

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

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Program Studi Psikologi Universitas Indonesia
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana S1 Psikologi



RAISSA PRAMITHA

14320236

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

2018

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

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Program Studi Psikologi Universitas Indonesia
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana S1 Psikologi



RAISSA PRAMITHA

14320236

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

2018

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Dengan Judul:
**HUBUNGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN
KESEPIAN PADA MAHASISWA YANG MERANTAU DI
YOGYAKARTA**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana S1 Psikologi



Mengesahkan,

Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia
Ketua Program Studi



Yulianti Dwi Astuti, S.Psi., M.Soc.Sc.

Dewan Penguji

1. Yulianti Dwi Astuti, S.Psi., M.Soc. Sc
2. Qurotul Uyun, S.Psi., M.Si., Dr.Phil., Psikolog
3. Libbie Annatagia, S.Psi., M.Si

Tanda Tangan

PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Raissa Pramitha
No. Mahasiswa : 14320236
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : *Hubungan Kesejahteraan psikologis dengan Kesenjangan pada Mahasiswa yang Merantau Di Yogyakarta*

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa:

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi saya tidak melakukan tindakan pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Islam Indonesia. Karena itu, skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila dikemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta

Penulis



HALAMAN PERSEMBAHAN



Segala puji dan syukur kepada Allah SWT atas rahmat dan karunia-Nya skripsi ini dapat terselesaikan, serta shalawat dan salam selalu tercurah kepada Rasulullah Muhammad SAW.

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

Bapak Hendarto Praseno dan Ibu Halismar

Terimakasih untuk segala cinta dan kasih sayang, terimakasih atas do'a serta perhatian, pengertian, nasehat, dukungan serta kepercayaan yang selalu diberikan.

Serta kepada saudara kandung penulis:

Kakak Tasya Pradipta

Terimakasih untuk segala dukungan dan motivasi yang telah diberikan kepada penulis. Terimakasih karena selalu ada disaat senang dan susah selama ini.

HALAMAN MOTTO

“Di dalam tubuh manusia terdapat segumpal daging, apabila daging itu baik maka baiklah tubuh manusia itu, akan tetapi bila daging itu rusak maka rusak pula tubuh manusia. Ketahuilah bahwa sesungguhnya segumpal daging itu adalah hati” (HR. Bukhari-Muslim)

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan, sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan” (Qs. Asy Syarh:6)

“Jika engkau tak kunjung menemukan sahabat setia, jadilah sahabat yang setia. Ingatlah bahwa banyak sekali orang yang sedang menanggung derita, yang membutuhkanmu sebagai sahabat” (Mario Teguh)

“Jika anda lelah dalam kebaikan, maka hiburilah diri anda, karena kebaikan itu akan menetap, sedang lelahnya akan pergi” (Anonim)

“Jangan andalkan orang lain terlalu banyak dalam hidup, karena bahkan bayangmu sendiri meninggalkanmu saat gelap”

(Ibnu Tamimiyah)

*“Be a like flower that that gives its fragrance,
even to the hand that crushes it” (Ali Bin Abi Thalib)*

PRAKATA



Alhamdulillahirabbil'alamin, puji syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat, hidayah dan segala karunia-Nya sehingga peneliti masih diberikan kesempatan untuk menyelesaikan skripsi ini. Shalawat beriring salam selalu dihaturkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, para sahabat serta pengikut-pengikutnya yang shaleh dan shaleha hingga akhir waktu nanti.

Penulis menyadari bahwa selama menjalani proses penyusunan skripsi ini banyak pihak yang telah memberikan bantuan berupa dorongan semangat, nasehat, motivasi, bimbingan dan doa yang sangat berperan penting bagi penulis. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. H. Fuad Nashori, S.Psi., M.Psi., Psikolog, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
2. Ibu Yulianti Dwi Astuti, S.Psi., M.Soc.Sc., selaku Kepala Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya dan Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membimbing dan membantu penulis dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih atas segala saran, masukan, waktu, tenaga dan pikiran yang telah diberikan kepada penulis selama proses penyelesaian skripsi ini.
3. Ibu Qurotul Uyun, S.Psi., M.Si., Dr.Phil., Psikolog dan Libbie Annatagia, S.Psi., M.Psi, selaku Dosen Penguji saat pendadaran. Terimakasih atas masukan dan saran yang diberikan kepada penulis selama proses penyelesaian skripsi ini.

4. Ibu Wanadya Ayu Krishna Dewi S.Psi., MA selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah berkenan memberikan pengarahan mengenai proses dari awal kuliah sampai akhir kuliah.
5. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama menjalani studi.
6. Bapak Hendarto Praseno dan Ibu Halismar yang senantiasa mendukung, menyemangati dan mengingatkan penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih atas perhatian, doa dan segalanya.
7. Kakak Tasya Pradipta ST selaku saudara kandung yang selalu menyemangati dan membagi pengalaman dan saran kepada penulis.
8. Terimakasih kepada teman-teman yang sudah membagi cerita kepada penulis sehingga penulis dapat melengkapi data-data dalam skripsi ini.
9. Zona Nyaman (Heriyanti Dwi Adha S.Psi, Mega Ayu Cendrawati S.Psi, Muhammad Hafiz S.Psi, Mirnawati, dan Evie Sofiyah) yang telah menemani penulis dan memberi cerita bermakna selama penulis menjalani kuliah. terimakasih atas dukungan, motivasi, saran dan kasih sayangnya.
10. Muhammad Rizqi Saifuddiin S.Psi terimakasih atas cinta dan kesabaran serta dukungan yang telah diberikan kepada penulis. Terimakasih untuk perhatian, motivasi, dan bantuan kepada penulis hingga tugas skripsi ini selesai.
11. Terimakasih teman-teman KKN unit 360 (Muhammad Ali Arsyad, Muhammad Irfan Kurniawan, Mylita Dharmayanti, Nailil Hidayah, Najiyah Nurul Azmi Ritonga, Riza Said Isyak Raben, Sofyan Hidayat Surya Putra dan

Tri Holy Dina Fitriani) yang telah mengajari penulis toleransi, kesabaran dan pengalaman hidup.

12. Bocah Cantik (Anggraini Dian Utami, Anindya Annisa Ramadhani, Fadila Beu, Indah Putri Istiana, Wirdatul ummah, Talitha Wira Quasima) terima kasih atas dukungan, motivasi, bantuan dan kebersamaan yang pernah terjalin.
13. KAMY (Bang Hari, Kak Lisy Anggrayni, Bang Dj Kurniawan, Kak Uri Tresna Amalia, Bang Ardiansyah, Bang Fauzy Nasution, Bang Yosefin Mahesa, Kak Nana, beserta yang lainnya) terimakasih sudah memberi motivasi, pengalaman, dan kebersamaan seperti keluarga.
14. Sarno Group (Damarjati Hestu Respati, Indra Goenawan Bramarya, Eko Agus Setiawan, dan Bahar) terimakasih atas bantuan disengaja maupun tidak sengaja.
15. Semua pihak yang tidak sapat disebutkan satu persatu, terimakasih atas segala bantuan, kasih sayang, perhatian serta dukungan yang telah diberikan kepada penulis.

Semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karunia-Nya serta membalas segala kebaikan dengan yang lebih baik atas segala kebaikan semua pihak yang sudah terlibat secara langsung maupun tidak langsung dalam proses pengerjaan skripsi ini.

Wassalamu'alaikum Warohmatullahi Wabarokatuh.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
PRAKATA	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
INTISARI	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Tujuan Penelitian	8
C. Manfaat Penelitian	9
D. Keaslian Penelitian	9
1. Keaslian Topik	11
2. Keaslian Teori	11
3. Keaslian Alat Ukur	11
4. Keaslian Subjek Penelitian	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	13
A. Kesepian	13
1. Definisi Kesepian	13
2. Aspek-Aspek Kesepian	14
3. Jenis-Jenis Kesepian	17
4. Faktor-Faktor Penyebab Kesepian	17
B. Kesejahteraan psikologis	20
1. Definisi Kesejahteraan Psikologis	20
2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis	22
C. Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Kesepian	26
D. Hipotesis	33
BAB III METODE PENELITIAN	34
A. Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian	34
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	34
1. Kesepian	34
2. Kesejahteraan Psikologis	35
C. Subjek Penelitian	36
D. Metode dan Alat Pengumpulan Data	36
1. Skala Kesepian	37
2. Skala Kesejahteraan Psikologis	38
E. Validitas dan Reliabilitas	39
1. Validitas Alat Ukur	39
2. Reliabilitas Alat Ukur	39
F. Metode Analisis Data	40

BAB IV PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN	42
A. Orientasi Kacah dan Persiapan.....	42
1. Orientasi Kacah.....	42
2. Persiapan Penelitian	43
a. Persiapan Administrasi	43
b. Persiapan Alat Ukur.....	43
c. Uji Coba Alat Ukur.....	44
d. Hasil Uji Coba Alat Ukur.....	44
B. Laporan Pelaksanaan Penelitian	46
C. Hasil Penelitian.....	47
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	47
2. Deskripsi Data Penelitian	49
3. Uji Asumsi	51
a. Uji Normalitas	51
b. Uji Linearitas	52
4. Uji Hipotesis	52
5. Analisis Tambahan.....	53
D. Pembahasan.....	54
BAB V PENUTUP	59
A. Kesimpulan.....	59
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blueprint Skala Kesepian	37
Tabel 2. Blueprint Skala Kesejahteraan Psikologis	38
Tabel 3. Rencana Analisis Data dan Taraf Signifikan.....	41
Tabel 4. Distribusi Skala Kesepian Setelah Try Out	45
Tabel 5. Distribusi Skala Kesejahteraan Psikologis Setelah Try Out.....	46
Tabel 6. Deskripsi Subjek Penelitian.....	47
Tabel 7. Deskripsi Data Penelitian	49
Tabel 8. Kategorisasi Variabel Kesepian	50
Tabel 9. Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Psikologis.....	50
Tabel 10. Hasil Uji Normalitas.....	51
Tabel 11. Hasil Uji Linieritas	52
Tabel 12. Hasil Uji Hipotesis	53
Tabel 13. Hasil Uji Korelasi Antar Aspek Kesejahteraan Psikologis terhadap Kesepian.....	53

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN 1. Skala Uji Coba.....	64
LAMPIRAN 2. Tabulasi Data Uji Coba Skala Kesepian	76
LAMPIRAN 3. Tabulasi Data Uji Coba Skala Kesejahteraan Psikologis.....	78
LAMPIRAN 4. Hasil Uji Reabilitas Skala Kesepian	80
LAMPIRAN 5. Hasil Uji Reliabilitas Skala Kesejahteraan Psikologis.....	82
LAMPIRAN 6. Skala Penelitian	84
LAMPIRAN 7. Deskripsi Responden Penelitian	96
LAMPIRAN 8. Tabulasi Data Penelitian Skala Kesepian.....	102
LAMPIRAN 9. Tabulasi Data Penelitian Skala Kesejahteraan Psikologis	106
LAMPIRAN 10. Uji Normalitas	110
LAMPIRAN 11. Uji Linieritas.....	112
LAMPIRAN 12. Uji Hipotesis	114
LAMPIRAN 13. Analisis Tambahan.....	116
LAMPIRAN 14. <i>Informed Consent</i>	119

HUBUNGAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DENGAN KESEPAN PADA MAHASISWA MERANTAU DI YOGYAKARTA

**Raissa Pramitha
Yulianti Dwi Astuti**

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di Yogyakarta. hipotesis yang diajukan adalah ada hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dengan kesepian. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini adalah mahasiswa merantau yang berjumlah 113. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Kesepian yang diadaptasi oleh peneliti berdasarkan teori kesepian Russel (1996) yaitu UCLA Loneliness (versi 3), dan Skala Kesejahteraan Psikologis berdasarkan teori Ryff & Singer (2008). Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau ($r=-0,655$) sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini **diterima**.

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

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.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di Yogyakarta.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang psikologi klinis terkait dengan kesejahteraan psikologis dan kesepian.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi peneliti maupun masyarakat khususnya mahasiswa perantau tentang kesejahteraan psikologis dan kesepian, sehingga mahasiswa perantau dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis agar terhindar dari kesepian. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penelitian lain yang berminat meneliti variabel yang serupa, kemudian dapat melengkapi kekurangan-kekurangan yang nantinya terdapat pada penelitian ini.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian dengan tema kesejahteraan psikologis pernah diteliti oleh Halim dan Dariyo (2016) dengan judul “*Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa perantau*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan *kesepian* pada mahasiswa merantau di Jabodetabek. Teori yang digunakan ialah kesejahteraan psikologis menurut Ryff (1989) sedangkan teori *kesepian* menurut Miller Perlman dan Brehm (2007). Alat ukur yang digunakan adalah Ryff’s kesejahteraan psikologis *scales* (1989) yang menjabarkan enam aspek kesejahteraan psikologis.

Selanjutnya alat ukur *kesepian* yang digunakan dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan konteks penelitian. Alat ukur *kesepian* memiliki 27 butir pertanyaan yang mewakili perasaan *kesepian*. Sedangkan alat ukur kesejahteraan psikologis memiliki 42 butir pertanyaan yang diterjemahkan ke bahasa Indonesia. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dan *kesepian* dengan hasil $r=-0.659$; $p=0.000$ yang artinya semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka *kesepian* semakin rendah begitu pula sebaliknya.

Kemudian penelitian Aprianti (2012) dengan judul “*Hubungan antara perceived social support dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa perantau tahun pertama di Universitas Indonesia*”. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui hubungan *perceived social support* dan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan teori dari Ryff & Keyes (1995). Alat ukur yang digunakan adalah Ryff’s kesejahteraan psikologis scale (1995). Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama yang berasal dari luar Jabodetabek berjumlah 131 subjek. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *perceived social support* dan kesejahteraan psikologis dengan hasil $r=0.307$; $p=0.000$ yang berarti semakin tinggi *perceived social support* maka semakin tinggi pula kesejahteraan psikologis, begitu sebaliknya.

Talamati (2012) dengan judul “*Hubungan antara trait kepribadian neuroticism dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Indonesia*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *trait kepribadian neuroticism* dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Alat ukur

yang digunakan berdasarkan teori Ryff (1995). Subjek penelitian ini berjumlah 111 subjek mahasiswa tingkat akhir di Universitas Indonesia. Hasil penelitian terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *trait* kepribadian dan kesejahteraan psikologis dengan hasil $r=-0.552$ ($p<0.01$), artinya bahwa semakin tinggi skor *trait* kepribadian *neuroticism* maka kesejahteraan psikologis rendah.

1. Keaslian Topik

Topik penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Halim & Dariyo (2016) dengan menggunakan variabel kesejahteraan psikologis sebagai variabel bebas dan *keseريان* sebagai variabel tergantung. Sedangkan pada penelitian Aprianti (2012) menggunakan variabel kesejahteraan psikologis sebagai variabel tergantung, begitu pula dengan penelitian Talamati (2012) yang juga menggunakan variabel kesejahteraan psikologis sebagai variabel tergantung.

2. Keaslian Teori

Halim dan Dariyo (2016) menggunakan teori kesejahteraan psikologis Ryff (1989). Aprianti (2012) menggunakan teori kesejahteraan psikologis dari Ryff (1995). Kemudian penelitian Talamati (2012) menggunakan teori kesejahteraan psikologis dari Ryff (1995). Penelitian ini menggunakan teori *keseريان* Russel (1996), sedangkan teori kesejahteraan psikologis mengacu pada teori yang diungkapkan Ryff & Singer (2008).

3. Keaslian Alat Ukur

Skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *keseريان* dan skala kesejahteraan psikologis. Skala *keseريان* di adaptasi dari skala Russel

(1996) yaitu *UCLA Kesepian* versi 3. Sedangkan skala kesejahteraan psikologis di modifikasi dari skala yang dibuat oleh Putri (2015) yaitu skala yang mengacu pada teori Ryff dan Singer (2008).

4. Keaslian Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian Halim dan Dariyo (2016) adalah mahasiswa perantau berjenis kelamin pria dan wanita yang sedang menempuh masa studi di sebuah Universitas di Jakarta yang berjumlah 405 subjek. Subjek penelitian Aprianti (2012) adalah mahasiswa tahun pertama yang berasal dari luar Jabodetabek, berjumlah 131 subjek. Penelitian Talamati (2012) menggunakan subjek mahasiswa tingkat akhir yang sedang menempuh studi di Universitas Indonesia yang berjumlah 111 subjek. Berbeda dengan penelitian sebelumnya, penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa perantau yang sedang menempuh studi di sebuah Universitas yang ada di Yogyakarta.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesepian

1. Definisi Kesepian

Russell (1996) menjelaskan kesepian adalah perasaan subjektif individu dikarenakan tidak adanya keeratan hubungan. Kondisi tersebut dapat berupa keadaan sementara yang disebabkan oleh perubahan drastis dalam kehidupan sosial individu. Kesepian emosional disebabkan karena kegagalan menjalin kelekatan dalam hubungan dan kegagalan untuk berintegrasi secara sosial. Kesepian menurut Peplau & Perlman (1982) adalah kondisi yang tidak menyenangkan dan berdasarkan pengalaman berhubungan dengan orang lain, tidak mencukupinya kebutuhan akan bentuk hubungan yang akrab dan intimasi.

Hawkey *and* Cacioppo (2010) menyatakan bahwa kesepian adalah perasaan menyedihkan yang disertai persepsi bahwa kebutuhan sosial seseorang tidak terpenuhi oleh kuantitas, terutama pada kualitas hubungan individu dengan orang lain. Sejalan dengan definisi kesepian Taylor, Peplau, dan Sears (2009) yang menyatakan bahwa kesepian adalah ketidaknyamanan psikologis yang individu rasakan ketika hubungan sosial individu mengalami kekurangan dalam beberapa aspek penting.

Baron, Byrne dan Branscombe (2007) menyatakan bahwa kesepian adalah keadaan emosi dan kognitif yang tidak menyenangkan berdasarkan

keinginan untuk membentuk relasi yang dekat namun tidak dapat tercapai. De Jong Gierveld (2006) mendefinisikan kesepian sebagai kondisi sosial yang subjektif, dimana situasi yang dialami individu tersebut dirasakan tidak menyenangkan dan terjadi kekurangan kualitas hubungan. Individu juga merasakan kesepian ketika bersama banyak orang namun individu tersebut merasa tidak dicintai (Miller, Perlman, & Brehm, 2007).

Berdasarkan dari beberapa pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa kesepian merupakan suatu keadaan individu yang merasa tertekan karena individu merasa terisolasi dan jauh dari hubungan sosial secara langsung maupun komunikasi dengan orang sekitar. Pada penelitian ini peneliti menggunakan teori yang dikemukakan oleh Russell (1996) yang menjelaskan kesepian adalah perasaan subjektif individu dikarenakan tidak adanya keekatan hubungan. Kondisi tersebut dapat berupa keadaan sementara yang disebabkan oleh perubahan drastis dalam kehidupan sosial individu. Kesepian emosional disebabkan karena kegagalan menjalin kelekatan dalam hubungan dan kegagalan untuk berintegrasi secara sosial.

2. Aspek-Aspek Kesepian

Russel (1996) menjelaskan bahwa aspek-aspek kesepian yang disusun pada alat ukur *R-UCLA Loneliness scale* meliputi:

- a. *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.

- b. *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.
- c. *Depression* atau depresi yaitu kesepian yang terjadi merupakan salah satu gangguan alam perasaan atau tekanan dalam diri individu yang ditandai dengan sikap dan perasaan tidak berharga, tidak bersemangat, murung, bersedih hati dan ketakutan pada kegagalan.

Peplau dan Perlman (1982) membagi aspek-aspek kesepian menjadi tiga pendekatan yaitu:

- a. *Need for intimacy* atau kebutuhan akan keintiman adalah sesuatu yang telah universal dan telah menetap dalam diri manusia sepanjang hidupnya sehingga apabila kebutuhan ini tidak terpenuhi, maka individu akan mengalami kesepian.
- b. *Cognitive process* atau proses kognitif yaitu persepsi dan evaluasi individu mengenai hubungannya yang dapat dikatakan bahwa kesepian yang dialami individu akibat dari rasa tidak puas mengenai hubungan sosial sekitarnya.

- c. *Social reinforcement* atau penguatan sosial adalah suatu penguatan dimana apabila interaksi sosial yang dirasakan individu kurang menyenangkan, maka akan menjadikan individu menjadi kesepian.

Adapun dimensi-dimensi kesepian menurut De Jong-Gierveld (Dayakisni & Hudaniah, 2009) yaitu:

- a. Karakteristik emosi adalah apabila positif maka individu akan merasa unik, dicintai, bermanfaat, kuat, bahagia dan bernilai. Sedangkan apabila negatif maka individu akan merasa tidak pasti, takut sedih, kegagalan, tak bertujuan, kekurangan umpan balik.
- b. Keterpisahan social adalah individu yang merasa kehilangan orang terdekat seperti teman dan sahabat. Merasakan kekosongan seperti kehilangan perkumpulan baik di sekitar individu. Memiliki perasaan ditinggalkan seperti merasa tidak ada seorangpun yang benar-benar memperhatikan individu.
- c. Perspektif waktu adalah individu merasa tidak memiliki harapan atau *hopelessness*, individu merasa kesepian menetap atau berlangsung lama dan individu menyalahkan orang lain karena merasa tidak ada seorangpun yang dapat membebaskan individu dari rasa kesepian.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini peneliti mengambil aspek-aspek yang terdapat dalam kesepian yang dikemukakan oleh Russell (1996) yaitu aspek *personality* atau kepribadian, aspek *social desirability*, dan aspek *depression* atau depresi.

3. Jenis-Jenis Kesepian

Weiss (Taylor, Peplau & Sears, 2009) membagi kesepian menjadi dua tipe, yaitu:

- a. *Emotional loneliness* adalah kesepian yang disebabkan karena tidak ada atau kurangnya kelekatan intim pada suatu hubungan dengan orang lain seperti anak kecil dengan orang tuanya, individu dengan pasangannya, atau individu dengan teman dekat.
- b. *Social loneliness* yaitu kesepian yang disebabkan karena individu mengalami perasaan kurang dalam keterlibatan sosial atau integrasi yang diperoleh dari teman atau teman kerja.

4. Faktor-Faktor Penyebab Kesepian

Miller, Pelpman & Brehm (2007) menjelaskan terdapat 4 hal yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kesepian, yaitu:

- a. Kekurangan dalam hubungan yang dimiliki seseorang

Hubungan seseorang yang tidak adekuat akan menyebabkan seseorang tidak puas akan hubungan yang dimiliki. Ada banyak alasan seseorang merasa kesepian yaitu keadaan tidak terikat, pengasingan, keadaan sendiri, terisolasi secara terpaksa, dan berpindah tempat. Alasan-alasan tersebut menjangkau cakupan yang luas, beberapa diantaranya termasuk dalam kejadian pada situasi alami dan sebagiannya lagi mungkin termasuk dalam karakteristik individu yang mengalami kesepian.

b. Perubahan yang diinginkan dari suatu hubungan

Kesepian dapat terjadi karena hubungan yang diharapkan individu mengalami perubahan, namun pada kenyataannya hubungan tersebut tidak terjadi perubahan. Seperti dengan bertambahnya usia tentu ada keinginan akan perubahan dalam hubungan, ketika hal tersebut tidak terjadi maka dapat menyebabkan kesepian.

c. Atribusi kausal

Pada saat seseorang menjadi *lonely*, atribusi seseorang terhadap tekanan dapat memperkirakan berapa lama seseorang tersebut menjadi *lonely*. Perasaan *lonely* disebabkan oleh atribusi dengan penyebab yang seimbang akan menyebabkan *lonely* yang berkepanjangan. Sebaliknya, jika atribusi dengan penyebab yang tidak seimbang dapat menyebabkan *lonely* secara temporer saja. Hanurawan (2010) menjelaskan dengan teori atribusi, ketika seseorang memberi atribusi perasaan kesepian tersebut berdasarkan pemahaman bahwa dirinya mengalami kesepian karena penolakan sosial oleh lingkungan atau karena merasa memiliki kepribadian yang tidak mantap, maka seseorang akan cenderung lebih mengalami tekanan-tekanan dan stress. Hal berbeda akan terjadi ketika seseorang memberi interpretasi atribusi perasaan kesepian dalam kaitan dengan suatu kesimpulan bahwa tidak ada orang yang sesuai dengan dirinya dalam lingkungannya. Seseorang pada penjelasan atribusi pertama tersebut akan mengalami reaksi depresi yang mendalam, sedangkan seseorang pada penjelasan atribusi kedua ketika mengalami kesepian akan

mencari lingkungan baru untuk meredakan rasa kesepiannya (Hanurawan, 2010).

d. Perilaku interpersonal

Seseorang mengalami kesepian cenderung memiliki *self-esteem* yang rendah, memiliki sikap yang negatif kepada orang lain dan kurang dalam kemampuan sosial. Perilaku interpersonal yang pasif dan tidak responsive dapat mengganggu dan menjengkelkan bagi orang lain sehingga munculkan penolakan sosial yang dapat membuat kesepian semakin bertambah buruk.

Taylor, Peplau dan Sears (2009) menjelaskan kesepian dapat disebabkan karena perubahan hidup yang membuat individu menjauh dari teman-teman maupun hubungan yang dekat. Situasi yang umumnya memunculkan kesepian yaitu pindah ke kota baru, pindah sekolah, memulai pekerjaan baru, terpisah dari sahabat atau orang yang dicintai, dan putusnya hubungan yang penting. Kesepian dapat muncul ketika menderita sakit secara fisik atau mengalami kecelakaan yang serius sehingga dapat menimbulkan hambatan pada hubungan sosial seperti menurunnya kemampuan fisik.

Selain itu Duggan dan Brennan (Baron, Byrne, & Branscombe, 2007) pola kelekatan pada orang tua dapat menyebabkan kesepian. Sherman dan Thelen (Baron, Byrne, & Branscombe, 2007) menjelaskan tipe kelekatan *fearful-avoidant* dan *dismissive* yang menjadikan individu takut akan hubungan yang akrab dan cenderung menghindar dalam membentuk sebuah

hubungan, sehingga individu menjadi *loneliness*. Virtue (Baron, Byrne, & Branscombe, 2007) menambahkan bahwa secara umum tipe kelekatan *insecure* diasosiasikan dengan kecemasan sosial dan kesepian.

Berdasarkan penjelasan diatas, faktor-faktor yang digunakan peneliti adalah faktor dari Miller, Pelpman & Brehm (2007) yaitu kekurangan dalam hubungan yang dimiliki seseorang, perubahan yang diinginkan dari suatu hubungan, atribusi kausal, dan perilaku interpersonal. Faktor yang dipilih peneliti adalah 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 berkaitan ke kesejahteraan psikologis.

B. Kesejahteraan psikologis

1. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Ryff & Singer (2008) mendefinisikan kesejahteraan psikologis adalah realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu yang meliputi kondisi fisik, mental dan sosialnya. Individu dapat menerima segala kekurangan dan kelebihanannya, mampu menjalin hubungan yang positif dengan lingkungan sekitar, mandiri, memiliki tujuan yang jelas, mampu merubah lingkungan agar sesuai dengan keinginan serta mampu mengembangkan kemampuan yang dimilikinya. Kesejahteraan psikologis rendah, dapat mengakibatkan individu tidak dapat menerima kekurangan dirinya, tidak puas dengan dirinya, kurang percaya dengan orang lain, tidak mampu bekerjasama, tidak dapat menerima

evaluasi dari orang lain, tidak mampu mengubah situasi menjadi lebih baik, tidak peduli dengan lingkungan sekitar, tidak meyakini bahwa hidup ini berarti dan kurang memiliki keinginan untuk berkembang. Bhimwal (Shaheen, Jahan, & Shaheen, 2014) mendefinisikan kesejahteraan adalah konstruksi multidimensi yang terdiri dari komponen fisik, mental dan sosial. Kesejahteraan adalah lebih dari tidak adanya penyakit mental dan dapat diukur dengan beberapa indikator psikologis dan sosial seperti kepuasan hidup, depresi, kecemasan, dan harga diri.

Huppert (2009) menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis atau kesejahteraan psikologis adalah kehidupan yang berfungsi secara efektif dan berjalan baik tanpa adanya tekanan yang dialami. Konsep perasaan baik tidak hanya menggabungkan emosi positif dari kebahagiaan dan kepuasan, tetapi juga emosi seperti minat, keterlibatan, kepercayaan diri, dan kasih sayang. Konsep berfungsi secara efektif melibatkan pengembangan potensial seseorang, memiliki kendali atas hidup, memiliki tujuan hidup dan mengalami hubungan positif. Huppert (2009) menambahkan bahwa kesehatan fisik yang lebih baik dapat dipengaruhi oleh pola kognitif efek neurokia dan faktor genetik (Huppert, 2009). Ryff (1989) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis merupakan suatu konsep yang berkaitan dengan apa yang dirasakan individu mengenai aktivitas dalam kehidupan sehari-hari, serta mengarah pada pengungkapan perasaan-perasaan pribadi atas apa yang dirasakan oleh individu sebagai hasil dari pengalaman hidupnya. Selain itu, penelitian Ryff

dan Keyes (1995) membuktikan bahwa individu yang menilai dirinya positif akan berdampak pada tingginya kesejahteraan psikologis individu.

Berdasarkan uraian teori-teori di atas dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan psikologis yaitu suatu keadaan kondisi terbaik dalam pencapaian penuh potensi individu yang meliputi kondisi fisik, mental dan sosialnya.

2. Aspek-Aspek Kesejahteraan Psikologis

Ryff & Singer (2008) mengemukakan aspek-aspek kesejahteraan psikologis sebagai berikut :

a. Penerimaan diri (*Self acceptance*)

Penerimaan diri didefinisikan sebagai individu yang mampu menerima kelebihan dan kekurangan serta keterbatasan yang dimiliki dalam diri individu. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan memiliki penerimaan diri yang positif terhadap diri sendiri, menerima berbagai aspek dari dirinya serta memiliki sikap positif terhadap masa lalu dan bersikap positif terhadap kehidupan yang dijalaninya. Sebaliknya, Individu yang menilai negatif diri sendiri menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap kondisi dirinya, merasa kecewa dengan apa yang telah terjadi pada kehidupan masa lalu dan bermasalah dengan kualitas personalnya.

b. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relation with other*)

Pertumbuhan pribadi ditandai dengan adanya hubungan yang harmonis dan saling percaya yang akan memunculkan perasaan empati dan saling memiliki. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki hubungan yang hangat dan memuaskan, memiliki kepercayaan terhadap orang lain, memiliki empati, afeksi dan keintiman dengan orang lain serta memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan dengan orang lain. Sebaliknya, individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah tidak memiliki hubungan positif dengan orang lain, merasa sulit terbuka dan peduli terhadap orang lain, akan terisolasi dan merasa frustrasi dalam membina hubungan interpersonal serta tidak berkeinginan berkompromi dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain.

c. Kemandirian (*Autonomy*)

Kemandirian didefinisikan sebagai individu yang memiliki sikap mandiri, menolak tekanan sosial serta memiliki standar evaluasi untuk diri sendiri. Individu memiliki kemampuan dalam mengambil keputusan sendiri dan tidak bergantung dengan orang lain, mampu menentukan pilihannya sendiri sesuai keinginan individu, mampu mengatasi berbagai tekanan sosial dengan cara berpikir dan bertindak dengan benar, mampu mengevaluasi diri sendiri serta mampu mengambil keputusan tanpa adanya campur tangan orang lain. Sebaliknya, individu yang rendah otomi akan sangat memperhatikan dan mempertimbangkan harapan maupun evaluasi

dari orang lain, berpegang pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, serta mudah terpengaruh oleh tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara-cara tertentu.

d. Penguasaan lingkungan (*Environmental mastery*)

Penguasaan lingkungan dideskripsikan sebagai kemampuan individu dalam menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompleks. Individu memiliki kemampuan penguasaan terhadap lingkungan, dapat memanfaatkan kesempatan yang diberikan lingkungan, dapat mengontrol lingkungan sesuai dengan kebutuhan individu akan kegiatan eksternal, serta dapat memilih dan membuat lingkungan yang sesuai dengan diri individu sendiri. Sebaliknya, individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang rendah akan mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah maupun meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya, serta tidak mampu memanfaatkan peluang dan kesempatan diri di lingkungan sekitar.

e. Tujuan hidup (*Purpose in life*)

Tujuan hidup didefinisikan sebagai kepercayaan bahwa setiap perilaku memiliki tujuan dan makna yang jelas. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat memahami tujuan hidup dan merasa bahwa kejadian yang berlalu dan tengah terjadi memiliki makna, serta memiliki keyakinan dan objektivitas dalam kehidupan. Sebaliknya, individu yang rendah akan tujuan hidup akan kehilangan makna hidup

serta tidak memiliki harapan dan kepercayaan yang memberi arti pada kehidupan individu.

f. Pengembangan pribadi (*Personal growth*)

Pertumbuhan pribadi didefinisikan sebagai kemampuan potensial yang dimiliki individu, perkembangan diri dan keterbukaan terhadap pengalaman-pengalaman baru. Individu yang memiliki pemahaman terhadap perkembangan pribadi, memiliki perasaan akan pertumbuhan yang selanjutnya, memandang bahwa diri individu dapat tumbuh dan berkembang, memiliki keterbukaan terhadap pengalaman-pengalaman baru, dapat merasakan potensi yang ada dalam diri individu serta dapat berubah menjadi individu yang lebih efektif seiring pengetahuan yang telah didapatkan. Sebaliknya, individu yang memiliki pertumbuhan pribadi rendah akan kehilangan minat terhadap kehidupannya, tidak melihat peningkatan dan pengembangan dirinya serta tidak mampu dalam mengembangkan sikap dan tingkah laku yang baik.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang terdapat pada kesejahteraan psikologis yaitu penerimaan diri, pertumbuhan diri, tujuan hidup, otonomi, penguasaan lingkungan, dan hubungan positif dengan orang lain.

C. Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan 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. 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. Russel (1996) mengemukakan pendapat bahwa semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin tinggi pula perasaan kesepian yang dialami individu. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian maka semakin rendah juga perasaan kesepian yang dialami individu.

Ryff & Singer (2008) mendefinisikan kesejahteraan psikologis adalah realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu. Individu dapat menerima segala kekurangan dan kelebihanannya, mampu menjalin hubungan yang positif

dengan lingkungan sekitar, mandiri, memiliki tujuan yang jelas, mampu merubah lingkungan agar sesuai dengan keinginan serta mampu mengembangkan kemampuan yang dimilikinya (Ryff & Singer, 2008). Ryff & Singer (2008) menjelaskan juga 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.

Self-acceptance atau sikap penerimaan diri yang positif, penerimaan diri didefinisikan sebagai individu yang mampu menerima kelebihan dan kekurangan serta keterbatasan yang dimiliki dalam diri individu. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi akan memiliki penerimaan diri yang positif terhadap diri sendiri, menerima berbagai aspek dari dirinya serta memiliki sikap positif terhadap masa lalu dan bersikap positif terhadap kehidupan yang dijalankannya. Sebaliknya, Individu yang menilai negatif diri sendiri menunjukkan adanya ketidakpuasan terhadap kondisi dirinya, merasa kecewa dengan apa yang telah terjadi pada kehidupan masa lalu dan bermasalah dengan kualitas personalnya. Jika seseorang dapat menerima dirinya dengan baik, tentu individu tidak akan mengalami kesepian. Hal ini sejalan dengan penelitian Saputri, Rahman dan Kurniadewi (2012) yang menyatakan hal yang serupa yaitu memang penerimaan diri memiliki hubungan yang negatif dengan kesepian.

Positive relationship with others adalah adanya hubungan yang harmonis dan saling percaya yang akan memunculkan perasaan empati dan saling memiliki. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki hubungan yang hangat dan memuaskan, memiliki kepercayaan terhadap orang lain, memiliki empati, afeksi dan keintiman dengan orang lain serta memahami pemberian dan penerimaan dalam suatu hubungan dengan orang lain. Sebaliknya, individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah tidak memiliki hubungan positif dengan orang lain, merasa sulit terbuka dan peduli terhadap orang lain, akan terisolasi dan merasa frustrasi dalam membina hubungan interpersonal serta tidak berkeinginan berkompromi dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain. Bentuk hubungan yang muncul antara dimensi dengan variabel kesepian ini adalah hubungan yang negatif. Hal tersebut sama dengan teori Myers (Halim dan Dariyo, 2016) yang menyatakan kesepian adalah keadaan hubungan sosial yang dimiliki kurang bermakna dibandingkan yang diharapkan. Jadi tentunya individu tersebut tidak memiliki relasi positif yang baik dengan orang lain karena hubungan sosial yang tidak bermakna tersebut. Jika relasi positif yang dimiliki individu dengan orang lain yang tinggi maka dapat meredam perasaan kesepian yang akan muncul pada individu. Sebaliknya, apabila relasi positifnya rendah maka akan meningkatkan kecenderungan kesepian yang tinggi. Penelitian Putri (2016) yang telah dilakukan menunjukkan bahwa dengan adanya partisipasi sosial yang diikuti oleh lansia dapat mengurangi rasa kesepian karena ketika mengikuti partisipasi sosial lansia dapat menjalin hubungan dan berinteraksi dengan orang-orang

sekitar. Hal tersebut membuktikan bahwa menjalin hubungan positif dengan orang lain dapat mengurangi kesepian yang dialami individu.

Autonomy atau kemandirian, kemandirian didefinisikan sebagai individu yang memiliki sikap mandiri, menolak tekanan sosial serta memiliki standar evaluasi untuk diri sendiri. Individu memiliki kemampuan dalam mengambil keputusan sendiri dan tidak bergantung dengan orang lain, mampu menentukan pilihannya sendiri sesuai keinginan individu, mampu mengatasi berbagai tekanan sosial dengan cara berpikir dan bertindak dengan benar, mampu mengevaluasi diri sendiri serta mampu mengambil keputusan tanpa adanya campur tangan orang lain. Sebaliknya, individu yang rendah otonomi akan sangat memperhatikan dan mempertimbangkan harapan maupun evaluasi dari orang lain, berpegang pada penilaian orang lain untuk membuat keputusan penting, serta mudah terpengaruh oleh tekanan sosial untuk berpikir dan bertindak laku dengan cara-cara tertentu. Roth dan Deci (2009) menjelaskan individu yang memiliki motivasi ekstrinsik dan intrinsik dalam otonomi yang baik akan memiliki kesehatan psikologis yang baik. Sebaliknya, jika individu memiliki motivasi otonomi yang buruk, individu akan memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Berdasarkan paparan di atas, dapat dilihat bahwa jika individu tidak otonom akan menyebabkan kesejahteraan psikologis yang rendah. Kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang negatif dengan kesepian. Jadi jika otonomi tinggi maka kesepian cenderung rendah begitu sebaliknya jika otonomi rendah maka kesepian cenderung tinggi.

Environmental mastery yaitu penguasaan lingkungan dideskripsikan sebagai kemampuan individu dalam menciptakan dan mengatur lingkungan yang

kompleks. Individu memiliki kemampuan penguasaan terhadap lingkungan, dapat memanfaatkan kesempatan yang diberikan lingkungan, dapat mengontrol lingkungan sesuai dengan kebutuhan individu akan kegiatan eksternal, serta dapat memilih dan membuat lingkungan yang sesuai dengan diri individu sendiri. Sebaliknya, individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang rendah akan mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, merasa tidak mampu untuk mengubah maupun meningkatkan kualitas lingkungan sekitarnya, serta tidak mampu memanfaatkan peluang dan kesempatan diri di lingkungan sekitar. Walsh (2009) menyatakan bahwa 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 lebih senang, produktif, dan secara psikologis lebih sehat dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki lingkungan yang sesuai dengan dirinya. Oleh karena itu, ada keterkaitan antara individu dengan lingkungannya untuk mencapai suatu tujuan. Berdasarkan penjelasan di atas, individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik juga memiliki kesehatan psikologis yang baik sedangkan hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian adalah negatif. Jadi secara tidak langsung, jika penguasaan lingkungan rendah maka kesepian tinggi dan begitupun sebaliknya jika penguasaan lingkungan tinggi maka kesepian akan rendah.

Purpose in life yaitu memiliki tujuan hidup didefinisikan sebagai kepercayaan bahwa setiap perilaku memiliki tujuan dan makna yang jelas. Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat memahami

tujuan hidup dan merasa bahwa kejadian yang berlalu dan tengah terjadi memiliki makna, serta memiliki keyakinan dan objektivitas dalam kehidupan. Sebaliknya, individu yang rendah akan tujuan hidup akan kehilangan makna hidup serta tidak memiliki harapan dan kepercayaan yang memberi arti pada kehidupan individu. Kesepian memang dapat menyebabkan individu tidak memiliki tujuan hidup. Pisca dan Feldman (2009) menyatakan bahwa individu yang memiliki tujuan hidup akan aktif dalam mencapai tujuan hidup seperti mengatur lingkungan sekitar agar dapat mencapai tujuan dan arti dari makna hidupnya. Setelah individu memiliki nilai, tujuan, keberhargaan diri, dan kepercayaan diri, maka individu akan terhindar dari munculnya perasaan ketidakstabilan atau ketidakpuasan, perasaan tidak enak, dan frustrasi. Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dilihat bahwa memang ada hubungan yang negatif antara tujuan hidup dengan kesepian.

Personal growth atau mengalami pengembangan diri dalam hidup yaitu, pertumbuhan pribadi didefinisikan sebagai kemampuan potensial yang dimiliki individu, perkembangan diri dan keterbukaan terhadap pengalaman-pengalaman baru. Individu yang memiliki pemahaman terhadap perkembangan pribadi, memiliki perasaan akan pertumbuhan yang selanjutnya, memandang bahwa diri individu dapat tumbuh dan berkembang, memiliki keterbukaan terhadap pengalaman-pengalaman baru, dapat merasakan potensi yang ada dalam diri individu serta dapat berubah menjadi individu yang lebih efektif seiring pengetahuan yang telah didapatkan. Sebaliknya, individu yang memiliki pertumbuhan pribadi rendah akan kehilangan minat terhadap kehidupannya, tidak melihat peningkatan dan pengembangan dirinya serta tidak mampu dalam

mengembangkan sikap dan tingkah laku yang baik. Robitschek dan Spring (2009) menyatakan bahwa individu yang memiliki pertumbuhan diri artinya sadar dengan perubahan dan pertumbuhan yang terjadi dalam dirinya. Individu yang sadar dengan perubahan dalam dirinya akan dapat merespon positif dan terbuka pada perubahan lingkungan yang terjadi, hal tersebut dapat membuat individu dapat bertumbuh juga. Respon positif dan keterbukaan yang diberikan individu akan meminimalkan munculnya perasaan kesepian. Jadi jika pertumbuhan diri rendah maka kesepian tinggi begitupun sebaliknya jika pertumbuhan diri tinggi maka kesepian akan rendah.

Berdasarkan 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 yang dilakukan Halim dan Dariyo (2016) dan Bagchandani (2017) memilih subjek penelitian usia 18-22 tahun, sedangkan dalam penelitian ini peneliti memilih subjek yang usia 18-24 tahun. 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.

D. Hipotesis

Terdapat hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa merantau, yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa merantau maka kesepian yang dirasakan pada mahasiswa merantau rendah. Sebaliknya, semakin rendah kesejahteraan psikologis pada mahasiswa merantau maka tingkat kesepian pada mahasiswa merantau tinggi.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian

Sebagaimana tujuan dan hipotesis penelitian yang diajukan, maka penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional yang melibatkan variabel penelitian sebagai berikut

1. Variabel dependen (Y) : Kesepian
2. Variabel independen (X) : Kesejahteraan psikologis

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Kesepian

Kesepian adalah perasaan subjektif individu dikarenakan tidak adanya keeratan hubungan. Kondisi tersebut dapat berupa keadaan sementara yang disebabkan oleh perubahan drastis dalam kehidupan sosial individu. Kesepian emosional disebabkan karena kegagalan menjalin kelekatan dalam hubungan dan kegagalan untuk berintegrasi secara sosial (Russell, 1996). Kesepian diukur menggunakan skala kesepian berdasarkan teori dan aspek-aspek yang diungkapkan oleh Russell (1996) yaitu aspek kepribadian, aspek keinginan sosial dan aspek depresi.

Hasil skor yang didapatkan akan menunjukkan bahwa semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi pula perasaan kesepian yang dialami

individu. sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah juga perasaan kesepian yang dialami individu.

2. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah realisasi dan pencapaian penuh dari potensi individu yang meliputi kondisi fisik, mental dan sosialnya. Individu dapat menerima segala kekurangan dan kelebihanannya, mampu menjalin hubungan yang positif dengan lingkungan sekitar, mandiri, memiliki tujuan yang jelas, mampu merubah lingkungan agar sesuai dengan keinginan serta mampu mengembangkan kemampuan yang dimilikinya. Kesejahteraan psikologis rendah, dapat mengakibatkan individu tidak dapat menerima kekurangan dirinya, tidak puas dengan dirinya, kurang percaya dengan orang lain, tidak mampu bekerjasama, tidak dapat menerima evaluasi dari orang lain, tidak mampu mengubah situasi menjadi lebih baik, tidak peduli dengan lingkungan sekitar, tidak meyakini bahwa hidup ini berarti dan kurang memiliki keinginan untuk berkembang (Ryff & Singer, 2008).

Kesejahteraan psikologis diukur menggunakan skala kesejahteraan psikologis berdasarkan teori dan aspek-aspek yang diungkapkan oleh Ryff dan Singer (2008) yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi. Hasil akan menunjukkan semakin tinggi skor yang diperoleh maka kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tinggi. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh maka kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rendah.

C. 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.

D. Metode dan Alat Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dapat diartikan sebagai instrumen yang menentukan berhasil atau tidaknya suatu penelitian. Data penelitian ini dikumpulkan dengan alat ukur menggunakan skala. Penggunaan skala diharapkan dapat memberikan gambaran tentang keadaan diri subjek dengan cara mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang bersifat tidak langsung (Azwar, 2010). Selain itu, subjek diberikan kebebasan untuk menjawab. Jawaban yang telah diisii oleh subjek diklarifikasi tidak ada yang benar maupun salah, yang terpenting dari pengisian skala ini adalah subjek bersungguh-sungguh dan jujur dalam menjawab pernyataan-pernyataan yang telah disediakan (Azwar, 2010).

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode survey atau lebih dikenal sebagai skala model *likert*. Skala model *likert* yang digunakan penelitian ini yaitu: Skala Kesepian dan Skala Kesejahteraan Psikologis. Masing-masing skala akan dijelaskan secara rinci sebagai berikut:

1. Skala Kesepian

Skala Kesepian dimaksudkan untuk mengetahui tingkat kesepian yang dirasakan pada mahasiswa merantau. Peneliti mengukur kesepian menggunakan skala Russell (1996) yaitu UCLA *Loneliness* versi 3 yang diadaptasi peneliti melalui proses penerjemahan dari bahasa Inggris menjadi bahasa Indonesia. Skala Kesepian memiliki 20 butir pertanyaan yang mewakili perasaan kesepian pada mahasiswa perantau. Skala Kesepian tersebut memiliki validitas 0,285-0,720 dan reliabilitas sebesar 0,890.

Model skala yang akan digunakan untuk Skala Kesepian mengacu pada model skala *likert* yang terdiri dalam empat alternatif jawaban yaitu: pernyataan *favourable* yang diberi skor sebagai berikut: sangat tidak sesuai (STS) = 1, tidak sesuai (TS) = 2, sesuai (S) = 3, dan sangat sesuai (SS) = 4. Sedangkan pernyataan *unfavourable* diberi skor sebagai berikut: sangat tidak sesuai (STS) = 4, tidak sesuai (TS) = 3, sesuai (S) = 2, dan sangat sesuai (SS) = 1.

Tabel 1. *Blueprint Skala Kesepian*

No	Indikator	No.Aitem		Jumlah
		<i>F*</i>	<i>Uf*</i>	
1	Kepribadian	17	9, 16	3
2	Keinginan sosial	2, 3, 8, 18	1, 5, 6, 10, 15 19, 20	11
3	Depresi	4, 7, 11, 12, 13, 14	-	6
Total		11	9	20

2. Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala Kesejahteraan Psikologis dimaksudkan untuk mengetahui kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Peneliti memodifikasi Skala Kesejahteraan Psikologis yang dibuat oleh Putri (2015) yang mengacu pada aspek Ryff & Singer (2008), yaitu: Penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, memiliki tujuan hidup, pertumbuhan pribadi dan penguasaan terhadap lingkungan. Skala Kesejahteraan Psikologis memiliki validitas sebesar 0,285-0,738 dan reliabilitas sebesar 0,950.

Model skala yang akan digunakan untuk Skala Kesejahteraan Psikologis mengacu pada model skala *likert* yang terdiri dalam empat alternatif jawaban yaitu: pernyataan *favourable* yang diberi skor sebagai berikut: sangat tidak sesuai (STS) = 1, tidak sesuai (TS) = 2, sesuai (S) = 3, dan sangat sesuai (SS) = 4. Sedangkan pernyataan *unfavourable* diberi skor sebagai berikut: sangat tidak sesuai (STS) = 4, tidak sesuai (TS) = 3, sesuai (S) = 2, dan sangat sesuai (SS) = 1.

Tabel 2. *Blueprint Skala Kesejahteraan Psikologis*

No	Dimensi	No.Aitem		Jumlah
		<i>f</i> *	<i>Uf</i> *	
1	Penerimaan diri	1	7	2
2	Hubungan positif	8	2, 14	3
3	Kemandirian	9	3	2
4	Penguasaan lingkungan	10	4	2
5	Tujuan hidup	5	10, 15	3
6	Pengembangan pribadi	6, 11, 12, 16	17	5
Total		9	8	17

E. Validitas dan Reliabilitas

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini sebelumnya perlu dilakukan uji coba. Tahap pertama yaitu melakukan uji coba bahasa dan formatnya, dalam tahap ini fokusnya adalah untuk mengetahui sejauh mana pernyataan-pernyataan dalam skala dapat dipahami dengan tepat oleh calon responden. Apabila alat sudah lolos uji pemahaman maka selanjutnya adalah dengan mengecek validitas dan reliabilitas.

1. Validitas Alat Ukur

Validitas alat ukur merupakan ketepatan dan kecermatan skala dalam menjalankan fungsi ukurnya. Alat ukur haruslah memiliki akurasi yang baik terutama apabila alat ukur tersebut digunakan sehingga validitas akan mengingatkan bobot kebenaran data yang diinginkan peneliti. Validitas sangat berkaitan dengan ketepatan pengguguran indikator untuk menjelaskan arti dari konsep yang diteliti. Untuk mencapai tingkat validitas instrument juga harus memiliki validitas yang baik, tingkat validasi alat ukur atau syarat minimum untuk aitem yang dianggap valid dengan nilai korelasi minimal 0.25. Jika aitem tidak memenuhi < 0.25 maka dinyatakan gugur dan tidak valid (Azwar, 2010).

2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas alat ukur adalah kesesuaian alat ukur dengan yang diukur, sehingga alat ukur tersebut dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Reliabilitas mengacu pada konsistensi atau kepercayaan hasil ukur, yang mengandung

makna kecermatan pengukuran (Azwar, 2010). Reliabilitas penelitian akan dihitung dengan menggunakan koefisien *cronbach alpha*. Reliabilitas dinyatakan koefisien jika angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1. Semakin tinggi koefisien reliabilitas (semakin mendekati angka 1), maka semakin tinggi reliabilitasnya (Azwar, 2010). Penelitian ini menggunakan reliabilitas dihitung dengan menggunakan Formula *cronbach alpha*. *Cronbach alpha* dapat digunakan pada skala yang dibelah menjadi dua atau tiga bagian. Pembelahan yang berimbang pada setiap aspek diharapkan dapat lebih reliabel. Kofisien *cronbach alpa* dihitung menggunakan program *Statistical Program for Social Science (SPSS)*.

F. Metode Analisis Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini selanjutnya akan dianalisis kuantitatif dengan menggunakan teknik statistik. Alasan peneliti memilih teknik tersebut yaitu teknik analisis statistik dapat menunjukkan kesimpulan penelitian dengan mengperhitungkan faktor kesahihan. Sesuai dengan hipotesis penelitian maka teknik statistik yang akan digunakan adalah analisis korelasi *Product Moment*. Analisis korelasional dilakukan dengan bantuan program komputer dari *Statistical Packagefor Sosial Science (SPSS) 22. for windows evaluation version*.

Tabel 3. *Rencana Analisis Data dan Taraf Signifikan*

Analisis	Jenis data	Statistic	Taraf signifikansi
Uji Reliabilitas	Interval	Product moment item total	$r > 0.3$ dan $p < 0.1$
Uji Reliabilitas Skala	Interval	Cronbach alpha	$P < 0.1$
Uji Normalitas	Interval	K-S	$P > 0.5$
Uji Linieritas	Interval	Analisi varians	$P < 0.5$
Hipotesis	Interval	Product Moment	$P < 0.1$

BAB IV

PELAKSANAAN DANA HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kacah dan Persiapan

1. Orientasi Kacah

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa merantau. Responden pada penelitian ini merupakan mahasiswa aktif, berasal dari luar Jogja, berusia 18-24 tahun dan tidak tinggal bersama keluarga. Penelitian tentang hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa merantau dilakukan dengan menyebarkan kuisioner secara *online* kepada mahasiswa di berbagai Universitas di Yogyakarta.

Alasan peneliti mengambil data penelitian dengan subjek mahasiswa merantau karena adanya data awal yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang berasal dari luar daerah Jogja yang sedang menempuh pendidikan di Jogja mengalami kesepian karena jauh dari keluarga maupun orang terdekat, sehingga hal tersebut berdampak buruk bagi mahasiswa merantau. Peneliti mengambil data penelitian terhadap mahasiswa di Universitas yang berbeda-beda juga berdasarkan dari data awal, peneliti menemukan subjek yang menunjukkan indikasi kesepian ditandai dengan memiliki sikap yang negatif kepada diri sendiri dan orang lain serta kurang dalam kemampuan sosial. Selain itu, peneliti mengambil data penelitian di Yogya karena untuk

memudahkan peneliti dalam pengambilan data dan sesuai judul yang diajukan juga merupakan mahasiswa di Yogyakarta.

2. Persiapan Penelitian

a. Persiapan administrasi

Sebelum dilakukan pengambilan data, peneliti menyiapkan *informed consent* yang bertujuan untuk memberikan kebebasan pada responden untuk tetap memberikan respon sebelum mengisi angket yang telah diberikan. *Informed consent* berisi pernyataan dari subjek bahwa jawaban yang diberikannya dalam pengisian kuisioner dapat digunakan oleh peneliti untuk diolah datanya guna kepentingan penelitian.

b. Persiapan alat ukur

Penelitian ini menggunakan dua alat ukur yaitu alat ukur kesepian dan kesejahteraan psikologis. Sebelum alat ukur digunakan untuk pengambilan data, peneliti melakukan uji coba (*try out*). Tujuan dari uji coba alat ukur adalah untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur yang akan digunakan, sehingga peneliti dapat mengetahui tingkat kelayakan dalam pengambilan data yang sesungguhnya.

1) Skala Kesepian

Skala kesepian menggunakan alat ukur *UCLA Loneliness Scale (Version 3)* milik Russell (1996) yang telah peneliti terjemahkan dari bahasa Inggris menjadi bahasa Indonesia. Skala tersebut membagi 3 aspek kesepian, yaitu kepribadian, keinginan sosial dan depresi dengan

jumlah pertanyaan sebesar 20 aitem yaitu 11 butir pertanyaan *favorable* dan 9 butir pertanyaan *unfavorable*.

2) Skala Kesejahteraan Psikologis

Skala kesejahteraan psikologis di adaptasi dari skala penelitian Putri (2015) yang mengacu pada aspek Ryff dan Singer (2008), yaitu penerimaan diri, hubungan positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi. Skala tersebut terdiri dari 17 aitem dengan perincian 9 butir *favorable* dan 8 butir *unfavorable*.

c. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur bertujuan untuk mengetahui butir-butir yang valid dan reliabel. Uji coba dilakukan dengan menyebarkan kuisisioner secara online pada tanggal 26 Oktober 2018 – 28 Oktober 2018. Jumlah subjek dalam uji coba skala yaitu sebanyak 30 subjek. jumlah aitem untuk skala kesepian sebanyak 20 pertanyaan dan skala kesejahteraan psikologis sebanyak 17 pertanyaan. Data yang diperoleh dari uji coba kemudian di analisis dengan teknik statistik analisis aitem menggunakan program SPSS 22 *for windows* yang bertujuan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas pada setiap aitem skala kesepian dan skala kesejahteraan psikologis.

d. Hasil Uji Coba Alat Ukur

Data yang diperoleh dari *try out* kemudian diolah menggunakan SPSS 22 *for windows* untuk mengetahui validitas dan reliabilitas alat ukur

yang akan digunakan sebagai alat ukur penelitian. Berdasarkan hasil yang telah diolah, diperoleh data sebagai berikut:

1) Skala Kesepian

Hasil *try out* yang dilakukan pada skala kesepian menunjukkan bahwa dari 20 aitem pertanyaan, terdapat 19 aitem yang shahih dan 1 aitem yang gugur yaitu butir pertanyaan nomor 8. Butir pertanyaan yang gugur memiliki nilai korelasi aitem total 0.215. Hasil dari pengujian skala kesepian diperoleh korelasi aitem total bergerak dari 0.433-0.754 dan koefisien *cronbach alpha* sebesar 0.922. Hal ini menunjukkan bahwa skala kesepian dapat dikatakan reliabel dan valid.

Tabel 4. *Distribusi Skala Kesepian Setelah Try Out*

No	Indikator	No.Aitem		Jumlah
		<i>F</i> *	<i>Uf</i> *	
1	Kepribadian	17 (16)	9 (8), 16 (15)	3
2	Keinginan Sosial	2 (2), 3 (3), 8, 18 (17)	1 (1), 5 (5), 6 (6), 10 (9), 15 (14), 19 (18), 20 (19)	11
3	Depresi	4 (4), 7 (7), 11 (10), 12 (11), 13 (12), 14 (13)	-	6
Total		10	9	19

Catatan: angka di dalam kurung () adalah nomor urut butiran baru setelah uji coba

2) Skala Kesejahteraan Psikologis

Hasil *try out* yang dilakukan pada skala kesejahteraan psikologis menunjukkan bahwa dari 17 aitem pertanyaan, terdapat 16 aitem yang shahih dan 1 aitem yang gugur yaitu butir pertanyaan nomor 8. Butir pertanyaan yang gugur memiliki nilai korelasi aitem

total 0.038. Hasil dari pengujian skala kesejahteraan psikologis diperoleh aitem total bergerak dari 0.330-0.792 dan koefisien *cronbach alpha* sebesar 0.882. Hal ini menunjukkan bahwa skala kesejahteraan psikologis dapat dikatakan reliabel dan valid.

Tabel 5. *Distribusi Skala Kesejahteraan Psikologis Setelah Try Out*

No	Dimensi	No.Aitem		Jumlah
		<i>F*</i>	<i>Uf*</i>	
1	Penerimaan diri	1 (1)	7 (7)	2
2	Hubungan positif	8	2 (2), 14 (13)	2
3	Kemandirian	9 (8)	3 (3)	2
4	Penguasaan lingkungan	10 (9)	4 (4)	2
5	Tujuan hidup	5 (5)	11 (10), 15 (14)	3
6	Pengembangan pribadi	6 (6), 12 (11), 13 (12), 16 (15)	17 (16)	5
Total		9	8	17

Catatan: angka di dalam kurung () adalah nomor urut butiran baru setelah uji coba

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian

Pengambilan data yang sebenarnya dilakukan setelah melakukan *try out* untuk mengetahui reabilitas dan validitas alat ukur yang akan digunakan. Setelah dilakukan *try out*, maka pengambilan data yang sebenarnya dilakukan untuk mendapatkan data yang akan digunakan sebagai bahan analisi untuk mengetahui hubungan antara variabel kesejahteraan psikologis dengan variabel kesepian. Pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan kuisioner secara *online* melalui *google form*. Kriteria yang dicantumkan pada saat pengambilan data adalah mahasiswa aktif, berasal dari luar Jogja berusia 18-24 tahun dan tidak tinggal bersama keluarga.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa merantau yang sedang menempuh pendidikan di Yogyakarta, subjek berjumlah 113 mahasiswa. Karakteristik subjek penelitian ini adalah mahasiswa merantau berusia 18-24 tahun, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Berdasarkan hasil data penelitian yang terkumpul, diketahui gambaran subjek pada penelitian ini yaitu sebagai berikut:

Tabel 6. *Deskripsi Subjek Penelitian*

Klasifikasi Responden	Keterangan	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Perempuan	78	69%
	Laki-laki	35	31%
Usia	18 tahun	16	14,2%
	19 tahun	17	15%
	20 tahun	15	13,3%
	21 tahun	21	18,6%
	22 tahun	25	22,1%
	23 tahun	9	8%
	24 tahun	10	8,8%
Daerah Asal	Sumatera	31	27,4%
	Kalimantan	37	32,7%
	Jawa	17	15%
	Sulawesi	21	18,6%
	Bali, NTT, Maluku	7	6,3%
Alasan Merantau	Pendidikan lebih baik	57	50,4%
	Suasana baru	32	28,4%
	Mencari pengalaman	24	21,2%
Total		113	100%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa subjek berjenis kelamin perempuan berjumlah 78 dengan presentase 69% dan subjek berjenis kelamin laki-laki berjumlah 35 dengan presentase 31%. Selanjutnya subjek

penelitian berdasarkan usia yaitu subjek berusia 18 tahun berjumlah 16 dengan presentase 14%, subjek yang berusia 19 tahun berjumlah 17 dengan presentase 15%, subjek 20 tahun berjumlah 15 dengan presentase 13%, subjek 21 tahun berjumlah 21 dengan presentase 19%, subjek 22 tahun berjumlah 25 dengan presentase 22%, subjek 23 tahun berjumlah 9 dengan presentase 8%, dan subjek 24 tahun berjumlah 10 dengan presentase 9%.

Subjek penelitian berdasarkan daerah asal yaitu subjek yang berasal dari Daerah Sumatera berjumlah 31 dengan presentase 27,4%, subjek yang berasal dari Daerah Kalimantan berjumlah 37 dengan presentase 32,7%, subjek yang berasal dari Daerah Jawa berjumlah 17 dengan presentase 15%, subjek yang berasal dari Daerah Sulawesi berjumlah 21 dengan presentase 18,6%, subjek yang berasal dari Daerah Bali, NTT dan Maluku berjumlah 7 dengan presentase 6,3%.

Subjek penelitian berdasarkan alasan merantau yaitu untuk alasan mencari pendidikan yang lebih baik berjumlah 57 dengan presentase 50,4%, subjek untuk alasan suasana baru berjumlah 32 dengan presentase 28,4%, dan subjek untuk alasan mencari pengalaman berjumlah 24 dengan presentase 21,2%. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memilih merantau dikarenakan untuk mencari pendidikan yang lebih baik.

2. Deskripsi Data Penelitian

Data penelitian yang diperoleh dari skala kesejahteraan psikologis dan skala kesepian akan digunakan sebagai dasar pengujian hipotesis dengan perlu dilakukan kategorisasi. Menurut Azwar (2016) kategorisasi dilakukan dengan mengasumsikan bahwa skor populasi dari subjek memiliki distribusi yang normal, dengan demikian akan diperoleh skor hipotetik yang terdistribusi normal. Deskripsi data penelitian yang dihasilkan sebagai dasar pengujian hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 7. *Deskripsi Data Penelitian*

Variabel	N	Data Hipotetik				Data Empirik			
		Mean	Skor Min Max		SD	Mean	Skor Min Max		SD
Kesepian	113	47.5	19	76	9.5	52	28	76	8
Kesejahteraan psikologis	113	40	16	64	8	33.5	16	51	5.833

Berdasarkan perhitungan di atas dapat disimpulkan bahwa rerata empirik variabel kesepian pada mahasiswa merantau lebih tinggi dibandingkan rerata hipotetik kesepian. Hal ini menunjukkan bahwa subjek penelitian pada kenyataannya memiliki tingkat kesepian yang cukup tinggi. Sedangkan untuk variabel kesejahteraan psikologis didapatkan bahwa rerata empirik variabel kesejahteraan psikologis lebih tinggi dibanding rerata hipotetik kesejahteraan psikologis.

Deskripsi yang telah dijelaskan di atas juga digunakan untuk membuat kategorisasi kelompok subjek pada variabel-variabel yang diteliti. Adapun rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

Tabel 8. *Kategorisasi Variabel Kesepian*

Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
Sangat Rendah	$X < 33,25$	2	1,8%
Rendah	$33,25 \leq X < 42,75$	14	12,4%
Sedang	$42,75 \leq X < 52,5$	31	27,4%
Tinggi	$52,5 \leq X \leq 61,75$	40	35,4%
Sangat Tinggi	$X > 61,75$	26	23%
Total		113	100%

Berdasarkan tabel diatas, diketahui subjek yang mengalami kesepian kategori sangat rendah berjumlah 2 dengan presentase 1,8%, subjek yang mengalami kesepian kategori rendah berjumlah 14 dengan presentase 12,4%, subjek yang mengalami kesepian kategori sedang berjumlah 31 dengan presentase 27,4%, subjek yang mengalami kesepian kategori tinggi berjumlah 40 dengan presentase 35,4%, dan subjek yang mengalami kesepian dalam kategori sangat tinggi berjumlah 26 dengan presentase 23%.

Tabel 9. *Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Psikologis*

Kategori	Rentang Skor	Jumlah	Persentase
Sangat Rendah	$X < 28$	37	32,7%
Rendah	$28 \leq X < 36$	54	47,8%
Sedang	$36 \leq X < 44$	16	14,2%
Tinggi	$44 \leq X \leq 52$	6	5,3%
Sangat Tinggi	$X > 52$	0	0%
Total		113	100%

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa subjek yang memiliki kesejahteraan psikologis kategori sangat rendah berjumlah 37 dengan presentase 32,7%, subjek yang memiliki kesejahteraan psikologis kategori rendah berjumlah 54 dengan presentase 47,5%, subjek yang memiliki kesejahteraan psikologis kategori sedang berjumlah 16 dengan presentase 14,2%, subjek yang memiliki kesejahteraan psikologis kategori tinggi berjumlah 6 dengan presentase 5,3%, dan subjek yang memiliki kesejahteraan psikologis dalam kategori sangat tinggi berjumlah 0.

3. Uji Asumsi

a) Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan suatu upaya untuk mengetahui sebaran data penelitian terdistribusi secara normal dalam populasi penelitian yang diujikan. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan program SPSS for Windows. Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan dengan *Test of Normality Kolmogorof-Smirnov*, hasil menunjukkan sebaran data untuk skala kesejahteraan psikologis tersebar secara normal dengan nilai $p=0.170$ ($p>0.05$), sedangkan data untuk skala kesepian tersebar secara normal dengan nilai $p=0.081$ ($p>0.05$).

Tabel 10. Hasil Uji Normalitas

Variabel	K-SZ	P	Status Sebaran
Kesepian	0.079	0.081	Normal
Kesejahteraan Psikologis	0.074	0.170	Normal

b) Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui hubungan yang dimiliki variabel kesejahteraan psikologis dengan kesepian memiliki hubungan yang linier atau tidak. Hubungan kedua variabel dikatakan linier apabila nilai $p < 0,05$ dan dikatakan tidak linier apabila nilai $p > 0,05$. Berdasarkan hasil uji linearitas yang dilakukan dengan menggunakan SPSS for windows dengan teknik *compare means*, hasil yang diperoleh menunjukkan $F \text{ linearity} = 81.272$ dengan nilai $p = 0.00$. Berdasarkan hasil tersebut, diketahui bahwa variabel kesejahteraan psikologis dan kesepian memiliki hubungan yang linier karena nilai $p < 0.05$.

Tabel 11. Hasil Uji Linieritas

Variabel Tergantung	Variabel Bebas	Koefisien F	Koefisien Signifikan (p)	Intepretasi
Kesepian	Kesejahteraan Psikologis	81.272	0.00	Linier

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa merantau. Berdasarkan hasil uji korelasi *product moment* dengan menggunakan SPSS for windows, hasil analisis data menunjukkan nilai korelasi $r = -0.655$ dengan nilai $p = 0.000$. Hasil yang telah diperoleh tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa merantau. Hubungan yang ditunjukkan bersifat negatif, artinya semakin

tinggi kesejahteraan psikologis seseorang maka semakin rendah tingkat kesepian pada seseorang, begitu sebaliknya.

Tabel 12. Hasil Uji Hipotesis

Variabel Tergantung	Variabel Bebas	Koefisien Korelasi (r)	Koefisien Signifikan (p)
Kesepian	Kesejahteraan Psikologis	-0.655	0.00

5. Analisis Tambahan

Peneliti menambahkan beberapa analisis tambahan yaitu uji korelasi antara aspek-aspek kesejahteraan psikologis terhadap kesepian. Berikut adalah hasil dari analisis korelasi antara aspek-aspek kesejahteraan psikologis dengan kesepian:

Tabel 13. Hasil Uji Korelasi Antar Aspek Kesejahteraan Psikologis terhadap kesepian

Variabel Tergantung	Variabel Bebas	Koefisien Korelasi (r)	Koefisien Signifikan (p)
Kesepian	Penerimaan Diri	-0.554	0.00
	Hubungan Positif	-0.678	0.00
	Kemandirian	-0.480	0.00
	Penguasaan Lingkungan	-0.550	0.00
	Tujuan Hidup	-0.491	0.00
	Pengembangan Pribadi	-0.359	0.00

Berdasarkan hasil analisis terhadap 113 mahasiswa merantau di Yogyakarta diperoleh bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan pada masing-masing aspek kesejahteraan psikologis terhadap kesepian. Penerimaan diri menunjukkan nilai korelasi $r=-0.554$ dengan nilai $p=0.00$, aspek hubungan positif menunjukkan nilai korelasi $r=-0.678$ dengan nilai $p=0.00$, aspek kemandirian menunjukkan nilai korelasi $r=-0.480$ dengan nilai $p=0.00$, aspek penguasaan lingkungan menunjukkan nilai korelasi $r=-0.550$ dengan nilai $p=0.00$, aspek tujuan hidup menunjukkan nilai korelasi $r=-0.491$ dengan nilai $p=0.00$, dan aspek pengembangan pribadi menunjukkan nilai korelasi $r=-0.359$ dengan nilai $p=0.00$.

D. 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 partipasi 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 Spring, 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.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti tentang adanya hubungan yang negatif antara kesejahteraan psikologis dan kesepian pada mahasiswa yang merantau diterima. Hal ini menunjukkan bahwa orang-orang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik akan terhindar dari perasaan kesepian dibandingkan dengan orang-orang yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah.

B. 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.
- Hawkey, L. C., & Cacippo, 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.

LAMPIRAN 1. Skala Uji Coba



FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

Assalamua'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh
Saudara/saudari yang Saya hormati,

Saya, Mahasiswi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Univeritas Islam Indonesia Yogyakarta. Saat ini, saya sedang menjalani penelitian tugas akhir atau skripsi. Untuk itu, saya memohon bantuan Saudara/saudari dengan kerendahan hati untuk kesediaannya dalam mengisi skala penelitian yang telah disediakan. Skala ini disusun untuk menyelesaikan tugas akhir. Kediaan Saudara/saudari untuk mengisi skala akan mendukung pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dibidang Psikologi.

Tidak ada jawaban benar atau salah dalam penelitian ini selama jawaban yang dipilih merupakan hal yang sesuai dengan keadaan Saudara/saudari saat ini. Oleh karena itu, Saudara/saudari diharapkan untuk mengisi pernyataan dengan sebenar-benarnya dan secara jujur dan terbuka, sesuai dengan keadaan sebenarnya. Identitas dan jawaban Saudara/Saudari yang diberikan sangat berharga bagi penelitian saya. Semua informasi di dalam skala ini bersifat rahasia dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian saja.

Terimakasih saya ucapkan atas kesediaan dan kesungguhan Saudara/saudari dalam pengisian skala ini. Semoga kebaikan Saudari/ibu mendapat balasan yang lebih dari Allah SWT dan hasil dari skala ini dapat bermanfaat untuk kita semua. Amin

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokaatuh.

Peneliti

Raissa Pramitha

LEMBAR IDENTITAS DIRI

Nama (Boleh Inisial) :
Usia :
Jenis Kelamin (P/L) :
Daerah Asal :
Fakultas/Jurusan :
Tempat tinggal di Jogja :
Alasan Merantau :

1. Mencari pendidikan yang lebih baik
2. Suasana baru
3. Mencari pengalaman
4. Lain-lain

Menyatakan bersedia untuk mengisi kuesioner ini dengan sukarela dan penuh kesadaran akan memberikan informasi yang diperlukan.

Yogyakarta, 2018

()

PETUNJUK PENGISIAN

1. Sebelum saudara memulai, isilah terlebih dahulu identitas diri saudara yang tertera diatas.
2. Terdiri dari 20 pernyataan yang harus saudara isi, saudara memilih pernyataan yang menunjukkan kesesuaian dengan kondisi atau situasi yang saudara rasakan.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan cara memberi tanda centang (√) pada kolom salah satu jawaban yang saudara pilih, dengan pilihan jawaban:
 - SS : Sangat Sering
 - S : Sering
 - J : Jarang
 - TP : Tidak Pernah

SKALA A					
No	Pernyataan	SS	S	J	TP
1	Seberapa sering kamu merasa kamu sepadan dengan orang di sekitarmu?	O	O	O	O
No	Pernyataan	SS	S	J	TP
2	Seberapa sering kamu merasa kekurangan sahabat/teman/hubungan pertemanan?	O	O	O	O
No	Pernyataan	SS	S	J	TP
3	Seberapa sering kamu merasa tidak memiliki siapapun yang dapat kamu andalkan?	O	O	O	O
No	Pernyataan	SS	S	J	TP
4	Seberapa sering kamu merasa sendirian?	O	O	O	O

No	Pernyataan	SS	S	J	TP
5	Seberapa sering kamu merasa menjadi bagian dari sebuah kelompok pertemanan?	O	O	O	O
No	Pernyataan	SS	S	J	TP
6	Seberapa sering kamu merasa memiliki kecocokan dengan orang lain?	O	O	O	O
No	Pernyataan	SS	S	J	TP
7	Seberapa sering kamu merasa jauh dari orang-orang?	O	O	O	O
No	Pernyataan	SS	S	J	TP
8	Seberapa sering kamu merasa bahwa ketertarikan dan ide-ide kamu tidak dapat dibagi dengan orang lain?	O	O	O	O
No	Pernyataan	SS	S	J	TP
9	Seberapa sering kamu merasa mudah bergaul dan ramah?	O	O	O	O
No	Pernyataan	SS	S	J	TP
10	Seberapa sering kamu merasa dekat dengan orang lain?	O	O	O	O
No	Pernyataan	SS	S	J	TP
11	Seberapa sering kamu merasa ditinggalkan?	O	O	O	O

No	Pernyataan	SS	S	J	TP
12	Seberapa sering kamu merasa hubunganmu dengan orang lain tidak berarti?	O	O	O	O
No	Pernyataan	SS	S	J	TP
13	Seberapa sering kamu merasa bahwa tidak ada yang benar-benar memahamimu?	O	O	O	O
No	Pernyataan	SS	S	J	TP
14	Seberapa sering kamu merasa terasing dari orang lain?	O	O	O	O
No	Pernyataan	SS	S	J	TP
15	Seberapa sering kamu merasa mendapatkan pertemanan/persahabatan ketika kamu menginginkannya?	O	O	O	O
No	Pernyataan	SS	S	J	TP
16	Seberapa sering kamu merasa orang-orang mampu memahamimu?	O	O	O	O
No	Pernyataan	SS	S	J	TP
17	Seberapa sering kamu merasa malu?	O	O	O	O

No	Pernyataan	SS	S	J	TP
18	Seberapa sering kamu merasa orang-orang yang berada di sekitar kamu tidak benar-benar ada untukmu?	O	O	O	O
No	Pernyataan	SS	S	J	TP
19	Seberapa sering kamu merasa bahwa ada orang yang dapat kamu ajak berbicara?	O	O	O	O
No	Pernyataan	SS	S	J	TP
20	Seberapa sering kamu merasa bahwa ada orang yang dapat kamu andalkan?	O	O	O	O

PETUNJUK PENGISIAN

1. Sebelum saudara memulai, isilah terlebih dahulu identitas diri saudara yang tertera diatas.
2. Terdiri dari 17 pernyataan yang harus saudara isi, saudara memilih pernyataan yang menunjukkan kesesuaian dengan kondisi atau situasi yang saudara rasakan.
3. Isilah pernyataan tersebut dengan cara memberi tanda centang (√) pada kolom salah satu jawaban yang saudara pilih, dengan pilihan jawaban:
 - SS : Sangat Sesuai
 - S : Sesuai
 - TS : Tidak Sesuai
 - STS : Sangat Tidak Sesuai

SKALA B

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Apakah kamu dapat menerima kelebihan dan kekurangan yang kamu miliki?	O	O	O	O
2	Apakah kamu merasa kesulitan dan mengalami frustrasi dalam mempertahankan hubungan yang hangat?	O	O	O	O
3	Apakah kamu merasa mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain?	O	O	O	O

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
4	Apakah kamu merasa memiliki tuntutan yang membuat kamu merasa tertekan atau tidak berdaya?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
5	Apakah kamu yakin dengan tujuan hidup yang telah kamu miliki?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
6	Apakah kamu merasa telah melakukan banyak hal yang bermanfaat bagi diri kamu sendiri maupun orang lain ketika kamu mengingat perjalanan hidup kamu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
7	Apakah kamu memiliki keinginan untuk menjadi orang lain dari pada menjadi diri kamu sendiri dengan keadaan kamu saat ini?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
8	Apakah kamu bersedia menjadi pendengar yang baik sewaktu teman kamu membutuhkan tempat untuk bercerita mengenai permasalahan yang sedang dihadapinya?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
9	Apakah kamu yakin dengan pendapat kamu sendiri, meskipun berbeda dengan pendapat orang lain pada umumnya?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
10	Apakah kamu merasa puas karena mampu menyelesaikan tugas dalam kehidupan kamu sehari-hari?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
11	Apakah kamu berpendapat bahwa kamu tidak memikirkan masa depanmu karena fokus kehidupanmu adalah saat ini?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
12	Apakah kamu memiliki keinginan untuk memperbaiki diri kamu agar lebih baik lagi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
13	Apakah kamu merasa bahwa hidup merupakan proses belajar, bertumbuh, dan berubah secara berkelanjutan?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
14	Apakah kamu merasa belum mampu menjalin hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
15	Apakah kamu merasa bahwa sudah tidak ada lagi yang dapat kamu lakukan dalam hidup kamu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
16	Apakah kamu merasa bahwa mengikuti kegiatan untuk mengembangkan diri merupakan hal yang penting?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
17	Apakah kamu merasa bahwa usaha kamu untuk mengubah diri kamu menjadi lebih baik hanyalah hal yang sia-sia?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

LAMPIRAN 2. Tabulasi Data Uji Coba
Skala Kesepian

Data Uji Coba Kesepian

Subjek	Aitem																			
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	4	3	2	3	4	3	3	1	4	4	3	2	1	2	4	4	1	2	3	3
2	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4
4	3	1	2	1	3	4	3	4	4	4	1	2	4	4	2	2	4	4	2	4
5	2	1	1	1	2	3	1	1	4	3	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2
6	3	3	3	1	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	1	2	2	3
7	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4
8	3	4	3	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
10	4	2	1	1	4	3	2	1	4	3	1	2	2	2	2	4	3	4	4	4
11	4	1	3	2	3	4	2	1	4	4	2	1	3	3	4	2	3	2	3	2
12	1	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	1	1	1	3	3	1	2	4	3
13	3	2	2	3	1	3	2	2	3	3	1	3	1	3	3	2	1	1	4	2
14	3	4	4	4	1	2	4	4	2	2	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1
15	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3
16	2	2	1	2	2	2	2	3	3	3	1	2	1	1	2	2	3	2	2	2
17	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3
18	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2
19	3	4	4	4	1	2	4	4	2	2	1	1	1	1	3	2	2	1	1	1
20	2	1	2	1	1	3	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1
21	2	2	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	4	3	2	3	2	2	2	3
22	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3
23	3	3	4	2	3	3	4	1	4	2	3	4	3	3	3	2	3	4	4	4
24	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
25	3	3	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2
26	2	3	2	4	4	3	4	1	4	4	3	3	4	4	3	2	1	3	3	2
27	3	4	4	4	4	4	3	2	4	4	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3
28	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3
29	2	1	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
30	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2

LAMPIRAN 3. Tabulasi Data Uji Coba
Skala Kesejahteraan Psikologis

Data Uji Coba Kesejahteraan Psikologis

Subjek	Aitem																
	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17
1	4	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	1	3	4	4
2	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4
3	4	4	2	2	4	2	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4
4	4	3	1	3	3	2	4	4	4	3	3	4	2	2	3	2	4
5	3	1	2	2	2	2	1	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3
6	3	3	2	4	2	1	2	4	3	4	4	4	4	1	4	2	4
7	4	4	2	2	4	2	4	3	3	4	4	4	4	2	4	4	4
8	3	3	2	3	2	2	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
9	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	4	3	4
10	4	1	2	2	4	3	3	4	3	4	2	3	3	1	1	3	3
11	4	2	4	3	1	3	3	4	4	3	1	4	4	3	1	4	3
12	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	4	2	1	4	3
13	3	2	3	1	4	3	3	4	2	3	3	4	4	1	4	3	2
14	3	1	1	1	1	1	1	4	2	3	1	3	3	1	2	3	2
15	3	4	4	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3
16	3	2	3	2	3	2	4	4	3	3	3	4	4	2	4	4	4
17	4	2	3	3	3	2	4	4	4	3	2	4	4	2	4	4	4
18	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	4	4	4	2	4	2	4
19	3	1	1	1	1	1	1	4	2	3	1	3	3	1	2	3	2
20	4	3	2	2	2	2	2	4	4	4	1	4	4	2	3	4	3
21	3	3	2	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3
22	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2
23	4	4	1	1	3	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4
24	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	4	2	4	4	4
25	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	2	4	4	4
26	4	3	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	4
27	4	3	2	2	3	4	3	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4
28	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3
29	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	3	3	1	2	3	2
30	2	2	1	1	2	2	2	4	2	2	1	3	3	2	2	3	2

LAMPIRAN 4. Hasil Uji Reabilitas
Skala Kesepian

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.922	20

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
LON01	49.33	131.747	.433	.921
LON02	49.47	126.533	.512	.920
LON03	49.47	126.257	.525	.920
LON04	49.63	126.447	.495	.920
LON05	49.33	122.368	.727	.915
LON06	49.23	131.633	.474	.920
LON07	49.37	126.516	.599	.918
LON08	49.83	132.626	.215	.927
LON09	49.00	128.690	.518	.919
LON10	49.07	128.340	.606	.918
LON11	49.77	124.599	.639	.917
LON12	49.50	121.569	.717	.915
LON13	49.60	120.731	.705	.915
LON14	49.60	120.179	.754	.914
LON15	49.30	127.183	.648	.917
LON16	49.50	128.534	.608	.918
LON17	49.87	129.223	.476	.920
LON18	49.67	121.264	.734	.915
LON19	49.37	124.171	.634	.917
LON20	49.37	122.447	.747	.914

LAMPIRAN 5. Hasil Uji Reliabilitas
Skala Kesejahteraan Psikologis

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.882	17

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PWB01	47.77	64.461	.482	.877
PWB02	48.43	60.047	.627	.871
PWB03	48.70	61.734	.503	.876
PWB04	48.83	62.006	.531	.875
PWB05	48.27	59.375	.622	.871
PWB06	48.57	63.633	.430	.879
PWB07	48.13	56.671	.770	.864
PWB08	47.40	69.283	.038	.888
PWB09	48.07	65.099	.425	.879
PWB10	47.70	63.597	.552	.875
PWB11	48.40	58.800	.572	.874
PWB12	47.33	64.023	.792	.872
PWB13	47.47	65.292	.474	.878
PWB14	48.77	62.530	.376	.883
PWB15	47.87	58.740	.641	.870
PWB16	47.63	65.826	.330	.882
PWB17	47.73	59.651	.777	.866

LAMPIRAN 6. Skala Penelitian



FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

Assalamua'alaikum Warahmatullahi Wabarokatuh

Saudara/saudari yang Saya hormati,

Saya, Mahasiswi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Univeritas Islam Indonesia Yogyakarta. Saat ini, saya sedang menjalani penelitian tugas akhir atau skripsi. Untuk itu, saya memohon bantuan Saudara/saudari dengan kerendahan hati untuk kesediaannya dalam mengisi skala penelitian yang telah disediakan. Skala ini disusun untuk menyelesaikan tugas akhir. Kediaan Saudara/saudari untuk mengisi skala akan mendukung pengembangan ilmu pengetahuan khususnya dibidang Psikologi.

Tidak ada jawaban benar atau salah dalam penelitian ini selama jawaban yang dipilih merupakan hal yang sesuai dengan keadaan Saudara/saudari saat ini. Oleh karena itu, Saudara/saudari diharapkan untuk mengisi pernyataan dengan sebenar-benarnya dan secara jujur dan terbuka, sesuai dengan keadaan sebenarnya. Identitas dan jawaban Saudara/Saudari yang diberikan sangat berharga bagi penelitian saya. Semua informasi di dalam skala ini bersifat rahasia dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian saja.

Terimakasih saya ucapkan atas kesediaan dan kesungguhan Saudara/saudari dalam pengisian skala ini. Semoga kebaikan Saudari/ibu mendapat balasan yang lebih dari Allah SWT dan hasil dari skala ini dapat bermanfaat untuk kita semua. Amin

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarokaatuh.

Peneliti

Raissa Pramitha

LEMBAR IDENTITAS DIRI

Nama (Boleh Inisial) :
Usia :
Jenis Kelamin (P/L) :
Daerah Asal :
Universitas/Jurusan :
Tempat tinggal di Jogja :
Alasan Merantau :

1. Mencari pendidikan yang lebih baik
2. Suasana baru
3. Mencari pengalaman
4. Lain-lain

Menyatakan bersedia untuk mengisi kuesioner ini dengan sukarela dan penuh kesadaran akan memberikan informasi yang diperlukan.

Yogyakarta, 2018

()

PETUNJUK PENGISIAN

4. Sebelum saudara memulai, isilah terlebih dahulu identitas diri saudara yang tertera diatas.
5. Terdiri dari 19 pernyataan yang harus saudara isi, saudara memilih pernyataan yang menunjukkan kesesuaian dengan kondisi atau situasi yang saudara rasakan.
6. Isilah pernyataan tersebut dengan cara memberi tanda centang (√) pada kolom salah satu jawaban yang saudara pilih, dengan pilihan jawaban:
 - SS : Sangat Sering
 - S : Sering
 - J : Jarang
 - TP : Tidak Pernah

SKALA A

No	Pernyataan	SS	S	J	TP
1	Seberapa sering kamu merasa kamu sepadan dengan orang di sekitarmu?	O	O	O	O
No	Pernyataan	SS	S	J	TP
2	Seberapa sering kamu merasa kekurangan sahabat/teman/hubungan pertemanan?	O	O	O	O
No	Pernyataan	SS	S	J	TP
3	Seberapa sering kamu merasa tidak memiliki siapapun yang dapat kamu andalkan?	O	O	O	O
No	Pernyataan	SS	S	J	TP
4	Seberapa sering kamu merasa sendirian?	O	O	O	O

No	Pernyataan	SS	S	J	TP
5	Seberapa sering kamu merasa menjadi bagian dari sebuah kelompok pertemanan?	O	O	O	O
No	Pernyataan	SS	S	J	TP
6	Seberapa sering kamu merasa memiliki kecocokan dengan orang lain?	O	O	O	O
No	Pernyataan	SS	S	J	TP
7	Seberapa sering kamu merasa jauh dari orang-orang?	O	O	O	O
No	Pernyataan	SS	S	J	TP
8	Seberapa sering kamu merasa mudah bergaul dan ramah?	O	O	O	O
No	Pernyataan	SS	S	J	TP
9	Seberapa sering kamu merasa dekat dengan orang lain?	O	O	O	O
No	Pernyataan	SS	S	J	TP
10	Seberapa sering kamu merasa ditinggalkan?	O	O	O	O
No	Pernyataan	SS	S	J	TP
11	Seberapa sering kamu merasa hubunganmu dengan orang lain tidak berarti?	O	O	O	O

No	Pernyataan	SS	S	J	TP
12	Seberapa sering kamu merasa bahwa tidak ada yang benar-benar memahamimu?	O	O	O	O
No	Pernyataan	SS	S	J	TP
13	Seberapa sering kamu merasa terasing dari orang lain?	O	O	O	O
No	Pernyataan	SS	S	J	TP
14	Seberapa sering kamu merasa mendapatkan pertemanan/persahabatan ketika kamu menginginkannya?	O	O	O	O
No	Pernyataan	SS	S	J	TP
15	Seberapa sering kamu merasa orang-orang mampu memahamimu?	O	O	O	O
No	Pernyataan	SS	S	J	TP
16	Seberapa sering kamu merasa malu?	O	O	O	O
No	Pernyataan	SS	S	J	TP
17	Seberapa sering kamu merasa orang-orang yang berada di sekitar kamu tidak benar-benar ada untukmu?	O	O	O	O

No	Pernyataan	SS	S	J	TP
18	Seberapa sering kamu merasa bahwa ada orang yang dapat kamu ajak berbicara?	O	O	O	O
No	Pernyataan	SS	S	J	TP
19	Seberapa sering kamu merasa bahwa ada orang yang dapat kamu andalkan?	O	O	O	O

PETUNJUK PENGISIAN

4. Sebelum saudara memulai, isilah terlebih dahulu identitas diri saudara yang tertera diatas.
5. Terdiri dari 16 pernyataan yang harus saudara isi, saudara memilih pernyataan yang menunjukkan kesesuaian dengan kondisi atau situasi yang saudara rasakan.
6. Isilah pernyataan tersebut dengan cara memberi tanda centang (√) pada kolom salah satu jawaban yang saudara pilih, dengan pilihan jawaban:
 - SS : Sangat Sesuai
 - S : Sesuai
 - TS : Tidak Sesuai
 - STS : Sangat Tidak Sesuai

SKALA B

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Apakah kamu dapat menerima kelebihan dan kekurangan yang kamu miliki?	O	O	O	O
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
2	Apakah kamu merasa kesulitan dan mengalami frustrasi dalam mempertahankan hubungan yang hangat?	O	O	O	O
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
3	Apakah kamu merasa mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain?	O	O	O	O

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
4	Apakah kamu merasa memiliki tuntutan yang membuat kamu merasa tertekan atau tidak berdaya?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
5	Apakah kamu yakin dengan tujuan hidup yang telah kamu miliki?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
6	Apakah kamu merasa telah melakukan banyak hal yang bermanfaat bagi diri kamu sendiri maupun orang lain ketika kamu mengingat perjalanan hidup kamu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
7	Apakah kamu memiliki keinginan untuk menjadi orang lain dari pada menjadi diri kamu sendiri dengan keadaan kamu saat ini?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
8	Apakah kamu yakin dengan pendapat kamu sendiri, meskipun berbeda dengan pendapat orang lain pada umumnya?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Apakah kamu merasa puas karena mampu menyelesaikan tugas dalam kehidupan kamu sehari-hari?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Apakah kamu berpendapat bahwa kamu tidak memikirkan masa depanmu karena fokus kehidupanmu adalah saat ini?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Apakah kamu memiliki keinginan untuk memperbaiki diri kamu agar lebih baik lagi?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
12	Apakah kamu merasa bahwa hidup merupakan proses belajar, bertumbuh, dan berubah secara berkelanjutan?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
13	Apakah kamu merasa belum mampu menjalin hubungan yang hangat dan saling percaya dengan orang lain?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
14	Apakah kamu merasa bahwa sudah tidak ada lagi yang dapat kamu lakukan dalam hidup kamu?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
15	Apakah kamu merasa bahwa mengikuti kegiatan untuk mengembangkan diri merupakan hal yang penting?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
16	Apakah kamu merasa bahwa usaha kamu untuk mengubah diri kamu menjadi lebih baik hanyalah hal yang sia-sia?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

LAMPIRAN 7. Deskripsi Responden Penelitian

LAMPIRAN 8. Tabulasi Data Penelitian
Skala Kesepian

41	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	76
42	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	53
43	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	65
44	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	71
45	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	59
46	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	1	3	2	45
47	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	62
48	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	58
49	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	64
50	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	52
51	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	51
52	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	54
53	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
54	2	3	2	2	4	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	2	4	3	57
55	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	49
56	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	53
57	4	3	2	3	4	3	3	3	2	2	3	4	3	2	3	3	3	3	56
58	4	3	2	2	4	3	4	4	1	4	3	4	3	4	3	4	3	4	62
59	2	3	2	2	4	3	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	3	4	50
60	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	60
61	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	59
62	4	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	52
63	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	49
64	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	2	4	4	66
65	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	52
66	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	52
67	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	4	58
68	3	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	3	3	59
69	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	60
70	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	58
71	2	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	63
72	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	51
73	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	54
74	2	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	60
75	2	3	4	3	4	4	3	2	2	3	2	3	4	2	3	3	4	4	57
76	3	2	2	4	4	3	3	2	2	3	2	3	4	2	2	3	3	4	54
77	3	2	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	2	2	3	3	2	55
78	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	4	56
79	2	3	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	65
80	3	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	2	2	4	4	4	62
81	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
82	2	3	4	3	4	4	2	2	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	60
83	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
84	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	60

85	3	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	4	3	56
86	2	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	4	3	3	51
87	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	48
88	3	3	3	4	3	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	58
89	3	3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	62
90	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	51
91	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	34
92	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	4	4	1	3	2	2	2	3	2	50
93	2	3	2	4	2	2	2	3	1	3	3	2	2	2	2	1	3	2	3	44
94	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	46
95	3	2	2	3	2	2	3	1	2	3	4	2	2	2	2	1	1	2	2	41
96	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	67
97	3	1	1	1	2	3	1	3	3	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	41
98	1	2	3	2	4	2	4	4	2	3	4	3	3	2	2	3	1	3	2	50
99	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	65
100	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	49
101	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	57
102	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	2	2	1	2	2	37
103	1	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	43
104	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	3	53
105	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	59
106	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	2	3	4	4	71
107	3	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	3	1	2	2	29
108	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	54
109	2	2	3	3	2	2	2	4	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	42
110	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	65
111	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	49
112	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	52
113	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	57

LAMPIRAN 9. Tabulasi Data Penelitian
Skala Kesejahteraan Psikologis

41	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
42	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	36
43	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	21
44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	16
45	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	31
46	1	2	2	1	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	3	33
47	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	28
48	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	33
49	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	28
50	1	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	2	32
51	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	34
52	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	33
53	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	30
54	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	3	1	2	2	2	1	25
55	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	37
56	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	37
57	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	29
58	1	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	25
59	1	2	1	3	3	2	2	3	2	2	3	1	2	3	3	2	35
60	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	32
61	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	33
62	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	35
63	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	37
64	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	22
65	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	3	38
66	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	34
67	1	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	38
68	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	23
69	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	17
70	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	33
71	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	27
72	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	31
73	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	31
74	1	2	2	2	2	3	2	2	1	1	3	2	1	2	3	3	32
75	1	2	2	2	3	2	1	2	3	1	3	2	3	3	2	2	34
76	1	3	2	1	3	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	28
77	2	1	2	3	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	29
78	1	2	3	2	1	2	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	30
79	1	3	1	2	2	2	2	2	1	1	3	1	1	2	2	2	28
80	1	3	1	1	3	3	1	2	3	2	3	2	1	2	2	3	33
81	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	31
82	1	2	1	2	3	2	2	3	1	1	2	1	1	2	1	2	27
83	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	31
84	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	27

85	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	27
86	1	2	3	3	2	3	3	1	2	2	1	2	1	3	3	3	35
87	1	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	38
88	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	35
89	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	39
90	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	38
91	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2	3	48
92	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	25
93	2	2	3	3	2	3	3	1	1	2	2	2	2	2	3	2	35
94	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	3	1	2	2	32
95	2	3	3	2	3	4	2	3	2	1	1	1	3	1	2	2	35
96	1	2	3	2	2	2	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	25
97	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	27
98	1	1	1	4	3	2	1	1	1	1	1	2	2	4	1	1	27
99	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	21
100	2	3	3	3	1	2	2	1	2	4	1	1	3	3	3	2	36
101	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	32
102	2	4	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	28
103	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	1	2	3	1	3	2	37
104	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	23
105	1	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	2	1	31
106	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	20
107	2	4	2	4	3	3	2	1	1	1	1	1	4	1	1	1	32
108	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	29
109	1	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	23
110	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	4	1	1	1	26
111	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	3	1	3	1	29
112	2	3	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	3	1	1	2	27
113	2	2	2	2	1	2	1	3	2	1	1	1	2	1	1	1	25

LAMPIRAN 10. Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Y	.079	113	.081	.985	113	.249
X	.074	113	.170	.964	113	.004

a. Lilliefors Significance Correction

Keterangan :

Y : Kesepian

X : Kesejahteraan Psikologis

LAMPIRAN 11. Uji Linieritas

ANOVA Tabel

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y * X	Between Groups	(Combined) Linearity	6420.372	28	229.299	3.767	.000
		Deviation from Linearity	4947.090	1	4947.090	81.272	.000
			1473.282	27	54.566	.896	.614
Within Groups			5113.167	84	60.871		
Total			11533.540	112			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Y * X	-.655	.429	.746	.557

Keterangan :

Y : Kesepian

X : Kesejahteraan Psikologis

LAMPIRAN 12. Uji Hipotesis

Correlations

		X	Y
X	Pearson Correlation	1	-.655**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	113	113
Y	Pearson Correlation	-.655**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	113	113

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Keterangan :

Y : Kesepian

X : Kesejahteraan Psikologis

LAMPIRAN 13. Analisis Tambahan

PWB	Pearson							
_06	Correlation	-.359**	.399**	.330**	.522**	.475**	.628**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	113	113	113	113	113	113	113

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Keterangan :

- PWB_01 : Aspek Penerimaan Diri
- PWB_02 : Aspek Hubungan Positif
- PWB_03 : Kemandirian
- PWB_04 : Penguasaan Lingkungan
- PWB_05 : Tujuan Hidup
- PWB_06 : Pengembangan Pribadi

LAMPIRAN 14. *Informed Consent*

LEMBAR IDENTITAS DIRI

Nama (Boleh Inisial) :
Usia :
Jenis Kelamin (P/L) :
Daerah Asal :
Fakultas/Jurusan :
Tempat tinggal di Jogja :
Alasan Merantau :

1. Mencari pendidikan yang lebih baik
2. Suasana baru
3. Mencari pengalaman
4. Lain-lain

Menyatakan bersedia untuk mengisi kuesioner ini dengan sukarela dan penuh kesadaran akan memberikan informasi yang diperlukan.

Yogyakarta, 2018

()