

**NASKAH PUBLIKASI**  
**HUBUNGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN**  
**KESEPIAN PADA MAHASISWA YANG MERANTAU DI**  
**YOGYAKARTA**



**Oleh :**

**Raissa Pramitha**

**Yulianti Dwi Astuti**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI ILMU SOSIAL BUDAYA**  
**UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**  
**YOGYAKARTA**  
**2018**

**NASKAH PUBLIKASI**  
**HUBUNGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN**  
**KESEPIAN PADA MAHASISWA YANG MERANTAU DI**  
**YOGYAKARTA**



Oleh :  
**Raissa Pramitha**  
**Yulianti Dwi Astuti**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**  
**FAKULTAS PSIKOLOGI ILMU SOSIAL BUDAYA**  
**UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**  
**YOGYAKARTA**

**2018**

**NASKAH PUBLIKASI****HUBUNGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN KESEPIAN  
PADA MAHASISWA YANG MERANTAU DI YOGYAKARTA**

Dosen Pembimbing Utama

**(Yulianti Dwi Astuti, S.Psi., M.Soc.Sc)**

## HUBUNGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN KESEPIAN PADA MAHASISWA YANG MERANTAU DI YOGYAKARTA

Raissa Pramitha  
Yulianti Dwi Astuti

### INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis dan kesepian. Hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dan kesepian. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah mahasiswa merantau yang berjumlah 113. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah UCLA *loneliness scale* (versi 3) yang dikembangkan oleh Russell (1996). Skala kesejahteraan psikologis dikembangkan oleh Ryff dan Singer (2008). Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di Yogyakarta. ( $r=-0.655$  dan  $p<0,05$ ) sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini **diterima**.

**Kata kunci:** Kesepian, Kesejahteraan Psikologis, Mahasiswa merantau di Yogyakarta.

### ABSTRACT

*This study aims to identify the relationship between psychological well being and loneliness of students migrate in Yogyakarta . The hypothesis proposed is that there is a negative relationship between psychological well being and loneliness. Subjects involved in this study were 113 students migrate. This study using UCLA Loneliness Scale vertion 3 developed by Russell (1996). Psychological Well Being Scale developed by Ryff and Singer (2008). The result of this study shows that there is relationship between psychological well being and loneliness of students migrate in Yogyakarta. ( $r=-0.655$  dan  $p<0,05$ ) so that the hypothesis of this study is **accepted**.*

**Keywords:** Loneliness, Psychological well Being, Students migrate in Yogyakarta.

## PENGANTAR

Mahasiswa adalah peserta didik yang menjalani pendidikan di sebuah universitas atau perguruan tinggi (Lingga & Tuapattinaja, 2012). Dalam menjalani pendidikan tinggi mahasiswa sering memilih tempat yang jauh dari daerah asalnya, sehingga menuntut mahasiswa harus merantau ke tempat pendidikan tinggi yang dituju. Salah satu alasan mahasiswa merantau dikarenakan kualitas pendidikan di Indonesia belum merata, hal tersebut terjadi karena perguruan-perguruan tinggi di Indonesia yang masuk dalam kategori perguruan tinggi berkualitas masih didominasi oleh perguruan tinggi di Pulau Jawa. Hal tersebut dapat dilihat dari data Ristekdikti pada tahun 2018 diketahui 8 dari 10 perguruan tinggi terbaik di Indonesia berada di Pulau Jawa. berdasarkan data tersebut yang menjadikan alasan mahasiswa memilih untuk merantau.

Mahasiswa perantau adalah mahasiswa yang tinggal di luar daerah asalnya untuk menuntut ilmu di perguruan tinggi dan mempersiapkan diri dalam pencapaian suatu keahlian jenjang perguruan tinggi (Lingga & Tuapattinaja, 2012). Yogyakarta adalah salah satu provinsi di Pulau Jawa yang menjadi salah satu kota tujuan pendidikan dan banyak menarik minat para perantau untuk datang dan melanjutkan pendidikan ke berbagai perguruan tinggi yang terdapat di Kota Yogyakarta. Hal ini ditinjau dari hampir setiap tahunnya puluhan universitas yang tersebar di wilayah Yogyakarta dipenuhi oleh para pelajar yang berasal dari luar kota, luar provinsi maupun luar negeri dengan motif tujuan yang sama yaitu untuk menuntut ilmu dan meneruskan studinya ke jenjang yang lebih tinggi, baik jenjang diploma, S1, S2, hingga S3. Hasil survei yang dilakukan oleh salah satu

perguruan tinggi di Yogyakarta menyebutkan bahwa 87 persen pelajar memilih Yogyakarta sebagai pilihan untuk melanjutkan studi karena mutu pendidikan yang berkualitas baik di dalam kampus maupun di luar kampus (Lestari, 2016). Menurut Pemerintah Provinsi D.I.Yogyakarta jumlah mahasiswa di D.I.Yogyakarta mencapai 320.000 orang. Berdasarkan dari jumlah tersebut, 90 ribu diantaranya atau sekitar 30% merupakan mahasiswa dari luar daerah (Zubaidah, Hamidah, Mustadi, Pratiwi, Agustin, & Nugroho, 2015).

Lee, Koeske, Sales (Aprianti, 2012) menjelaskan bahwa mahasiswa yang datang dari luar daerah ke tempat baru sebagai perantau untuk menempuh pendidikan biasanya memiliki permasalahan-permasalahan yang akan muncul karena harus beradaptasi dengan kebudayaan yang baru, sistem pendidikan yang mungkin berbeda dan lingkungan sosial yang baru. Dewa (2015) menjelaskan masalah yang dihadapi oleh mahasiswa perantau akan lebih berat pada mahasiswa tahun pertama yang sedang mengalami transisi sekolah menengah atas ke perguruan tinggi. Hal tersebut dikarenakan selain berpisah dengan orang tua, mahasiswa perantau tahun pertama pada umumnya mengalami kesulitan terkait penyesuaian diri pada kehidupan di perguruan tinggi yang meliputi perbedaan sifat pendidikan di sekolah menengah atas dan perguruan tinggi (perbedaan kurikulum, disiplin, dan hubungan antar dosen dengan mahasiswa), hubungan sosial, masalah ekonomi, dan pemilihan jurusan (Gunarsa & Gunarsa, 2004). Mahasiswa perantau dituntut untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan baru dan perubahan kondisi yang ada. Adanya berbagai tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang terjadi dapat menjadi sumber

stress bagi mahasiswa perantau. Stress yang berkepanjangan dapat menimbulkan perasaan kesepian karena berpisah dengan orang tua, saudara, teman, sahabat, juga timbulnya perasaan terkucil dari teman-teman yang baru karena takut terdapat bedanya strata ekonomi (Saputri, Rahman, & Kurniadewi, 2012).

Berada di tempat yang jauh dari orang-orang yang dinilai dekat dalam kehidupan seperti keluarga dan sahabat, memasuki lingkungan atau tempat yang baru dari lingkungan asal atau daerah asal, beradaptasi dengan pola hidup yang baru serta kebiasaan-kebiasaan yang berbeda, beradaptasi dengan tuntutan akademik yang berbeda dari jenjang akademik sebelumnya seperti dari jenjang SMA lalu memasuki jenjang kuliah, menghadapi tuntutan untuk dapat mandiri dan harus menjalin relasi kembali dengan orang-orang baru, hal tersebut dapat memunculkan fenomena kesepian (Miller, Perlman, & Brehm, 2007). Selain itu, Santrock (2003) menjelaskan bahwa meninggalkan daerah asalnya dan keluarga dapat membuat mahasiswa merasa cemas karena sulitnya penyesuaian diri terhadap lingkungan, harus bertemu dengan orang-orang baru, dan menciptakan kehidupan sosial yang baru. Mahasiswa yang telah memasuki universitas juga memiliki tingkat *kesepian* yang tinggi (Goossens, Klimstra, Luyckx, Vanhalst, & Teppers, 2014), hal tersebut disebabkan karena remaja akhir menuju dewasa awal banyak mengalami transisi sosial seperti tinggal seorang diri, meninggalkan rumah, memasuki masa kuliah maupun dunia kerja (Taylor, Peplau, & Sears, 2009).

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Cutrona (Santrock, 2002) menemukan bahwa dua minggu setelah tahun pelajaran dimulai, diketahui 75%

dari 345 mahasiswa baru mengatakan mereka merasa kesepian paling tidak sejak mahasiswa datang ke kampus. Selain itu hasil penelitian yang dilakukan oleh Rangga (Misyaroh, 2016) menunjukkan bahwa tingkat kesepian pada dewasa awal berada pada kategori sedang mencapai 50,7% dari 75 subjek. Penelitian yang dilakukan oleh Saputri, Rahman dan Kurnia (2012) diketahui bahwa 60% dari 30 mahasiswa perantau asal Bangka yang berusia 18-21 tahun mengalami kesepian dalam kategori tinggi. Kesepian adalah ketidaknyamanan psikologis yang individu rasakan ketika hubungan sosial individu mengalami kekurangan dalam beberapa aspek penting. Kekurangan tersebut bersifat kuantitatif seperti kurangnya hubungan yang dapat dilihat dari banyaknya hubungan yang dijalin dan kekurangan yang bersifat kualitatif seperti hubungan yang tidak menyenangkan atau memuaskan, yang menekankan pada kualitas pertemanan (Taylor, Peplau, & Sears, 2009).

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu mahasiswa perantau yang berasal dari Riau berinisial (G) mengatakan bahwa ketika pertama kali memasuki kuliah, (G) sering menangis sendirian di kos karena berpisah dengan keluarga juga sahabat-sahabat (G) sewaktu SMA. (G) mengaku bahwa selain sering merasa *homesick*, (G) juga sulit mendapatkan teman di kampus karena merasa adanya perbedaan budaya yang tinggi. Hal tersebut membuat (G) menarik diri dan merasa kesepian. Berbeda dengan mahasiswa perantau asal Batam berinisial (P) yang sedang menempuh S1 universitas swasta di Yogyakarta, didapati bahwa mahasiswa tersebut mengalami kesepian selama kuliah karena merasa tidak memiliki teman saat berada di kampus, ketika mengalami kesulitan akademik

maupun non akademik (P) tidak mengerti harus meminta tolong kepada siapa, sehingga hal itu sempat membuat mahasiswa tersebut ingin berhenti kuliah. Selanjutnya, wawancara juga dilakukan oleh salah satu mahasiswa perantau yang berasal dari Jawa Barat berinisial (H) yang mengatakan bahwa (H) memiliki beberapa orang yang dianggap sebagai sahabat namun sering mengabaikan ketika (H) sedang berbicara maupun bertanya. Hal tersebut membuat (H) menutup diri dan merasakan kesepian. Berdasarkan ketiga hasil wawancara tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa perantau dapat atau berpotensi mengalami perasaan kesepian.

Russel, Peplau & Cutrona (1980) menjelaskan kesepian adalah perasaan individu dikarenakan kurangnya interaksi atau hubungan sosial secara erat pada hubungan sosial pada diri seseorang. Kondisi tersebut dapat berupa keadaan sementara yang disebabkan oleh perubahan drastis dalam kehidupan sosial individu (Russell, Peplau, & Cutrona, 1980). Lebih lanjut, Russel menjelaskan bahwa aspek-aspek kesepian yang disusun pada alat ukur *R-UCLA Loneliness scale* meliputi *personality* atau kepribadian adalah suatu kesatuan dari sistem-sistem psikofisik yang menentukan karakteristik perilaku dan cara berpikir individu. Individu mengalami kesepian karena disebabkan oleh kepribadian mereka atau adanya pola yang lebih stabil dari perasaan kesepian yang terkadang berubah dalam situasi tertentu, *social desirability* adalah kesepian yang terjadi karena individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan pada kehidupan di lingkungannya. Hal ini disebabkan oleh adanya keinginan individu untuk membentuk atau membangun kehidupan sosial yang disenangi pada

kehidupan individu, *depression* atau depresi merupakan sikap dan perasaan tidak berharga, tidak bersemangat, murung, bersedih hati dan ketakutan pada kegagalan.

Miller, Perlman dan Brehm (2007) mengemukakan bahwa kesepian disebabkan oleh berbagai faktor yaitu kekurangan dalam hubungan yang dimiliki seseorang artinya hubungan seseorang yang tidak adekuat menyebabkan seseorang tidak puas akan hubungan yang dimiliki, perubahan yang diinginkan dari suatu hubungan adalah kesepian dapat terjadi karena hubungan yang diharapkan individu mengalami perubahan, atribusi kausal adalah atribusi seseorang terhadap tekanan dapat memperkirakan berapa lama seseorang tersebut menjadi *lonely*, dan perilaku interpersonal adalah Seseorang mengalami kesepian cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah, memiliki sikap yang negatif kepada orang lain dan kurang dalam kemampuan sosial. Berdasarkan faktor penyebab kesepian yang diungkapkan oleh Miller, Perlman dan Brehm (2007) peneliti memilih faktor kekurangan dalam hubungan yang dimiliki seseorang yaitu hubungan seseorang yang tidak adekuat menyebabkan seseorang tidak puas akan hubungan yang dimiliki. Faktor kekurangan dalam hubungan yang dimiliki seseorang yang dimaksud adalah menuju ke kesejahteraan psikologis. Heinrich dan Gullone (2006) menyatakan bahwa manusia melekat pada kehidupan sosial yang memiliki kebutuhan utama yaitu masuk dalam kelompok tertentu. Jika individu tidak berhasil untuk memenuhi kebutuhan berafiliasi tersebut maka perasaan kesepian akan muncul, sehingga dapat menyebabkan konsekuensi terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis (Heinrich & Gullone, 2006).

Penelitian Halim dan Dariyo (2016) juga menyatakan ada hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa perantau yang menempuh pendidikan di Jakarta. Hal ini membuktikan bahwa kesejahteraan psikologis dapat membuat mahasiswa terhindar dari rasa kesepian. Selanjutnya penelitian Bhagchandani (2017) menyatakan bahwa ada hubungan yang negatif antara kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa di India. Selain itu penelitian Kua dan Lim (2011) juga menemukan bahwa adanya hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada usia dewasa akhir. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut menjadikan alasan peneliti mengambil kesejahteraan psikologis sebagai variabel yang mempengaruhi variabel kesepian.

Kesejahteraan psikologis memiliki definisi yang dijelaskan oleh Ryff dan Keyes (1995) bahwa kesejahteraan psikologis merupakan suatu konsep yang memaparkan tentang kesehatan mental individu berdasarkan pemenuhan kriteria *positive psychological functioning* dalam proses pencapaian aktualisasi diri individu yang meliputi kondisi fisik, mental dan sosial individu. Individu dapat dikatakan sejahtera ketika individu tersebut dapat menerima kehidupan sekarang, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki kemampuan untuk menghadapi tekanan, mampu menentukan arah dan tujuan hidup serta merasakan arti dalam hidup pada masa kini dan masa lalu, kemampuan untuk mengembangkan potensi dalam diri dan berkembang terus secara berkelanjutan, serta mampu memiliki dan menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi fisik diri individu (Wikanestri & Prabowo, 2015). Lebih lanjut, Ryff & Singer (2008) menjelaskan aspek-aspek kesejahteraan psikologis adalah *self-acceptance*

atau sikap penerimaan diri yang positif, *personal growth* atau mengalami pengembangan diri dalam hidup, *purpose in life* yaitu memiliki tujuan hidup yang jelas, *environmental mastery* yaitu kemampuan dalam mengatur dan menyesuaikan diri dengan lingkungan, *autonomy* atau kemandirian, dan *positive relationship with others* yaitu kemampuan dalam membangun hubungan yang positif dengan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan kesepian. Penelitian ini berfokus pada usia dewasa awal yaitu mahasiswa perantau yang sedang menempuh pendidikan di Yogyakarta. Peneliti ingin melakukan penelitian tentang hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada subjek mahasiswa merantau di Yogyakarta.

## **METODE PENELITIAN**

### **1. Subjek Penelitian**

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang merantau di Yogyakarta. Subjek dipilih berdasarkan kriteria tertentu yaitu terdaftar sebagai mahasiswa aktif, berasal dari luar Jogja, berusia 18-24 tahun dan tidak tinggal bersama keluarga yang berarti subjek dalam kondisi tinggal sendirian seperti di kos atau kontrakan. Peneliti memilih subjek dengan usia 18-24 karena usia 18 tahun adalah usia awal subjek memasuki kuliah, sedangkan usia 24 tahun adalah usia mahasiswa akhir yang masih banyak ditemui di kampus.

## 2. Alat Ukur Penelitian

Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yaitu skala kesepian dan skala kesejahteraan psikologis. Skala kesepian menggunakan skala *UCLA loneliness* (versi 3) yang dikemukakan oleh Russell (1996), adapun aspek-aspek yang terdapat dalam skala ini yaitu aspek kepribadian, aspek keinginan sosial dan aspek depresi. Skala kesejahteraan psikologis disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ryff dan Singer (2008) yaitu aspek penerimaan diri, hubungan positif, kemandirian, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, dan pengembangan pribadi.

## 3. Analisa Data Penelitian

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi, yaitu untuk mengetahui hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau Di Yogyakarta. Analisis data dilakukan menggunakan program *SPSS version 22 for Windows*. Sesuai dengan hipotesis penelitian maka teknik statistik yang akan digunakan adalah analisis korelasi *product moment*. Peneliti melakukan metode analisis data berupa uji statistik yaitu uji reliabilitas, uji linieritas dan uji normalitas.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa merantau. Hipotesis awal peneliti adalah ada hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dan kesepian pada mahasiswa merantau. Berdasarkan hasil uji korelasi, kesejahteraan

psikologis diketahui memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan kesepian. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa merantau maka kesepian yang dirasakan pada mahasiswa merantau akan rendah. Sebaliknya, semakin rendah kesejahteraan psikologis pada mahasiswa merantau maka tingkat kesepian pada mahasiswa merantau tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Halim dan Dariyo (2016) juga menyatakan ada hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa perantau yang menempuh pendidikan di Jakarta. Hal ini membuktikan bahwa kesejahteraan psikologis dapat membuat mahasiswa terhindar dari rasa kesepian. Selanjutnya penelitian Bhagchandani (2017) menyatakan bahwa ada hubungan yang negatif antara kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa namun bukan spesifik mahasiswa merantau dan penelitian tersebut dilakukan di luar negeri yaitu di India bukan di Indonesia. Berdasarkan beberapa penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa kesejahteraan psikologis mempunyai hubungan dengan kesepian. Penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Nanda (2013) pada wanita dewasa muda lajang yang berkarir, kesepian memiliki hubungan negatif dengan kesejahteraan psikologis. Namun, subjek merupakan wanita dewasa muda lajang yang berkarir, jadi hal tersebut disimpulkan berbeda dengan mahasiswa merantau.

Berdasarkan data yang telah ada, hasil kategorisasi variabel kesepian dan kesejahteraan psikologis dikelompokkan ke dalam tiga kategori perbandingan

yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Sebagian subjek yang berpartisipasi dalam penelitian ini memiliki tingkat kesepian yang tinggi yaitu mencapai 35,4%, dan variabel kesejahteraan psikologis pada penelitian ini memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah yaitu mencapai 47,8%.

Variabel kesejahteraan psikologis memiliki sumbangan efektif terhadap variabel kesepian yaitu dapat diketahui dari besar koefisien determinasi (*R Squared*) sebesar 0.429 yang berarti variabel kesejahteraan psikologis memiliki sumbangan efektif sebesar 42,9% terhadap variabel kesepian. Hal ini menunjukkan bahwa 57,1% sisanya berasal dari faktor lain.

Analisis tambahan berupa analisis korelasi yang dilakukan peneliti kepada masing-masing aspek variabel kesejahteraan psikologis terhadap variabel kesepian menunjukkan beberapa hal, aspek hubungan positif memiliki korelasi yang paling tinggi dengan kesepian yaitu dengan nilai korelasi  $r=-0.678$  dan  $p=0.00$ . hal tersebut menunjukkan terdapat hubungan negative antara kedua variabel. Hasil penelitian terdahulu yang telah dilakukan Putri (2016) pada lansia menunjukkan bahwa dengan adanya partisipasi sosial yang diikuti oleh lansia dapat mengurangi rasa kesepian, dikarenakan ketika mengikuti partisipasi sosial lansia dapat menjalin hubungan dan berinteraksi dengan orang-orang sekitar. Hal tersebut menjelaskan bahwa menjalin hubungan positif dengan orang lain dapat mengurangi kesepian yang dialami individu.

Aspek lainnya adalah aspek penerimaan diri menunjukkan hubungan yang negatif dengan kesepian yaitu nilai  $r=-0.554$  dengan  $p=0.00$ . hal ini sejalan dengan penelitian Agustin (2017) yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara

penerimaan diri dengan kesepian. Penerimaan diri merupakan sikap individu dalam menunjukkan perasaan yang mampu menerima dan bahagia atas kelebihan dan kekurangan yang ada dalam diri individu. Individu yang memiliki penerimaan diri yang positif akan memiliki kepribadian yang lebih matang. Sedangkan individu yang memiliki penerimaan diri yang negatif akan cenderung menutup diri dari lingkungan, sehingga menimbulkan kesenjangan antara harapan dengan kenyataan yang diraih dalam hubungan sosial dan akhirnya individu mengalami kesepian karena keadaan emosi dan kognitif yang cenderung tidak bahagia.

Selanjutnya aspek penguasaan lingkungan menunjukkan hubungan yang negatif dengan kesepian terbesar ketiga dengan nilai  $r=-0.550$  dan  $p=0.00$ . Individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik akan dapat menciptakan lingkungan yang sesuai dengan dirinya untuk mencapai suatu tujuan. Individu yang memiliki lingkungan yang sesuai dengan dirinya akan menjadi senang dan produktif dan secara psikologis lebih sehat (Walsh, 2009).

Aspek tujuan hidup memiliki hubungan negatif dengan kesepian sebesar  $r=-0.491$  dengan  $p=0.00$ . Hal ini sejalan dengan penelitian Killen (1998) yang menyatakan bahwa individu yang mengalami kesepian cenderung enggan untuk melakukan kegiatan yang produktif ketika sendirian, karena seringkali merasa tersingkirkan dan tidak berguna yang menyebabkan individu tidak memiliki tujuan hidup.

Aspek kemandirian memiliki hubungan negatif dengan kesepian dengan  $r=-0.480$  dan  $p=0.00$ . Individu yang memiliki motivasi intrinsik dan ekstrinsik dalam kemandirian yang baik maka individu akan memiliki kesehatan psikologis

yang baik (Roth dan Deci, 2009). Aspek pengembangan pribadi memiliki hubungan negatif dengan kesepian  $r=-0.359$  dengan  $p=0.00$ . Individu yang memiliki pengembangan pribadi artinya sadar dengan perubahan dalam dirinya dan akan dapat merespon positif serta terbuka pada perubahan lingkungan yang terjadi, hal ini dapat membuat individu dapat bertumbuh (Robitschek dan Spering, 2009).

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang signifikan dan memiliki arah hubungan yang negatif. Hal ini menunjukkan bahwa orang-orang yang memiliki kesejahteraan yang baik akan terhindar dari rasa kesepian. Kesejahteraan psikologis yang dimiliki mahasiswa dapat menjadi salah satu cara dalam mencegah dampak buruk dari kesepian yang tinggi, karena selain menjalani kehidupan sebagai seorang pelajar yang memiliki tuntutan dalam kuliah, mahasiswa juga diharapkan dapat menjalani kehidupan dengan memaksimalkan fungsi potensi. Hal tersebut sangat penting bagi mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis yang baik agar terhindar dari dampak buruk dari kesejahteraan psikologis yang rendah yaitu salah satunya mengalami kesepian.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu jumlah responden yang masih tergolong sedikit, selain itu skala yang tidak tersebar merata pada seluruh Universitas yang ada di Yogyakarta. Hal ini terjadi karena tidak semua orang lain bersedia mengisi kuisioner yang telah disajikan. Namun, hal tersebut dapat dipahami oleh peneliti karena peneliti memerlukan waktu untuk dapat membentuk

kepercayaan orang lain agar orang tersebut bersedia menjadi responden pada penelitian ini.

### **SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilaksanakan, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut:

#### 1. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara kesejahteraan psikologis dan kesepian. Berdasarkan hasil tersebut dianjurkan kepada mahasiswa merantau untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis agar terhindar dari rasa kesepian, salah satunya dengan cara meningkatkan hubungan positif dengan orang lain. Selain itu diharapkan penelitian ini dapat menjadi sumber pengetahuan untuk mahasiswa yang merantau agar mengetahui tentang kesepian yang dapat muncul ketika berada di lingkungan yang baru sehingga tidak mengalami perasaan kesepian.

#### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Saran untuk peneliti selanjutnya yaitu melakukan penelitian secara kualitatif agar fenomena kesejahteraan psikologis dengan kesepian ini dapat tergali lebih dalam lagi. Landasan teori juga hendaknya diperbanyak agar penelitian selanjutnya lebih baik lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Agustin, P. T. (2017). Hubungan antara self acceptance dengan loneliness pada perempuan lajang di Surabaya. *Jurnal Psikologi*.
- Baron, R. A., Byrne, D., & Branscombe, N. R. (2007). *Mastering social psychology*. Boston: Pearson Educations Inc.
- Bhagchandani, R. K. (2017). Effect of loneliness on the psychological well-being of college students. *International Journal of Social Science and Humanity*, 07(1), 60-64.
- Dayakisni, T., Hudaniyah. (2009). *Psikologi Sosial*. Malang. UMM Press.
- Dewa, A. R. (2015). Dukungan sosial dengan subjective well being pada mahasiswa perantau dari luar jawa tahun pertama. *Skripsi Universitas Gajah Mada*.
- Gierveld, J. D., Tilburg, V. J., & Dykstra, P. A. (2006). *Loneliness and social isolation*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Goossens, L., Klimstra, T., Luyckx, K., Vanhalst, J., & Teppers, E. (2014). Reliability and validity of the roberts UCLA loneliness scale (RULS-8) with dutch-speaking adolescents in Belgium. *Psychologica Belgica*, 54(1), 5-18.
- Gunarsa, S. D., & Gunarsa, Y. S. (2004). *Psikologi praktis: anak, remaja, dan keluarga*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170-181.
- Hanurawan, F. (2010). *Psikologi sosial*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters; A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 695-718.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well being: evidence regarding its causes and consequences. *Journal of Health and Well-Being*, 1(2), 137-164.

- Killen, C. (1998). Loneliness: an Epidemic in Modern Society. *Journal of Advanced Nursing*, 28, 762-770
- Lestari, S. S. (2016). Hubungan keterbukaan diri dengan penyesuaian diri mahasiswa Riau Di Yogyakarta. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 03(05), 75-85.
- Lim, L. L., & Kua, H. E. (2011). Living alone, loneliness and Psychological well-being of older persons in Singapore. *Current Gerontology and Geriatrics Research*, 1-9.
- Lingga, R. W., & Tuapattinaja, J. M. (2012). Gambaran virtue mahasiswa perantau. *Predicara*, 01(02), 59-68.
- Miller, R. S., Perlman, D., & Brehm, S. S. (2007). *Intimate relationship* (4th ed ed.). New York, NY: McGraw-Hill.
- Misyaroh, D. A. (2016). Hubungan antara loneliness dengan mobile phone addict pada mahasiswa universitas negeri di Kota Malang. *Skripsi*, 1-121.
- Nanda, D. I. (2013). Hubungan loneliness dan psychological well-being pada dewasa muda lajang yang berkarir. *Skripsi*. Diunduh.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. *Research Gate*, 123-133.
- Pisca, N. E., & Feldman, D. B. (2009). Purpose in Life. In S. J. Lopez, *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 812-815). West Sussex, UK: Blackwell Publishing.
- Putri, Riyanti. P. (2016). Hubungan partisipasi sosial dengan kesepian pada lansia. *Skripsi*. Diterbitkan.
- Robitschek, C., & Spering, C. (2009). Personal Growth Initiative. In S. J. Lopez, *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 682-685). West Sussex, UK: Blackwell Publishing.
- Roth, G., & Deci, E. L. (2009). Autonomy. In S. J. Lopez, *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 78-82). West Sussex, UK: Blackwell Publishing.
- Rusell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472-480.
- Russell, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): Reliability, validity and factor structure. *Journal of Personality Assesment*, 66(1), 20-40.

- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal Of Happiness Studies*, 13-39.
- Santrock, J. W. (2002). *Life span development* (Edisi ke lima jilid dua ed.). Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Saputri, N. S., Rahman, A. A., & Kurniadewi, E. (2012). Hubungan antara kesepian dengan konsep diri mahasiswa perantau asal Bangka yang tinggal di Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 645-653.
- Shaheen, H., Jahan, M., & Shaheen, S. (2014). A study of loneliness in relation to well-being among adolescents. *International Journal of Education and Psychological Research (IJEPR)*, 3(4), 46-49.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial* (kedua belas ed.). Jakarta: Kencana.
- Walsh, W. B. (2009). Person-environment fit. In S. J. Lopez, *The encyclopedia of positive psychology* (pp. 691-693). West Sussex, UK: Blackwell Publishing.
- Wikanestri, W., & Prabowo, A. (2015). Psychological well-being pada pelaku wirausaha. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*, 431-439.
- Zubaidah, E., Hamidah, S., Mustadi, A., Pratiwi, P. H., Agustin, S., & Nugroho, P. (2015). *Migrasi pelajaran dan mahasiswa pendatang di kota pendidikan*. Yogyakarta.

Nama :Raissa Pramitha  
 Alamat kampus :Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia Sleman, Yogyakarta  
 Alamat penulis :Jl. Tegalsari Gg. Banteng No.3  
 No. Hp :082137700502  
 Email :raissa.pramitha@gmail.com