada orang-orang dengan usia yang lebih tua. Kesepian pada orang-orang di usia muda dapat terjadi karena mereka memasuki berbagai transisi dalam lingkungan sosial, misalnya meninggalkan rumah, memasuki perguruan tinggi, memasuki lingkungan masyarakat yang baru, atau memasuki dunia kerja, disertai ekspektasi tentang hubungan sosial yang belum terlalu realistis seperti pada orang-orang yang lebih tua (Halim & Dariyo, 2016).

Kesepian menjadi salah satu tantangan dalam kehidupan yang memang bisa dialami oleh mahasiswa sebagai remaja akhir yang beranjak dewasa tetapi belum termasuk kategori usia dewasa, atau umum disebut sebagai *emerging adults* (Arnett, 2015). Hal ini dikarenakan mahasiswa, sebagai *emerging adults*, biasanya menghadapi proses adaptasi dalam situasi atau lingkungan yang baru. Menurut Arnett (2015), *emerging adulthood* merupakan periode transisi seseorang dari tahap remaja ke dewasa pada kisaran usia 18-29 tahun. Mahasiswa dalam tahap perkem-

bangun ini pada umumnya bereksplorasi dan mengalami instabilitas dalam dunia karir, pendidikan, dan cinta (Murray & Arnett, 2018). Misalnya, mahasiswa biasanya diharuskan beradaptasi di lingkungan kampus mereka dan berpisah dengan keluarga. Selain itu, mahasiswa sebagai *emerging adults* pada umumnya lulus dari sekolah dan menghadapi adaptasi dalam lingkungan masyarakat yang lebih luas sebagai orang yang sudah dianggap dewasa dan mandiri sekalipun mereka tidak serta merta memperoleh independensi tersebut selepas lulus dari sekolah (Arnett, 2015; Wentzell et al., 2020). Instabilitas dan kerentanan terhadap kesepian ini dapat berkurang ketika *emerging adults* mampu melakukan adaptasi dengan baik dan seiring dengan perkembangannya menuju pada kehidupan sosial yang stabil, realistis, dan kemampuan sosial yang lebih baik (Brehm et al., 2002; Cicognani, Klimstra, & Goossens, 2014; Nicolaisen & Thorsen, 2014).

Cacioppo dan Cacioppo (2014) menyatakan bahwa proses adaptasi pada *emerging adults* tersebut melibatkan reaksi neurologis dan perilaku, yang wajar dialami individu sebagai mode pertahanan diri. Reaksi yang sering kita maknai secara subjektif sebagai kesepian ini sebenarnya penting bagi individu, agar individu terdorong untuk memenuhi kebutuhan sosialnya. Jika mahasiswa mengabaikan rasa kesepian ini, mereka dapat terjebak dalam mekanisme yang maladaptif karena adanya kebutuhan yang tidak terpenuhi. Hal ini berarti mahasiswa perlu memperhatikan dampak negatif yang timbul dari pengabaian rasa kesepian, sehingga mahasiswa dapat secara aktif mengatasinya. Dampak negatif dari tingkat kesepian yang rendah mungkin lebih dapat ditoleransi, bahkan dapat menjadi mekanisme yang adaptif bagi individu untuk mencari ikatan sosial yang ia perlukan (Myers & Twenge, 2013).

Prevalensi kesepian pada mahasiswa telah ditemukan Diehl, Jansen, Ishchanova, dan Hilger-Kolb (2018), dengan angka se-

besar 32,4% orang pada sampel mengalami kesepian tingkat sedang dan 3,2% mengalami kesepian yang parah. Dalam studi Dagne dan Dagne (2019), ditemukan bahwa mahasiswa tingkat pertama mengalami kesepian yang lebih tinggi daripada mahasiswa pada tingkat lainnya. Hasil yang berbeda ditunjukkan oleh penelitian Fikrie, Ariani, dan Hermina (2019) serta penelitian Fauziyyah dan Ampuni (2018) yang menyatakan bahwa mahasiswa pada tingkat-tingkat lainnya juga dapat mengalami kesepian yang lebih tinggi daripada mahasiswa tingkat pertama.

Sejumlah studi telah meneliti korelasi antara kesepian dengan variabel lainnya pada mahasiswa di Indonesia. Contohnya, sejumlah variabel yang berkorelasi positif dengan kesepian adalah: gangguan mental emosional (Fauziyyah & Ampuni, 2018; Prasetyo et al., 2019), *problematic internet use* (Agusti & Leonardi, 2015), sifat pemalu (Alamsyah & Mashoedi, 2014), *mobile phone addict* (Misyaroh & Ardani, 2016), dan *selfie-liking* (Krisnawati & Soetjningsih, 2017). Sementara itu, variabel yang ditemukan berkorelasi negatif dengan kesepian diantaranya konsep diri (Saputri, Rahman, & Kurniadewi, 2018) dan regulasi diri (Ningrumsari & Sawitri, 2017).

Beberapa studi menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan atau sumber daya psikologis seperti *psychological well-being* dapat menjadi instrumen yang berguna untuk memprediksi tingkat kesepian (Doman & Le Roux, 2012; Halim & Dariyo, 2016; Pramitha & Astuti, 2018). Hal ini dikarenakan *psychological well-being* lebih berfokus pada aspek-aspek yang perlu dikembangkan individu untuk menangani kesepian, yang terbukti lebih efektif daripada hanya berfokus mereduksi kesepian itu sendiri (Bowman, 2010; Freire et al., 2016; Yanguas et al., 2018).

Salah satu cara memprediksi tingkat kesepian adalah melalui *psychological well-being* (PWB) oleh Ryff dan Keyes (1995). PWB adalah sebuah pengukuran

tingkat kesejahteraan seseorang dari perspektif kesehatan psikologis yang positif. Kesehatan psikologis manusia tidak hanya dinilai dari ketiadaan atau minimnya penyakit mental, tetapi juga kekuatan dan sumber daya yang manusia miliki untuk mengatasi berbagai tantangan kehidupan secara optimal (Compton & Hoffman, 2013).

PWB mencakup sejumlah dimensi psikologis yang diperlukan oleh seseorang untuk dapat menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Compton & Hoffman, 2013; Liu, Shono, & Kitamura, 2009; Ruini et al., 2009) dan untuk memenuhi keberfungsian psikologis yang berkaitan dengan aspek fisik, mental, dan sosial seseorang (Pramitha & Astuti, 2018). Menurut Ryff (2014), PWB mencakup enam dimensi berikut: *self-acceptance* (penerimaan diri), *personal growth* (pertumbuhan diri), *positive relations with others* (relasi yang positif dengan orang lain), *autonomy* (otonomi), *purpose in life* (tujuan hidup), dan *environmental mastery* (penguasaan lingkungan).

Sebuah studi oleh Liu et al. (2009) terhadap mahasiswa di Jepang menunjukkan bahwa PWB dan afek negatif seperti depresi dan kecemasan adalah dua hal yang berbeda dan independen. Meski keduanya berkorelasi negatif secara signifikan, depresi dan kecemasan yang rendah tidak serta merta membuat mahasiswa menjadi sejahtera (*well-being*). Studi ini gagal membuktikan hubungan kausal, baik pengaruh afek negatif atas PWB maupun sebaliknya. Meski demikian, Liu et al. (2009) mendukung teori Ryff et al. (1998) melalui implikasi klinis untuk mempromosikan PWB dalam mengatasi berbagai tantangan kehidupan.

Masih sedikit studi yang meneliti tingkat kesepian dengan PWB oleh Ryff dan Keyes ini. Beberapa studi yang meneliti kedua variabel berikut menyatakan bahwa terdapat korelasi negatif di antara keduanya (Halim & Dariyo, 2016; Nanda, 2013; Pramitha & Astuti, 2018). Peneliti-

an-penelitian yang menguji tingkat kesepian dengan PWB di kalangan mahasiswa sejauh ini hanya menyatakan angka korelasi. Penelitian korelasional yang dilakukan Halim dan Dariyo (2016) menemukan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara PWB multidimensional dengan kesepian. Dari hasil berikut, saran yang diberikan bagi mahasiswa untuk mengatasi kesepian adalah melalui peningkatan PWB, terutama pada dimensi relasi positif. Saran lainnya adalah penelitian lanjutan dapat dilakukan untuk melihat pengaruh PWB terhadap tingkat kesepian.

Kesepian dan PWB memang adalah dua variabel yang saling berkorelasi (Bhagchandani, 2017; Halim & Dariyo, 2016; Pramitha & Astuti, 2018), tetapi seperti yang telah dibahas sebelumnya, karakteristik dari mahasiswa dengan tingkat kesepian tinggi seringkali sulit diidentifikasi. Individu juga cenderung menghindari dan menekan kesepian yang menimbulkan afek negatif. Padahal, kesepian ini perlu dihadapi supaya mahasiswa dapat mencapai pemenuhan kebutuhan sosialnya (Cacioppo & Cacioppo, 2014). PWB dipercaya sebagai salah satu penentu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan individu (Bowman, 2010; Cole et al., 2015; Liu et al., 2009; Ryff et al., 1998). PWB mencakup enam dimensi yang lebih memungkinkan untuk dapat diamati secara langsung. Selain itu, penelitian sebelumnya mengindikasikan bahwa dimensi-dimensi PWB yang spesifik dapat dimanfaatkan untuk memprediksi tingkat kesepian seseorang (Halim & Dariyo, 2016).

PWB digunakan sebagai prediktor karena PWB merupakan aspek penting bagi mahasiswa untuk memiliki keberfungsian psikologis yang optimal (Bowman, 2010), yang memungkinkan mereka untuk menghadapi berbagai tantangan kehidupan (Liu et al., 2009), salah satunya adalah menghadapi kesepian. Maka, terdapat dugaan bahwa mahasiswa dengan PWB yang tinggi memiliki sumber daya yang cukup untuk menghadapi kesepian, sehingga ting-

kat kesepiannya pun rendah. Sementara itu, mahasiswa dengan PWB yang rendah akan kesulitan dalam mengatasi permasalahan kesepian yang ia alami, sehingga tingkat kesepiannya pun tinggi. Selain itu, diduga terdapat beberapa dimensi PWB yang dominan untuk mem-prediksi kesepian pada mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dimensi-dimensi dalam PWB yang dapat digunakan untuk memprediksi tingkat kesepian mahasiswa. Dengan diketahuinya dimensi-dimensi PWB sebagai prediktor, diharapkan dapat mendorong munculnya penelitian-penelitian lanjutan yang dapat memanfaatkan PWB sebagai sumber daya dalam menghadapi kesepian dan tantangan lainnya di dalam kehidupan mahasiswa. Dengan demikian, penelitian lanjutan dapat berfokus pada upaya intervensi atau setidaknya menjelaskan bagaimana dimensi-dimensi *psychological well-being* tersebut dimanfaatkan untuk mengatasi kesepian beserta dampak negatifnya pada mahasiswa. Selain itu, penelitian pada topik ini juga diharapkan dapat menjadi pendorong untuk merancang kegiatan-kegiatan yang meningkatkan PWB mahasiswa sebagai cara ampuh mengatasi kesepian.

## Metode

### Partisipan

Partisipan pada penelitian ini adalah mahasiswa tingkat sarjana. Sebanyak 376 mahasiswa berpartisipasi, terdiri dari 73 laki-laki dan 303 perempuan. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa tingkat sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran, yang mulai berkuliah sejak tahun 2016-2018. Sampel diperoleh dengan metode *convenience sampling*, yang berarti keseluruhan anggota populasi yang terjangkau pada saat pengambilan data diundang untuk terlibat dalam penelitian ini. *Nonprobability sampling* ini digunakan selain karena populasi yang terjangkau dan

memungkinkan, jumlah data yang diterima menjadi lebih banyak sehingga hasil penelitian menjadi semakin representatif.

### Pengumpulan Data

Data dikoleksi dengan membagikan kuesioner berisi data diri beserta alat ukur kesepian dan PWB di kelas-kelas di sela perkuliahan. Variabel kesepian diukur dengan skala *Revised UCLA Loneliness Scale* yang telah diterjemahkan dengan prosedur *forward-backward translation* ke dalam bahasa Indonesia. Uji validitas skala ini menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) telah dilakukan dan diperoleh validitas alat ukur yang relatif meyakinkan, yaitu RMSEA=0,078; SRMR=0,054; CFI=0,97. Aitem nomor 17 (“Saya tidak bahagia menjadi penyendiri”) tidak diikuti karena tidak bernilai signifikan. Kemudian, uji reliabilitas pada kuesioner dilakukan dan diperoleh skor koefisien reliabilitas (Cronbach’s alpha) sebesar 0,918, yang berarti sangat reliabel. Kuesioner terdiri dari 19 aitem yang dijawab menggunakan skala 1-4 (mulai dari *tidak pernah* hingga *sering*) berdasarkan kesesuaian frekuensi terhadap pernyataan seputar kesepian yang dialami individu. Semakin tinggi skor total yang diperoleh menandakan semakin tinggi tingkat kesepian individu.

Variabel *psychological well-being* diukur menggunakan skala *six-dimensional Psychological Well-Being* yang diterjemahkan dengan prosedur *forward-backward translation* ke dalam bahasa Indonesia pada penelitian Triwahyuni dan Prasetyo (2021). Uji validitas dengan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) telah dilakukan dan diperoleh validitas alat ukur yang relatif meyakinkan (RMSEA = 0,074; SRMR = 0,072; CFI = 0,95). Aitem nomor 9 (“Saya pikir penting untuk mendapatkan berbagai pengalaman baru yang dapat menstimulasi cara berpikir saya tentang diri dan dunia saya”) dan nomor 37 (“Saya menilai diri saya berdasarkan nilai yang saya pikir penting, bukan berdasarkan apa yang orang lain

anggap penting”) tidak diikutsertakan karena tidak bernilai signifikan.

Kemudian, uji reliabilitas pada kuesioner dilakukan dengan hasil skor koefisien reliabilitas (Cronbach’s alpha) 0,930. Reliabilitas perdimensinya dijabarkan menggunakan nilai koefisien Cronbach’s alpha sebagai berikut: 0,723 (otonomi); 0,795 (penguasaan lingkungan); 0,723 (pertumbuhan diri); 0,772 (relasi positif); 0,844 (tujuan hidup); dan 0,844 (penerimaan diri). Terdapat total 40 aitem yang dapat mengukur baik PWB secara keseluruhan, maupun enam dimensinya secara terpisah. Alat ukur ini menggunakan skala 1-6 yang menggambarkan persetujuan terhadap pernyataan (mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju).

### Analisis Data

Penelitian dilakukan dengan metode kuantitatif korelasional. Pendekatan berikut memungkinkan penelitian ini untuk mengetahui derajat korelasi antar variabel serta memprediksi variabel satu oleh variabel lainnya (Christensen, 2007). Pearson’s *r* digunakan sebagai uji korelasi antara tingkat kesepian dengan tingkat PWB, sedangkan analisis regresi *stepwise* digunakan untuk menemukan dimensi-dimensi PWB yang secara signifikan dapat menjadi prediktor tingkat kesepian. *IBM SPSS Statistics versi 22.0 for windows* digunakan untuk analisis korelasi Pearson’s *r* dan analisis regresi *stepwise*. Uji asumsi linearitas, normalitas residual, ketiadaan multikolinearitas, dan homoskedastisitas telah dilakukan dengan keseluruhan hasil telah memenuhi syarat pengujian regresi.

## Hasil

### Data Deskriptif

Uji normalitas residual menyatakan terdapat 8 pencilan (*outlier*) yang tidak diikutsertakan dalam analisis data, karena skor yang diperoleh sangat berbeda dengan

data secara keseluruhan yang membuat data tidak berdistribusi normal (Field, 2009). Setelah memenuhi uji asumsi regresi, diperoleh data deskriptif sebagai berikut: terdapat total 368 data dari 70 laki-laki dan 298 perempuan. Sebanyak 48 mahasiswa tinggal dengan orang tua, 302 mahasiswa tinggal di indekos, dan 18 mahasiswa bertempat tinggal lainnya, misalnya bersama keluarga besar atau asrama. Data skor total *psychological well-being* dan kesepian hasil penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Data deskriptif

|     | Mean   | SD    | Max | Min |
|-----|--------|-------|-----|-----|
| PWB | 158,94 | 24,56 | 221 | 66  |
| K   | 34,86  | 9,69  | 67  | 19  |

Keterangan singkatan: PWB adalah *psychological well-being*, K adalah variabel kesepian, SD adalah standar deviasi, Max adalah skor tertinggi, dan Min adalah skor terendah.

### Korelasi antara Tingkat Kesepian dan Psychological Well-Being

Tabel 2 menunjukkan bahwa *psychological well-being* (PWB) beserta enam dimensinya berkorelasi negatif dengan tingkat kesepian mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat PWB, semakin rendah tingkat kesepian dan begitu pula sebaliknya. Hal ini juga berlaku pada setiap dimensi PWB. Dimensi yang berkorelasi paling tinggi adalah relasi positif dengan orang lain ( $r=-0,832$ ) diikuti oleh dimensi lainnya yaitu (secara berurutan dari korelasi tertinggi kedua menuju korelasi terendah dengan kesepian): penguasaan lingkungan ( $r=-0,625$ ), penerimaan diri ( $r=-0,604$ ), pertumbuhan diri ( $r=-0,536$ ), tujuan hidup ( $r=-0,513$ ) dan otonomi ( $r=-0,172$ ). Semua dimensi PWB berkorelasi negatif secara signifikan dengan tingkat kesepian pada  $p < 0,01$ .

Selain itu, uji asumsi regresi lainnya (linearitas, normalitas residual, ketiadaan multikolinearitas, dan homoskedastisitas) telah memenuhi syarat pengujian regresi

Tabel 2. Korelasi Pearson's r antara Tingkat Kesenian dan *Psychological Well-Being*

| Var     | 1        | 2       | 3       | 4       | 5       | 6       | 7       |
|---------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 1 K     |          |         |         |         |         |         |         |
| 2 PWB   | -0,727** |         |         |         |         |         |         |
| 3 Aut   | -0,172** | 0,539** |         |         |         |         |         |
| 4 Envm  | -0,625** | 0,868** | 0,417** |         |         |         |         |
| 5 Persg | -0,536** | 0,805** | 0,354** | 0,678** |         |         |         |
| 6 Posr  | -0,832** | 0,714** | 0,156** | 0,570** | 0,495** |         |         |
| 7 Purps | -0,513** | 0,808** | 0,268** | 0,645** | 0,637** | 0,480** |         |
| 8 Selfa | -0,604** | 0,831** | 0,408** | 0,662** | 0,596** | 0,512** | 0,579** |

\*\*Korelasi signifikan pada level 0,01 (*two-tailed*).

Keterangan singkatan: Var adalah variabel/dimensi, K adalah tingkat kesepian, PWB adalah *psychological well-being*, Aut adalah *autonomy* (otonomi), Envm adalah *environmental mastery* (penguasaan lingkungan), Persg adalah *personal growth* (pertumbuhan diri), Posr adalah *positive relations* (relasi positif), Purps adalah *purpose in life* (tujuan hidup), dan Selfa adalah *self-acceptance* (penerimaan diri).

(Kolmogorov-Smirnov=0,2; Shapiro-Wilk =0,289; VIF= 1,000~2,196). Maka, analisis penelitian dapat dilanjutkan ke analisis regresi *stepwise*.

#### Hasil Regresi Stepwise

Analisis regresi *stepwise* digunakan untuk menemukan dimensi-dimensi *psy-*

*chological well-being* sebagai prediktor dan seberapa besar dimensi *psychological well-being* yang secara signifikan memprediksi tingkat kesepian. Koefisien yang dihasilkan melalui analisis berikut tersaji dalam Tabel 3. Hasil yang ditemukan adalah  $F(4, 345) = 254,927$ ;  $p < 0,01$  yang menunjukkan persamaan tingkat kesepian dengan prediktor dari empat dimensi PWB ( $R^2=0,747$ ), de-

Tabel 3. Koefisien Analisis Regresi Stepwise

| Prediktor             | B      | SE B  | $\beta$ | t       | P     | R <sup>2</sup> |
|-----------------------|--------|-------|---------|---------|-------|----------------|
| <i>Langkah 1</i>      |        |       |         |         |       | 0,690          |
| (Konstan)             | 79,498 | 1,633 |         | 48,680  | 0,000 |                |
| Relasi positifif      | -1,464 | 0,053 | -0,831  | -27,858 | 0,000 |                |
| <i>Langkah 2</i>      |        |       |         |         |       | 0,737          |
| (Konstan)             | 82,654 | 1,562 |         | 52,920  | 0,000 |                |
| Relasi positifif      | -1,243 | 0,056 | -0,706  | -22,130 | 0,000 |                |
| Penerimaan diri       | -0,402 | 0,052 | -0,249  | -7,799  | 0,000 |                |
| <i>Langkah 3</i>      |        |       |         |         |       | 0,743          |
| (Konstan)             | 84,167 | 1,627 |         | 51,725  | 0,000 |                |
| Relasi positifif      | -1,180 | 0,060 | -0,670  | -19,825 | 0,000 |                |
| Penerimaan diri       | -0,307 | 0,060 | -0,190  | -5,086  | 0,000 |                |
| Penguasaan lingkungan | -0,212 | 0,072 | -0,116  | -2,958  | 0,003 |                |
| <i>Langkah 4</i>      |        |       |         |         |       | 0,747          |
| (Konstan)             | 82,378 | 1,784 |         | 46,171  | 0,000 |                |
| Relasi positifif      | -1,160 | 0,060 | -0,658  | -19,421 | 0,000 |                |
| Penerimaan diri       | -0,339 | 0,061 | -0,210  | -5,516  | 0,000 |                |
| Penguasaan lingkungan | -0,255 | 0,074 | -0,139  | -3,474  | 0,001 |                |
| Otonomi               | 0,156  | 0,066 | 0,073   | 2,369   | 0,018 |                |

ngan nilai *standardized coefficients* sebagai berikut:

Tingkat kesepian = 82,378 - 0,658 (relasi positif) - 0,210 (penerimaan diri) - 0,139 (penguasaan lingkungan) + 0,073 (otonomi).

Berdasarkan hasil analisis regresi *stepwise*, tingkat kesepian ditentukan secara signifikan oleh: relasi positif, penerimaan diri, penguasaan lingkungan, dan otonomi. Persamaan regresi ini menunjukkan bahwa nilai dari tingkat kesepian dapat diprediksi dari nilai dimensi-dimensi prediktor, yaitu skor kesepian sama dengan konstanta 82,378 dikurangi 0,658 kali skor relasi positif, dikurangi 0,210 skor penerimaan diri, dikurangi 0,139 skor penguasaan lingkungan, dan ditambah 0,073 skor otonomi. Dimensi-dimensi tersebut bersama-sama dapat memprediksi 74,7% varians tingkat kesepian. Relasi positif merupakan prediktor terkuat, mampu memprediksi 69% varians tingkat kesepian.

Terdapat selisih jumlah yang cukup besar antar jenis kelamin, yaitu terdapat 298 partisipan perempuan dan 70 partisipan laki-laki. Maka, analisis regresi dilakukan secara terpisah untuk melihat perbedaan hasil antar kedua jenis kelamin. Hasil analisis regresi pada partisipan laki-laki menghasilkan persamaan tingkat kesepian dengan prediktor dari dimensi relasi positif dan penguasaan lingkungan ( $R^2=0,811$ ), dengan nilai *standardized coefficients* sebagai berikut:

Tingkat kesepian (laki-laki) = 90,746 - 0,745 (relasi positif) - 0,239 (penguasaan lingkungan)

Sementara itu, hasil analisis regresi pada partisipan perempuan menghasilkan persamaan tingkat kesepian dengan prediktor dari dimensi relasi positif, penerimaan diri, dan pertumbuhan diri ( $R^2=0,724$ ), dengan nilai *standardized coefficients* sebagai berikut:

Tingkat kesepian (perempuan) = 81,686 - 0,603 (relasi positif) - 0,283 (penerimaan diri) - 0,088 (pertumbuhan diri)

Hasil ini menunjukkan adanya kesamaan dan perbedaan prediktor tingkat kesepian antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Tingkat kesepian kedua jenis kelamin sama-sama diprediksi oleh relasi positif, tetapi pada prediktor selanjutnya, tingkat kesepian laki-laki lebih diprediksi oleh penguasaan lingkungan, sementara tingkat kesepian perempuan lebih diprediksi oleh penerimaan diri dan pertumbuhan diri.

## Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dimensi relasi positif, penerimaan diri, penguasaan lingkungan, dan otonomi dalam PWB dapat memprediksi tingkat kesepian mahasiswa. Data menunjukkan bahwa kesepian semakin rendah jika mahasiswa memiliki semakin banyak relasi positif, lebih menerima diri, memiliki penguasaan lingkungan yang baik, dan memiliki otonomi yang secukupnya. Secara umum, semua dimensi PWB memang berkorelasi negatif dengan tingkat kesepian. Namun, hasil analisis regresi *stepwise* hanya menunjukkan empat dimensi PWB yang secara signifikan memprediksi tingkat kesepian: relasi positif, penerimaan diri, penguasaan lingkungan, dan otonomi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *psychological well-being* dengan kesepian (Halim & Dariyo, 2016; Pramitha & Astuti, 2018). Dalam penelitian Halim dan Dariyo (2016) serta Pramitha dan Astuti (2018), ditemukan bahwa enam dimensi PWB yang sama juga berkorelasi negatif dengan tingkat kesepian. Beberapa dimensi yang ditemukan juga memiliki korelasi tertinggi pada penelitian Halim & Dariyo (2016), yaitu dimensi relasi positif dan penerimaan diri. Hasil penelitian ini juga selaras dengan penelitian Pramitha & Astuti (2018) terkait dimensi-dimensi PWB yang memiliki nilai korelasi tertinggi dengan kesepian, yaitu:



relasi positif, penerimaan diri, dan penguasaan lingkungan.

Enam dimensi PWB sebagai prediktor kesepian dalam penelitian ini dibahas seluruhnya sebagai berikut. **Relasi positif**, yaitu ikatan yang intim, memedulikan, dan penuh kasih yang dimiliki oleh seseorang (Compton & Hoffman, 2013; Ryff, 2014). Kurangnya relasi positif dapat membuat individu merasakan kesepian, ketidakberhargaan, dan keputusasaan (Aronson, Wilson, Akert, & Sommers, 2016). Hubungan yang dekat dan bermakna bisa menjadi dukungan yang memenuhi ekspektasi seseorang tentang relasi sosialnya (Hawkins-Elder, Milfont, Hammond, & Sibley, 2018). Lebih jauh lagi, relasi positif juga dapat berperan protektif untuk orang-orang dengan pengalaman perundungan yang sangat mudah merasa terisolasi (Reid, Holt, Bowman, Espelage, & Green, 2016). Menurut Baron dan Branscombe (2012), dua dari tiga faktor predisposisi kesepian adalah berkaitan dengan relasi sosial, yaitu *attachment style* yang terbentuk dari interaksi dengan orang tua, dan kurangnya kesempatan untuk berinteraksi dengan teman sebaya (pengalaman sosial).

Hasil penelitian Iyer, Jetten, Tsivrikos, Postmes, dan Haslam (2009) menunjukkan bahwa keanggotaan mahasiswa baru dalam banyak kelompok dapat mencegah peningkatan tingkat stres. Penelitian ini mengindikasikan bahwa perasaan diterima dan keterikatan dengan kelompok adalah faktor penting untuk mencegah kesepian (Baron & Branscombe, 2012). Merasa menjadi bagian dari suatu kelompok juga telah terbukti dapat menurunkan tingkat depresi (Cruwys et al., 2014). Pentingnya kelompok pertemanan bagi tingkat kesepian individu juga dilaporkan dalam penelitian Lodder, Scholte, Goossens, dan Verhagen (2017) serta Prasetio et al. (2019).

Menurut Umiroh dan Djunaidi (2019) serta Saputri et al. (2018), mahasiswa yang pergi jauh dari rumah mungkin mengalami kurangnya perasaan terikat dengan keluarga di rumah, yang diklasifikasikan oleh

Rubenstein dan Shaver (1982 dalam Brehm et al., 2002) sebagai kesepian dalam bentuk *dislokasi*. Sebuah penelitian global oleh Wakefield et al. (2019) menunjukkan bahwa identifikasi keluarga (*family identification*) merupakan prediktor negatif dari kesepian, yang kemudian memprediksi depresi dan kualitas tidur serta insomnia. Relasi positif juga perlu dibangun melalui keterampilan dan kecerdasan sosial, yang menurut Fauziyyah dan Ampuni (2018) serta Garvin (2017) dapat memengaruhi kesepian dan depresi.

Pendekatan melalui dimensi relasi positif juga dapat ditemukan dalam berbagai intervensi kesepian (Cruwys et al., 2014; Deters & Mehl, 2013; Masi, Chen, Hawkey, & Cacioppo, 2011). Menurut Cacioppo, Grippo, London, Goossens, dan Cacioppo (2015), beberapa model intervensi kesepian adalah dengan menyediakan dukungan sosial melalui intervensi perorangan (*one-on-one*), terapi kelompok, ataupun intervensi komunitas. Model intervensi ini tidak hanya memberikan dukungan sosial, tetapi juga memberikan kesempatan bagi individu untuk menciptakan hubungan yang bersifat timbal balik. Hubungan timbal balik seperti ini dapat mendorong timbulnya kepedulian dan keintiman, sehingga memperkecil jarak antara ekspektasi dan realita hubungan seseorang.

**Penerimaan diri** adalah evaluasi positif terhadap diri sendiri, dan kemampuan mengenali berbagai aspek dalam diri, baik kelebihan maupun kekurangan secara seimbang (Compton & Hoffman, 2013; Ryff, 2014). Konsep diri yang positif memungkinkan penerimaan diri dan berkorelasi negatif terhadap kesepian pada mahasiswa (Saputri et al., 2018). Penerimaan diri terbukti berkaitan dengan harga diri (*self-esteem*), yang dipercaya menjadi penahan atau penyangga (*buffer*) ketika menghadapi stres dalam kehidupan (Brehm et al., 2002; Vanhalst, Goossens, Luyckx, Scholte, & Engels, 2013). Penerimaan diri sebagai bagian dari aktualisasi diri mahasiswa juga ditemukan berhubungan negatif dengan

tingkat kesepian (Perjan, Sanduleac, & Plamadala, 2017). Hasil penelitian Zhou, Sedikides, Wildschut, dan Gao (2008) menunjukkan bahwa orang dengan ketahanan, emosi positif, dan *self-compassion*, mereka akan cenderung mengalami nostalgia ketika merasa kesepian yang terbukti ampuh meningkatkan *perceived social support* sebagai pereda kesepian.

Mahasiswa sebagai *emerging adult* memang masih menghadapi tahap akhir dari tugas perkembangan yaitu penerimaan diri, sehingga mereka rentan mengalami rasa kurang dihargai (Brehm et al., 2002). Penerimaan diri juga berkaitan erat dengan kemampuan mengenali berbagai aspek dalam diri (*self-awareness*), yang menurut Fromm berkontribusi terhadap rasa kesepian dan isolasi (Feist & Feist, 2008).

Penerimaan diri terutama penting bagi para mahasiswa perempuan. Hasil analisis regresi secara terpisah antar jenis kelamin menunjukkan bahwa khusus bagi mahasiswa perempuan, selain relasi positif, penerimaan diri dan pertumbuhan diri merupakan prediktor tingkat kesepian. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan ada korelasi negatif antara penerimaan diri dan kesepian pada perempuan (Agustin, 2017; Ammaniti, Ercolani, & Tambelli 1988). Penerimaan diri berperan terhadap identitas gender yang perempuan bawa ketika bersosialisasi (Hoffman, 2006). Ia perlu menerima identitasnya sebagai perempuan dan sebagai anggota dalam kelompok pertemanan tertentu agar meningkatkan rasa kenyamanan dalam berbagi cerita tentang dirinya, baik itu kelebihan maupun kekurangannya. Relasi pertemanan antar sesama perempuan ditemukan cenderung mengutamakan ekspresi simpatik dan menerima kekurangan, sedangkan relasi pertemanan antar laki-laki lebih kompetitif dan lebih jarang mengutarakan kelemahannya (Santrock, 2018). Temuan ini dapat menjelaskan hasil penelitian kali ini yang menunjukkan penguasaan lingkungan menjadi prediktor

tingkat kesepian yang lebih kuat pada laki-laki dibandingkan pada perempuan.

**Penguasaan lingkungan** menjelaskan bagaimana individu merasa kompeten untuk memilih dan mengatur lingkungan yang efektif bagi kebutuhan dan nilai-nilai yang ia miliki (Compton & Hoffman, 2013; Ryff, 2014). Seperti yang dijelaskan oleh Nicolaisen dan Thorsen (2014), peristiwa eksternal dapat berperan dalam mengubah pengalaman subjektif seseorang dalam menghadapi kesepian. Menurut Myers dan Twenge (2013), orang-orang yang kesepian memiliki ciri yang serupa dengan orang yang depresi: mereka menyalahkan diri atas relasi sosial yang buruk dan merasa tidak mampu mengambil kendali atas banyak hal. Kendali ini terutama merujuk pada konteks lingkungan sosial (Cacioppo & Cacioppo, 2014). Sebuah studi tentang kesepian di beberapa negara menyimpulkan bahwa rendahnya kompetensi yang dipersepsikan seseorang dalam menguasai lingkungan memprediksi kesepian secara signifikan (Stickley et al., 2013). Implikasi penguasaan lingkungan dapat terlihat dari individu dengan tingkat kesepian yang lebih tinggi memiliki pencapaian akademik yang lebih rendah dan lebih mungkin untuk keluar dari pekerjaan (Matthews et al., 2019).

Dimensi penguasaan lingkungan dapat termanifestasi dalam bentuk perilaku ketika mahasiswa menangani perasaan kesepian dengan mengikuti berbagai kegiatan yang dapat membangun berbagai koneksi dengan orang-orang di sekitar, membangun rasa keberhargaan, dan memberikan distraksi dari rasa kesepian (Ben-Zur, 2018).

**Otonomi** merupakan suatu kemampuan yang perlu dimiliki mahasiswa untuk memiliki independensi, determinasi, regulasi diri, dan menghindari tekanan sosial (Compton & Hoffman, 2013; Ryff, 2014). Dimensi otonomi ditemukan berkorelasi negatif dengan kesepian, karena kesepian pada hakikatnya merupakan wujud dependensi terhadap orang lain. Dimensi otonomi

mi juga menjadi prediktor bernilai positif terhadap tingkat kesepian. Artinya, secara umum semakin tinggi tingkat otonomi seseorang, maka tingkat kesepiannya cenderung lebih rendah, tetapi otonomi yang terlampau tinggi justru berpotensi meningkatkan tingkat kesepian. Otonomi diperlukan terutama pada mahasiswa yang memiliki kepribadian pemalu, mudah cemas dan tertekan oleh situasi sosial (Brehm et al., 2002; Vanhalst et al., 2013). Mahasiswa dengan tingkat otonomi yang rendah cenderung gagal menghindari tekanan sosial, sehingga memungkinkan timbulnya isolasi diri yang berujung pada kesepian (Baron & Branscombe, 2012; Perjan et al., 2017). Namun di sisi lain, tingkat otonomi perlu diseimbangkan dengan adanya relasi positif. Dengan kata lain, mahasiswa pada taraf tertentu tetap memerlukan dependensi terhadap orang lain.

Selain keempat dimensi prediktor yang telah dibahas tersebut, dua dimensi lainnya, yaitu: pertumbuhan diri dan tujuan hidup, ditemukan dalam penelitian kali ini berkorelasi negatif secara signifikan dengan tingkat kesepian. Dimensi nonprediktor yang berkorelasi negatif dengan kesepian menjelaskan bahwa tingginya nilai pertumbuhan diri dan tujuan dalam hidup berkaitan dengan rendahnya tingkat kesepian, tetapi tidak dapat menjadi penentu penurunan angka kesepian secara konsisten (Field, 2009). Kedua dimensi tersebut dibahas sebagai berikut.

**Pertumbuhan diri** mahasiswa meliputi kemampuannya dalam menggali potensi diri dan mengembangkannya, serta keterbukaan mahasiswa terhadap pengalaman baru (Compton & Hoffman, 2013; Ryff, 2014). Pertumbuhan diri tidak dapat dijadikan prediktor tingkat kesepian karena tidak memiliki efek secara langsung, tetapi melalui asosiasi atau perubahan perilaku dalam membuka diri dan beradaptasi (Buecker, Maes, Denissen, & Luhmann, 2020; Gardiner, Geldenhuys, & Gott, 2018). Meski demikian, pertumbuhan diri ditemukan sebagai prediktor tingkat kese-

pian khusus bagi mahasiswa perempuan. Temuan ini sejalan dengan berbagai studi yang menyatakan bahwa perempuan secara konsisten memiliki skor yang lebih tinggi pada dimensi pertumbuhan diri daripada laki-laki (Ryff et al., 1998). Adanya pertumbuhan diri memungkinkan mahasiswa perempuan untuk lebih menerima diri, mengingat kaitan kedua dimensi berikut sebagai prediktor kesepian pada mahasiswa perempuan.

**Tujuan hidup** bagi mahasiswa begitu penting, terutama ketika mahasiswa telah mencapai *identity achievement* pada aspek-aspek tertentu (Santrock, 2018). Tujuan hidup menggerakkan mahasiswa untuk menentukan arah (Ryff, 2014), memilih tempat mereka di dalam lingkungan, mendukung penguasaan lingkungan, serta membangun koneksi dengan orang-orang yang dianggap penting dan selaras dengan tujuan hidup mahasiswa. Orang-orang yang dipandang penting dalam tujuan hidup seorang mahasiswa dapat meliputi keluarga, teman, kelompok keagamaan, kelompok kegiatan, dosen, dan komunitas lainnya (Pfund & Miller-Perrin, 2019). Tujuan hidup berkorelasi negatif dengan tingkat kesepian (Neville et al., 2018; To, 2016). Sebaliknya, jika terdapat perubahan tujuan hidup, ketidakstabilan yang diakibatkan dari perubahan ini bisa memengaruhi kepuasan mahasiswa terhadap relasi tertentu (Brehm et al., 2002). Inkonsistensi efek dari tujuan hidup inilah yang membuatnya sulit untuk menjadi prediktor terhadap tingkat kesepian mahasiswa.

Korelasi antara kesepian dengan dimensi tujuan hidup, pertumbuhan diri, penerimaan diri, dan penguasaan lingkungan dapat dijelaskan melalui adanya bukti bahwa keempat dimensi ini mungkin merupakan sebuah konstruk yang sama (dengan kata lain, keempat dimensi ini mungkin perlu disatukan). Hal ini ditemukan oleh sejumlah studi yang menyatakan korelasi yang terlampau tinggi pada keempat dimensi berikut (Abbott et al., 2006; Kafka & Kozma, 2002; Springer, Hauser,

& Freese, 2006; Springer & Hauser, 2006). Meski demikian, model enam dimensi PWB ini tetap digunakan dalam berbagai penelitian untuk menyediakan penjelasan dengan aspek-aspek yang distingtif, terutama pada penyelesaian masalah praktis (Liu et al., 2009). Menurut Springer dan Hauser (2006), hal ini boleh dilakukan dengan catatan bahwa peneliti tetap perlu mengingat adanya korelasi tinggi antar empat dimensi berikut.

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa limitasi penelitian yang perlu disadari. *Pertama*, sampel penelitian ini hanya mencakup mahasiswa sarjana bidang psikologi di Universitas Padjadjaran. Karena itu, hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan pada populasi mahasiswa secara umum. Mahasiswa psikologi memiliki karakteristik yang berbeda dalam hal mereka lebih memiliki kesadaran kesehatan mental hingga memungkinkan mereka lebih peka dengan kesejahteraan psikologis mereka sendiri dibandingkan mahasiswa bidang lainnya. *Kedua*, Sebagian besar partisipan dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, sehingga hasil penelitian ini lebih mencerminkan karakteristik perempuan dibanding mahasiswa laki-laki. *Ketiga*, penelitian ini bertipe *cross-sectional* yang umumnya kurang bisa menjelaskan proses yang dinamis dari PWB dan kontribusinya terhadap kesepian, sehingga akan lebih baik jika dilakukan penelitian longitudinal dari tahun ke tahun (Bowman, 2010).

### Simpulan

Dimensi relasi positif, penerimaan diri, penguasaan lingkungan, dan otonomi dari PWB dapat memprediksi tingkat kesepian mahasiswa, hal ini ditunjukkan oleh hasil

analisis regresi *stepwise*. Selain itu, semua dimensi dalam *psychological well-being* berkorelasi negatif dengan tingkat kesepian mahasiswa.

Meskipun tidak dapat memastikan hubungan kausal, penelitian ini mengindikasikan bahwa rendahnya tingkat kesepian mahasiswa diprediksi oleh relasi positif, penerimaan diri, dan kemampuan kendali atas lingkungan mereka dalam kehidupan sehari-hari.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disarankan agar dapat dilakukan intervensi untuk mengurangi tingkat kesepian mahasiswa dengan cara meningkatkan *psychological well-being* mereka, terutama dengan mengembangkan aspek kemampuan menjalin relasi positif, penerimaan diri, dan kemampuan dalam mengendalikan lingkungan secara efektif.

Selain itu, diperlukan penelitian lanjutan secara longitudinal agar dinamika permasalahan kesepian pada mahasiswa lebih dapat dipahami. Jumlah sampel yang mahasiswa yang lebih besar serta menggunakan jenis kelamin sebagai variabel moderator juga disarankan untuk penelitian lanjutan tentang kesepian agar hasilnya dapat lebih digeneralisir pada populasi mahasiswa secara umum. Selain itu, kesepian yang diukur dalam penelitian ini adalah kesepian secara umum (*global loneliness*), sehingga penelitian lain dapat lebih menjelaskan kontribusi PWB pada jenis kesepian lainnya yang lebih spesifik, misalnya kesepian sosial atau kesepian emosional (Russell, Cutrona, Rose, & Yurko, 1984).

### Daftar Pustaka

- Abbott, R. A., Ploubidis, G. B., Huppert, F. A., Kuh, D., Wadsworth, M. E., & Croudace, T. J. (2006). Psychometric evaluation and predictive validity of Ryff's psychological well-being items in a UK birth cohort sample of

- women. *Health and Quality of Life Outcomes*, 4, 76. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-4-76>
- Agusti, R. D. C. W., & Leonardi, T. (2015). Hubungan antara kesepian dengan problematic internet use pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 04(1), 9–13. [download-fullpapers-jpkka5763873a82full.pdf \(unair.ac.id\)](https://doi.org/10.1186/1477-7525-4-76)
- Agustin, P. T. (2017). Hubungan antara *self-acceptance* dengan *loneliness* pada perempuan lajang di Surabaya. [Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya]. <http://repository.untagsby.ac.id/531/>
- Alamsyah, R. H., & Mashoedi, S. F. (2014). Hubungan antara sifat malu dan kesepian pada mahasiswa perantau universitas indonesia yang menetap di asrama [Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Indonesia]. Universitas Indonesia Library. <http://152.118.24.168/detail?id=20387680&lokasi=lokal#parentHorizontalTab2>
- Ammaniti, M., Ercolani, A. P., & Tambelli, R. (1988). Loneliness in the female adolescent. *Journal of Youth and Adolescence*, 18(4), 321–329. <https://doi.org/10.1007/BF02139252>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: the winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Aronson, E., Wilson, T. D., Akert, R. M., & Sommers, S. R. (2016). *Social Psychology Ninth Edition*. Pearson Education.
- Baron, R. A., & Branscombe, N. R. (2012). *Social psychology* (13th ed.). Pearson Education, Inc.
- Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T., & Qualter, P. (2020). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 169, 110066. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>
- Ben-Zur, H. (2018). The association of mastery with loneliness: an integrative review. *Journal of Individual Differences*, 39, 238–248. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000269>
- Bhagchandani, R. K. (2017). Effect of loneliness on the psychological well-being of college students. *International Journal of Social Science and Humanity*, 7(1). <https://doi.org/10.18178/ijssh.2017.7.1.796>
- 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, S. S., Miller, R. S., Perlman, D., & Campbell, S. M. (2002). *Intimate relationships* (3rd ed.). McGraw-Hill Higher Education.
- Buecker, S., Maes, M., Denissen, J. J. A., & Luhmann, M. (2020). Loneliness and the big five personality traits: a meta-analysis. *European Journal of Personality*, 34(1), 8–28. <https://doi.org/10.1002/per.2229>
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2014). Social relationships and health: The toxic effects of perceived social isolation. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(2), 58–72. <https://doi.org/10.1111/spc3.12087>
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: clinical import and interventions. *Perspective on Psychological Science*, 10(2), 238–249.

- <https://doi.org/doi:10.1177/1745691615570616>
- Christensen, L. B. (2007). *Experimental methodology* (tenth ed.). Pearson.
- Cicognani, E., Klimstra, T., & Goossens, L. (2014). Sense of community, identity statuses, and loneliness in adolescence: A cross-national study on Italian and Belgian youth. *Journal of Community Psychology, 42*(4), 414–432. <https://doi.org/10.1002/jcop.21618>
- Cole, S. W., Levine, M. E., Arevalo, J. M. G., Ma, J., Weir, D. R., & Crimmins, E. M. (2015). Loneliness, eudaimonia, and the human conserved transcriptional response to adversity. *Psychoneuroendocrinology, 62*, 11–17. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2015.07.001>
- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2013). *Positive psychology: the science of happiness and flourishing* (second ed.). Wadsworth.
- Cruwys, T., Alexander Haslam, S., Dingle, G. A., Jetten, J., Hornsey, M. J., Desdemona Chong, E. M., & Oei, T. P. S. (2014). Feeling connected again: Interventions that increase social identification reduce depression symptoms in community and clinical settings. *Journal of Affective Disorders, 159*, 139–146. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.02.019>
- 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>
- Deters, F. G., & Mehl, M. R. (2013). Does posting Facebook status updates increase or decrease loneliness? An online social networking experiment. *Social Psychological and Personality Science, 4*(5), 579–586. <https://doi.org/10.1177/1948550612469233>
- 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). <https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>
- Doane, L. D., & Adam, E. K. (2010). Loneliness and cortisol: Momentary, day-to-day, and trait associations. *Psychoneuroendocrinology, 35*(3), 430–441. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2009.08.005>
- Doman, L. C. H., & Le Roux, A. (2012). The relationship between loneliness and psychological well-being among third-year students: A cross-cultural investigation. *International Journal of Culture and Mental Health, 5*(3), 153–168. <https://doi.org/10.1080/17542863.2011.579389>
- Fauziyyah, A., & Ampuni, S. (2018). Depression tendencies, social skills, and loneliness among college students in Yogyakarta. *Jurnal Psikologi, 45*(2), 98. <https://doi.org/10.22146/jpsi.36324>
- Feist, J., & Feist, G. J. (2008). *Theories of Personality* (7th ed.). McGraw-Hill Primis.
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics Using SPSS* (third ed.). SAGE Publications Ltd.
- Fikrie, Ariani, L., & Hermina, C. (2019). Perbedaan kesepian pada mahasiswa tahun pertama dan kedua. *Naskah Prosiding Temilnas XI IPPI, 242–247*. [http://psychologyforum.umm.ac.id/files/file/Prosiding\\_IPPI\\_2019/29\\_Naskah\\_242-247.pdf](http://psychologyforum.umm.ac.id/files/file/Prosiding_IPPI_2019/29_Naskah_242-247.pdf)

- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Valle, A., Núñez, J. C., & Vallejo, G. (2016). Profiles of psychological well-being and coping strategies among university students. *Frontiers in Psychology*, 7(OCT), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01554>
- Gardiner, C., Geldenhuys, G., & Gott, M. (2018). Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: an integrative review. *Health and Social Care in the Community*, 26(2), 147–157. <https://doi.org/10.1111/hsc.12367>
- Garvin. (2017). Hubungan kecerdasan sosial dengan kesepian pada remaja. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(2), 93–99. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v1i2.1005>
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170–181. <https://doi.org/10.24854/jps.v4i2.344>
- Hawkins-Elder, H., Milfont, T. L., Hammond, M. D., & Sibley, C. G. (2018). Who are the lonely? A typology of loneliness in New Zealand. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 52(4), 357–364. <https://doi.org/10.1177/0004867417718944>
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Ann Behav Med*, 40(2). <https://doi.org/doi:10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hoffman, R. M. (2006). Gender self-definition and gender self-acceptance in women: Intersections with feminist, womanist, and ethnic identities. *Journal of Counseling and Development*, 84(3), 358–372. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2006.tb00415.x>
- Iyer, A., Jetten, J., Tsivrikos, D., Postmes, T., & Haslam, S. A. (2009). The more (and the more compatible) the merrier: Multiple group memberships and identity compatibility as predictors of adjustment after life transitions. *British Journal of Social Psychology*, 48(4), 707–733. <https://doi.org/10.1348/014466608X397628>
- Kafka, G. J., & Kozma, A. (2002). The construct validity of Ryff's scales of psychological well-being (SPWB) and their relationship to measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 57(2), 171–190. <https://doi.org/10.1023/A:1014451725204>
- Krisnawati, E., & Soetjningsih, C. H. (2017). Hubungan antara kesepian dengan selfie-liking pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 122–127. <https://doi.org/10.14710/jp.16.2.122-127>
- Liu, Q., Shono, M., & Kitamura, T. (2009). Psychological well-being, depression, and anxiety in Japanese university students. *Depression and Anxiety*, 26(8), 99–105. <https://doi.org/10.1002/da.20455>
- Lodder, G. M. A., Scholte, R. H. J., Goossens, L., & Verhagen, M. (2017). Loneliness in early adolescence: Friendship quantity, friendship quality, and dyadic processes. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 46(5), 709–720. <https://doi.org/10.1080/15374416.2015.1070352>
- Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social*

- Psychology Review*, 15(3), 219–266.  
<https://doi.org/10.1177/1088868310377394>
- Matthews, T., Danese, A., Caspi, A., Fisher, H. L., Goldman-Mellor, S., Kopa, A., Moffitt, T. E., Odgers, C. L., & Arseneault, L. (2019). Lonely young adults in modern Britain: Findings from an epidemiological cohort study. *Psychological Medicine*, 49(2), 268–277.  
<https://doi.org/10.1017/S0033291718000788>
- Misyaroh, D. A., & Ardani, T. A. (2016). *Hubungan antara loneliness dengan mobile phone addict pada mahasiswa universitas negeri di kota malang* [Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang]. Electronic theses Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/5579/>
- Murray, J. L., & Arnett, J. J. (2018). *Emerging adulthood and higher education: a new student development paradigm*. Routledge.
- Myers, D. G., & Twenge, J. M. (2013). *Social psychology 12e*. McGraw-Hill Education.
- Neville, S., Adams, J., Montayre, J., Larmer, P., Garrett, N., Stephens, C., & Alpass, F. (2018). Loneliness in men 60 years and over: The association with purpose in life. *American Journal of Men's Health*, 12(4), 730–739.  
<https://doi.org/10.1177/1557988318758807>
- Nicolaisen, M., & Thorsen, K. (2014). Who are lonely? loneliness in different age groups ( 18-81 years old), using two measures of loneliness. *International Journal of Aging and Human Development*, 78(195403), 229–257.  
<https://doi.org/10.2190/AG.78.3.b>
- Ningrumsari, P. R., & Sawitri, D. R. (2017). Hubungan antara regulasi diri dengan kesepian pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Kesehatan Masyarakat dan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 6(4), 37–43.  
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/19986>
- Perjan, C., Sanduleac, S., & Plamadeala, V. (2017). Relationship between self-actualization and loneliness in young adults. *Rethinking Social Action. Core Values in Practice*, 1(April), 597–610.  
<https://doi.org/10.18662/lumproc.rsacvp2017.55>
- Pfund, G. N., & Miller-Perrin, C. (2019). Interaction and harmony in faith communities: Predicting life purpose, loneliness, and well-being among college students. *Journal of College and Character*, 20(3), 234–253.  
<https://doi.org/10.1080/2194587x.2019.1631186>
- Pramitha, R., & Astuti, Y. D. (2018). *Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di Yogyakarta* [Skripsi, Fakultas Psikologi Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia].  
[https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/13606/SKRIPSI\\_RAIS\\_SA\\_14320236.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/13606/SKRIPSI_RAIS_SA_14320236.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Prasetio, C. E., Rahman, T. A., & Triwahyuni, A. (2019). Gangguan mental emosional dan kesepian pada mahasiswa baru. *Mediapsi*, 5(2), 97–107.  
<https://doi.org/10.21776/ub.mps.2019.005.02.4>
- Pressman, S. D., Cohen, S., Barkin, A., Miller, G. E., Rabin, B. S., & Treanor, J. J. (2005). Loneliness, social network size, and immune



- response to influenza vaccination in college freshmen. *Health Psychology*, 24(3), 297–306. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.24.3.297>
- Reid, G. M., Holt, M. K., Bowman, C. E., Espelage, D. L., & Green, J. G. (2016). Perceived social support and mental health among first-year college students with histories of bullying victimization. *Journal of Child and Family Studies*, 25(11), 3331–3341. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-047-7>
- Rook, K. S., & Peplau, L. A. (1982). Perspectives on helping the lonely. In *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. Wiley.
- Ruini, C., Ottolini, F., Tomba, E., Belaise, C., Albieri, E., Visani, D., Offidani, E., Caffo, E., & Fava, G. A. (2009). School intervention for promoting psychological well-being in adolescence. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 40(4), 522–532. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2009.07.002>
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1313–1321. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.46.6.1313>
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10–28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., Singer, B., Love, G. D., & Essex, M. J. (1998). Resilience in adulthood and later life: Defining features and dynamic processes. *Handbook of Aging and Mental Health: An Integrative Approach*. Lomranz, 69-96. New York.
- Santrock, J. W. (2018). *A topical approach to life-span development* (ninth ed.). McGraw-Hill Education.
- Saputri, N. S., Rahman, A. A., & Kurniadewi, E. (2018). Hubungan antara kesepian dengan konsep diri mahasiswa perantau asal Bangka yang tinggal di Bandung. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 645–654. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.2158>
- Springer, K. W., & Hauser, R. M. (2006). An assessment of the construct validity of Ryff's Scales of psychological well-being: Method, mode, and measurement effects. *Social Science Research*, 35(4), 1080–1102. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2005.07.004>
- Springer, K. W., Hauser, R. M., & Freese, J. (2006). Bad news indeed for Ryff's six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1120–1131. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2006.01.003>
- Stickley, A., Koyanagi, A., Roberts, B., Richardson, E., Abbott, P., Tumanov, S., & McKee, M. (2013). Loneliness: Its correlates and association with health behaviours and outcomes in nine countries of the former soviet union. *PLoS ONE*, 8(7). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0067978>
- Tiwari, S. C. (2013). Loneliness: A disease? *Indian Journal of Psychiatry*, 55(4), 320–322. <https://doi.org/10.4103/0019-5545.120536>
- To, S. ming. (2016). Loneliness, the search for meaning, and the psychological well-being of economically

- disadvantaged Chinese adolescents living in Hong Kong: Implications for life skills development programs. *Children and Youth Services Review*, *71*, 52–60. <https://doi.org/10.1016/j.chidyouth.2016.10.037>
- Triwahyuni, A., & Prasetio, C. E. (2021). Gangguan psikologis dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa baru. *Psikologika*, *26*(1), 35-56. <https://doi.org/10.20885/psikologika.v0126.iss1.art3>
- 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, unpublished]. Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Bandung, Indonesia.
- Vanhalst, J., Goossens, L., Luyckx, K., Scholte, R. H. J., & Engels, R. C. M. E. (2013). The development of loneliness from mid to late adolescence: Trajectory classes, personality traits, and psychosocial functioning. *Journal of Adolescence*, *36*(6), 1305–1312. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.04.002>
- Wakefield, J. R. H., Bowe, M., Kellezi, B., Butcher, A., & Groeger, J. A. (2019). Longitudinal associations between family identification, loneliness, depression, and sleep quality. *British Journal of Health Psychology*, *25*(1), 1–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/bjhp.12391>
- Wentzell, K., Vessey, J. A., & Laffel, L. M. B. (2020). How do the challenges of emerging adulthood inform our understanding of diabetes distress? an integrative review. *Current Diabetes Reports*, *20*(6). <https://doi.org/10.1007/s11892-020-01301-3>
- Xia, N., & Li, H. (2018). Loneliness, social isolation, and cardiovascular health. *Antioxidants and Redox Signaling*, *28*(9), 837–851. <https://doi.org/10.1089/ars.2017.7312>
- Yanguas, J., Pinazo-Henandis, S., & Tarazona-Santabalbina, F. J. (2018). The complexity of loneliness. *Acta Biomedica*, *89*(2), 302–314. <https://doi.org/10.23750/abm.v89i2.7404>
- Zawadzki, M. J., Graham, J. E., & Gerin, W. (2013). Rumination and anxiety mediate the effect of loneliness on depressed mood and sleep quality in college students. *Health Psychology*, *32*(2), 212–222. <https://doi.org/10.1037/a0029007>
- Zhou, X., Sedikides, C., Wildschut, T., & Gao, D.-G. (2008). Counteracting loneliness: on the restorative function of nostalgia. *Psychological Science*, *19*(10), 1023–1029. <http://www.jstor.org/stable/40064839>