



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

Raissa Pramitha<sup>1</sup> dan Yulianti Dwi Astuti<sup>2</sup>

Psikologi, Progd Psikologi, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta<sup>1</sup> dan <sup>2</sup>  
raissa.pramitha@gmail.com<sup>1</sup> dan yulianti@fpsi.uii.ac.id<sup>2</sup>

### Abstrak

**Latar belakang:** Mahasiswa adalah peserta didik yang menjalani pendidikan di sebuah universitas atau perguruan tinggi.

**Tujuan penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis dan kesepian.

**Metode penelitian:** Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi, yaitu untuk mengetahui hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di Yogyakarta. Analisis data dilakukan menggunakan program SPSS version 22 for Windows.

**Hasil penelitian:** Terdapat hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di Yogyakarta. ( $r = -0.655$  dan  $p < 0.05$ ) sehingga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

**Kesimpulan:** 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.

**Kata kunci:** Hubungan Kesejahteraan, Psikologis, Kesepian, Mahasiswa

### Abstract

**Background:** Students are learners who undergo education at a university or college.

**Research objective:** This study aims to find out the relationship between psychological well-being and loneliness.

**Research method:** The data analysis method used in this study is a correlation analysis, which is to find out the relationship of psychological well-being with loneliness in students traveling in Yogyakarta. Data analysis is done using the SPSS version 22 for Windows program.

**Research results:** There is a negative relationship between psychological well-being and loneliness in students traveling in Yogyakarta. ( $r = -0.655$  and  $p < 0.05$ ) so the hypotheses proposed in this study are accepted.

**Conclusion:** The hypothesis proposed by researchers about the negative relationship between psychological well-being and loneliness in college students is accepted. This suggests that people with good psychological well-being will be spared feelings of loneliness compared to people who have low psychological well-being.

**Keywords:** Relationships Well-Being, Psychological, Lonely, College Students

Diterima: 25-9-2021; Direvisi: 2-10-2021; Disetujui: 14-10-2021

## PENDAHULUAN

Jika ingin 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 (Rufaida & Kustanti, 2018). 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 (Octavianingrum, 2015), 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 (Trisnawaty, 2017), 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 et al., 2015).

Mahasiswa yang datang dari luar daerah ke tempat baru sebagai perantau untuk menempuh pendidikan biasanya memiliki permasalahan-permasalahan yang akan muncul (Fitria et al., 2019) karena harus beradaptasi dengan kebudayaan yang baru, sistem pendidikan yang mungkin berbeda dan lingkungan sosial yang baru. 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. 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 et al., 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. Selain itu, daerah asal dan keluarga yang ditinggalkan 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, hal tersebut disebabkan karena remaja akhir menuju dewasa awal banyak mengalami transisi sosial seperti tinggal seorang diri, meninggalkan rumah, memasuki masa kuliah maupun maupun dunia kerja.

Apabila 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 dalam

(Misyaroh, 2016) menunjukkan bahwa tingkat kesepian pada dewasa awal berada pada kategori sedang mencapai 50,7% dari 75 subjek. 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.

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.

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, 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.

Kesepian disebabkan oleh berbagai faktor yaitu kekurangan dalam hubungan yang dimiliki seseorang artinya hubungan seseorang yang tidak kuat 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 yaitu 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. 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.

Penelitian (Halim & 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, (Lim & Kua, 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 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). 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, kemandirian dan *positive relationship with others* yaitu kemampuan dalam membangun hubungan yang positif dengan orang lain.

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. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa merantau.

## **METODE 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. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yaitu skala kesepian dan skala kesejahteraan psikologis. Skala kesepian menggunakan skala UCLA *loneliness* (versi 3) adapun aspek-aspek yang terdapat dalam skala ini yaitu aspek kepribadian, aspek keinginan sosial dan aspek depresi. Skala kesejahteraan psikologis

disusun berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan yaitu aspek penerimaan diri, hubungan positif, kemandirian, tujuan hidup, penguasaan lingkungan dan pengembangan pribadi.

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

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Hipotesis awal peneliti adalah ada hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dan kesepian pada mahasiswa merantau. Berikut hasil uji hipotesis di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis.

Variabel Tergantung	Variabel Bebas	Koefisien Korelasi ( <i>r</i> )	Koefisien Signifikan ( <i>p</i> )
Kesepian	Kesejahteraan Psikologis	-0,655	0,00

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 & 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. Hasil dari beberapa penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa kesejahteraan psikologis mempunyai hubungan dengan kesepian.

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%. Berikut detail kategorisasi hasil penelitian dari dua variabel di bawah ini:

Tabel 2. 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%

Tabel 3. 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%

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 lainnya.

Analisis tambahan berupa analisis korelasi yang dilakukan peneliti kepada masing-masing aspek variabel kesejahteraan psikologis terhadap variabel kesepian menunjukkan beberapa hal dan terlihat di bawah ini:

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi antar Aspek Kesejahteraan Psikologis Terhadap Kesepian

Variabel Tergantung	Variabel Bebas	Koefisien Korelasi ( <i>r</i> )	Koefisien Signifikan ( <i>p</i> )
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

Menurut 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 negatif antara kedua variabel. Hasil penelitian pada lansia menunjukkan bahwa dengan adanya partisipasi sosial yang diikuti oleh lansia dapat mengurangi rasa kesepian, dikarenakan ketika mengikuti partisipasi sosial lansia dapat menjalin hubungan dan berinteraksi dengan orang-orang sekitar. Hal tersebut menjelaskan bahwa menjalin hubungan positif dengan orang lain dapat mengurangi kesepian yang dialami individu.

Aspek lainnya adalah aspek penerimaan diri menunjukkan hubungan yang negatif dengan kesepian yaitu nilai  $r = -0,554$  dengan  $p = 0,00$ . Hal ini sejalan dengan penelitian

Agustin (2017) yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara penerimaan diri dengan kesepian. Penerimaan diri merupakan sikap individu dalam menunjukkan perasaan yang mampu menerima dan bahagia atas kelebihan dan kekurangan yang ada dalam diri individu. Individu yang memiliki penerimaan diri yang positif akan memiliki kepribadian yang lebih matang. Sedangkan, individu yang memiliki penerimaan diri yang negatif akan cenderung menutup diri dari lingkungan, sehingga menimbulkan kesenjangan antara harapan dengan kenyataan yang diraih dalam hubungan sosial dan akhirnya individu mengalami kesepian karena keadaan emosi dan kognitif yang cenderung tidak bahagia.

Selanjutnya aspek penguasaan lingkungan menunjukkan hubungan yang negatif dengan kesepian terbesar ketiga dengan nilai  $r = -0,550$  dan  $p = 0,00$ . Individu yang memiliki penguasaan lingkungan yang baik akan dapat menciptakan lingkungan yang sesuai dengan dirinya untuk mencapai suatu tujuan. Individu yang memiliki lingkungan yang sesuai dengan dirinya akan menjadi senang dan produktif dan secara psikologis lebih sehat.

Aspek tujuan hidup memiliki hubungan negatif dengan kesepian sebesar  $r = -0,491$  dengan  $p = 0,00$ . 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. 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.

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.

## **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.

## **BIBLIOGRAFI**

- Agustin, P. . (2017). Hubungan antara self acceptance dengan loneliness pada perempuan lajang di Surabaya. *Jurnal Psikologi*, 2017.
- Bhagchandani, R. K. (2017). *Effect of Loneliness on the Psychological Well-Being of*

- College Students*. 7(1). <https://doi.org/10.18178/ijssh.2017.7.1.796>
- Fitria, H., Kristiawan, M., & Rahmat, N. (2019). Upaya meningkatkan kompetensi guru melalui pelatihan penelitian tindakan kelas. *Abdimas Unwahas*, 4(1).
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau (Relationship between Psychological Well-Being and Loneliness among Overseas Student). *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170–181.
- Lestari, S. S. (2016). Hubungan keterbukaan diri dengan penyesuaian diri mahasiswa Riau di Yogyakarta. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(3).
- Lim, L. L., & Kua, E.-H. (2011). Living alone, loneliness, and psychological well-being of older persons in Singapore. *Current Gerontology and Geriatrics Research*, 2011.
- Lingga, R. W. W. L., & Tuapattinaja, J. M. R. (2012). Gambaran virtue mahasiswa perantau. *Predicara*, 1(2), 160294.
- Misyaroh, D. (2016). *Hubungan antara loneliness dengan mobile phone addict pada mahasiswa universitas negeri di Kota Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Octavianingrum, D. (2015). Analisis Pengaruh Investasi, Tenaga Kerja, Dan Tingkat Pendidikan Terhadap Pertumbuhan Ekonomi Di Daerah Istimewa Yogyakarta: Studi 5 Kabupaten/Kota. *Program Studi Pendidikan Ekonomi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Putri, R. P. (2016). *Hubungan partisipasi sosial dengan kesepian pada lansia*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rufaida, H., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau dari sumatera di universitas diponegoro. *Jurnal Empati*, 6(3), 217–222.
- Saputri, N. S., Rahman, A. A., & Kurniadewi, E. (2012). Hubungan antara kesepian dengan konsep diri mahasiswa perantau asal Bangka yang tinggal di Bandung. *Psypathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 645–654.
- Trisnawaty, Y. (2017). *Hubungan Antara Konsep Diri Akademik Dengan Pengambilan Keputusan Melanjutkan Pendidikan Ke Perguruan Tinggi Pada Remaja Akhir*. Universitas Islam Riau.
- Wikanestri, W., & Prabowo, A. (2015). Psychological well-being pada pelaku wirausaha. *Seminar Psikologi Dan Kemanusiaan*, 431–439.
- Zubaidah, E., Pratiwi, P. H., Hamidah, S., & Mustadi, A. (2015). Migrasi Pelajar dan Mahasiswa Pendetang di Kota Pendidikan. *Universitas*, 3(18), 0.



**This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License**