

Hubungan antara Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Baru Perantau dengan Loneliness di Universitas Prima Indonesia

The Relationship Between Psychological Well-Being of New Inter-Island Migrant and Loneliness at Prima Indonesia University

Derliandy^(1*), Jesslyn⁽²⁾, Anastasya Dekia Halim⁽³⁾, Fioren Natasya⁽⁴⁾
& Achmad Irvan Dwi Putra⁽⁵⁾

Fakultas Psikologi, Universitas Prima Indonesia, Indonesia

Disubmit: 10 Februari 2025; Direview: 19 Februari 2025; Diaccept: 28 Februari 2025; Dipublish: 02 Maret 2025

*Corresponding author: derliandy1234@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan *loneliness* pada mahasiswa baru perantau di Universitas Prima Indonesia. Hipotesis penelitian ini adalah adanya hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dengan *loneliness* mahasiswa baru perantau di Universitas Prima Indonesia. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 135 responden mahasiswa baru perantau Universitas Prima Indonesia menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dianalisis menggunakan uji korelasi *spearman's rho* dengan bantuan SPSS versi 27 for windows. Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dengan *loneliness* mahasiswa baru perantau di Universitas Prima Indonesia dengan koefisien korelasi *spearman's rho* sebesar -0,861 dengan *sig* <0,005. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sumbangan efektif yang diberikan variabel kesejahteraan psikologis terhadap *loneliness* adalah sebesar 80,1 persen, dan selebihnya 19,9 persen dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Kata Kunci: Kesejahteraan Psikologis; *Loneliness*; Mahasiswa Baru Perantau.

Abstract

The purpose of this research is to determine the relationship between psychological well-being and loneliness in new inter-island migrant at Prima Indonesia University. The hypothesis in this research is that there is a negative relationship between psychological well-being and loneliness of new inter-island migrant at Prima Indonesia University. The research subjects used in this study were 135 new inter-island migrant respondents from Prima Indonesia University using a purposive sampling technique. Data were analyzed using the Spearman's Rho correlation test with the help of SPSS version 27 for Windows. The results of data analysis shows that there is a negative relationship between psychological well-being and loneliness of new inter-island migrant at Prima Indonesia University with a spearman's rho correlation coefficient of -0.861 with *sig* <0.005. The results of this research also shows that the effective contribution made by psychological well-being variables to loneliness is 80.1 percent, and 19.9 percent is influenced by other factors outside the research. From the results of this research, it can be concluded that the research hypothesis can be accepted because there is a negative relationship between psychological well-being and loneliness.

Keywords: Psychology Well-Being; Loneliness; New Inter-Island Migrant.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v6i1.665>

Rekomendasi mensitasi :

Derliandy., Jesslyn., Halim, A. D., Natasya, F. & Putra, A. I. D. (2025), Hubungan antara Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Baru Perantau dengan Loneliness di Universitas Prima Indonesia. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 6 (1): 96-104.

PENDAHULUAN

Dalam masyarakat globalisasi saat ini, banyak pelajar ingin melanjutkan pendidikan tinggi. Akibatnya, mereka harus menempuh jarak yang jauh untuk belajar, atau bahkan merantau ke kota lain untuk melanjutkan studi ke Universitas yang biasanya disebut sebagai mahasiswa perantau. Mahasiswa adalah pelajar yang berumur 18 sampai 25 tahun yang terdaftar dan melanjutkan studi pada suatu lembaga pendidikan tinggi, baik politeknik, akademi, atau universitas. Banyak mahasiswa perantau yang datang untuk melanjutkan studinya di Medan, salah satunya adalah Universitas Prima Indonesia.

Memasuki dunia akademis merupakan perubahan besar dalam kehidupan seseorang (Santrock, 2007) Mahasiswa baru perlu beradaptasi dengan lingkungan baru. Namun kenyataannya, untuk memenuhi kebutuhan perkembangan masa dewasa dan menjadi mahasiswa baru, mahasiswa dapat menghadapi banyak kesulitan.

Menurut Sari (2021), mahasiswa perantau memiliki kecenderungan mengisolasi diri dari lingkungannya dan hanya berkenalan dengan teman yang berasal dari wilayah yang sama. Pada tahap pertama masuk universitas, salah satu hal yang pasti dialami oleh mahasiswa adalah kesepian yang tentunya akan mempengaruhi psikologi mahasiswa.

Menurut Graham (2005), kesepian dapat terjadi kapan saja dan tanpa memandang lokasi atau keadaan tertentu. Bahkan ketika ada banyak orang di sekitar mereka, individu dapat merasa kesepian di tengah keramaian karena mereka merasa

sendiri dan seolah-olah kebutuhan sosial mereka tidak terpenuhi.

Pada era digital ini, media online seringkali menjadi saluran utama untuk menggambarkan realitas kehidupan mahasiswa. Salah satu isu yang mencuat adalah di kalangan mahasiswa baru. Menurut mojok.co, media internet. Tentang Mawar, seorang mahasiswi yang menempuh pendidikan di Universitas Pendidikan Daerah Istimewa Yogyakarta. Mawar mengalami kesepian yang amat sangat dan sering menangis ketika mengalami kesulitan dengan tugas sekolah atau mencari teman di kampus. Mawar mengaku bahwa ketika ia sendiri di kos dan tidak melakukan apa pun di malam hari, kesepiannya itu sering kali muncul (www.mojok.co).

Adapun contoh kasus lainnya dari detik.com, Hasanuddin merupakan seorang perantau yang merantau ke Jepang. Hampir sepuluh tahun dia tinggal di Jepang. Uniknya, meski tinggal jauh dari kampung halamannya cukup lama, dia tidak pernah berniat tinggal menetap di Jepang secara permanen. Sesekali dia merasa kesepian. Kesepian itu dia jawab dengan keyakinan bahwa ketika nanti dia pulang, semua ini akan berakhir. Namun kenyataannya, untuk memenuhi kebutuhan perkembangan masa dewasa dan menjadi mahasiswa baru, mahasiswa dapat menghadapi banyak kesulitan.

Berdasarkan pengalaman yang dialami oleh Risa, seorang mahasiswi yang sekarang sudah memasuki semester 5 di Universitas Prima Indonesia. Pada masa awal kedatangannya ke kota Medan, Risa merasa sangat kesepian karena ini adalah pengalaman pertamanya merantau dan jauh dari orang tua. Risa tinggal bersama

dengan keluarga jauhnya yang tidak ia kenal sama sekali. Beberapa kali Risa mencoba mengakrabkan diri dengan mereka, namun mereka terlihat mengabaikannya. Selain di rumah, Risa juga mencoba untuk mengakrabkan dirinya dengan teman-teman di kampusnya, namun mereka sudah memiliki kelompok masing-masing. Oleh karena itu Risa merasa kesepian dan mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya

Berdasarkan teori Bruno (2000), Perasaan terasing dan kurangnya interaksi yang bermakna dengan orang lain merupakan ciri utama *loneliness*, Menurut Perlmani (2019) *loneliness* adalah pengalaman tidak menyenangkan yang bersifat subjektif dan dialami oleh individu ketika harapannya mengenai suatu hubungan interpersonal tidak sebanding dengan apa yang dialaminya secara nyata. Sedangkan Archibald, dkk (dalam Baron & Byrne, 2005) menyatakan bahwa, *loneliness* merupakan suatu reaksi emosional dan kognitif terhadap dimilikinya hubungan yang lebih sedikit dan tidak memuaskan dari pada yang diinginkan individu.

Loneliness terbagi 2 yakni *emotional loneliness* yaitu keadaan yang terjadi saat individu merasakan kehilangan sosok penting, misalnya pada anak dengan orang tuanya. Dan, *social loneliness* yakni individu merasa kurangnya interaksi sosial dari teman ataupun rekan kerja di lingkungan baru, Menurut Weiss (dalam Perlman & peplau, 1998 ; Tassin, 1999 dan Bednar, 2000). Miller, Pelpman, dan Brehm (2007) mengidentifikasi empat faktor yang berkontribusi terhadap kesepian, yaitu: perilaku interpersonal, kausalitas,

perubahan hubungan yang diinginkan, dan ketidakcocokan dalam koneksi seseorang.

Menurut Bruno (2000) Faktor-faktor yang mempengaruhi *loneliness* yaitu aspek isolasi, penolakan, merasa disalah mengerti, malas membuka diri dan gelisah lalu faktor yang menyebabkan terjadinya *loneliness*, yaitu: ketidakmampuan pribadi, masalah perkembangan, hubungan interpersonal yang tidak terpenuhi, relokasi atau perpisahan, dan marginalisasi sosial (Wright & Silard, 2021). Gejala - gejala penyebab *loneliness* antara lain perasaan frustrasi, kesal, mudah tersinggung, tertekan, menjauhkan diri, bosan, merasa di jauhi dan menurunnya fungsi berpikir jernih (Pramasella, 2019).

Mahasiswa yang mengalami *loneliness* dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologisnya, di mana Huppert (2009) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis berarti kemampuan untuk berkompromi dalam menghadapi emosi negatif yang ekstrim atau berkelanjutan yang dapat mempengaruhi kemampuan individu yang berfungsi dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Ryff, *psychological well being* adalah kata yang dipakai untuk menggambarkan kesehatan psikologis seseorang yang berdasarkan kriteria psikologi positif. Sedangkan Tanujaya (2014) menyimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis adalah kondisi di mana seseorang yang hidupnya tentram dengan mengisi kegiatan di dalam kehidupannya secara bermakna, sehingga berfungsi dengan baik dan di nilai positif dalam kehidupannya .

Ryff (1989) mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, yaitu: *locus of control* (LOC),

dukungan sosial, penilaian peristiwa-peristiwa dalam hidup (demografi), dan faktor-faktor penentu demografi. Ryff mengembangkan enam jenis dimensi kesejahteraan psikologis, yaitu: penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, hubungan yang positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, dan memiliki tujuan hidup.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu Tranggono dkk. (2022), skala *psychological well being* dengan nilai reliabilitas 0,803 dan skala *loneliness* dengan nilai reliabilitas 0,855. Analisis data menggunakan IBM SPSS 20. Hasilnya membuktikan jika ada hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dengan *loneliness* pada mahasiswa luar kota Makassar dengan nilai sejumlah 0,313 (31,3%). Data yang dikumpulkan dalam penelitian sebelumnya yaitu Simanjuntak dkk. (2021) adalah skala *loneliness* UCLA yang direvisi dengan nilai reliabilitas 0,918 dan skala kesejahteraan psikologis enam dimensi dengan nilai reliabilitas 0,930. IBM SPSS *Statistics* versi 27 untuk *Windows* digunakan untuk analisis data. Temuan analisis menunjukkan korelasi negatif antara kesepian dan kesejahteraan. Aspek otonomi, penerimaan diri, penguasaan lingkungan, dan koneksi yang baik merupakan prediktor terbaik tingkat kesepian, yang mencakup 74,7% variasi, menurut analisis regresi bertahap.

Hipotesis penelitian ini yaitu adanya hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis mahasiswa baru perantau dengan *loneliness* di Universitas Prima Indonesia, semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka semakin rendah *loneliness* dan sebaliknya semakin rendah

kesejahteraan psikologis maka semakin tinggi *loneliness* pada individu tersebut.

Berdasarkan uraian diatas yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mempengaruhi tinggi dan rendahnya *loneliness* pada mahasiswa, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Baru Perantau dengan *Loneliness* di Universitas Prima Indonesia”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Dengan variable terikat dalam penelitian ini adalah *loneliness*, variable bebas yang digunakan dalam penelitian ini adalah kesejahteraan psikologis. Penelitian dilakukan di Universitas Prima Indonesia. Populasi yang diteliti sebanyak 220 orang mahasiswa baru. Teknik pengambilan sampel yang dipakai adalah *Purposive sampling* dimana populasi yang diambil cocok dengan karakteristik khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian dan merupakan teknik penentuan sampel yang dipakai dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016), maka jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu 135 mahasiswa baru.

Metode pengumpulan data pada penelitian menggunakan skala likert, yang digunakan untuk mengukur pendapat, sikap dan persepsi individu atau sekelompok orang mengenai keadaan social menurut Sugiyono (2012).

Skala pengukuran *Loneliness* disusun menggunakan teori Bruno (2000) meliputi aspek isolasi, penolakan, merasa salah dimengerti, malas membuka diri dan gelisah.

Skala pengukuran kesejahteraan psikologis disusun menggunakan teori Ryff (dalam Cynthia dkk, 2021) meliputi aspek penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, pengembangan diri, penguasaan lingkungan, dan memiliki tujuan hidup.

Skala penelitian yang ada diuji untuk menentukan validitas dan reabilitas skala. Pengujian validitas merupakan suatu uji untuk memastikan ketepatan bahwa suatu alat ukur dapat mengukur variable yang seharusnya diukur (Sugiyono, 2019). Sedangkan Bandur (budiastuti & bandur, 2018) menyatakan bahwa reabilitas dapat diartikan sebagai konsistensi dari suatu metode penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik korelasi *Pearson*. Teknik korelasi *Pearson* merupakan suatu analisis untuk mengukur hubungan secara linier antara dua variable yang memiliki distribusi data normal (Priyatno, 2013). Sebelum melakukan uji korelasi *Pearson*, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi klasik (uji prasyarat) yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji korelasi *Pearson* bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variable dengan ukuran koefisien korelasi. Data dianalisis melalui bantuan IBM SPSS versi 27.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Skala *loneliness* terdiri dari 36 butir pertanyaan dengan pilihan jawaban memiliki rentang nilai dari satu hingga lima. Rentang minimum hipotetik adalah 36×1 yaitu 36 dan rentang maksimum adalah 36×5 yaitu 180, dengan mean hipotetik adalah $(36+180)/2$ yaitu 108, serta standar deviasi adalah $(180-360)/6$

yaitu 24. Berdasarkan kuesioner skala *loneliness* didapatkan mean empirik sebesar 115,44 dengan standar deviasi yaitu 34,535.

Tabel 1. Perbandingan Daa Empirik dan Hipotetik Skala Loneliness

	Min	Max	Mean	SD
Empirik	56	163	115,44	34,535
Hipotetik	36	180	108	24

Hasil penelitian dikatakan lebih baik jika rata-rata empiris lebih besar daripada rata-rata hipotesis dan begitu pula sebaliknya. Hasil analisis untuk skala *loneliness* yakni $115,44 > 108$, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa *loneliness* responden penelitian lebih tinggi dari populasi pada umumnya. Subjek dapat dikategorikan dalam 3 jenis yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Standar deviasi hipotetik variabel *loneliness* yakni $\sigma = (180-36)/6 = 24$, dengan hipotetik $\mu = (36+180)/2 = 108$. Dari rumus tersebut, maka diperoleh $x < (108-24) = x < 84$ untuk tingkat rendah, $(108-24) \leq x < (108 + 24) = 84 \leq x < 132$ untuk tingkat sedang, dan $x \geq (108 + 24) = x \geq 132$ untuk tingkat tinggi.

Tabel 2. Kategori Data Loneliness

Nilai	Tingkat	Jumlah (n)	Presentase (%)
$X < 84$	Rendah	33	24,444%
$84 \leq x < 132$	Sedang	47	34,814%
$x \geq 132$	Tinggi	55	40,740%
Total		135	100%

Dari table 2, maka disimpulkan dari 135 responden terdapat 33 responden (24,444%) yang memiliki *loneliness* rendah, lalu terdapat 47 responden (34,814%) yang memiliki *loneliness* sedang dan sisanya 55 responden (40,740%) yang memiliki *loneliness* tinggi.

Skala kesejahteraan psikologis meliputi 32 butir pertanyaan dengan pilihan jawaban memiliki rentang nilai dari satu hingga lima. Rentang minimum hipotetik adalah 32×1 yaitu 32 dan

rentang maksimum adalah 32 x 5 yaitu 160, dengan mean hipotetik adalah $(32+160)/2$ yaitu 96, serta standar deviasi adalah $(160-32)/6$ yaitu 21,3. Berdasarkan kuesioner skala kesejahteraan psikologis didapat mean empiric sebesar 87,83 dengan standar deviasi yaitu 26,378.

Tabel 3. PErbandingan Data Empirik dan Hipotetik Skala Kesejahteraan Psikologis

	Min	Max	Mean	SD
Empirik	55	136	87,83	26,378
Hipotetik	32	160	96	21,3

Tingkat hasil studi lebih tinggi dilaporkan apabila mean empiris lebih besar daripada rata-rata konseptual, begitu pula sebaliknya. Perolehan analisis untuk skala kesejahteraan psikologis yang diperoleh yaitu $87,83 > 96$, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa kesejahteraan psikologis responden penelitian lebih tinggi dari populasi pada umumnya. Subjek dapat dikategorikan dalam 3 jenis yaitu rendah, sedang, dan tinggi.

Standar deviasi hipotetik variabel kesejahteraan psikologis yakni $\sigma = (160-32)/6 = 21,3$, dengan mean hipotetik $\mu = (32+160)/2 = 96$. Dari rumus tersebut, maka diperoleh $x < (96-21,3) = x < 74,7$ untuk tingkat rendah, $(96-21,3) \leq x < (96+21,3) = 74,7 \leq x < 117,3$ untuk tingkat sedang, dan $x \geq (96+21,3) = x \geq 117,3$ untuk tingkat tinggi.

Tabel 4. Kategori Data Kesejahteraan Psikologis

Nilai	Tingkat	Jumlah (n)	Presentase (%)
$X < 74,7$	Rendah	50	37,037%
$74,7 \leq x < 117,3$	Sedang	55	40,740%
$x \geq 117,3$	Tinggi	30	22,22%
Total		135	100%

Dari tabel 4, maka disimpulkan jika dari 135 responden terdapat 50 responden (37,037%) yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah, lalu terdapat 55 responden (40,740%) yang memiliki kesejahteraan psikologis sedang dan

sisanya 30 responden (22,22%) yang memiliki kesejahteraan psikologis tinggi.

Uji asumsi dilakukan untuk melihat apakah ada penyimpangan dalam data yang dikumpulkan, meliputi uji normalitas dan linearitas.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

Variabel	SD	KS-Z	Sig.	p	Ket
Loneliness	34,49 274	0,114	0,000	$P > 1,05$	Sebaran tidak normal
Kesejahteraan Psikologis	26,37 800	0,172	0,000	$P > 0,05$	Sebaran tidak normal

Disimpulkan bahwa nilai sig yaitu 0,000 ($p > 0,05$) yang bias diartikan jika data tidak berdistribusi normal.

Tabel 6. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Sig.	P	Ket
Kesejahteraan Psikologis dengan Loneliness	0,000	$< 0,05$	Linear

Berdasarkan hasil uji linearitas diperoleh nilai 0.000 ($p < 0,05$), diperoleh kesimpulan jika ada korelasi linearitas antara kesejahteraan psikologis dengan *loneliness*.

Diketahui pada uji normalitas tidak terpenuhi di mana data berada dalam sebaran tidak normal, maka pengujian korelasi dilakukan dengan uji non-parametrik (Nuryadi, dkk. 2017). Uji non-parametrik adalah sebuah uji statistik yang digunakan apabila data tidak memenuhi asumsi tertentu, seperti data tidak berdistribusi normal (Rosalina, dkk., 2023). Uji korelasi *Spearman's rho* digunakan pada uji analisis non-parametrik penelitian ini. Bila praduga uji *Pearson* tidak terpenuhi, uji *Spearman's rho* digunakan sebagai pengganti untuk menilai hubungan antara dua variabel (Suyanto, dkk., 2018). Sebelum melakukan uji *Spearman's rho*, peneliti melakukan transformasi data, kemudian menguji rank *Spearman's rho* lalu setelah itu melakukan uji *Spearman's rho*.

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi

Analisis	Corelation Coefficient	Sig (p)
Korelasi	-0.861	0.000

Dari perolehan uji korelasi dapat disimpulkan bahwa variabel *loneliness* memiliki korelasi terhadap kesejahteraan psikologis. Nilai *Spearman's rho* adalah sebesar -0,861 sehingga dapat disimpulkan berkorelasi *negative* (korelasi sangat kuat).

Tabel 8. Sumbangan Efektif

R Square	Adjusted Square	R	Std. error of the Estimate
0,801	0,799	15,475	

Dapat diamati dari tabel diatas nilai *R Square* 0,801. Nilai itu menunjukkan *loneliness* berkontribusi efektif sebesar 80,1% terhadap kesejahteraan psikologis dan 19,9% lainnya dari faktor diluar penelitian.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti terhadap 135 mahasiswa baru perantau di Universitas Prima Indonesia, menunjukkan bahwa adanya hubungan korelasi negatif yang sangat kuat antara *loneliness* dengan kesejahteraan psikologis, dengan korelasi *Spearman's rho* -0,861 dengan nilai sig (p) yakni 0.000 ($p < 0,05$).

Berdasarkan koefisien determinasi *R Square* diperoleh hasil 0,801 sehingga dapat dikatakan bahwa *loneliness* memengaruhi kesejahteraan psikologis secara efektif sebesar 80,1%, sedangkan variabel lain yang tidak termasuk pada studi ini memengaruhi sisanya sebesar 19,9%.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang juga menemukan adanya hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dan *loneliness* sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tranggono, dkk. (2022) menunjukkan bahwa mahasiswa luar kota

yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung mengalami tingkat *loneliness* yang lebih rendah. Begitu juga dengan penelitian Simanjuntak, dkk. (2021) yang menemukan bahwa aspek otonomi, penerimaan diri, penguasaan lingkungan, dan hubungan sosial yang positif merupakan faktor yang dapat menurunkan *loneliness* pada mahasiswa perantau.

Dari data yang dikumpulkan, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa baru perantau mengalami *loneliness* dengan 41% atau 55 mahasiswa baru perantau berada dalam kategori tinggi, sementara 37% atau 50 mahasiswa baru perantau memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa transisi awal mahasiswa ke lingkungan baru, khususnya bagi perantau, dapat menimbulkan perasaan kesepian yang cukup tinggi.

Salah satu faktor yang dapat menjelaskan temuan ini adalah bahwa mahasiswa perantau harus menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, membangun hubungan social, serta beradaptasi dengan kehidupan akademik yang lebih mandiri. Faktor-faktor seperti keterlibatan dalam komunitas, dukungan social, dan strategi coping yang baik dapat menjadi elemen penting dalam meningkatkan kesejahteraan serta mengurangi perasaan kesepian.

Dari seluruh hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *loneliness* dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru perantau. Yang berarti semakin tinggi kesejahteraan psikologis mahasiswa baru perantau maka semakin rendah tingkat

loneliness mahasiswa baru perantau dan sebaliknya, dimana semakin rendah kesejahteraan psikologis mahasiswa baru perantau maka semakin tinggi tingkat *loneliness* mahasiswa baru perantau.

SIMPULAN

Adanya korelasi negatif sebesar - 0,861 antara kesejahteraan psikologis dengan *loneliness* mahasiswa baru perantau di Universitas Prima Indonesia, yang berarti semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka semakin rendah *loneliness* dan begitu pula sebaliknya.

Dari penelitian ini, diperoleh hasil data bahwa *loneliness* mempunyai sumbangan efektif sejumlah 80,1% mempengaruhi kesejahteraan Psikologis, sedangkan 19,9% dipengaruhi oleh faktor lain diluar studi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, A. N., & Rahayu, S. A. (2017). Hubungan Self-Esteem Dengan Tingkat Kecenderungan Kesepian Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 40–58. <https://jurnalfpk.unisa.ac.id/index.php/JPP/article/view/55>
- Basuki, W. (2015). Faktor-Faktor Penyebab Kesepian Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Penghuni Panti Sosial. *Psikoborneo : Jurnal Ilmiah Psikologi*. <https://ocs.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/3766>
- Cynthia, d. (2021). Psychological Well-Being Ditinjau dari Gratitude pada Orangtua dari Anak Penyandang Talasemia di POPTI Bandung. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*. Retrieved from <https://jurnalp3k.com/index.php/J-P3K/article/view/67>
- Distina, P. P., & Kumail, M. H. (2019). Pengembangan dimensi Psychological WellBeing untuk pengurangan risiko gangguan depresi. *Tarbawy*. <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.768>
- Estikomah, E., & Sahrah, A. (2019). Pengaruh Persepsi Pengembangan Karier Terhadap Kesejahteraan Psikologis Polisi Wanita Di Mapolda DIY. *Prosiding Seminar Nasional Pakar*. <https://doi.org/10.25105/pakar.v0i0.4234>
- Fitriani, A. (2016). Peran Religiusitas dalam Meningkatkan Psychological Well Being. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*. <https://doi.org/10.24042/ajsla.v1i1.1437>
- Hidayati, D. S. (2016). SELF COMPASSION DAN LONELINESS. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. <https://doi.org/10.22219/jipt.v3i1.2136>
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Kristlyna, E., & Sudagijono, J. S. (2021). Perbedaan Intensitas Loneliness Pada Mahasiswa Indonesia Yang Melanjutkan Studi Di Luar Negeri Ditinjau Dari Tipe Kepribadian. *Jurnal Psikologi Indonesia*. <https://doi.org/10.33508/exp.v8i2.2867>
- Mijilputri, N. (2014). Peran Dukungan Sosial Terhadap Kesepian Istri Yang Menjalani Hubungan Pernikahan Jarak Jauh (Long Distance Marriage). *Psikoborneo Jurnal Ilmiah Psikologi*. https://www.researchgate.net/publication/361294722_Peran_Dukungan_Sosial_Terhadap_Kesepian_Istriyang_Menjalani_Hubungan_pernikahan_Jarak_Jauh_Long_Distance_Marriage
- Muttaqin, V. A., & Hidayati, I. A. (2022). Pengalaman Kesepian Pada Mahasiswa Rantau Selama Pandemi Covid19. *Psikostudia*. *Moraref*. (n.d.). <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v1i1.4.8846>
- Nuryadi, Astuti, T. D., Utami, E. S., & Budiantara, M. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Sibuku Media. <https://fliphtml5.com/huhcl/xmuv/basic>
- Rahayuni, K., Yunus, M., & Fadil, R. (2015). Analisis Psikometri Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Athletic Coping Stress Inventory-28 (CSAI-28) dalam Bahasa Indonesia. *Motion: Jurnal Research Physical Education*, 6(1). <https://jurnal.unismabekasi.ac.id/index.php/motion/article/view/522>
- Ramadani, Y. P., Rachmawati, A., & Purnomosidi, F. (2023). Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Rantau Universitas Sahid Surakarta. *Jurnal Sosial Humaniora Dan Pendidikan*. <https://doi.org/10.55606/inovasi.v2i1.909>
- Ramadhani, T. a. D., Djunaedi, D., & Sismiati, S. A. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa Yang Orangtuanya Bercerai (Studi Deskriptif yang

- Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*.
<https://doi.org/10.21009/insight.051.16>
- Rosalina, L., Oktarina, R., Rahmiati, & Saputra, I. (2023). *Buku Ajar Statistika*. CV. Muharika Rumah Imliah.
<https://www.scribd.com/document/666826497/Rahmiati-Buku-Statistika-Ok>
- Rosita, E., Hidayat, W., & Yuliani, W. (2021). Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner Perilaku Prososial. *Fokus (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*.
<https://doi.org/10.22460/fokus.v4i4.7413>
- Sari, F. M. (2023). Analisis Korelasi Pearson Jumlah Penduduk dengan Jumlah Kendaraan Bermotor di Provinsi Jambi. *online-journal.unja.ac.id*. <https://doi.org/10.22437/multi-proximity.v2i1.25568>
- Sugiono. (2019). *Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Tranggono, A. (2022). Kesejahteraan Psikologis terhadap Kesepian pada Mahasiswa Rantau. *journal.unibos.ac.id*.
<https://doi.org/10.56326/jpk.v2i2.1958>
- Suyanto, Amal, A. I., Noor, Moh. A., & Astutik, I. T. (2018). *ANALISIS DATA PENELITIAN Petunjuk Praktis Bagi Mahasiswa Kesehatan Menggunakan SPSS*. UNISSULA PRESS
<https://research.unissula.ac.id/pages/peer-review1.php?id=MjEzOWFwYXlhZW5rcmlwc2lueWE/>
- Widyawati, S. (2022). Studi Deskriptif: Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Widyawati | Psibernetika*.
<https://doi.org/10.30813/psibernetika.v1i1.5.3336>
- Zahrabella, S. (2023). Hubungan Harga Diri dan Kesepian dengan Keterbukaan Diri pada Content Creator TikTok di Jakarta Barat. *journals.upiyai.ac.id*.
<https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v3il.2153>