

The Relationship Between Self-Esteem And Psychological Well-Being With Loneliness Among College Students In Sidoarjo [*Hubungan Self-Esteem Dan Psychological Well-Being Dengan Loneliness Pada Mahasiswa Di Sidoarjo*]

Nur Afidah Indriyani¹⁾, Zaki Nur Fahmawati²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: zakinurfahmawati@umsida.ac.id

Abstract. *Students are individuals who are in the early adulthood phase who are in the age range of 18 ± 40 years. In addition to individuals in the early adulthood phase, students are also susceptible to loneliness. This study aims to determine the relationship between self-esteem and psychological well-being with loneliness in students in Sidoarjo. The population in this study was 23,039 students with a research sample using cluster sampling using the Isaac & Michael formula with a 5% error rate involving 342 students. The results showed that there was a relationship between self-esteem and psychological well-being with loneliness in students in Sidoarjo with a Pearson's correlation test value of $r = -0.468$ for self-esteem and Pearson's correlation $r = -0.419$ for psychological well-being, $p < .001$. This indicates a significant negative relationship between self-esteem, psychological well-being, and loneliness among students in Sidoarjo. This suggests that higher self-esteem and psychological well-being correlate with lower loneliness levels, and vice versa.*

Keywords – College Student; Self-Esteem; Psychological Well-Being; Loneliness

Abstrak. *Mahasiswa merupakan individu dalam tahap dewasa awal dengan rentang usia 18-40 tahun, tidak hanya menghadapi fase emerging adulthood tetapi juga memiliki kerentanan terhadap perasaan kesepian (loneliness). Sebuah studi dilakukan untuk menganalisis keterkaitan antara self esteem dan psychological well being dengan loneliness pada mahasiswa di Sidoarjo. Dari total populasi 23.039 mahasiswa, penelitian ini mengambil sampel sebanyak 342 responden menggunakan metode cluster sampling berdasarkan rumus Isaac & Michael dengan tingkat kesalahan 5%. Hasil analisis mengungkapkan adanya korelasi antara kedua variabel independen dengan loneliness. Pengujian statistik menunjukkan nilai korelasi Pearson sebesar $r = -0.468$ untuk hubungan antara self esteem dengan loneliness, serta $r = -0.419$ untuk hubungan antara psychological well being dengan loneliness, keduanya dengan tingkat signifikansi $p < .001$. Temuan ini mengindikasikan hubungan negatif, di mana semakin tinggi tingkat self esteem dan psychological well being seseorang maka semakin rendah tingkat loneliness yang dialami, dan sebaliknya.*

Kata Kunci - Mahasiswa; Self-Esteem; Psychological Well-Being; Loneliness

I. PENDAHULUAN

Tahap awal masa dewasa adalah tahap periode transisi dari masa remaja ke fase dewasa yang ditandai dengan peningkatan tanggung jawab, interaksi sosial, dan proses eksplorasi diri. Menurut Paputungan, fase ini ditandai dengan selesainya pertumbuhan fisik dan kesiapan individu untuk berpartisipasi dalam kehidupan sosial bersama anggota masyarakat dewasa lainnya [1]. Dari perspektif hukum, dewasa awal mencakup rentang usia 21 hingga 40 tahun. Sementara itu, dalam penelitian Siregar, Santrock mengemukakan perspektif yang berbeda dengan mendefinisikan dewasa awal sebagai fase transisi dari remaja ke dewasa yang ditandai dengan perubahan berkelanjutan (Siregar et al., 2022).

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menjalani fase awal masa dewasa, yang biasanya berada dalam kisaran usia 18 hingga 25 tahun. Dalam fase ini, seperti yang dikemukakan oleh Hulukati & Djibrin, pada fase ini mahasiswa dihadapkan dengan tanggung jawab terhadap perkembangan diri dan persiapan memasuki kehidupan dewasa [3]. Proses transisi dari pendidikan menengah ke perguruan tinggi membawa sejumlah perubahan fundamental dalam kehidupan mahasiswa. Perubahan ini mencakup aspek fisik, kognitif, dan psikososial, termasuk penyesuaian dengan lingkungan sosial yang lebih heterogen dari segi geografis dan etnis, serta peningkatan tuntutan akan prestasi akademik. Adaptasi terhadap perubahan-perubahan tersebut dapat memicu stres pada mahasiswa yang bersumber dari dua faktor. Faktor internal berkaitan dengan keterbatasan dalam memahami dan mengatasi masalah, sementara faktor

eksternal meliputi peningkatan beban akademik dan pencapaian nilai yang tidak sesuai harapan. Sebagaimana diungkapkan oleh Ningrumsari, meskipun lingkungan perguruan tinggi menawarkan kesempatan untuk pengembangan psikologis yang lebih matang, fase ini juga dapat menghadirkan dampak negatif, khususnya dalam hal berkurangnya intensitas hubungan sosial yang dapat berujung pada munculnya perasaan kesepian [4].

Fenomena kesepian (*loneliness*) telah diidentifikasi oleh *World Health Organization* pada tahun 2019 sebagai permasalahan secara global. Skala permasalahan ini terlihat jelas di Indonesia, dimana penelitian Christina & Helsa yang mengutip data dari *Into The Light Indonesia* mengungkapkan statistik yang mengkhawatirkan dimana dari sebanyak 2.393 individu dengan usia 18-25 tahun, 98.7% melaporkan mengalami *loneliness* [5]. Situasi di Sidoarjo memberikan gambaran yang serupa dimana dari studi yang berjudul "Eksplorasi *Loneliness* pada Dewasa Awal" oleh Aviva & Jannah mengidentifikasi tingkat *loneliness* yang tinggi di kalangan dewasa awal, mencapai 53% [6]. Untuk memperkuat temuan ini, dilakukan survei pendahuluan menggunakan Google Form kepada mahasiswa di Sidoarjo, dengan sampel 30 responden dari masing-masing universitas. Hasil survei menunjukkan bahwa setengah dari total responden mengalami *loneliness*, menunjukkan bahwa 50% mahasiswa mengalami *loneliness*.

Tingginya tingkat *loneliness* di kalangan mahasiswa telah diidentifikasi dalam penelitian Marisa & Afriyeni, yang mengutip temuan Goossens, dkk., fenomena ini berkaitan erat dengan berbagai transisi sosial yang dialami saat transisi dari akhir masa remaja menuju tahap awal kedewasaan, termasuk pengalaman hidup mandiri, perpisahan dengan keluarga, dan penyesuaian dengan kehidupan kampus atau dunia kerja [7]. Dalam konteks penyebab *loneliness* pada mahasiswa, Zunaizah mengidentifikasi beberapa faktor utama, yaitu komunikasi yang tidak memadai akibat perpisahan fisik, adanya konflik interpersonal, dan terbatasnya dukungan sosial dari lingkungan sekitar [8]. Temuan menarik diungkapkan dalam studi Anggriani & Agus, yang menunjukkan bahwa kondisi tempat tinggal, baik merantau atau tinggal di kost maupun tinggal bersama orangtua ternyata tidak menciptakan perbedaan signifikan dalam tingkat kesepian pada mahasiswa dengan kedua kelompok menunjukkan tingkat *loneliness* yang sama sebesar 50% [9].

Menurut Perlman dan Peplau dalam penelitian yang dilakukan oleh Agriyanti & Rahmasari, *loneliness* merupakan pengalaman subyektif yang kurang menyenangkan karena terdapat perbedaan antara ekspektasi akan hubungan sosial dengan realitasnya, yang sering kali menyebabkan penurunan yang signifikan baik dalam kualitas maupun kuantitas hubungan tersebut [10]. Baron & Byrne dalam penelitian yang dilakukan oleh Mayasari juga berpendapat bahwa *loneliness* adalah respons emosional dan kognitif seseorang terhadap kondisi di mana relasi sosial yang ada tidak memenuhi harapan, sehingga menimbulkan ketidakpuasan [11]. Sementara itu, Anggraeni dalam penelitian Natalia & Hendro disebutkan bahwa *loneliness* adalah perasaan gagal dalam hubungan sosial yang menyebabkan ketidakpuasan, sehingga individu mengalami kesulitan dalam menjalin hubungan sosial dan mengembangkan [12].

Menurut Russell dalam penelitian yang dilakukan oleh Meianisa & Rositawati, *Loneliness* dapat dikategorikan ke dalam dua jenis yang berbeda, yaitu kesepian dalam aspek sosial (*social loneliness*) dan kesepian dalam aspek emosional (*emotional loneliness*). Kesepian emosional berkaitan dengan hubungan yang lebih intim, terutama sejauh mana seseorang merasa dipahami oleh orang lain. Sementara itu, kesepian sosial lebih berfokus pada interaksi sehari-hari, seperti keterlibatan dalam kelompok atau organisasi. Perbedaan antara kedua jenis kesepian ini juga tercermin dalam strategi yang digunakan individu untuk mengatasinya [13]. Permana & Astuti menjelaskan bahwa kesepian sosial berhubungan dengan pemecahan masalah secara kognitif, sedangkan kesepian emosional cenderung mendorong individu untuk mengadopsi strategi pemecahan masalah yang melibatkan aspek perilaku maupun kognitif [14]. Menurut Russell dalam penelitian yang dilakukan oleh Muawanah & Tentama, *loneliness* didasarkan pada tiga aspek yaitu: 1. Aspek kepribadian, yaitu struktur yang terus berkembang dalam diri seseorang, mencakup aspek psikofisik yang membentuk pola pikir serta cara bertindak, yang ditandai dengan perasaan rendah diri, ketidaknyamanan, kecemasan, dan kepasifan, 2. Aspek keinginan sosial (*social desirability*), yaitu dorongan seseorang untuk menyesuaikan diri serta memperoleh penerimaan dari lingkungan sosial tempat tinggalnya, yang ditunjukkan dengan perilaku merasa tidak diterima, dikucilkan oleh anggota kelompok, dan kebosanan, 3. Aspek depresi, yaitu sikap dan perasaan yang ditandai dengan perasaan tidak berharga, kurangnya antusiasme, hati yang sedih, dan kecenderungan untuk merasa gagal, yang digambarkan dengan perilaku sedih, depresi, kehilangan semangat, menyalahkan diri sendiri, kekosongan, dan bahkan mengarah pada tindakan bunuh diri [15].

Penelitian yang dilakukan oleh Marchini, dkk., mengungkapkan bahwa individu yang merasa *loneliness* menunjukkan gejala depresi, kecemasan sosial, perilaku agresif, dan ketidakakuratan, serta berpotensi mengonsumsi alkohol sebagai bentuk pelarian dari rasa kesepian [16]. Diehl, dkk., mengungkapkan dampak dari *loneliness* yang dialami individu meliputi gangguan mental, depresi, stres berat, serta kekosongan sosial maupun emosional yang berhubungan dengan pengalaman emosional saat perpisahan [17]. Menurut Cosan dalam penelitian yang dilakukan oleh Diyanah, *loneliness* juga menimbulkan efek buruk, seperti memperbesar kemungkinan individu merasa bosan, mengalami perasaan tidak diterima, kesulitan dalam membangun komunikasi, serta menarik diri dari lingkungan sosial [18]. Selain itu, *loneliness* dapat menghambat kemampuan individu dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi. Hawkley dan Cacioppo dalam penelitian yang dilakukan oleh Nuraini menyatakan bahwa *loneliness* dapat menurunkan kondisi kesehatan hingga menyebabkan stres, buruknya kualitas tidur, tidak fokus, bahkan mengarah pada keinginan untuk mengakhiri hidup dan berujung pada kematian [19]. Menurut Borawski, dkk., isolasi sosial yang

dilakukan individu menyebabkan kurangnya makna hidup yang merupakan salah satu faktor dari *loneliness* [20]. Dalam konteks perkuliahan, *loneliness* dapat menurunkan performa akademik mahasiswa. Hal ini dibuktikan melalui riset yang dilakukan oleh Rosenstreich & Margalit yang menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami *loneliness* cenderung memiliki performa rendah secara akademis yang disebabkan adanya penurunan sumber daya kognitif [21].

Penelitian yang dilakukan oleh Brehm dalam penelitian Azizah & Rahayu, empat penyebab utama kesepian adalah sebagai berikut: 1) Ketidakcocokan atau ketidaksesuaian dalam hubungan sosial. Menurut Brehm, ketidakpuasan muncul ketika hubungan yang dimiliki tidak memadai. Ada berbagai alasan seseorang yang dapat menimbulkan perasaan tidak puas dalam hubungan yang dianggap kurang adekuat. Selain itu, perubahan dalam harapan individu terhadap hubungan juga dapat memengaruhi tingkat kepuasan yang dirasakan. 2) Perubahan harapan terhadap hubungan, Brehm juga mengemukakan bahwa perubahan dalam harapan seseorang terhadap hubungan dapat berkontribusi pada kesepian. Pada satu waktu, hubungan sosial yang dimiliki mungkin terasa memuaskan, tetapi seiring perubahan harapan individu, hubungan tersebut dapat kehilangan daya tariknya dan menjadi kurang memuaskan. 3) *Self-esteem* dan atribusi kausal. Kesepian sering dikaitkan dengan rendahnya rasa percaya diri. Individu rasa percaya diri yang rendah cenderung mengalami ketidaknyamanan dalam interaksi sosial yang penuh resiko, seperti berbicara di depan banyak orang atau menjalin komunikasi dengan individu yang belum dikenal. Akibatnya, mereka lebih memilih menghindari kontak sosial tertentu secara berulang, yang pada akhirnya memperburuk kondisi kesepian. Di samping itu, individu yang merasa kesepian cenderung melihat diri sendiri sebagai seseorang yang kurang pantas dicintai. 4) Perilaku interpersonal. Individu yang mengalami kesepian umumnya kurang aktif dalam membangun hubungan sosial. Dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami kesepian, individu ini cenderung memiliki pandangan negatif terhadap orang lain, kurang menyukai dan kurang mempercayai mereka, serta menafsirkan niat dan tindakan orang lain dengan cara yang negatif. Sikap bermusuhan juga lebih sering muncul dalam interaksi sosial mereka [22].

Menurut Brehm dalam penelitian yang dilakukan oleh Yunita, salah satu penyebab *loneliness* adalah rendahnya *self-esteem* [23]. Selain itu, menurut Pop, dkk., Rendahnya *self-esteem* dapat menimbulkan perasaan kurang mendapatkan apresiasi dan memiliki keterikatan sosial yang lemah, yang pada gilirannya dapat memicu kecemasan sosial, isolasi, serta kesepian [24]. Selain itu, Saputri mengungkapkan individu yang mengalami tingkat kesepian yang tinggi cenderung memiliki konsep diri yang rendah [25]. Menurut Afari dalam kajian Fadhil, *self-esteem* adalah konsep abstrak yang tidak dapat dilihat yang menggambarkan cara seseorang melihat, menilai, dan memberi apresiasi terhadap dirinya sendiri [26]. Menurut Hardika, *Self-esteem* juga dapat diartikan sebagai cara individu menilai dan memaknai dirinya sendiri, baik secara positif maupun negatif [27]. Berdasarkan literatur review dari penelitian Ariyanti & Purwoko, ditemukan tujuh belas faktor yang berperan dalam menentukan tingkat *self-esteem* seseorang, yaitu: 1) hubungan sosial, 2) bakat, 3) kesejahteraan psikologis, 4) emosi positif, 5) penggunaan media sosial, 6) kepuasan dalam menjalani hidup, 7) presentasi diri, 8) perasaan malu, 9) hubungan pertemanan, 10) masa kanak-kanak, 11) tekanan psikologis, 12) dukungan sosial, 13) partisipasi dalam olahraga, 14) hubungan interpersonal, 15) manajemen emosi negatif, 16) kontrol terhadap peristiwa yang dialami, dan 17) *Loneliness* [28]. Menurut Rosenberg dalam penelitian yang dilakukan oleh Naswan, ada dua *komponen self-esteem*: a. *Self respect* (penghargaan diri), yang didefinisikan sebagai sikap yang menunjukkan bahwa seseorang menganggap dirinya memiliki nilai tinggi dalam perilakunya; dan b. *Self acceptance* (penerimaan diri). Evaluasi diri atau penerimaan diri lebih kompleks dibandingkan dengan evaluasi terhadap objek eksternal lainnya karena refleksitas diri terlibat dalam mengevaluasi *self-esteem* itu sendiri [29].

Menurut Saskia, manusia memiliki kebutuhan utama untuk menjadi bagian dari kelompok sosial. Ketika individu tidak berhasil memenuhi kebutuhan berafiliasi ini, perasaan *loneliness* dapat muncul, yang berpotensi menimbulkan konsekuensi bagi kesehatan mental dan (*psychological well being*) kesejahteraan psikologis [30]. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Huppert dalam penelitian Megawati & Herdiyanto, Huppert menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) merupakan kondisi hidup yang baik yang tercermin dalam upaya individu untuk mengoptimalkan fungsi dirinya secara positif. Hal ini meliputi pandangan positif pada diri sendiri serta orang lain, kemandirian dalam menentukan pilihan serta mengendalikan perilaku, kemampuan menentukan atau membangun lingkungan yang mendukung, memiliki arah hidup yang berarti, serta mengoptimalkan potensi diri [31]. Oprea dalam penelitian yang dikembangkan oleh Siringoringo menambahkan bahwa *psychological well being* merupakan kapasitas individu serta perwujudan nyata dari potensi diri yang bersifat jangka panjang [32]. Ryff dalam penelitian yang dilakukan oleh Damariyanti memaparkan bahwa kesejahteraan psikologis [33].

Menurut Ryff & Keyes yang mengacu pada penelitian Hamonangan, aspek *psychological well-being* mempunyai enam komponen mendasar yaitu : 1.) *self-acceptance* atau penerimaan diri, yang ditandai dengan tingkat kematangan seseorang dalam menerima dan memaknai setiap pengalaman hidupnya. 2.) Otonomi yang menggambarkan kapasitas individu dalam mengarahkan diri, termasuk kemampuan mengambil keputusan dan menentukan sikap secara mandiri. 3.) pertumbuhan personal yang merujuk pada kesanggupan seseorang untuk terus mengembangkan potensi dirinya. 4.) *Environmental mastery* atau penguasaan lingkungan, yang tercermin dari kemampuan mengatur dan memanfaatkan lingkungan untuk memenuhi kebutuhan pribadi. 5.) Tujuan hidup berkaitan dengan tujuan dan arah

hidup yang bermakna. 6.) *Positive relations with others* atau hubungan positif dengan orang lain yang menunjukkan kemampuan seseorang dalam membangun dan mempertahankan hubungan yang positif dengan orang lain [34].

Menurut Ramadhani, dkk., berbagai faktor yang berpengaruh terhadap *psychological well being* mencakup usia, jenis kelamin, budaya, dukungan sosial, locus of control, serta evaluasi terhadap pengalaman hidup. Jika faktor-faktor seperti budaya, dukungan sosial, dan *locus of control* terganggu, maka *psychological well being* seseorang akan terganggu pula, yang pada akhirnya dapat memunculkan perasaan *loneliness* [35]. Penelitian Pramitha menunjukkan terdapat hubungan yang erat antara kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dan tingkat kesepian (*loneliness*) seseorang. Individu dengan *psychological well-being* yang tinggi cenderung tidak mengalami *loneliness*, berbeda dengan mereka yang memiliki *psychological well-being* rendah [36]. Studi ini menemukan korelasi negatif antara kedua variabel tersebut pada populasi mahasiswa, semakin tinggi tingkat *psychological well-being* seseorang, semakin rendah tingkat *loneliness* yang dialaminya. Sementara itu, Ryff menjelaskan dalam penelitian Wahyuni dkk., bahwa *psychological well-being* sebagai kondisi di mana seseorang dapat mengoptimalkan potensi psikologisnya. Aspek ini meliputi beberapa kemampuan penting : mengakui kelebihan dan kekurangan diri sendiri, menjalin relasi yang positif dengan orang lain, bertindak secara mandiri dalam pengambilan keputusan, mengelola lingkungan secara efektif, memiliki arah hidup yang jelas dan bermakna, serta memiliki resiliensi dalam menghadapi berbagai tahap perkembangan hidup [37].

Penelitian sebelumnya mengindikasikan keterkaitan yang berlawanan antara *self-esteem* dan *loneliness*, seperti penelitian yang dilakukan oleh Yuniar & Rohmatun dengan judul "Hubungan Antara Harga Diri dengan Kesepian pada Mahasiswa Perantau di Universitas Islam Sultan Agung Semarang". Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kesepian dan harga diri. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima dengan sumbangan efektif variabel kesepian terhadap harga diri sebesar 37,8% [38]. Penelitian lain yang menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dan kesepian dilakukan oleh Pramitha & Dwi dengan judul "Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Kesepian pada Mahasiswa yang Merantau di Yogyakarta." Berdasarkan penelitian tersebut, hipotesis mengenai hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dan kesepian pada mahasiswa perantau diterima [39]. Temuan ini mengindikasikan jika individu dengan *psychological well-being* yang tinggi cenderung lebih terlindungi dari rasa kesepian apabila dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat *psychological well-being* yang rendah.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* dan *psychological well-being* memiliki keterkaitan dengan *loneliness* pada mahasiswa. Fenomena dan beberapa penelitian mengenai tingkat kesepian yang tinggi pada dewasa awal di Indonesia, khususnya di daerah Sidoarjo, mendorong peneliti untuk melakukan penelitian yang berhubungan dengan kesepian pada dewasa awal, khususnya mahasiswa. Maka dari itu, penelitian ini berfokus pada keterkaitan antara *self-esteem* dan *psychological well being* dengan *loneliness* pada mahasiswa di Sidoarjo. Adapun penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana keterkaitan antara *self-esteem* dan *psychological well being* terhadap tingkat *loneliness* yang dialami mahasiswa di Sidoarjo.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan *loneliness* sebagai variabel terikat, serta *self-esteem* dan *psychological well-being* sebagai variabel bebas. Populasi penelitian mencakup seluruh mahasiswa di Sidoarjo, dengan jumlah 23.039 mahasiswa merujuk pada data Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Jawa Timur yang dirilis pada tahun 2022. Metode pengambilan sampel diterapkan melalui cluster sampling, menggunakan perhitungan Isaac dan Michael dengan *margin of error* 5%, sehingga didapatkan sampel sebanyak 342 mahasiswa. Variabel terikat (*loneliness*) serta dua variabel bebas (*self-esteem* dan *psychological well-being*) dianalisis secara bersamaan melalui korelasi berganda.

Penelitian ini menggunakan beberapa instrumen penelitian. Instrumen yang diterapkan untuk *Self Esteem* (X1) adalah skala *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE)* yang diadaptasi dari Naswan berdasarkan teori Rosenberg, dengan reliabilitas cronbach alpha sebesar 0,92 ($\alpha = 0,92$) [29]. Instrumen untuk *Psychological Well-Being* (X2) adalah skala *Ryff Psychological Well-Being Scale* yang diambil dari Yemima berdasarkan teori Ryff, dengan reliabilitas cronbach alpha sebesar 0,932 ($\alpha = 0,932$) [40]. Skala *Loneliness* (Y) menggunakan *The University of California, Los Angeles Loneliness Scale Version 3 (UCLA LS)* yang diadaptasi dari Mitasari & Fahmawati berdasarkan teori Russell (1996), dengan reliabilitas cronbach alpha sebesar 0,920 ($\alpha = 0,920$) [41].

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Analisis uji korelasi digunakan untuk mengidentifikasi keterkaitan antara *self-esteem* dan kesejahteraan psikologis (*psychological well-being*) dengan kesepian (*loneliness*). Dalam penelitian ini, uji korelasi dilakukan menggunakan aplikasi JASP versi 16.0.4.0, dengan hasil yang diperoleh sebagai berikut :

Tabel 1.
Hasil Uji Normalitas
Kolmogorov-Smirnov

Variabel	Statistic	p
Self Esteem	0.063	0.137
Psychological Well Being	0.065	0.113
Loneliness	0.059	0.178

Pada Tabel 1 hasil uji normalitas menunjukkan bahwa ketiga variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal. Hal ini terlihat dari nilai signifikansi (p) yang lebih besar dari 0,05 pada masing-masing variabel, yaitu 0,137 untuk *self-esteem*, 0,113 untuk *psychological well-being*, dan 0,178 untuk *loneliness*.

Tabel 2.
Hasil Uji Linearitas

Variabel Prediktor	Koefisien (B)	Std. Error	Beta (Standar)	t	p-value
Self Esteem	-0.471	0.048	-0.432	-9.903	< .001
Psychological Well Being	-0.243	0.028	-0.378	-8.662	< .001

Pada Tabel 2 hasil uji linearitas menunjukkan bahwa *self-esteem* dan *psychological well-being* memiliki hubungan linear dengan *loneliness*. *Self-esteem* memiliki koefisien regresi sebesar -0.471 ($t = -9.903$, $p < .001$), sedangkan *psychological well-being* memiliki koefisien sebesar -0.243 ($t = -8.662$, $p < .001$). Dua variabel tersebut memiliki korelasi negatif dengan *loneliness*, yang berarti bahwa ketika *self-esteem* dan *psychological well-being* meningkat, maka *loneliness* menurun.

Tabel 3.
Hasil Uji Korelasi

Variabel		Self Esteem	Psychological Well Being
Loneliness	Pearson's r	-0.468	-0.419
	p-value	<.001	<.001
	Upper 95% CI	-0.381	-0.328
	Lower 95% CI	-0.547	-0.503

Pada Tabel 3 hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan dalam penelitian ini. Koefisien korelasi Pearson's r tercatat sebesar -0,468 untuk *self-esteem* dengan signifikansi $p\text{-value} < 0,001$, serta korelasi Pearson's r sebesar -0,419 untuk *psychological well-being* dengan signifikansi $p\text{-value} < 0,001$, menunjukkan adanya keterkaitan negatif antara *self-esteem* dan *psychological well-being* terhadap *loneliness*.

Selanjutnya, dilakukan kategorisasi terhadap variabel *self-esteem*, *psychological well-being*, dan *loneliness* menjadi tiga kategori, yakni tinggi, sedang, dan rendah. Hasil klasifikasi tersebut ditampilkan dalam Tabel 4, 5, dan 6 sebagai berikut :

Tabel 4.
Kategorisasi Skala Self-Esteem

Kategori	Interval	Total	Presentase (%)
Rendah	$X < 27,2$	141	41%
Sedang	$27,2 < X < 30$	53	23%
Tinggi	$X > 30$	124	36%
Total		342	100%

Merujuk pada Tabel 4 diatas, tingkat *self-esteem* pada mahasiswa di Sidoarjo terbagi ke dalam tiga kategori, yaitu rendah sebanyak 141 orang (41%), sedang sebanyak 77 orang (23%), dan tinggi sebanyak 124 orang (36%).

Tabel 5.
Kategorisasi Skala *Psychological Well-Being*

Kategori	Interval	Total	Presentase (%)
Rendah	$X < 45,2$	52	15%
Sedang	$45,2 < X < 61,8$	239	70%
Tinggi	$X > 61,8$	51	15%
Total		342	100%

Berdasarkan pada Tabel 5 diatas, tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa di Sidoarjo terbagi ke dalam tiga kategori, yaitu rendah sebanyak 52 orang (15%), sedang sebanyak 239 orang (70%), dan tinggi sebanyak 51 orang (15%).

Tabel 6.
Kategorisasi Skala *Loneliness*

Kategori	Interval	Total	Presentage (%)
Rendah	$X < 45,2$	69	20%
Sedang	$45,2 < X < 61,8$	208	61%
Tinggi	$X > 61,8$	65	19%
Total		342	100%

Berdasarkan pada Tabel 6 diatas, tingkat *loneliness* pada mahasiswa di Sidoarjo terbagi ke dalam tiga kategori, yaitu rendah sebanyak 69 orang (20%), sedang sebanyak 208 orang (61%), dan tinggi sebanyak 65 orang (19%).

B. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis keterkaitan antara *self-esteem* dan *psychological well-being* terhadap *loneliness* pada mahasiswa di Sidoarjo. Berdasarkan analisa data dengan uji korelasi Spearman, ditemukan hubungan yang signifikan antara ketiga variabel tersebut, yang mendukung hipotesis penelitian. Hasil analisis menunjukkan adanya korelasi negatif dengan tingkat hubungan sedang antara *self-esteem* dan *psychological well-being* terhadap *loneliness*. Temuan ini mengindikasikan bahwa ketika tingkat *self-esteem* dan *psychological well-being* menurun, tingkat kesepian cenderung meningkat. Sebaliknya, individu dengan *self-esteem* dan *psychological well-being* yang tinggi cenderung memiliki tingkat *loneliness* yang lebih rendah. Temuan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Jauhar, pada mahasiswa baru ditemukan hubungan terbalik yang signifikan antara *self-esteem* dan kesepian, semakin tinggi *self-esteem* mahasiswa, semakin rendah tingkat kesepiannya, dan sebaliknya [42]. Penelitian Rantepadang & Gery juga mengindikasikan adanya korelasi negatif yang signifikan antara *psychological well-being* dan *loneliness* pada mahasiswa, di mana tingkat *psychological well-being* yang tinggi berkaitan dengan tingkat *loneliness* yang lebih rendah, dan sebaliknya. Adanya hubungan antara *self-esteem* dan *psychological well-being* dengan *loneliness* menjelaskan bahwa setiap aspek *self-esteem* dan *psychological well-being* memberikan kontribusi terhadap *loneliness* [43].

Hasil uji linearitas pada koefisien determinasi (R^2) antara *self-esteem* dan *psychological well-being* dengan *loneliness* sebesar 0,361, yang berarti kontribusi efektif *self-esteem* dan *psychological well-being* terhadap *loneliness* adalah sebesar 36,1%, sementara 63,9% kontribusi efektif berasal dari faktor lain. *Self-esteem* memberikan kontribusi efektif sebesar 20,4% terhadap *loneliness*, sedangkan *psychological well-being* menyumbang sebesar 15,6% terhadap *loneliness*. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat variabel lain selain *self-esteem* dan *psychological well-being* yang juga berperan dalam mempengaruhi *loneliness* pada mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian, data kategorisasi menunjukkan bahwa mahasiswa di Sidoarjo cenderung memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah, dengan 141 mahasiswa (41%). Menurut Alpay dalam penelitian Yurni, rendahnya *self-esteem* ini bisa disebabkan oleh gambaran diri dan konstruksi diri yang buruk pada mahasiswa [44]. Untuk tingkat *psychological well-being*, mahasiswa di Sidoarjo cenderung berada di tingkat sedang, dengan 239 mahasiswa (70%). Menurut Kartikasari dalam penelitian Anthony & Viena, ketika seseorang memiliki *psychological well-being* yang rendah, hal ini dapat menghambat pengembangan potensi diri individu tersebut karena keterpakuan pada kekurangan yang ada dalam dirinya [45]. Pada tingkat *loneliness*, data kategorisasi menunjukkan bahwa *loneliness* pada mahasiswa di Sidoarjo cenderung berada di tingkat sedang, dengan 208 mahasiswa (61%). Mahasiswa yang mengalami kesepian cenderung menghadapi hambatan dalam berinteraksi secara efektif dalam kehidupan sehari-hari. Brehm dalam penelitian Repi berpendapat bahwa mereka akan mengalami perasaan tidak berdaya, rentan terhadap keputusan, kesulitan dalam berkonsentrasi, serta kecenderungan untuk menyalahkan diri sendiri [46].

Berdasarkan hasil kategorisasi tingkat *loneliness* berdasarkan jenis kelamin, ditemukan bahwa 9% laki-laki berada dalam kategori rendah, sedangkan pada perempuan persentasenya mencapai 11%. Pada kategori sedang, 21% laki-laki mengalami kesepian, sementara pada perempuan angkanya lebih tinggi, yaitu 40%. Adapun pada kategori tinggi, 7% laki-laki berada dalam kelompok ini, sedangkan pada perempuan persentasenya mencapai 12%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesepian lebih dominan dialami oleh perempuan, dengan persentase keseluruhan sebesar 63%, dibandingkan laki-laki yang memiliki persentase sebesar 37%. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Novia yang menemukan bahwa Dewasa awal berjenis kelamin perempuan cenderung lebih dominan mengalami kesepian dibandingkan dengan laki-laki, dengan persentase 57,1% pada perempuan dan 42,9% pada laki-laki [47].

Tingkat kesepian yang dialami oleh masing-masing gender memiliki berbagai faktor penyebab. Penelitian yang dilakukan oleh Crespo, dkk., menunjukkan bahwa perbedaan tingkat kesepian antara laki-laki dan perempuan sangat dipengaruhi oleh konteks situasional saat mereka membangun hubungan yang intim [48]. McKenzie, dkk., memaparkan bahwa ekspektasi sosial terkait maskulinitas menuntut laki-laki untuk selalu menampilkan citra yang kuat dan percaya diri dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam mengatasi masalah personal dan memelihara hubungan sosial. Kondisi ini mengakibatkan laki-laki kesulitan dan merasa tidak nyaman untuk membagikan perasaan serta kegelisahan mereka kepada orang lain [49]. Penelitian yang dilakukan oleh Adamczyk mengungkapkan bahwa perempuan memiliki level kesepian yang lebih tinggi karena karakteristik mereka yang lebih mementingkan relasi interpersonal yang bersifat diadik (dua orang), berbeda dengan laki-laki yang lebih nyaman dengan interaksi berkelompok. Akibatnya, ketika perempuan tidak berhasil memenuhi kebutuhan akan hubungan interpersonal yang intim tersebut, mereka cenderung mengalami tingkat kesepian yang lebih intens dibandingkan laki-laki [50].

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, salah satunya adalah metode pengumpulan data yang dilakukan secara daring. Akibatnya, peneliti tidak bisa secara langsung mendampingi partisipan dalam mengisi skala penelitian, terutama karena perbedaan setting tempat yang dapat memengaruhi pemahaman mereka terhadap setiap item dalam skala. Selain itu, penelitian ini hanya menggunakan pendekatan kuantitatif, sehingga analisis yang dilakukan terbatas pada angka dan persentase yang diperoleh. Konsekuensinya, penelitian ini tidak dapat mengeksplorasi secara mendalam dinamika psikologis yang mungkin terjadi dalam prosesnya.

VII. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan simultan antara *self-esteem* dan *psychological well-being* terhadap *loneliness* pada mahasiswa di Sidoarjo. Selain itu, penelitian ini juga menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dan *loneliness*, serta antara *psychological well-being* dan *loneliness* pada mahasiswa di Sidoarjo. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self-esteem* dan *psychological well-being* mahasiswa, semakin rendah tingkat *loneliness* yang mereka alami. Sebaliknya, ketika *self-esteem* dan *psychological well-being* rendah, tinggi tingkat *loneliness* yang dirasakan mahasiswa cenderung meningkat. Berdasarkan analisis deskriptif, ditemukan bahwa tingkat *loneliness* pada populasi mahasiswa di Sidoarjo berada pada kategori sedang sesuai dengan kriteria pengukuran yang telah ditetapkan dengan jenis kelamin perempuan yang cenderung mengalami *loneliness* dibandingkan jenis kelamin laki-laki.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan rasa terima kasih kepada Direktorat Akademik Universitas di Sidoarjo, Dekan Fakultas Universitas di Sidoarjo, dan Administrasi Fakultas Universitas di Sidoarjo atas dukungan dan izin yang telah diberikan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh responden yang telah bersedia memberikan informasi serta meluangkan waktu demi kelancaran penelitian ini.

REFERENSI

- [1] F. Paputungan, "Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal Developmental Characteristics Of Early Adulthood," *Media Online) J. Educ. Cult.*, Vol. 3, No. 1, Pp. 2986–1012, 2023.
- [2] E. F. Siregar, "Hubungan Kecerdasan Spiritual Dengan Resiliensi Pada Single Parent Di Ra Tau Prapat," 2015.
- [3] W. Hulukati And M. R. Djibrin, "Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo," *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teor. Dan Prakt.*, Vol. 2, No. 1, P. 73, 2018, Doi: 10.26740/Bikotetik.V2n1.P73-80.
- [4] P. R. Ningrumsari, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Kesenian Pada Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Dan Fakultas Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro Semarang," *J. Empati*, Vol. 6, No. 4, Pp. 37–43, 2018, Doi: 10.14710/Empati.2017.19986.
- [5] A. Tranggono, "Pengaruh Psychological Well Being Terhadap Loneliness Pada Mahasiswa Rantau Di Kota Makassar," *Science (80-)*, Vol. 7, No. 1, Pp. 1–8, 2022, [Online]. Available: [Http://Link.Springer.Com/10.1007/S00232-014-9701-9%0ahttp://Link.Springer.Com/10.1007/S00232-014-9700-X%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Jmr.2008.11.017%0ahttp://Linkinghub.Elsevier.Com/Retrieve/Pii/S1090780708003674%0ahttp://Www.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Pubmed/1191](http://Link.Springer.Com/10.1007/S00232-014-9701-9%0ahttp://Link.Springer.Com/10.1007/S00232-014-9700-X%0ahttp://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Jmr.2008.11.017%0ahttp://Linkinghub.Elsevier.Com/Retrieve/Pii/S1090780708003674%0ahttp://Www.Ncbi.Nlm.Nih.Gov/Pubmed/1191)
- [6] S. P. A. Aviva And M. Jannah, "Eksplorasi Loneliness Pada Dewasa Awal Exploration Of Loneliness In Early Adulthood Shafira," *Character J. Penelit. Psikol.*, Vol. 10, No. 02, Pp. 203–212, 2023, [Online]. Available: [Https://Ejournal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Character/Article/View/53184](https://Ejournal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Character/Article/View/53184)
- [7] D. Marisa And N. Afriyeni, "Kesenian Dan Self Compassion Mahasiswa Perantau," *Psibernetika*, Vol. 12, No. 1, Pp. 1–11, 2019, Doi: 10.30813/Psibernetika.V12i1.1582.
- [8] S. Zunaizah, "Kesenian (Loneliness) Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Dukungan Sosial Dan Self Esteem." 2020.
- [9] B. R. Anggriani And B. Agus Arswimba, "Perbedaan Tingkat Kesenian Mahasiswa Yang Tinggal Di Kost Dan Yang Tinggal Bersama Orang Tua/Keluarga Pada Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Sanata Dharma," *J. Konseling Dan Pengemb. Pribadi*, Vol. 5, No. 2, Pp. 83–91, 2023, [Online]. Available: [Https://E-Journal.Usd.Ac.Id/Index.Php/Solution/Article/View/7882/3767](https://E-Journal.Usd.Ac.Id/Index.Php/Solution/Article/View/7882/3767)
- [10] S. M. Agriyanti And D. Rahmasari, "Perbedaan Tingkat Kesenian Pada Siswa Kelas X Dan Xi Ditinjau Dari Efektivitas Komunikasi Orangtua," *Charater J. Penelit. Psikol.*, Vol. 8, No. 5, Pp. 181–188, 2021, [Online]. Available: [Https://Ejournal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Character/Article/View/41923](https://Ejournal.Unesa.Ac.Id/Index.Php/Character/Article/View/41923)
- [11] R. Mayasari, "Perbedaan Tingkat Kesenian Dan Subjective Well-Being Pada Individu Yang Tinggal Jauh Dari Keluarga Ditinjau Dari Kepemilikan Hewan Peliharaan," *Psikoborneo J. Ilm. Psikol.*, Vol. 6, No. 1, Pp. 136–145, 2018.
- [12] R. Natalia Biring And D. Hendro Wibowo, "Self-Compassion With Loneliness In Late Teens Who Are Migrating Self-Compassion Dengan Loneliness Pada Remaja Akhir Yang Sedang Merantau," *J. Imiah Psikol.*, Vol. 12, Pp. 72–77, 2024, Doi: 10.30872/Psikoborneo.V12i1.
- [13] K. Meianisa And S. Rositawati, "Pengaruh Social Support Terhadap Loneliness Pada Mahasiswa Rantau Di Kota Bandung," *Bandung Conf. Ser. Psychol. Sci.*, Vol. 3, No. 1, Jan. 2023, Doi: 10.29313/Bcsps.V3i1.6698.
- [14] M. Z. Permana And M. F. Astuti, "Gambaran Kesenian Pada Emerging Adulthood," *Proyeksi*, Vol. 16, No. 2, P. 133, 2021, Doi: 10.30659/Jp.16.2.133-142.
- [15] A. Muawanah And F. Tentama, "Analysis Construct Validity And Reliability Of Loneliness Scale," *Int. J. Sci. Technol. Res.*, Vol. 9, No. 02, P. 2, 2020, [Online]. Available: Www.Ijstr.Org
- [16] S. Marchini, E. Zaurino, J. Bouziotis, N. Brondino, V. Delvenne, And M. Delhay, "Study Of Resilience And Loneliness In Youth (18–25 Years Old) During The Covid-19 Pandemic Lockdown Measures," *J. Community Psychol.*, Vol. 49, No. 2, Pp. 468–480, 2021, Doi: 10.1002/Jcop.22473.
- [17] K. Diehl, C. Jansen, K. Ishchanova, And J. Hilger-Kolb, "Loneliness At Universities: Determinants Of Emotional And Social Loneliness Among Students," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, Vol. 15, No. 9, 2018, Doi: 10.3390/Ijerp15091865.
- [18] F. Dan G. Diyanah, "Hubungan Self-Compassion Dengan Kesenian Pada Remaja Di Boarding School," 2020. [Online]. Available: [Https://Www.Jurnalfai-Uikabogor.Org/](https://Www.Jurnalfai-Uikabogor.Org/)
- [19] I. Nuraini, "Pengaruh Kesenian Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa The Influence Of Loneliness On Psychological Well-Being Among College Students Abstrak," Vol. 11, No. 02, Pp. 954–965, 2024.
- [20] D. Borawski, M. Sojda, K. Rychlewska, And T. Wajs, "Attached But Lonely: Emotional Intelligence As A Mediator And Moderator Between Attachment Styles And Loneliness," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, Vol. 19, No. 22, 2022, Doi: 10.3390/Ijerp192214831.

- [21] E. Rosenstreich And M. Margalit, "Send Orders For Reprints To Reprints@Benthamscience.Ae Loneliness, Mindfulness, And Academic Achievements: A Moderation Effect Among First-Year College Students," *Open Psychol. J.*, Vol. 8, Pp. 138–145, 2015.
- [22] A. N. Azizah And S. A. Rahayu, "Hubungan Self-Esteem Dengan Tingkat," *Hub. Self-Esteem dengan Tingkat Kecenderungan Kesepian Pada Lansia*, Vol. 07, No. 02, Pp. 40–58, 2016.
- [23] M. M. Yunita, K. Isabel, B. E. Keziah, M. C. Natasya, And S. C. Wijaya, "Self-Esteem Dan Kesepian Pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi," *J. Psikol. Malahayati*, Vol. 4, No. 2, Pp. 114–128, 2022, Doi: 10.33024/Jpm.V4i2.6126.
- [24] L. M. Pop, M. Iorga, And R. Iurcov, "Body-Esteem, Self-Esteem And Loneliness Among Social Media Young Users," *Int. J. Environ. Res. Public Health*, Vol. 19, No. 9, 2022, Doi: 10.3390/Ijerp19095064.
- [25] N. S. Saputri, A. A. Rahman, And E. Kurniadewi, "Hubungan Antara Kesepian Dengan Konsep Diri Mahasiswa Perantau Asal Bangka Yang Tinggal Di Bandung," *Psymphatic J. Ilm. Psikol.*, Vol. 5, No. 2, Pp. 645–654, 2018, Doi: 10.15575/Psy.V5i2.2158.
- [26] Et Al Fadhil, Muharom, "Pengaruh Self-Concept, Self-Esteem, Self-Efficacy, Dan Teknologi Informasi Terhadap Kinerja Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Stie Indonesia Banking School Angkatan 2020-2023)," Pp. 327–340, 2023.
- [27] J. Hardika, "Hubungan Self-Esteem Dan Kesepian Dengan Kecenderungan Gangguan Kepribadian Narsistik Pada Remaja Pengguna Sosial Media Instagram," 2019.
- [28] V. Ariyanti And B. Purwoko, "Faktor – Faktor Yang Memengaruhi Self-Esteem Remaja: Literature Review," *Ter. J. Bimbing. Dan Konseling*, Vol. 6, No. 3, Pp. 362–368, Feb. 2023, Doi: 10.26539/Teraputik.631389.
- [29] Naswan, "Hubungan Self Esteem Dengan Motivasi Belajar Pada Anggota Pergerakan Mahasiswa Islam Indonesia (Pmii) Rayon Al-Ghazali," *Skripsi*, Vol. 65, No. 1, Pp. 31–44, 2022, [Online]. Available: [Http://Ci.Nii.Ac.Jp/Naid/120001123883](http://Ci.Nii.Ac.Jp/Naid/120001123883)
- [30] R. Saskia, "Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis Dan Dukungan Sosial Sebaya Dengan Kesepian Mahasiswa," *Skripsi*, 2022, [Online]. Available: [Http://Repository.Radenintan.Ac.Id/22334/](http://Repository.Radenintan.Ac.Id/22334/)
- [31] E. Megawati And Y. K. Herdiyanto, "Hubungan Antara Perilaku Prosocial Dengan Psychological Well-Being Pada Remaja," *J. Psikol. Udayana*, Vol. 3, No. 1, Pp. 132–141, 2016, Doi: 10.24843/Jpu.2016.V03.I01.P13.
- [32] R. U. L. I. Siringoringo, F. Psikologi, And U. M. Area, "Hubungan Psychological Well Being Dengan Burnout pada Supir Bus Pt Indah Halmahera L ' I ' " Usant Ara (Ihn) Me Dan Judul Skripsi : Rineti U i . J Strjngoringo No . Sfambuk Raglan · Pstkoi . Ogt Industry & Organisast Disetujui Oleh . Komisi Pembimbing Pem," 2023.
- [33] M. Damariyanti, "Pengaruh Kesejahteraan Psikologis Dan Pemaafan Terhadap Kepuasan Pernikahan," *J. Psikol.*, Vol. 8, No. 2, Pp. 104–111, 2015.
- [34] H. Hamonangan, "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Selama Pandemi," *J. Inf.*, Vol. 10, No. 3, Pp. 1–16, 2022, [Online]. Available: [https://Repository.Uhn.Ac.Id/Handle/123456789/6593%0ahttps://Repository.Uhn.Ac.Id/Bitstream/Handle/123456789/6593/Hotma Hamonangan.Pdf?Sequence=1](https://Repository.Uhn.Ac.Id/Handle/123456789/6593%0ahttps://Repository.Uhn.Ac.Id/Bitstream/Handle/123456789/6593/Hotma%20Hamonangan.Pdf?Sequence=1)
- [35] T. Ramadhani, D. Djunaedi, And A. Sismiati S., "Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa Yang Orangtuanya Bercerai (Studi Deskriptif Yang Dilakukan Pada Siswa Di Smk Negeri 26 Pembangunan Jakarta)," *Insight J. Bimbing. Konseling*, Vol. 5, No. 1, P. 108, 2016, Doi: 10.21009/Insight.051.16.
- [36] R. Pramitha, "Hubungan Kesejahteraan Psikologis Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Yang Merantau Di Yogyakarta Skripsi," *Skripsi*, Pp. 1–120, 2018, [Online]. Available: <https://Dspace.Uii.Ac.Id/>
- [37] A. T. Wahyuni, F. Sadili, N. Jamilati, And M. I. Anshori, "Productivit & Psychology Well-Being," *J. Ilm. Dan Karya Mhs.*, Vol. 1, No. 4, Pp. 271–294, 2023.
- [38] R. S. Yuniior And Rohmatun, "Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Rantau Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang," *J. Pros. Konstelasi Ilm. Mhs. Unissula* 7, Vol. 000, Pp. 468–474, 2022, [Online]. Available: [Http://Repository.Unissula.Ac.Id/23221/](http://Repository.Unissula.Ac.Id/23221/)
- [39] R. Pramitha And Y. Dwi Astuti, "Hubungan Kesejahteraan Psikologis Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Yang Merantau Di Yogyakarta," *J. Sos. Teknol.*, Vol. 1, No. 10, Pp. 179–186, 2021, Doi: 10.36418/Jurnalsostech.V1i10.211.
- [40] S. Yemima, "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Medan Area Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Medan Hubungan Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Ma," 2024.
- [41] R. D. Mitasari And Z. N. Fahmawati, "The Contribution Of Alexithymia And Loneliness On Suicidal Tendencies In Early Adults In Sidoarjo Peranan Alexithymia Dan Loneliness Terhadap Kecenderungan Bunuh Diri Pada Dewasa Awal Di Sidoarjo," No. C, Pp. 1–11, 2024.
- [42] M. A. J. Jauhar, "Hubungan Self-Esteem Dengan Loneliness Pada Santri Baru Madrasah Aliyah Pondok Pesantren Mambaus Sholihin Gresik," 2019.

- [43] A. Rantepadang And A. Ben Gery, "Hubungan Psychological Well-Being Dengan Loneliness," 2020.
- [44] Yurni, "Perasaan Kesepian Dan Self-Esteem Pada Mahasiswa," J. Ilm. Univ. Batanghari Jambi, Vol. 15, No. 4, Pp. 123–128, 2015, [Online]. Available: <https://Media.Neliti.Com/Media/Publications/225483-Perasaan-Kesepian-Dan-Self-Esteem-Pada-M-4fb638eb.Pdf>
- [45] S. A. Anthony And Y. Viena, "Hubungan Antara Body Image Dengan Psychological Well Being Pada Remaja Di Bekasi Timur," J. Psikol. Dan Bimbing. Konseling, Vol. 4, No. 2, Pp. 1–9, 2024.
- [46] A. A. Repi, "Volume 8 No 2 Maret 2023 Self-Compassion , Hardiness , Dan Loneliness Pada Mahasiswa Rantau Asal Luar Pulau Jawa," Vol. 8, No. 2, 2023.
- [47] H. Novia, "Gambaran Kesepian Pada Dewasa Awal Yang Menggunakan Media Sosial Di Tengah Pandemi Covid-19," J. Chem. Inf. Model., Vol. 53, No. February, P. 2021, 2021, [Online]. Available: <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1595750><https://doi.org/10.1080/17518423.2017.1368728><https://doi.org/10.1080/17518423.2017.1368728><https://doi.org/10.1016/J.Ridd.2020.103766><https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1689076>
- [48] I. Crespo-Sanmiguel, M. Zapater-Fajari, R. Garrido-Chaves, V. Hidalgo, And A. Salvador, "Loneliness And Health Indicators In Middle-Aged And Older Females And Males," Front. Behav. Neurosci., Vol. 16, No. March, Pp. 1–11, 2022, Doi: 10.3389/Fnbeh.2022.809733.
- [49] S. K. Mckenzie, S. Collings, G. Jenkin, And J. River, "Masculinity, Social Connectedness, And Mental Health: Men's Diverse Patterns Of Practice," Am. J. Mens. Health, Vol. 12, No. 5, Pp. 1247–1261, 2018, Doi: 10.1177/1557988318772732.
- [50] K. Adamczyk, "Voluntary And Involuntary Singlehood And Young Adults' Mental Health: An Investigation Of Mediating Role Of Romantic Loneliness," Curr. Psychol., Vol. 36, No. 4, Pp. 888–904, 2017, Doi: 10.1007/S12144-016-9478-3.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.