

**PENGARUH *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* TERHADAP  
*LONELINESS* PADA MAHASISWA RANTAU DI KOTA MAKASSAR**



**DIAJUKAN OLEH:**

**ASMIKA TRANGGONO**

**NIM: 4518091084**

**SKRIPSI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR**

**2022**



**PENGARUH *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* TERHADAP  
*LONELINESS* PADA MAHASISWA RANTAU DI KOTA  
MAKASSAR**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar Sebagai  
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)**

**Oleh:**

**ASMIKA TRANGGONO**

**4518091084**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR**

**2022**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* TERHADAP  
*LONELINESS* PADA MAHASISWA RANTAU DI KOTA MAKASSAR**

**Disusun dan diajukan oleh:**

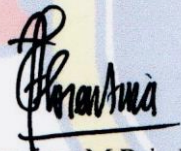
**ASMIKA TRANGGONO  
NIM: 4518091084**

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi  
Pada Agustus 2022

**Menyetujui:**

**Pembimbing I**

**Pembimbing II**



Titin Florentina, M.Psi., Psikolog.  
NIDN: 0931107702

Andi Muhammad Aditya, M.Psi., Psikolog.  
NIDN: 091008199302


**Mengetahui:**

**Dekan  
Fakultas Psikologi**

**Ketua Program Studi  
Fakultas Psikologi**



Patmawati Labe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.  
NIDN: 0921018302



A. Nur Aulia Saudi, S.Psi., M.Si.  
NIDN: 0908119001

**HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN**

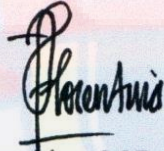
**PENGARUH *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* TERHADAP  
*LONELINESS* PADA MAHASISWA RANTAU DI KOTA MAKASSAR**

**Disusun dan diajukan oleh:**

**ASMIKA TRANGGONO  
4518091084**

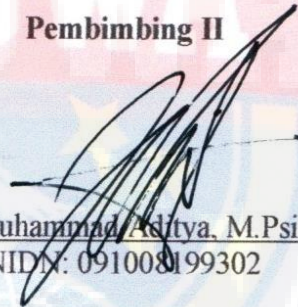
Telah disetujui oleh pembimbing untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji  
Ujian Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar  
Pada Agustus tahun 2022

**Pembimbing I**



Titin Florentina, M.Psi., Psikolog.  
NIDN: 0931107702

**Pembimbing II**



Andi Muhammad Ashtya, M.Psi., Psikolog.  
NIDN: 091008199302

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar**



Patmawaty Labe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.  
NIDN: 0921018302

## HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI HASIL PENELITIAN

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji Ujian Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar untuk dilaksanakan seminar ujian Hasil Penelitian sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi program strata satu (S1) Psikologi terhadap atas nama:

Nama : Asmika Tranggono  
NIM : 4518091084  
Program Studi : Psikologi  
Judul : Pengaruh *Psychological Well Being* Terhadap *Loneliness* Pada Mahasiswa Rantau Di Kota Makassar

### Tim Penguji

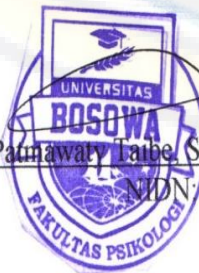
### Tanda Tangan

1. Titin Florentina, M.Psi., Psikolog (.....)
2. Andi Muhammad Aditya, M.Psi., Psikolog (.....)
3. Musawwir, S.Psi., M.Pd (.....)
4. A. Nur Aulia Saudi, S.Psi., M.Si (.....)

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar**

  
Patnawaty Taibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.  
NIDN: 0921018302



### PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengaruh *Psychological Well Being* Terhadap *Loneliness* Pada Mahasiswa Rantau Di Kota Makassar” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya dari peneliti sendiri, bukan hasil plagiat. Peneliti siap menanggung risiko/sanksi apabila ternyata ditemukan adanya perbuatan tercela yang melanggar etika keilmuan dalam karya yang telah peneliti buat, termasuk adanya klaim dari pihak terhadap keaslian penelitian ini.

Makassar, 12 Agustus 2022

  
Asmika Trajggono  
NIM: 4518091084

## **PERSEMBAHAN**

Segala puji dan syukur atas nikmat yang diberikan oleh Tuhan Yang Maha Esa karena sampai saat ini masih diberikan kesempatan untuk tetap berproses dan menyelesaikan karya ini. Karya ini Peneliti persembahkan kepada orangtua, keluarga, dosen-dosen, teman-teman yang hingga saat ini masih kebersamai, dan seluruh masyarakat yang mengalami permasalahan yang sama dalam penelitian ini.

UNIVERSITAS

**BOSOWA**

## MOTTO

*Setiap orang punya ritme kerjanya sendiri, lambat bukan berarti kalah dan cepat belum tentu pemenang. Tetaplah melangkah meskipun perlahan, nikmati*

*prosesnya dan tetap tenang*

(Ika)





## ABSTRAK

### **PENGARUH *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* TERHADAP *LONELINESS* PADA MAHASISWA RANTAU DI KOTA MAKASSAR**

**Asmika Tranggono**  
**4518091084**  
**Fakultas Psikologi Universitas Bosowa**  
**[asmikatranggono12@gmail.com](mailto:asmikatranggono12@gmail.com)**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh *psychological well being* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau di kota Makassar. Terdapat 354 responden yang berpartisipasi dari latar belakang usia, asal daerah, dan universitas berbeda di kota Makassar. Pengambilan data dilakukan menggunakan skala *loneliness* berdasarkan teori Weiss (1973) dengan nilai reliabilitas sebesar 0.855 dan skala *psychological well being* oleh Ryff (1989) dengan nilai reliabilitas sebesar 0.803. Analisis data menggunakan aplikasi LISREL 8.80 dan IBM SPSS 20. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh *psychological well being* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau di kota Makassar dengan nilai kontribusi sebesar 0.313 (31,3%) dengan arah pengaruh negatif. Jadi, semakin tinggi *psychological well being* maka semakin rendah *loneliness* sebaliknya jika semakin rendah *psychological well being* maka semakin rendah *loneliness*.

Kata Kunci : *Psychological well being*, *loneliness*, mahasiswa rantau

## KATA PENGANTAR

Puji serta syukur kita panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan begitu banyak nikmat. Dengan nikmat dan hidayah-Nya pula saya dapat menyelesaikan penulisan tugas akhir (skripsi) ini dengan judul “Pengaruh *Psychological Well* Terhadap *Loneliness* Pada Mahasiswa Rantau Di Kota Makassar”. Dalam menyelesaikan tugas akhir (skripsi) ini terdapat banyak masukan dan dukungan dari berbagai pihak. Sehingga peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah SWT yang sampai saat ini masih memberikan kesempatan, kesehatan, dan nikmat.
2. Bapak Tranggono, Ibu Hj. Wahyuningsih, dan Ibu Ramlah yang sampai saat ini menjadi kekuatan bagi peneliti untuk tetap bertahan hingga di titik ini berkat doa, dukungan, dan bantuan finansial.
3. Alif Retno Wahyuni, Iis Apriliani, Tri Astuti selaku saudara yang sudah memahami kondisi yang sedang saya alami.
4. Aulia, Audrea, dan Putra selaku ponakan-ponakan peneliti yang setiap harinya memberikan keceriaan dan sumber aura positif.
5. Dosen pembimbing, Ibu Titin Florentina, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan Bapak Andi Muhammad Aditya, S.Psi., M.Psi., Psikolog yang telah membimbing, memberikan masukan, dan dukungan hingga penyelesaian penulisan skripsi berakhir serta kesempatan untuk berproses.
6. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Bosowa, Bapak Musawwir, S.Psi., M.Pd, Ibu Sri Hayati, M.Psi., Psikolog, Ibu Minarni, S.Psi., MA, Ibu

Siti Syawaliah, M.Psi., Psikolog, Ibu Aulia Saudi, S.Psi., M.Si, Bapak Arie Gunawan, S.Psi., M.Psi, Ibu Hasniar A Radde, S.Psi., M.Si, Ibu Nur Hikmah, S.Psi., M.Si, Bapak Tarmizi Thalib, S.Psi., M.Si, Ibu Patmawaty Taibe, S.Psi., M.Sc., PhD, dan Bapak Muh. Fitrah Ramadhan, S.Psi., M.Si yang telah meluangkan waktu untuk memberikan ilmu kepada peneliti selama proses perkuliahan dan masukan dalam penyelesaian skripsi.

7. Seluruh staf tata usaha Fakultas Psikologi Universitas Bosowa, Ibu Jerni, Pak Ahmad, Ibu Hasnah, Ibu Ira yang telah membantu dalam proses administrasi.
8. Frida Syahrinnisa yang telah sangat membantu peneliti dari awal perkuliahan hingga penyelesaian skripsi, sangat sabar menjawab semua pertanyaan yang kurang dimengerti oleh peneliti, menjadi sahabat yang siap mendengarkan keluh kesah, dan mengarahkan saya untuk menjadi lebih baik selama kurang lebih 4 tahun ini.
9. Laurencia Rubinstein yang telah membantu saya melewati kerikil-kerikil perkuliahan, menjadi teman yang baik untuk berkeluh kesah dan selalu mencoba memahami maksud yang ingin peneliti sampaikan.
10. Shafira Nurulita Yusuf yang seringkali menyempatkan waktu untuk mendengarkan curhatan peneliti dan mendukung untuk tetap menjadi pribadi yang lebih baik lagi.
11. Muh. Arif Rahman selaku parner peneliti akhir-akhir ini yang memberikan dukungan semangat dan menjadi pengingat untuk bersikap tenang dengan banyaknya permasalahan yang muncul serta membantu peneliti untuk menyadari begitu banyak orang-orang yang peduli.

12. Teman-teman sobat fisabilillah (Fatanah, Oya, Ninnong, dan Anvid) yang hingga sekarang masih kebersamai, membantu mencari responden selama perkuliahan hingga skripsi dan mendukung peneliti untuk tetap semangat menyelesaikan skripsi.
13. Teman-teman AJG (artinya Asik Juga) yaitu Lauren, Nuzhul, Laode, Ari, Tasha, Caca, Frida, Greisa, Haykal, Mado, Nanda, Ragiel, Sultan, Tasya, Wadi, Widi, dan Priska yang sangat-sangat memberikan warna bagi peneliti selama perkuliahan baik akademik maupun organisasi. Sehingga selama kurang lebih 4 tahun ini sangat menyenangkan dan tidak membosankan. Selain itu, memberikan pandangan baru bagi peneliti dari berbagai karakter dalam grup ini meskipun terkadang bikin kaget juga kalau buka grup.
14. Seluruh teman-teman PSYNTING 18, KKN KWU 52 GOWA-POSKO 2, KBM BEM Fak.Psikologi Universitas Bosowa, dan KBM Fak.Psikologi, yang membantu mengisi, menyebarkan skala dan memberikan informasi pendukung dalam penelitian ini serta memberikan dukungan kepada peneliti.
15. Diri peneliti sendiri, terimakasih karena tetap memilih bertahan hingga saat ini meskipun begitu banyak tekanan dan kondisi yang tidak menyenangkan.

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI HASIL PENELITIAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI</b> .....	<b>vi</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>MOTTO</b> .....	<b>viii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ix</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xvi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1.Latar Belakang .....	1
1.2.Rumusan Masalah .....	8
1.3.Tujuan Penelitian .....	8
1.4.Manfaat Penelitian .....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis .....	8
1.4.2 Manfaat Praktis .....	8
<b>BAB II TINJAUAN TEORITIS</b> .....	<b>9</b>
2.1 <i>Loneliness</i> .....	9
2.1.1 Definisi <i>Loneliness</i> .....	9
2.1.2 Tipe-tipe <i>Loneliness</i> .....	11
2.1.3 Faktor-faktor <i>Loneliness</i> .....	12
2.1.4 Dampak <i>Loneliness</i> .....	16
2.1.5 Pengukuran <i>Loneliness</i> .....	18
2.2 <i>Psychological Well Being</i> .....	19
2.2.1 Definisi <i>Psychological Well Being</i> .....	19
2.2.2 Dimensi-dimensi <i>Psychological Well Being</i> .....	23
2.2.3 Faktor-faktor <i>Psychological Well Being</i> .....	32
2.2.4 Dampak <i>Psychological Well Being</i> .....	36
2.2.5 Pengukuran <i>Psychological Well Being</i> .....	40
2.3 Mahasiswa Rantau .....	41
2.4 Pengaruh <i>Psychological Well Being</i> Terhadap <i>Loneliness</i> Pada Mahasiswa Rantau Di Kota Makassar .....	42
2.5 Bagan Kerangka Berpikir.....	45
2.6 Hipotesis Penelitian.....	46
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>47</b>
3.1 Pendekatan Penelitian .....	47
3.2 Variabel Penelitian .....	47
3.3 Definisi Variabel .....	48
3.3.1 Definisi Konseptual.....	48
3.3.2 Definisi Operasional.....	49
3.4 Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i> .....	49

3.4.1 Populasi .....	49
3.4.2 Sampel.....	50
3.4.3 Teknik <i>Sampling</i> .....	50
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	51
3.5.1 Skala <i>Loneliness</i> .....	52
3.5.2 Skala <i>Psychological Well Being</i> .....	53
3.6 Uji Instrumen Penelitian.....	55
3.6.1 Uji Validitas .....	55
3.6.2 Uji Reliabilitas .....	57
3.7 Teknik Analisis Data.....	57
3.7.1 Analisis Deskriptif .....	57
3.7.2 Uji Asumsi .....	58
3.7.3 Uji Hipotesis.....	58
3.8 Jadwal Penelitian.....	59
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>60</b>
4.1 Hasil Analisis .....	60
4.1.1 Hasil Analisis Demografi Responden .....	60
4.1.2 Deskripsi Variabel Berdasarkan Tingkat Skor.....	63
4.1.3 Hasil Uji Asumsi .....	65
4.1.4 Hasil Uji Hipotesis .....	67
4.2 Pembahasan.....	69
4.2.1 Pembahasan Hasil Analisis Deskriptif .....	69
4.2.2 Pengaruh <i>Psychological Well Being</i> Terhadap <i>Loneliness</i> Pada Mahasiswa Rantau Di Kota Makassar .....	74
4.2.3 Litimasi Penelitian .....	77
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>78</b>
5.1 Kesimpulan .....	78
5.2 Saran.....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>81</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>87</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blueprint Loneliness</i> .....	53
Tabel 3.2 <i>Blueprint Psychological Well Being</i> .....	54
Tabel 3.3 <i>Blueprint Loneliness</i> Setelah Uji CFA.....	56
Tabel 3.4 <i>Blueprint Psychological Well Being</i> Setelah Uji CFA .....	56
Tabel 3.5 Tahapan Pelaksanaan Penelitian .....	59
Tabel 4.1 Deskripsi Variabel <i>Loneliness</i> .....	63
Tabel 4.2 Norma Kategorisasi Variabel <i>Loneliness</i> .....	63
Tabel 4.3 Deskripsi Variabel <i>Psychological Well Being</i> .....	64
Tabel 4.4 Norma Kategorisasi Variabel <i>Psychological Well Being</i> .....	65
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas .....	66
Tabel 4.6 Hasil Uji Linieritas.....	67
Tabel 4.7 Pengaruh <i>Psychological Well Being</i> Terhadap <i>Loneliness</i> Pada Mahasiswa Rantau Di Kota Makassar.....	68
Tabel 4.8 Koefisien Regresi <i>Psychological Well Being</i> Terhadap <i>Loneliness</i> ....	68

## DAFTAR GAMBAR

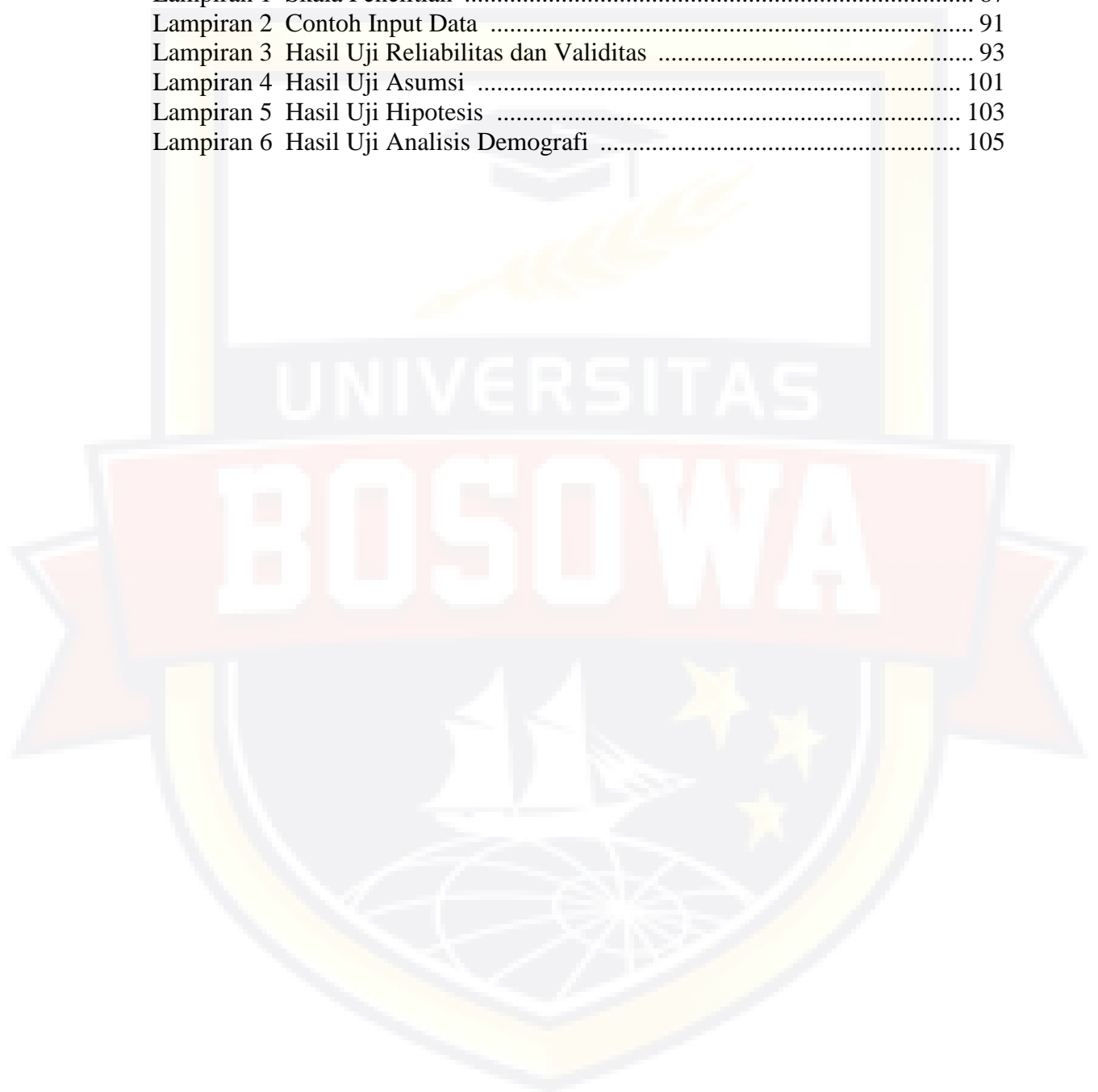
Gambar 4.1 Diagram Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	60
Gambar 4.2 Diagram Responden Berdasarkan Usia.....	61
Gambar 4.3 Diagram Responden Berdasarkan Asal Daerah .....	61
Gambar 4.4 Diagram Responden Berdasarkan Asal Universitas.....	62
Gambar 4.5 Diagram Skor Variabel <i>Loneliness</i> .....	64
Gambar 4.6 Diagram Skor Variabel <i>Psychological Well Being</i> .....	65





## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Skala Penelitian .....	87
Lampiran 2 Contoh Input Data .....	91
Lampiran 3 Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas .....	93
Lampiran 4 Hasil Uji Asumsi .....	101
Lampiran 5 Hasil Uji Hipotesis .....	103
Lampiran 6 Hasil Uji Analisis Demografi .....	105



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Pendidikan menjadi salah satu hal yang sangat dibutuhkan oleh setiap individu dalam berkembang dan memajukan suatu bangsa tidak terkecuali di Indonesia. Dalam menunjang pendidikan yang baik dibutuhkan kualitas pendidikan yang baik pula. Supadi (2020) menyatakan bahwa dalam meninjau suatu kualitas pendidikan dibutuhkan input, proses, dan output yang nantinya akan melahirkan peserta didik yang cerdas. Adapun permasalahan mengenai kualitas pendidikan di Indonesia yang masih rendah ditandai dengan peringkat sistem pendidikan Indonesia yang menempati posisi ke-55 dari 73 negara pada tahun 2021 (Detikpedia, 2021).

Permasalahan lain yang muncul pada kualitas pendidikan yaitu karena adanya ketidakmerataan pendidikan. Kompasiana (2021) mengatakan bahwa ketidakmerataan pendidikan di Indonesia disebabkan oleh fasilitas dan kualitas pembelajaran yang tidak memadai seperti tidak memiliki perpustakaan, buku penunjang, tenaga dan pendidik profesional. Munculnya ketidakmerataan pendidikan di beberapa daerah ternyata menimbulkan individu merantau ke daerah yang memiliki kualitas pendidikan lebih baik.

Berdasarkan survey yang telah dilakukan oleh peneliti pada 13 responden yakni mahasiswa rantau di kota Makassar diperoleh hasil bahwa 9 responden tersebut memutuskan untuk merantau. Hal tersebut disebabkan

karena kualitas perguruan tinggi yang berada di daerah asal mereka memiliki akreditasi rendah dan tidak memiliki jurusan yang diinginkan. Sehingga Individu lebih memilih untuk keluar daerah dalam menempuh pendidikan yang sesuai dengan kebutuhan dan keinginan.

Individu yang memilih keluar daerah untuk menempuh pendidikan dan menjadi seorang mahasiswa berada dalam masa peralihan dari tingkat sekolah menengah atas ke tingkat perguruan tinggi. Santrock (2012) menyatakan bahwa individu cenderung akan melanjutkan pendidikan dari sekolah menengah atas ke perguruan tinggi sebagai indikator kedewasaan. Selain itu, Santrock (2012) juga mengatakan bahwa mahasiswa merupakan individu yang berada dalam usia 18-25 tahun (dewasa awal) dan berada dalam fase perpindahan dari remaja ke dewasa (*emerging adulthood*).

Pada masa dewasa awal, individu memiliki berbagai tugas perkembangan yaitu memiliki pemahaman mengenai diri sendiri seperti hal yang diinginkan (Alwisol, 2019). Sejalan dengan pendapat diatas, Santrock (2012) juga menyatakan bahwa menjadi seorang mahasiswa berarti telah memiliki kebebasan dalam memilih sesuatu yang diinginkan seperti memilih jurusan atau mata kuliah, meluangkan waktu untuk berkumpul dengan teman, mengeksplorasi gaya hidup, mandiri, dan menyelesaikan tugas akademik. Selain itu, secara intelektual individu yang berada pada dewasa awal mampu menyelesaikan permasalahan kompleks dan menyelesaikan melalui pemikiran yang logis, rasional, dan abstrak (Dariyo, 2003).

Individu selaku manusia yang memiliki karakteristik sebagai makhluk sosial akan menjalin atau melakukan interaksi dengan individu lain.

Waluyo, Suwardi, Feryanto, dan Haryanto (2008) menyatakan bahwa individu akan melibatkan individu lain untuk menunjang dan menjalani kehidupan sehari-hari dimulai dari hal dasar seperti memperoleh kebutuhan pokok. Selain itu, individu juga akan merasakan bosan, kesepian dan ketakutan apabila menjalani kehidupan sehari-hari dengan sendiri dalam waktu yang lama yang membuktikan bahwa manusia ialah makhluk sosial.

Namun kenyataannya, dalam memenuhi tuntutan perkembangan di masa dewasa awal dan menjadi seorang mahasiswa akan mengalami berbagai tantangan. Santrock (2012) mengatakan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan mengalami berbagai hambatan kesehatan seperti merasa tidak memiliki harapan, merasa kesulitan dalam menyelesaikan pekerjaan, lelah secara psikis, sedih, dan depresi. Sari (2021) mengatakan bahwa masih banyak mahasiswa rantau belum mampu dalam menyesuaikan diri dari segi bahasa, makanan, dan pengeluaran kebutuhan sehari-hari.

Mahasiswa rantau juga memiliki kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan seperti hanya berinteraksi dengan individu yang berasal dengan daerah yang sama (Sari, 2021). Sejalan dengan hasil penelitian di atas, peneliti menemukan bahwa berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan pada 10 mahasiswa rantau di kota Makassar masih terdapat dari mereka yang belum mampu dalam menyesuaikan diri dengan baik karena adanya perbedaan bahasa dan budaya dengan teman di lingkungan baru.

Peneliti juga menemukan bahwa 8 responden mahasiswa rantau yang telah di wawancara merasa belum menjalin hubungan yang dekat dan belum mampu untuk lebih terbuka dengan teman di lingkungan baru. Adapun yang dirasakan responden saat mengalami situasi ramai (perkumpulan) di lingkungan baru tersebut yaitu merasa sedih, gugup, bosan, malu, dan munculnya perasaan tidak nyaman untuk berlama-lama di perkumpulan tersebut. Selain itu, responden juga menyatakan bahwa muncul pikiran negatif seperti merasa tidak memiliki teman dan tidak ada orang lain yang memahami perasaannya.

Individu yang tidak mampu dalam mengatasi permasalahan dalam menjalin hubungan yang dekat dan hangat dengan orang lain dapat menjadi faktor untuk memunculkan perasaan *loneliness*. Peplau dan Pearlman (1982) mengatakan bahwa *loneliness* merupakan keadaan dimana seseorang memiliki perasaan tidak senang terhadap pengalaman yang dialami. Weiss juga menyatakan bahwa kesepian bukan hanya interpretasi dari keadaan yang sendiri melainkan mengarah ketika individu merasa kesepian meskipun dalam situasi yang ramai.

Berdasarkan hasil survey CNN Indonesia (2019) ditemukan bahwa sebanyak 40% subjek berusia 16 sampai 24 tahun sangat sering mengalami kesepian yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti berpindah tempat ke lingkungan baru dan ditinggal oleh orang terdekat. Hal tersebut menimbulkan stres, depresi, bunuh diri, dan berisiko terkena penyakit jantung. Widuri (2021) menemukan bahwa kesepian menjadi permasalahan

yang sering dialami oleh mahasiswa baik di kampus ataupun di kos akibat tidak adanya hubungan sosial yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian Aldila (2019) menemukan bahwa subjek yang memiliki tingkat kesepian yang tinggi disebabkan karena kurangnya hubungan dan interaksi dengan keluarga, kerabat, serta teman dekat. Hal tersebut ternyata memicu individu untuk memunculkan perasaan ditinggalkan dan dasingkan oleh lingkungan sosial. Sehingga mahasiswa rantau memerlukan perhatian lebih dari orang tua yang bukan hanya sekedar menanyakan kabar dan memenuhi kebutuhan namun lebih peka terhadap kondisi yang dialami seperti merasa kesepian dan sakit.

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi *loneliness* yaitu *psychological well being* ( Halim & Dariyo, 2016); dukungan sosial (Aldila & Mudjiran, 2019); kecerdasan emosional (Garvin, 2017); resiliensi (Sari & Listiyandini, 2015). Berdasarkan hasil penelitian diatas, salah satu faktor yang mampu memengaruhi *loneliness* yaitu *psychological well being*. Sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti ditemukan bahwa responden merasa kurang puas dengan pencapaian yang diperoleh. Responden juga menyatakan dalam mengambil keputusan akan mempertimbangkan terlebih dahulu. Selain itu, responden kurang mampu untuk mengekspresikan yang sedang dirasakan atau untuk bercerita di teman lingkungan baru.

Hasil penelitian Halim & Dariyo (2016) menunjukkan bahwa dimensi relasi positif memiliki korelasi tertinggi dengan *loneliness*, individu yang

memiliki hubungan positif dengan individu lain mampu menekan perasaan *loneliness*. Lalu dimensi penerimaan diri (individu menerima keadaan baik/buruk dalam diri), tujuan hidup (individu akan aktif mencapai tujuan dan terhindar dari perasaan frustrasi, tidak nyaman, serta ketidakpuasan), otonomi (individu menentukan sesuai yang di inginkan), pertumbuhan pribadi (menyadari perubahan dalam diri), dan penguasaan lingkungan (individu akan senang dan produktif dalam menjalani aktivitas) juga memiliki korelasi dengan *loneliness*.

Berdasarkan uraian diatas, hal tersebut mengindikasikan bahwa salah satu faktor yang mampu memunculkan *loneliness* pada mahasiswa rantau yaitu *psychological well being*. Ryff (1995) mendefinisikan *psychological well being* sebagai keadaan yang dialami individu berkaitan dengan pengalaman individu dalam menjalani keseharian. Ryff dan Singer (1996) menyatakan bahwa individu yang memiliki *psychological well being* baik mampu membangun hubungan positif dengan individu lain disertai dengan rasa kepercayaan dan kasih sayang secara timbal balik. Halim dan Dariyo (2016) menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara *psychological well being* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau. Jadi, semakin tinggi tingkat *psychological well being* yang dimiliki oleh mahasiswa rantau maka semakin rendah tingkat *loneliness* yang dirasakan. Noviasari dan Dariyo (2016) menunjukkan bahwa individu yang memiliki *psychological well being* tinggi mampu dalam menjalin hubungan yang baik, berinteraksi secara positif, dan mandiri dalam menyelesaikan permasalahan.

Selain itu, Ramadhani, Djunaedi dan Simiati (2016) menunjukkan bahwa individu yang memiliki *psychological well being* yang tinggi akan mampu dalam melewati permasalahan, menjalankan kehidupan dengan baik, dan menghadapi segala tantangan yang muncul. Sejalan dengan penelitian diatas, Tristiana (2016) menemukan bahwa individu yang memiliki *psychological well being* tinggi akan mampu dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi dan menerima segala perubahan yang terjadi serta mengarahkan perilakunya secara adaptif.

Berdasarkan fenomena-fenomena dan hasil penelitian diatas, dapat diketahui bahwa *psychological well being* dapat memunculkan perasaan *loneliness* pada mahasiswa rantau yang dimana mahasiswa rantau mengalami perubahan dari segi lingkungan (tempat tinggal dan hubungan sosial) yang memicu individu untuk bisa dalam menjalani kehidupan dengan mandiri. Penelitian ini menggunakan kata pengaruh karena berdasarkan hasil penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan antara *psychological well being* dengan *loneliness* dan terdapat rekomendasi melakukan penelitian lebih lanjut (Rantepadang & Gery, 2020). Selain itu, penelitian sebelumnya hanya meneliti untuk mahasiswa rantau di Jakarta dan Yogyakarta. Sehingga peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian di kota Makassar. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh *psychological well being* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau di kota Makassar”.



## 1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, adapun rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Apakah ada pengaruh *psychological well being* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau di kota Makassar?”.

## 1.3. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *psychological well being* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau di kota Makassar.

## 1.4. Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

- a) Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengembangan dalam bidang ilmu psikologi yang mengkaji mengenai *loneliness* dan *psychological well being*.
- b) Penelitian ini dapat menjadi rujukan peneliti selanjutnya yang membahas mengenai *loneliness* dan *psychological well being*.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

- a) Memberikan informasi dalam memahami dan menyikapi perasaan kesepian pada mahasiswa rantau.
- b) Menambah informasi untuk lebih memperhatikan tingkat *psychological well being* dan *loneliness* pada mahasiswa rantau.

## BAB II

### TINJAUAN TEORITIS

#### 2.1 *Loneliness*

##### 2.1.2 Definisi *Loneliness*

Peplau dan Pearlman (1982) mengatakan bahwa *loneliness* merupakan keadaan dimana seseorang memiliki perasaan tidak senang terhadap pengalaman yang dialami. Seseorang yang mengalami *loneliness* menimbulkan penurunan pada hubungan sosial dengan orang lain dan lingkungan baik secara kuantitatif maupun kualitatif.

Weiss mengemukakan bahwa kesepiaan yang di alami oleh individu bukan hanya karena berada dalam keadaan sendiri melainkan tidak terjalinnya relasi atau hubungan tertentu yang dibutuhkan.

Gordon (1976) menjelaskan bahwa *loneliness* merupakan adanya perasaan dimana individu merasakan kurangnya intensitas hubungan dengan individu lain pada jenis hubungan tertentu. *Loneliness* semakin meningkat ketika individu memiliki harapan untuk menjalin hubungan dengan individu tertentu namun tidak terealisasikan sehingga menimbulkan pengharapan. Hal tersebut menimbulkan munculnya kekosongan akibat pengharapan yang tidak sesuai dengan ekpektasi.

Baron, Branscombe, dan Byne (2008) mendefinisikan *loneliness* sebagai hasil dari suatu kondisi yang tidak menyenangkan sehingga memengaruhi keadaan emosional dan kognitif individu akibat adanya kegagalan dalam mencapai kelekatan hubungan sosial tertentu.

Nurdiani dan Mulyono (2014) juga menyatakan bahwa *loneliness* adalah perasaan yang tidak menyenangkan karena adanya pengalaman buruk yang ditimbulkan tidak adanya relasi sosial, komunikasi yang tidak bermakna, dan harapan individu yang tidak sesuai realitas.

Weiss (dalam Peplau & Pearlman, 1982) menyatakan bahwa kesepian bukan hanya interpretasi dari keadaan yang sendiri melainkan mengarah ketika individu merasa sendiri dalam situasi keramaian. Sejalan dengan diatas, Burns (1988) menjelaskan bahwa perasaan kesepian yang dirasakan oleh individu berkaitan dengan adanya pemikiran-pemikiran negatif terhadap diri sendiri. Pemikiran-pemikiran negatif tersebut mencakup munculnya perasaan terasingkan, merasa tidak memiliki harapan, merasa rendah diri, dan takut dengan kesendirian.

Berdasarkan definisi-definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *loneliness* adalah keadaan dimana individu mengalami keadaan yang tidak menyenangkan meskipun berada dalam situasi keramaian seperti berkumpul dengan teman. Hal tersebut disebabkan karena tidak terjalinnya hubungan yang sesuai dengan yang diinginkan yang memicu ketidakpuasan dalam hubungan.

### 2.1.2 Tipe-tipe *Loneliness*

Terdapat dua aspek dalam teori *loneliness* yang dikemukakan oleh Weiss (dalam Pearlman dan Peplau, 1998), antara lain :

#### 1) *Emotional Loneliness*

Weiss (dalam Pearlman dan Peplau, 1998) menjelaskan bahwa munculnya *emotional loneliness* karena tidak adanya relasi sosial atau terjalinnya hubungan dekat seperti pasangan dan sahabat secara emosional. *Emotional loneliness* merupakan emosi negatif akibat adanya perasaan tidak puas dengan kelekatan hubungan sosial yang terjalin. *Emotional loneliness* dapat dikurangi dengan memahami keadaan diri sendiri sehingga menimbulkan perasaan bahwa individu lain dapat memahami dirinya.

#### 2) *Social Loneliness*

Weiss (dalam Pearlman dan Peplau, 1998) menyatakan bahwa *social loneliness* menekankan pada banyaknya hubungan sosial yang terjalin. *Social loneliness* terjadi ketika individu merasa kurang dalam hal hubungan sosial. Adapun kondisi yang dapat memicu munculnya *social loneliness* yaitu ketika individu berpindah ke lingkungan baru, kehilangan pekerjaan, dan tidak memiliki kelompok atau mengalami diskriminasi dalam kelompok sehingga menimbulkan ketidakpuasan terhadap kelompok.

### 2.1.3 Faktor-faktor *Loneliness*

#### 1) *Psychological Well Being*

Berdasarkan hasil penelitian Halim dan Dariyo (2016) menemukan bahwa terdapat pengaruh secara signifikan antara *psychological well being* dengan *loneliness*. Sehingga semakin tinggi tingkat *psychological well being* maka semakin rendah tingkat *loneliness*. Selain itu, berdasarkan uraian hasil penelitian dalam penelitian ini, ditemukan bahwa seluruh dimensi dari kedua variabel berkorelasi negatif seperti pada dimensi penguasaan lingkungan yaitu mampu menciptakan kondisi lingkungan secara pribadi yang bertolak belakang dengan *loneliness*.

Sejalan dengan penelitian diatas, Aryono dan Dani (2019) juga menemukan hubungan negatif yang signifikan antara *loneliness* dengan *psychological well being*. Adapun subjek penelitian ini yaitu lansia yang memilih untuk hidup melajang. Jadi, individu yang memilih untuk hidup sendiri atau melajang memiliki tingkat *loneliness* tinggi. Selain itu, Christie, Hartati dan Nanik (2013) menemukan bahwa kesejahteraan psikologis mampu memengaruhi sikap kesepian pada diri seseorang.

#### 2) **Dukungan Sosial**

Berdasarkan hasil penelitian Aldila dan Mudjiran (2019) bahwa dukungan sosial signifikan memengaruhi *loneliness*. Adapun dukungan sosial yang diterima pada subjek penelitian ini berupa

dukungan emosional, dukungan penghargaan, dan dukungan instrumental. Selain itu, hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa subjek yang memiliki tingkat kesepian yang rendah disebabkan oleh tidak terjalinnya hubungan dan komunikasi dengan keluarga, kerabat dan teman dekat sehingga memunculkan perasaan ditinggalkan atau diasingkan.

Berdasarkan hasil penelitian Nurdiani dan Mulyona (2014) bahwa dukungan sosial memengaruhi perasaan *loneliness* pada individu, artinya semakin tinggi dukungan sosial individu maka semakin rendah perasaan *loneliness*. Adapun dukungan sosial yang diperoleh subjek berasal dari kakak asuh dan teman dalam panti asuhan tersebut yang menimbulkan perasaan diterima dalam lingkungan atau dalam panti asuhan tersebut. Selain itu, adanya kesamaan latar belakang sehingga membuat para subjek saling memahami perasaan satu sama lain.

### **3) Kecerdasan Emosional**

Berdasarkan hasil penelitian Garvin (2017) bahwa individu yang memiliki tingkat kecerdasan emosional yang tinggi cenderung memiliki tingkat kesepian yang rendah. Sejalan dengan hasil penelitian diatas, Vanhalst, Luycks, dan Goossens (2014) juga menyatakan bahwa individu yang memiliki pengalaman hubungan sosial yang baik seperti hubungan pertemanan dengan teman sebaya akan memengaruhi tingkat kesepian pada remaja.

Sehingga individu yang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan lebih terampil dan terhindar dari perasaan kesepian.

Berdasarkan hasil penelitian Puspalani dan Awalya (2021) ditemukan bahwa kecerdasan emosional memengaruhi tingkat *loneliness* pada siswa SMP 1 Kedu Kabupaten Temanggung pada perilaku kecenderungan bermain game online. Jadi, semakin tinggi tingkat *loneliness* pada individu maka semakin rendah tingkat kecerdasan emosional yang dimiliki. Subjek merasa bahwa dengan bermain game online mampu mengatasi stres sekaligus menjadi pelarian dari hubungan sosial yang nyata dan memilih untuk menjalin hubungan di dunia maya.

#### **4) Resiliensi**

Berdasarkan hasil penelitian Sari dan Listiyandini (2015) menemukan bahwa resiliensi memengaruhi *loneliness* pada dewasa muda lajang. Jadi, semakin tinggi tingkat resiliensi yang dimiliki oleh individu maka semakin rendah pula tingkat *loneliness*. Adapun persentase yang diperoleh berdasarkan penelitian di atas yaitu sebesar 10,5% resiliensi dapat menurunkan perasaan *loneliness* sehingga individu yang memiliki tingkat kesepian yang tinggi diharapkan meningkatkan resiliensi diri yang baik seperti membangun hubungan sosial yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian Pandanwati dan Suprpti (2012)

menemukan bahwa pasangan yang berada pada usia dewasa madya dan belum memiliki anak cenderung untuk merasa kesepian dan membutuhkan resiliensi yang baik. Dalam penelitian ini dipaparkan pula cara dalam mengatasi kesepian pada subjek yaitu dengan melakukan interaksi dengan anak kecil untuk mengurangi perasaan kosong dan sepi. Selain itu, membutuhkan suatu relasi dan hubungan yang baik antar keluarga dalam hal ini meningkatkan kelekatan.

#### **5) Jenis kelamin**

Berdasarkan hasil penelitian Sari dan Listiyandini (2015) ditemukan bahwa berdasarkan jenis kelamin dapat memengaruhi tingkat *loneliness* pada individu. Sejalan dengan penelitian diatas, Septiningsih dan Naimah (2012) juga menjelaskan bahwa terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin dan *loneliness* yang dimana perempuan memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk memiliki perasaan kesepian dibandingkan laki-laki karena laki-laki lebih mampu dalam mewujudkan diri di lingkungan dengan mudah.

Berbeda dengan hasil penelitian diatas, Febriani dan Indonesia (2021) menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan kesepian berdasarkan jenis kelamin. Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 78 subjek berusia 14-21 tahun atau berada pada masa remaja. Adapun hasil dari analisis memperoleh nilai signifikansi



sebesar 0.955 yang berarti data homogen dan menginterpretasikan tidak terdapat perbedaan tingkat kesepian.

#### **2.1.4 Dampak *Loneliness***

##### **1) Ide Bunuh Diri**

Berdasarkan hasil penelitian Dewi dan Hamidah (2013) ditemukan bahwa subjek dalam penelitian memiliki ide bunuh diri pada level sedang yang disebabkan oleh perasaan kesepian. Selain itu, Hilda dan Tobing (2021) mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya korelasi positif antara kesepian dengan ide bunuh diri pada remaja di panti sosial asuhan anak utama 3 Jakarta. Hal tersebut disebabkan oleh tidak adanya dukungan sosial dan kelekatan hubungan antara anak panti dan pengasuh dalam panti asuhan tersebut.

##### **2) Ketergantungan Penggunaan *Smartphone***

Berdasarkan hasil penelitian Fahira, Amna, Mawarpury, dan Faradina (2021) menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara kesepian dengan *nomophobia* atau kecenderungan untuk menggunakan *smartphone*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki tingkat kesepian yang relatif tinggi maka tingkat *nomophobia* semakin rendah. Subjek menggunakan *smartphone* untuk mengatasi rasa kesepian pada berbagai situasi sehingga memicu adanya *nomophobia*.

Sejalan dengan penelitian diatas, Subagio dan Hidayanti (2017)

menemukan bahwa terdapat korelasi positif antara kesepian dengan adiksi *smartphone* pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Bekasi. Jadi semakin tinggi tingkat kesepian yang dirasakan oleh individu maka semakin tinggi pula intensitas penggunaan *smartphone* atau adiksi *smarthpone*. Adapun persentase kesepian terhadap adiksi *smarthphone* sebesar 3.6%.

### 3) Agresivitas

Berdasarkan hasil penelitian Farah, Rachmah, dan Mayangsari (2018) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *loneliness* terhadap perilaku agresif dengan kontribusi sebesar 62,6%. Selain itu, perilaku agresif dalam penelitian tersebut lebih dominan dilakukan oleh laki-laki dibandingkan perempuan. Sejalan dengan pernyataan diatas, Dini dan Indrijati (2014) menemukan bahwa faktor gender memengaruhi dalam munculnya perilaku agresi. Laki-laki seringkali memunculkan perilaku agresi dibandingkan dengan perempuan sehingga dalam penelitian tersebut menggunakan subjek laki-laki.

### 4) Depresi

Berdasarkan hasil penelitian Siwi, dan Qomaruddin (2021) menunjukkan bahwa kesepian yang dirasakan pada subjek penelitian yaitu peserta didik memengaruhi tingkat kesehatan mental yang dimiliki khususnya depresi. Fadillah (2017) menemukan bahwa individu yang mengalami kesepian mampu

meningkatkan depresi. Sehingga semakin tinggi kesepian yang dimiliki oleh para subjek atau peserta didik maka semakin tinggi tingkat depresi dan gangguan kesehatan mental yang dialami.

#### **5) Hubungan Sosial**

Berdasarkan hasil penelitian Amaliah (2013) menunjukkan bahwa individu yang mengalami kesepian memengaruhi kepuasan pada hubungan sosial baik dari keluarga, teman, budaya, dan masyarakat di sekitar. Selain itu, individu yang mengalami kesepian cenderung akan berkomunikasi secara online dan mengurangi intensitas berkomunikasi secara bertatap muka (Dariyo & Widiyanto, 2013).

### **2.1.5 Pengukuran *Loneliness***

#### **1) *UCLA Loneliness Scale***

*UCLA Loneliness Scale* pertama kali ditemukan oleh Russel pada tahun 1978. *UCLA loneliness scale* seringkali digunakan dalam penelitian untuk mengukur tingkat kesepian pada individu. Selain itu, skala ini mengalami tiga kali revisi yaitu pada tahun 1980 mengalami revisi kedua untuk meminimalisir terjadinya bias dan *social desirability* yang mempengaruhi skor kesepian dengan perubahan jumlah item dari 10 item menjadi 20 item. Namun, pada tahun 1996, Russell mengembangkan dan menyederhanakan kembali item-item dari *UCLA loneliness scale* dengan perubahan item no.4 berubah menjadi item *favorable*, mengubah bentuk item,

dan mengadaptasi item 12 dan 17. Sehingga hingga saat ini, jumlah item dari *UCLA loneliness scale* sebanyak 20 item yang terdiri dari 11 item *favorable* dan 9 item *unfavorable*.

Adapun skoring pada *UCLA loneliness scale version 3* menggunakan skala likert pada rentang poin 1-4 (tidak pernah-selalu). Alat ukur ini memiliki tingkat reliabilitas yang baik dalam mengukur tingkat kesepian yaitu sebesar 0.92 (sampel mahasiswa), 0.94 (sampel suster), 0.89 (sampel lansia), dan 0.89 (sampel guru). Skala ini memiliki kelebihan yaitu dapat digunakan pada berbagai macam populasi dengan metode pengumpulan data apapun.

## **2.2 *Psychological Well Being***

### **2.2.1 Definisi *Psychological Well Being***

Ryff (1995) mendefinisikan *psychological well being* sebagai keadaan yang dialami individu yang berkaitan dengan pengalaman hidup atau kegiatan yang dilakukan individu dalam menjalani hari-harinya. Selain itu *psychological well being* diartikan sebagai susunan dasar yang berguna dalam memberikan informasi mengenai cara individu memberikan penilaian terhadap diri sendiri, baik dan buruk diri, dan pengalaman hidup. Dalam *psychological well being* ini bertujuan memberikan gambaran terkait kesehatan psikologis individu yang dilandasi kriteria fungsi psikologi positif.

Ryff (1989) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis atau *psychological well being* adalah keadaan dimana individu mencakup

segala dimensi-dimensi dalam kesehatan termasuk evaluasi positif terhadap diri sendiri dan kehidupan masa lalu seseorang, individu yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan, keyakinan bahwa kehidupan individu memiliki tujuan dan bermakna, menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, memiliki kemampuan dalam mengatur kehidupan pribadi dan menyeimbangkan dengan lingkungan secara efektif, dan mampu dalam menentukan jalan hidup pribadi.

Hadjam dan Nasiruddin (2003) menjelaskan bahwa kriteria fungsi psikologis yang dipaparkan oleh Ryff merujuk pada teori-teori yang dikemukakan oleh beberapa ahli psikologi. Pertama, individu dengan kepribadian sehat secara sadar mengatur tingkah lakunya dan mengambil tanggung jawab atas nasib mereka sendiri. Kedua, menyadari dan menerima kelebihan maupun kekurangan yang ada pada diri mereka. Ketiga, berorientasi pada masa depan dengan tidak meninggalkan masa kini. Keempat, menyukai tantangan dan pengalaman-pengalaman baru yang dapat memperkaya hidup.

Tanujaya (2014) menyatakan bahwa *psychological well being* merupakan keadaan individu yang terbebas dari segala gangguan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Individu akan menjalani hidup dengan bermakna yang berguna agar individu dapat menjalani hidup secara optimal dan memiliki penilaian diri yang baik atau positif terhadap diri sendiri. Selain itu Hadjam dan Nasiruddin (2003)

*psychological well being* ini telah banyak dipergunakan oleh individu untuk melihat bagaimana individu tersebut dalam memenuhi semua kriteria dalam fungsi psikologis positif yang mengacu pada kriteria yang dipaparkan oleh Ryff.

Individu yang mengalami kesejahteraan dalam hal psikologis digambarkan dengan individu yang mampu menerima dirinya apa adanya, mampu membentuk hubungan yang hangat dengan orang lain, memiliki kemandirian terhadap tekanan sosial, mampu mengontrol lingkungan eksternal, memiliki arti dalam hidup serta mampu merealisasikan potensi diri secara kontinyu (Prabowo, 2016).

Fitri, Luawo dan Noor (2017) menyatakan bahwa *psychological well being* atau kesejahteraan psikologis adalah keadaan dimana seorang individu memiliki fungsi mental yang baik. Selain itu, individu juga akan merasakan kebahagiaan dalam menjalani keseharian dan mampu dalam mengoptimalkan semua potensi-potensi yang telah dimiliki. Individu yang mengalami *psychological well being* atau kesejahteraan dalam psikologis akan merasakan bahwa dirinya tidak mempunyai suatu permasalahan dalam menjalani kehidupan dan berada dalam keadaan yang bahagia.

Ramadhani, Djunaedi, dan Simiati (2016) mengatakan bahwa *psychological well being* merupakan keadaan dimana individu dapat mengarahkan diri ke arah yang positif. Hal tersebut dapat ditandai dengan individu yang menunjukkan perilaku positif secara pribadi

maupun ke orang lain, mempunyai tujuan hidup yang bermakna, mampu dalam mengontrol lingkungan sekitar, memiliki hubungan sosial yang baik, dan mampu dalam mengembangkan kemampuan dan keterampilan yang dimiliki.

Wells (2010) menjelaskan bahwa *psychological well being* atau kesejahteraan psikologis memiliki perbedaan pengertian setiap individu, namun berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada beberapa negara dapat disimpulkan bahwa individu yang sejahtera dalam hal psikologis akan memiliki suatu cara dalam melakukan perbuatan yang mengarah baik atau positif terhadap diri sendiri ataupun ke orang lain. Selain itu, individu tersebut akan mampu dalam mengambil suatu keputusan berdasarkan kemauan, mampu mengembangkan diri, memiliki tujuan hidup, dan mampu menyesuaikan diri.

Berdasarkan definisi-definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *psychological well being* adalah keadaan dimana individu mampu dalam menjalani dan menerima segala aspek kehidupan dengan baik yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup. Individu yang memiliki *psychological well being* yang baik akan mampu dalam menjalin hubungan yang hangat dan baik dengan orang lain, menerima kekurangan dan kelebihan, mampu mengambil keputusan, menyesuaikan diri di lingkungan baru, memiliki perencanaan di masa depan, dan mampu meningkatkan bakat dan minat yang dimiliki.

### 2.2.2 Dimensi-dimensi *Psychological Well Being*

Terdapat enam aspek dalam teori *psychological well being* yang dikemukakan oleh Ryff (1989), yaitu :

#### 1) *Self-acceptance* (Penerimaan Diri)

Ryff (1989) mengartikan *Self-acceptance* atau penerimaan diri sebagai suatu kemampuan utama yang dimiliki setiap individu yang berasal dari kesehatan mental, karakteristik dalam mengaktualisasikan diri, mengeluarkan segala fungsi optimal diri, dan kematangan diri. Dalam teori rentang hidup dipaparkan bahwa dalam penerimaan diri pada individu ini didasarkan pada pengalaman atau kehidupan masa lalu yang telah dilalui sebelumnya. Dengan demikian, sikap positif setiap individu muncul sebagai karakteristik utama dari fungsi psikologis positif.

*Self-acceptance* ini mengarah kepada bagaimana individu melihat atau menilai diri secara positif baik keadaan dirinya saat ini maupun di masa lalu. Individu menyadari segala kekurangan dan kelebihan yang dimiliki dan memiliki konsistensi yang tinggi terhadap nilai positif dalam diri. Individu yang tidak memiliki penerimaan diri dapat ditandai dengan adanya perasaan tidak puas dan merasa kecewa terhadap kejadian yang telah berlalu serta merasa bahwa ada yang berbeda dari dirinya (Prabowo, 2016).

Eva dan Bisri (2018) juga mengartikan penerimaan diri sebagai suatu ciri yang mencerminkan individu memiliki kesehatan mental



yang baik seperti adanya sikap positif terhadap diri, menerima segala kekurangan dan kelebihan diri sendiri serta memandang masa lalu dengan positif. Sesuai dengan penelitian sebelumnya, Putriyani dan Listiyandini (2018) menyebutkan bahwa aspek penerimaan diri dalam *psychological well being* tidak diartikan sebagai individu yang memiliki kepercayaan diri yang besar dalam diri tetapi mengarah kepada hal yang positif seperti adanya kesadaran individu dalam menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki dan mampu mengatasi kekurangan yang dalam diri serta menerima pengalaman masa lalu dengan baik.

Fitri, Luawo dan Noor (2017) menyatakan bahwa penerimaan diri merupakan suatu keadaan dimana individu mampu dalam menerima keadaan diri sendiri dan memberikan penilaian terhadap diri sendiri. Erikson melihat bahwa penerimaan diri pada individu terkait dengan bagaimana individu tersebut menerima pengalaman di masa lalu baik pengalaman yang berhasil maupun gagal. Ryff (1995) menyebutkan bahwa individu dengan penerimaan diri yang baik akan mampu dalam menerima segala aspek yang berada dalam dirinya baik dari aspek positif maupun negatif yang terjadi masa kini maupun di masa lalu.

## 2) *Positive Relations With Others* (Hubungan Positif dengan Orang Lain)

Ryff (1989) *Positive Relations With Others* yaitu suatu hubungan yang menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang hangat dan saling percaya. Kemampuan untuk mencintai dipandang sebagai komponen utama dari kesehatan mental. Pengaktualisasi diri digambarkan sebagai memiliki perasaan empati dan kasih sayang yang kuat untuk semua manusia dan mampu memiliki cinta yang lebih besar, persahabatan yang lebih dalam, dan identifikasi yang lebih lengkap dengan orang lain. Kehangatan berhubungan dengan orang lain dianggap sebagai kriteria kedewasaan.

Teori-teori tahap perkembangan pada dewasa menekankan dalam mencapai hubungan dekat dengan orang lain (keintiman) dan dibimbing serta diarahkan orang lain (generativitas) ditandai dengan individu yang mampu dalam menunjukkan perasaan cinta terhadap orang lain baik itu kepada keluarga ataupun teman seperti memberikan kasih sayang, menghormati orang lain (Ryff, 1989).

Individu yang memiliki hubungan yang positif dengan orang lain akan mampu menjalin hubungan yang hangat, terjalin hubungan yang dilandasi kepercayaan satu sama lain, mampu menimbulkan perasaan empati, dan merasa bahwa hubungan yang terjalin terasa dekat dan akrab. Selain itu, individu mampu

membangun hubungan pertemanan yang dimana melibatkan afeksi tiap individu (Tanujaya, 2014). Selain itu, Eva dan Bisri (2018) menambahkan bahwa hubungan yang terjalin dengan positif akan menimbulkan perasaan puas dan saling percaya dalam diri individu.

Sejalan dengan penelitian sebelumnya, Putriyani dan Listiyandini (2018) juga menyebutkan bahwa individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain menggambarkan tingkat *psychological well being* tinggi. Individu yang memiliki hubungan positif dengan orang lain dapat dilihat dari cara individu dalam berinteraksi seperti adanya perasaan bahagia, empati, kepercayaan, kenyamanan saat berinteraksi dengan orang lain.

### **3) *Autonomy* (Otonomi)**

*Autonomy* (Otonomi) didefinisikan sebagai adanya penekanan dalam menentukan pilihan nasib sendiri, kemandirian, dan regulasi perilaku dari dalam diri individu. Individu tidak meminta persetujuan individu lain, tetapi mengevaluasi diri sendiri dengan standar pribadi yang dimiliki. Pemikiran atau pandangan yang dimiliki oleh setiap individu memiliki kebebasan dalam memutuskan suatu kesepakatan yang dimana individu tersebut tidak lagi berpegang teguh pada ketakutan kolektif, kepercayaan, dan hukum massa (Ryff, 1989).

Prabowo (2016) memaparkan bahwa *autonomy* merupakan kemampuan yang dimiliki individu dalam membimbing suatu perilaku secara mandiri dan yakin akan diri sendiri. Individu yang memiliki *autonomy* yang baik akan merasa terbebas dari tekanan sosial yang dialami dan memiliki keyakinan diri dan pendirian yang kuat meskipun menghadapi pertentangan dari individu atau pihak lain sehingga mampu dalam mengontrol segala perilaku sesuai dengan kemauan sendiri. Selain itu, individu yang tidak memiliki *autonomy* yang baik akan memutuskan berdasarkan penilaian dari orang lain.

Ramadhani, Djunaedi, dan Simiati (2016) mengatakan bahwa individu yang memiliki otonomi atau kemandirian yang baik akan mampu dalam menentukan pilihan hidupnya sendiri dan mampu dalam mengontrol segala tingkah lakunya dalam tekanan sosial dan dilingkungan sosialnya. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, Putriyani dan Listiyandini (2018) menjelaskan bahwa individu yang memiliki kemandirian mampu mengendalikan diri dan mengambil suatu keputusan sesuai dengan kehendaknya.

#### **4) *Environmental Mastery* (Penguasaan Lingkungan)**

Ryff (1989) menyatakan bahwa *environmental mastery* atau penguasaan lingkungan merupakan kemampuan individu untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikologis yang dimiliki dan ditentukan sebagai karakteristik

kesehatan mental. Selain itu, penguasaan lingkungan ini menekankan kemampuan individu untuk tetap berkembang dan mengubah secara kreatif melalui aktivitas fisik atau mental serta menekankan sejauh mana individu dapat memanfaatkan semua peluang yang berada dalam lingkungan sekitar berdasarkan perkembangan rentang kehidupan.

Sejalan dengan definisi diatas, Putriyani dan Listiyandini (2018) menjelaskan bahwa dalam mencapai kesejahteraan psikologis kemampuan individu dalam menguasai dan mengontrol diri dengan lingkungan sekitar. Individu dalam menguasai lingkungan membutuhkan kemampuan dalam menyesuaikan diri, mengembangkan potensi yang dimiliki dalam situasi apapun. Selain itu, dibutuhkan keterampilan dalam menggunakan segala kesempatan atau peluang yang muncul berdasarkan lingkungan dari individu itu sendiri.

Eva dan Bisri (2018) menyatakan bahwa penguasaan lingkungan mengacu bagaimana individu mampu dalam mengatur tingkah laku di lingkungan sekitar sesuai dengan keadaan diri sendiri sehingga individu dapat berkembang secara kreatif. Individu dapat menghadapi permasalahan yang diperoleh dari luar diri individu itu sendiri sehingga individu yang tidak memiliki *psychological well being* yang baik kurang bahkan tidak mampu menciptakan dan mengontrol lingkungan eksternal.

Selain itu, Fitri, Luawo dan Noor (2017) menyatakan bahwa penguasaan lingkungan ini mengarah terhadap kemampuan individu dalam menentukan lingkungan sesuai dengan kondisi psikologis yang dimiliki. Individu akan mampu dalam mengambil dan menggunakan segala peluang yang ada dengan baik. Ramadhani, Djunaedi, dan Simiati (2016) juga menyebutkan bahwa individu yang memiliki penguasaan yang baik mampu mengendalikan lingkungan dan memilih lingkungan yang baik.

##### 5) *Purpose in Life* (Tujuan dalam Hidup)

*Purpose in life* atau tujuan dalam hidup merupakan suatu keyakinan yang dimiliki oleh setiap individu yang menimbulkan adanya perasaan memiliki tujuan dan makna dalam hidup. Selain itu definisi kedewasaan juga menekankan pemahaman yang jelas tentang kemana arah tujuan hidup, adanya perasaan terarah, dan intensionalitas. Individu yang memiliki tujuan dalam hidup akan berfungsi secara positif dan memiliki tujuan, niat, dan rasa arah, yang semua akan berkontribusi pada perasaan bahwa hidup yang dijalani itu bermakna (Ryff, 1989).

Ryff (1995) menyatakan bahwa individu akan menumbuhkan adanya rasa hidup yang bermakna baik dari kehidupan di masa lalu maupun di masa sekarang. Sejalan dengan pendapat di atas, Putriyani dan Listiyandini (2018) bahwa individu akan merasa bahwa hidup yang sedang di jalani bukanlah hal yang percuma

tetapi berarti dan individu tersebut mampu dalam menemukan makna dalam kehidupan baik masa kini maupun di masa lalu apabila individu tersebut memiliki tujuan dalam hidup.

Prabowo (2016) menyatakan bahwa individu yang memiliki tujuan dalam hidup akan memperoleh suatu keyakinan bahwa hidup yang sedang dijalani bermakna dan berarti. Individu yang tidak memiliki tujuan dalam hidup akan merasa bahwa hidup yang dijalani kurang bermakna, tidak mengetahui arah dalam hidup dan tidak memiliki keyakinan bahwa hidup yang telah dijalani sebelumnya bermakna, sehingga individu tidak mampu dalam menentukan tujuan hidup yang telah dilewati sebelumnya.

Ramadhani, Djunaedi, dan Simiati (2016) juga menyebutkan bahwa individu yang memiliki tujuan dalam hidup mampu dalam mengarahkan kehidupan diri sendiri dan mempunyai keyakinan bahwa hidup yang sedang dijalani bermakna. Sejalan dengan pendapat diatas, Eva dan Bisri (2018) juga melihat individu yang memiliki tujuan dalam hidup akan menimbulkan perasaan bahwa hidup yang sedang dijalani bermakna dan memiliki tujuan mengenai hal yang ingin diraih di masa depan.

#### **6) *Personal Growth* (Pengembangan Diri)**

Ryff (1989) menyatakan bahwa *personal growth* merupakan kebutuhan individu dalam mengaktualisasikan diri dan menyadari bahwa potensi yang dimiliki bertumbuh dan perlu untuk

dikembangkan. Individu seperti itu akan memberikan pengaruh positif yang dimana individu akan berkembang dan membentuk potensi diri, daripada mencapai kondisi tetap di mana semua masalah diselesaikan. Berdasarkan rentang kehidupan menunjukkan bahwa pertumbuhan pada individu bersifat kontinyu untuk mengatasi hambatan yang ditemui kedepannya.

Individu yang memiliki *personal growth* yang baik akan memiliki keyakinan untuk tetap tumbuh dan berkembang secara terus menerus, menyadari perubahan dan peningkatan terhadap potensi-potensi yang dimiliki, mampu untuk menerima segala informasi dan pengalaman baru yang diperolehnya, dan menyadari bahwa potensi-potensi yang dimiliki mampu untuk diwujudkan. Selain itu, individu yang tidak memiliki *personal growth* yang baik akan menimbulkan individu tersebut kurang memiliki keinginan untuk terus tumbuh dan berkembang, serta tidak tertarik dan bosan terhadap kehidupan (Prabowo, 2016).

Putriyani dan Listiyandini (2018) menyatakan bahwa individu yang pengembangan diri akan sadar terhadap potensi dan bakat dalam diri dan mampu untuk mengembangkan potensi dan bakat yang dimiliki. Hal tersebut ditandai dengan munculnya sikap individu yang ingin mencoba pengalaman baru. Sejalan dengan pendapat diatas, Ramadhani, Djunaedi, dan Simiati (2016) melihat individu yang mengembangkan diri mampu meningkatkan potensi



dalam diri dan menimbulkan perubahan signifikan dari segi pengetahuan ataupun kemampuan.

Eva dan Bisri (2018) menjelaskan bahwa pengembangan diri pada individu merupakan hal yang penting karena menumbuhkan perasaan untuk terus maju dan mengarah ke positif. Individu akan sadar terhadap potensi yang dimiliki dan mampu dalam mengembangkan potensi yang ada dalam diri. Selain itu, Ryff (1995) melihat pengembangan diri pada individu sebagai suatu proses perkembangan yang berkelanjutan yang ditandai dengan adanya kesadaran individu terhadap potensi dalam diri sendiri dan mampu dalam mengembangkan potensi diri.

### **2.2.3 Faktor-faktor *Psychological Well Being***

#### **1) Usia**

Prabowo (2016) berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan individu dalam penguasaan lingkungan dan otonomi meningkat seiring dengan meningkatnya usia. Pada saat yang sama, tujuan hidup dan perkembangan pribadi menunjukkan pengurangan yang dramatis seiring dengan usia. Selain itu, sejalan dengan hasil penelitian Fourianalistyawati (2018) bahwa saat lanjut usia, individu akan lebih rentan mengalami stres akibat mengalami banyak perubahan salah satunya perubahan psikologis. Stres yang dialami oleh individu atau lansia tersebut akan menurunkan kesejahteraan psikologis.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mailisia (2017) mendukung hasil penelitian diatas yaitu individu yang berada dalam usia lanjut atau usia kurang mampu dalam mencapai tingkat kesejahteraan psikologis. Pada individu yang lanjut usia atau lansia yang berada di Panti Werdha menunjukkan pada kategori kurang sebanyak 65.4% yang dibagi menjadi 6 sub kategori yaitu penerimaan diri baik (53.8%), hubungan positif dengan orang lain kurang (55.8%), otonomi baik (57.7%), tujuan hidup kurang (65.4%), perkembangan pribadi (65.4%), dan penguasaan terhadap lingkungan baik (61.5%).

## 2) Jenis Kelamin

Synder dan Lopez (2002) mengemukakan bahwa perbedaan jenis kelamin memiliki pengaruh pada kesejahteraan psikologis individu, dimana wanita cenderung lebih memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan laki-laki. Hal ini terkait dengan pola pikir yang berpengaruh terhadap strategi *copying* dan aktivitas sosial yang dilakukan, wanita lebih cenderung memiliki kemampuan interpersonal yang lebih baik daripada laki-laki.

Cicongnani (2011) berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa jenis kelamin memengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis pada setiap individu. Hal tersebut disebabkan karena pada wanita maupun pria memiliki strategi mengatasi suatu permasalahan dengan cara yang berbeda. Selain itu, beberapa

bentuk karakteristik guru wanita saat bekerja, yaitu guru membina hubungan interpersonal yang hangat dan baik dengan rekan kerja, terbuka dengan pengalaman baru dan mampu menemukan solusi sendiri atas permasalahan.

### **3) Dukungan Sosial**

Yasin dan Zulkifli (2010) menunjukkan adanya hubungan positif antara kesejahteraan psikologis mahasiswa dan dukungan sosial. Dukungan sosial menyediakan sumber untuk meningkatkan kesejahteraan seseorang karena dengan bantuan yang diberikan orang lain membantu seseorang untuk dapat menghadapi situasi yang tidak menyenangkan dan untuk penyesuaian diri yang lebih baik, sebagai penopang ketika seseorang sedang mengalami masalah. Dukungan sosial meliputi pemberian semangat dan perhatian sehingga dapat mencegah kecemasan.

Dukungan sosial adalah kehadiran orang lain yang dapat membuat individu percaya bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dan merupakan bagian dari kelompok sosial. Dukungan ini berasal dari berbagai sumber yaitu orang yang dicintai seperti orang tua, pasangan, anak, teman, dan kontak sosial dengan masyarakat. Dukungan sosial merupakan gambaran ungkapan perilaku suportif yang diberikan individu kepada individu lain yang memiliki keterikatan dan cukup bermakna dalam hidupnya (Taylor 1995).

#### 4) Religiusitas

Kesejahteraan psikologis dipengaruhi oleh kondisi religiusitas individu. Religiusitas merupakan hal yang berkaitan dengan transendensi segala persoalan hidup kepada Tuhan. Individu yang memiliki tingkat religiusitas tinggi lebih mampu memaknai kejadian hidupnya secara positif sehingga hidupnya menjadi lebih bermakna (Bastaman 2000). Selain itu, Ellison (1991) menunjukkan bahwa individu yang memiliki kepercayaan agama yang kuat, dilaporkan memiliki kepuasan hidup yang lebih tinggi dan memiliki kebahagiaan personal yang lebih tinggi.

#### 5) Tingkat Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Tanujaya (2014) pada karyawan PT SINERGI Integra Servis diperoleh pendidikan SMA dan SMK. Karyawan PT. SINERGI Integra Services dengan pendidikan SMP memiliki tingkat *psychological well being* yang tinggi. Karyawan pada *cleaner* PT. SINERGI Integra Services dengan pendidikan SMA lebih banyak memiliki tingkat *psychological well being* atau kesejahteraan psikologis yang rendah. Sebaliknya karyawan *cleaner* dengan pendidikan SMK cenderung memiliki tingkat *psychological well being* yang tinggi.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Aini, Isnaini, Sukamti, dan Amalia (2018) bahwa tingkat pendidikan

yang dimiliki setiap individu ternyata memengaruhi tingkat *psychological well being* atau kesejahteraan psikologi. Hal tersebut ditandai dengan individu yang berada dalam subjek penelitian memiliki kesadaran terhadap tingkat pendidikan. Adapun faktor yang memengaruhi kesadaran masyarakat tentang pentingnya pendidikan antara lain yaitu ketetapan untuk wajib belajar minimal 12 tahun, turun temurun, dan mayoritas pekerjaan masyarakat sebagai TNI sehingga hanya mengutamakan pendidikan hingga tingkat SMA.

#### **2.2.4 Dampak *Psychological Well Being***

##### **1) Mampu melewati tantangan dan permasalahan**

Ramadhani, Djunaedi, dan Simiati (2016) berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada subjek siswa SMK ditemukan bahwa terdapat 52% siswa memiliki tingkat *psychological well being* yang rendah, 6 % tingkat sedang, dan 42% siswa berada di tingkat tinggi. Siswa pada tingkat *psychological well being* yang rendah memiliki latar belakang orang tua bercerai dan membutuhkan penanganan. Sehingga individu yang memiliki tingkat *psychological well being* yang tinggi akan mampu dalam melewati permasalahan, menjalankan kehidupan dengan baik, dan menghadapi tantangan yang ditemui.

Tristiana, dkk (2016) mengatakan bahwa individu yang mengidap penyakit kronis mengalami perubahan dari segi

psikologis, biologis, spiritual, dan sosial. Perubahan yang terjadi akan memunculkan berbagai respon yaitu penerimaan diri dan perasaan kehilangan. Selain itu, individu tidak mampu dalam mengontrol perilaku. Namun, individu yang memiliki tingkat *psychological well being* yang tinggi lebih mampu dalam mengatasi permasalahan yang dihadapi, misalnya apabila terjadi perubahan maka individu mampu menerima perubahan yang terjadi dalam diri dan mampu dalam mengarahkan perilakunya.

## **2) Penyesuaian Diri yang Baik**

Noviasari dan Dariyo (2016) menemukan bahwa seorang istri yang memiliki tingkat *psychological well being* tinggi lebih mampu dalam menyesuaikan diri apabila tinggal bersama dengan mertua dibandingkan seorang istri yang memiliki tingkat *psychological well being* rendah. Hal tersebut disebabkan oleh individu tersebut mampu dalam menjalin hubungan yang baik dengan orang lain, dalam hal ini seorang istri mampu berinteraksi secara positif dengan mertua. Selain itu, individu juga akan memiliki kemandirian serta tanggung jawab seperti seorang istri akan mampu menyelesaikan permasalahan dengan mandiri.

## **3) Meningkatkan Kepuasan Kerja**

Tabansa, Tewal, dan Dotulong (2019) berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan ditemukan bahwa *psychological well being* dapat meningkatkan kepuasan kerja pada karyawan.

Sehingga karyawan yang memiliki tingkat *psychological well being* tinggi akan merasa bahwa pekerjaan yang dimiliki menyenangkan dan dapat menimbulkan karyawan tersebut lebih memberikan hasil kerja yang lebih baik. Sebaliknya, apabila karyawan tersebut memiliki tingkat *psychological well being* yang rendah akan menimbulkan adanya perasaan terbebani dalam melaksanakan atau menyelesaikan pekerjaan tersebut, sehingga hasil pekerjaan dapat menjadi tidak maksimal.

Sejalan dengan hasil penelitian diatas bahwa *psychological well being* memengaruhi kepuasan kerja, karyawan yang melakukan pekerjaan tanpa merasa terbebani menimbulkan kehidupan yang bahagia. Selain itu, karyawan juga mampu mengatur kehidupan, dan mempertahankan prestasi di tempat kerja. Adanya hal-hal tersebut akan meningkatkan kepuasan kerja pada karyawan dan akan merasakan emosi positif dari pekerjaan (Tanujaya, 2014).

#### **4) Terhindar dari Stres**

Aulia dan Panjaitan (2019) berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa individu yang memiliki tingkat *psychological well being* tinggi akan mampu dalam menghasilkan strategi adaptif yang ditandai adanya komitmen dan memiliki pemikiran kembali yang mengarah positif sehingga individu akan mampu dalam mengatasi stres yang sedang dialami. Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat *psychological well being* rendah menghasilkan

strategi disfungsional ditandai dengan perilaku mengabaikan permasalahan dan menyalahkan diri sendiri.

Sejalan dengan hasil penelitian diatas, Mawarpury (2013) menemukan bahwa *psychological well being* memiliki hubungan positif dengan strategi *coping*. Individu yang memiliki *psychological well being* tinggi akan mampu mengatasi stres yang disebabkan permasalahan yang dihadapi dengan strategi *coping*. Selain itu, individu akan mampu mengatasi dan menghadapi permasalahan yang dihadapi dengan startegi *coping* yang positif.

#### **5) Meningkatkan Spiritual**

Rahmah dan Lisnawati (2018) berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa terdapat hubungan antara *psychological well being* dengan spiritual. Individu yang memiliki tingkat *psychological well being* tinggi akan menyadari kelebihan dan kekurangan yang dimiliki sehingga mampu dalam mengembangkan diri. Selain itu, keadaan *psychological well being* yang baik akan menimbulkan spiritual yang baik yang ditandai dengan individu memiliki kehidupan yang bermakna. Spiritual yang dimiliki individu akan menjadi dasar bagi individu untuk lebih dekat dengan maha pencipta.



## 2.2.5 Pengukuran *Psychological Well Being*

### 1) *Ryff Psychological Well Being Scale*

*Psychological well being* adalah skala yang dibuat oleh Carol Ryff pada tahun 1986. Skala ini terdiri dari enam aspek yaitu *autonomy, environmental mastery, personal growth, positive relation with other, purpose in life, dan self acceptance*. Alat ukur ini pada awalnya memiliki sebanyak 120 item yang terbagi atas 20 item setiap aspek. Kemudian item tersebut berkurang sebanyak 84 item dengan 14 item setiap aspeknya.

Selain itu, Ryff melakukan beberapa penelitian kembali dalam mengembangkan alat ukur yaitu diantaranya dengan melakukan pengukuran secara terstruktur skala *psychological well being*. Kemudian, penelitian yang dilakukan oleh Ryff mengenai mengukur konstruk skala tersebut dengan menggunakan model LISREL. Alat ukur telah diterjemahkan ke beberapa bahasa dan digunakan oleh beberapa negara yaitu Amerika Serikat, Australia, Spanyol, dan Kolombia.

### 2) *The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)*

*The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS)* adalah alat ukur yang dikembangkan oleh Tennant pada tahun 2007. Alat ukur ini berupa skala yang terdiri dari 14 item yang mengukur *mental well-being* dengan menggunakan skala Likert yaitu dengan menyediakan 5 pilihan jawaban (1= tidak pernah

sama sekali, 5 = setiap waktu). Skala ini telah diuji tingkat validitas dan realibitasnya sebesar ( $\alpha$ ) = 0,874. Saat ini, alat ukur ini mulai dikembangkan di lingkup lintas budaya. Pengukuran ini dikembangkan pada budaya barat sehingga untuk menerapkan alat ukur ini di budaya timur akan berbeda. Beberapa peneliti mulai melakukan penelitian terkait validitas dan reliabilitas untuk bahasa dan budaya di Indonesia.

### 3) *Exploratory Sequential Mix Method*

Rancangan ini merupakan alat ukur yang diperuntukkan bagi remaja dan dikembangkan berdasarkan alat ukur kesejahteraan psikologis yang digunakan kalangan dewasa. Rancangan ini dilakukan untuk menyesuaikan budaya Remaja di Indonesia yang kemudian nantinya akan dilakukan dengan dua tahap yaitu tahap wawancara dan FGD. Alat ukur ini diperuntukkan usia 12-15 tahun yang terdiri dari 10 dimensi. Uji coba dilakukan sebanyak 2 kali. Alat ukur ini memiliki 38 item yang terdiri dari 10 dimensi. Adapun realibitas dan validitas konstruk telah teruji dengan baik.

## 2.3 Mahasiswa Rantau

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia No. 12 Tahun 2012 menyatakan bahwa mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. Santrock (2012) mengatakan bahwa dewasa awal berada dalam rentang usia 18 - 25 tahun dan menjadi masa transisi dari sekolah ke perguruan tinggi. Arnet juga menyatakan bahwa pada fase *emerging*

*adulthood* atau beranjak dewasa, terdapat beberapa karakteristik yaitu mengeksplorasi diri, terjadi ketidakstabilan dalam menentukan pekerjaan/pendidikan/hubungan dekat, berfokus pada diri sendiri, muncul perasaan belum sepenuhnya dewasa, dan mencoba berbagai peluang.

Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016), mendefinisikan rantau sebagai individu yang berada di daerah luar dari daerah asal. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Dalam Halim & Dariyo, 2016) mendefinisikan mahasiswa rantau sebagai individu yang tinggal di luar daerah asal dalam kurun waktu tertentu untuk menerima pembelajaran di perguruan tinggi di luar daerah asal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa mahasiswa rantau adalah individu berusia 18 – 25 tahun yang berada di luar daerah asal dalam waktu tertentu untuk menyelesaikan pendidikan.

#### **2.4 Pengaruh *Psychological Well Being* Terhadap *Loneliness* Pada Mahasiswa Rantau Di Kota Makassar**

Mahasiswa rantau adalah individu berusia 18 – 25 tahun yang melanjutkan pendidikan di tingkat pendidikan tinggi di luar daerah asal. Santrock (2012) mengatakan bahwa mahasiswa merupakan individu yang berada pada masa dewasa awal. Pada masa dewasa awal, individu memiliki berbagai tugas perkembangan yaitu memiliki pemahaman mengenai diri sendiri seperti hal yang diinginkan (Alwisol, 2019). Maka dari itu, mahasiswa memiliki kebebasan dalam memilih jurusan, gaya hidup, meluangkan waktu dengan orang lain sesuai keinginannya.

Selain itu, pada masa dewasa awal seorang individu seharusnya sudah mampu dalam menyelesaikan permasalahan kompleks melalui berbagai pertimbangan dan pemikiran yang logis dan rasional (Dariyo, 2003). Namun kenyataannya, masih banyak mahasiswa rantau yang berada pada masa dewasa awal yang mengalami hambatan seperti menjalin hubungan hangat dengan individu lain di lingkungan barunya. Sari (2021) menemukan bahwa mahasiswa rantau cenderung menarik diri dan hanya berinteraksi dengan individu yang berasal dengan daerah sama. Sejalan dengan penelitian diatas, peneliti menemukan bahwa adanya kesenjangan dalam menjalin hubungan yang hangat dengan teman baru akibat perbedaan bahasa dan budaya.

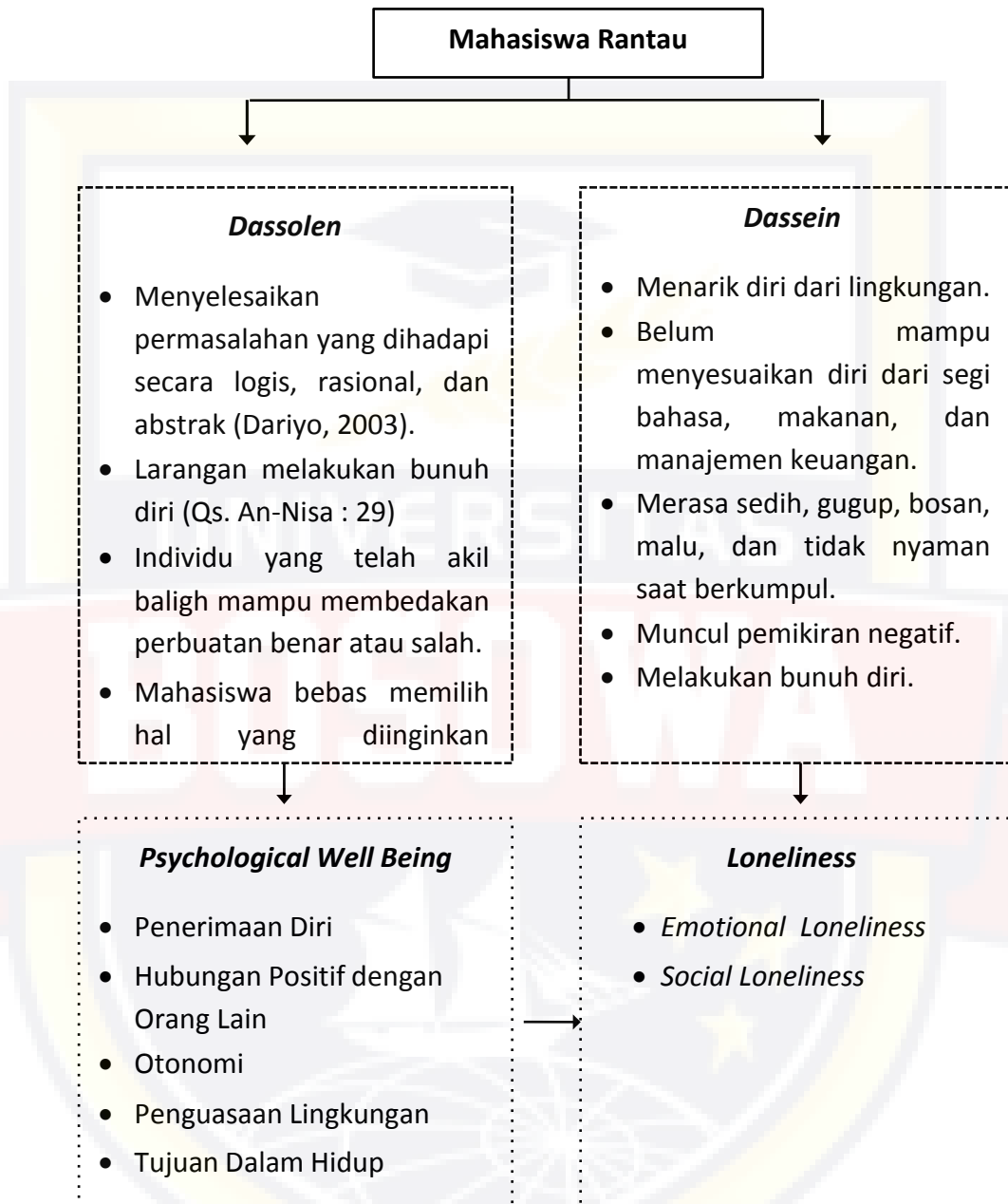
Peneliti juga menemukan bahwa hasil wawancara yang dilakukan pada 8 responden seringkali merasakan kesepian meskipun dalam situasi keramaian seperti lagi berkumpul. Hal tersebut disebabkan oleh responden yang belum menjalin hubungan yang dekat dan merasa belum mampu untuk lebih terbukadengan teman di lingkungan baru. Adapun yang dirasakan responden saat mengalami situasi tersebut yaitu merasa sedih, gugup, bosan, malu, kesepian, dan munculnya perasaan tidak nyaman. Selain itu, responden juga menyatakan bahwa muncul pikiran negatif seperti merasa tidak memiliki teman dan tidak ada orang lain yang memahami perasaannya.

Hilda dan Tobing (2021) yang menemukan bahwa individu mampu dalam memunculkan ide bunuh diri akibat tidak memperoleh dukungan sosial dan kelekatan orang terdekat. Hal yang paling fatal yaitu mahasiswa rantau melakukan bunuh diri akibat adanya tekanan yang tidak dapat diatasi dan

tidak memiliki tempat untuk bercerita. Individu yang tidak mampu dalam mengatasi permasalahan dalam menjalin hubungan yang dekat dan hangat dengan orang lain dapat menjadi faktor untuk memunculkan perasaan *loneliness*. Peplau dan Pearlman (1982) mengatakan bahwa *loneliness* merupakan keadaan dimana seseorang memiliki perasaan tidak senang terhadap pengalaman yang dialami.

Dalam menekan terjadinya *loneliness* diperlukan *psychological well being* yang baik. Ryff (1996) menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat *psychological well being* baik mampu membangun hubungan positif dengan individu lain disertai dengan rasa kepercayaan dan kasih sayang secara timbal balik. *Loneliness* memiliki dampak negatif pada mahasiswa rantau sehingga memerlukan *psychological well being* sebagai dampak positif dalam mengimbangi tekanan yang ada. Noviasari dan Dariyo (2016) menunjukkan bahwa individu dengan *psychological well being* tinggi mampu menjalin hubungan baik, berinteraksi secara positif, dan mandiri menyelesaikan permasalahan. Sehingga individu yang memiliki *psychological well being* baik cenderung terhindar dari perasaan *loneliness*.

## 2.5 Bagan Kerangka Berpikir



### Keterangan :

----- : Fenomena Penelitian

..... : Variabel Penelitian

→ : Memengaruhi

## 2.6 Hipotesis Penelitian

Terdapat Pengaruh *Psychological Well Being* Terhadap *Loneliness*

Pada Mahasiswa Rantau di Kota Makassar.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Pendekatan Penelitian**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Sugiyono (2019) menyatakan bahwa pendekatan kuantitatif didasarkan oleh kaidah-kaidah ilmiah yang bersifat empiris, objektif, rasional, sistematis, dan terukur. Hasil data yang dari lapangan akan dianalisis berdasarkan statistik untuk menguji hipotesis penelitian dan output yang dihasilkan berupa angka-angka. Azwar (2021) menyatakan bahwa dalam pendekatan kuantitatif melibatkan sampel yang besar dan hasil yang didapatkan akan menjadi bukti untuk mengetahui hubungan antar variabel yang terlibat dan perbedaan kelompok.

#### **3.2 Variabel Penelitian**

Variabel merupakan suatu objek dalam penelitian yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh suatu informasi (Sugiyono, 2019). Dalam melakukan penelitian akan menghasilkan data yang berhubungan dengan variabel, sehingga variabel dalam penelitian harus dapat terukur dan bersifat kuantitatif (Azwar, 2021). Variabel dalam penelitian memiliki ciri khas yaitu bervariasi, artinya setiap individu atau objek berbeda satu dengan yang lainnya seperti berat badan, stres, motivasi, *psychological well being* dan atribut psikologis lainnya. Adapun variabel dalam penelitian ini, yaitu:

Variabel Independen (X) : *Psychological Well Being*





Variabel Dependen (Y) : *Loneliness*

### 3.3 Definisi Variabel

#### 3.3.1 Definisi Konseptual

##### 1) *Loneliness*

Weiss (dalam Pearlman dan Peplau, 1998) mengemukakan bahwa kesepiaan yang di alami oleh individu bukan hanya karena berada dalam keadaan sendiri melainkan tidak terjalinnya relasi atau hubungan tertentu yang dibutuhkan oleh individu. Terdapat dua dimensi yang dapat menggambarkan *loneliness* pada diri individu yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness*.

##### 2) *Psychological Well Being*

Ryff (1995) mendefinisikan *psychological well being* sebagai keadaan yang dialami individu yang berkaitan dengan pengalaman hidup atau kegiatan yang dilakukan individu dalam menjalani hari-harinya. Selain itu *psychological well being* diartikan sebagai susunan dasar yang berguna memberikan informasi mengenai cara individu memberikan penilaian terhadap diri sendiri, baik dan buruk diri, dan pengalaman hidup. Dalam *psychological well being* ini bertujuan memberikan gambaran kesehatan psikologis individu yang dilandasi kriteria fungsi psikologi positif.

#### 3.3.2 Definisi Operasional

### 1) *Loneliness*

*Loneliness* adalah keadaan dimana individu mengalami keadaan yang tidak menyenangkan meskipun berada dalam situasi keramaian seperti berkumpul dengan teman. Hal tersebut disebabkan karena tidak terjalinnya hubungan yang hangat dan dekat dengan individu lain.

### 2) *Psychological Well Being*

*Psychological well being* adalah keadaan dimana individu mampu dalam menjalani dan menerima segala aspek kehidupan dengan baik yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup. Individu yang memiliki *psychological well being* yang baik akan mampu dalam menjalin hubungan yang hangat dan baik dengan orang lain, menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki, mampu mengambil keputusan, menyesuaikan diri di lingkungan baru, memiliki perencanaan di masa depan, dan mampu dalam meningkatkan bakat dan minat yang dimiliki.

## 3.4 Populasi, Sampel, dan Teknik *Sampling*

### 3.4.1 Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek yang menjadi kriteria dalam penelitian yang digunakan untuk memperoleh informasi dalam menarik suatu kesimpulan (Azwar, 2021). Populasi yang menjadi subjek penelitian harus memiliki ciri atau karakteristik yang sama (Sugiyono, 2019). Jumlah populasi dalam penelitian ini tidak

diketahui dengan pasti, sehingga populasi subjek penelitian yaitu seluruh mahasiswa rantau yang berada di kota Makassar.

### 3.4.2 Sampel

Azwar (2021) Sampel adalah sebagian subjek yang memiliki karakteristik atau ciri yang sama dengan populasi penelitian, sehingga dapat mewakili populasi yang ada. Sugiyono (2019) menyatakan bahwa sampel dapat dilakukan ketika populasi banyak dan terdapat berbagai kendala seperti dana, tenaga, dan waktu. Adapun sampel dalam penelitian ini sesuai dengan kriteria penelitian yang telah ditentukan oleh peneliti. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 354 responden.

### 3.4.3 Teknik *Sampling*

Pendekatan pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *non probability sampling*. Pendekatan *non probability sampling* adalah pendekatan yang dalam pengambilan sampel, subjek penelitian tidak memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi bagian menjadi sampel dalam populasi (Sugiyono, 2019). Selain itu, peneliti yang mendapatkan keterbatasan dalam menguji hipotesis yang bukan untuk memperoleh gambaran dalam penelitian, dapat menggunakan teknik *non probability sampling* (Azwar, 2021).

Pendekatan *non probability sampling* memiliki berbagai teknik dalam pengambilan sampel, dalam penelitian ini menggunakan teknik *sampling purposive*. Teknik *sampling purposive* adalah teknik dalam

menentukan sampel dengan pertimbangan tertentu, jadi setiap subjek yang memiliki kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti akan menjadi sampel dalam penelitian (Sugiyono, 2019). Adapun kriteria pengambilan sampel, antara lain :

1. Berusia 18 – 25 tahun
2. Berasal dari luar Makassar
3. Tinggal sendiri (Kost) dan tidak tinggal bersama keluarga
4. Berada di Makassar > 1 tahun

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian menggunakan instrumen untuk mengetahui nilai variabel dalam penelitian, sehingga banyaknya jumlah instrumen yang digunakan dalam penelitian tergantung dari seberapa banyak variabel penelitian (Sugiyono, 2019). Penelitian akan berhasil apabila menghasilkan jawaban dalam rumusan masalah, sehingga diperlukan pengumpulan data yang akurat (Sarwono, 2006).

Peneliti melakukan pengumpulan data melalui skala siap pakai yang telah melalui uji validasi oleh Seprianti Malto Lenong (2021) untuk variabel *loneliness* dan Nur Fadhillah (2021) variabel *psychological well being*. Data diperoleh melalui pengisian *google form* yang berisi identitas dan item-item dari kedua variabel. peneliti menyebarkan link *google form* dengan membuat QR *barcode* untuk memudahkan responden mengakses link *google form*. Selain itu, peneliti juga membagikan link secara *offline* dengan mendatangi beberapa kampus yang berada di Makassar seperti Universitas

Negeri Makassar (UNM) dan Universitas Islam Negeri Makassar (UIN). Peneliti membagikan skala penelitian secara *online* melalui akun *social media* yaitu aplikasi *instagram* dan *whatsapp* serta ke teman-teman yang memasuki organisasi daerah di Makassar untuk membantu menyebar luaskan skala penelitian.

Sugiyono (2019) menyatakan bahwa skala likert mampu untuk mengukur sejauh mana sikap, tanggapan, dan pandangan individu terhadap suatu permasalahan dalam penelitian melalui indikator keprilakuan. Sehingga dalam penelitian ini, peneliti akan menggunakan skala likert yang terdiri dari empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai. Adapun skala penelitian yang digunakan, antara lain :

### **3.5.1 Skala *Loneliness***

Skala *loneliness* yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala siap pakai hasil validasi yang telah dimodifikasi oleh Sepritanti Malto Lenong (2021). Skala modifikasi tersebut berdasarkan hasil validasi peneliti sebelumnya yaitu Aditia Wirman (2014) dari skala *UCLA Loneliness Scale Version 3* dengan dua tipe *loneliness* yang dikemukakan oleh Weiss (1973) yaitu *emotional loneliness* dan *social loneliness*. Skala yang akan digunakan oleh peneliti telah melewati validasi alat ukur dengan nilai *cronbach alpha* sebesar 0.855, artinya skala yang digunakan reliabel.

Skala ini terdiri dari 19 item yang terbagi menjadi 10 item

*favorable* dan 9 item *unfavorable*. Skala tersebut menggunakan skala likert yang terdiri dari empat opsi pilihan dengan skor *favorable* yaitu Sangat Sesuai (SS) = 4, Sesuai (S) = 3, Tidak Sesuai (TS) = 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1.

**Tabel 3.1** *Blueprint Loneliness*

Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		<i>Fav</i>	<i>Unfavo</i>	
Kesepian Emosional	Adanya keterkaitan <i>figure/orang</i> yang disayang	5,8,9,15	1,3,7,11, 18	9
	Adanya keterlibatan sosial/komunikasi dengan teman dan rekan	2,6,13,16,17,19	4,10,12,14	10
<b>Total</b>		10	9	19

### 3.5.2 Skala *Psychological Well Being*

Skala *psychological well being* yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala siap pakai yang telah disusun oleh Nur Fadhillah (2021) berdasarkan enam dimensi yang dikemukakan oleh Ryff (1989) yaitu penerimaan diri, kemandirian, penguasaan lingkungan, hubungan positif dengan orang lain, pertumbuhan pribadi, dan tujuan hidup. Skala ini telah melalui proses validasi dan memperoleh nilai *cronbach alpha* sebesar 0.803, yang artinya skala reliabel. Adapun jumlah keseluruhan item yaitu 30 item yaitu 19 item *favorable* dan 11 item *unfavorable*. Dalam skala ini menggunakan skala likert terdiri dari empat opsi dengan skor *favorable* yaitu Sangat Sesuai (SS) = 4, Sesuai

(S) = 3, Tidak Sesuai (TS) = 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) = 1.

**Tabel 3.2** *Blueprint Psychological Well Being*

Dimensi	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		<i>Fav</i>	<i>Unfavo</i>	
Penerimaan diri	Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri	4, 19	26	5
	Menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk	14	10	
Hubungan Positif dengan orang lain	Memiliki kepercayaan satu sama lain	22, 27	-	5
	Memiliki hubungan yang hangat	1, 15, 30	-	
Penguasaan Lingkungan	Menguasai dan Mengontrol lingkungan	9, 20	6, 17	5
	Mengontrol kegiatan luar yang kompleks	-	12	
Kemandirian	Mengarahkan diri dan mandiri	5	25	5
	Mengatur tingkah laku sendiri	2, 11	8	
Pertumbuhan pribadi	Merasakan ada pengembangan potensi yang berkelanjutan	3, 21	28	5
	Terbuka terhadap pengalaman baru	7	24	
Tujuan Hidup	Memiliki tujuan dan arah hidup	18,23	13	5
	Merasakan adanya arti atau makna hidup baik masa kini atau lampau	29	16	
<b>Total</b>		19	11	<b>30</b>

### 3.6 Uji Instrumen Penelitian

### 3.6.1 Uji Validitas

Sugiyono (2019) menyatakan bahwa dalam suatu penelitian dibutuhkan hasil penelitian yang valid, dalam hal ini alat ukur yang digunakan mampu untuk mengukur yang hendak diukur. Keadaan objek penelitian dan peneliti juga berperan penting untuk meningkatkan validitas hasil penelitian atau mengukur variabel yang hendak diukur dalam penelitian.

Dalam penelitian ini tidak melalui uji validitas logis maupun validitas tampak karena skala yang digunakan merupakan skala siap pakai dan sebelumnya telah melalui uji validitas logis dan tampak. Namun, peneliti melakukan uji validitas konstruk untuk mengetahui item-item dari kedua variabel masih mampu mengukur yang hendak diukur atau sebaliknya. Dalam uji validitas konstruk ini menggunakan bantuan aplikasi LISREL 8.80. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai *path loneliness* dan *psychological well being* telah FIT. Item dikatakan FIT ketika nilai  $P \text{ value} > 0.05$  dan nilai  $\text{RMSEA} < 0.05$ .

Suatu item dikatakan telah valid maupun tidak valid dapat dilihat dari nilai *factor loading* bernilai positif dan nilai  $T \text{ value} > 1.96$ . Adapun jumlah item yang gugur pada variabel *loneliness* sebanyak 1 item yaitu item 15, sehingga terdapat 18 item yang valid. Jumlah item gugur untuk variabel *psychological well being* sebanyak 3 item yaitu item 10, item 11, dan item 24. Maka jumlah item yang valid sebanyak 27 item. Adapun tabel *blueprint*, sebagai berikut:



**Tabel 3.3** Blue Print Skala *Loneliness* Setelah Uji CFA

Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		<i>Fav</i>	<i>Unfavo</i>	
Kesepian Emosional	Adanya keterkaitan <i>figure</i> /orang yang disayang	5,8,9	1,3,7,11,18	8
	Adanya keterlibatan sosial/komunikasi dengan teman dan rekan	2,6,13,16,17,19	4,10,12,14	10
<b>Total</b>		10	9	18

**Tabel 3.4** Blue Print Skala *Psychological Well Being* Setelah Uji CFA

Dimensi	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		<i>Fav</i>	<i>Unfavo</i>	
Penerimaan diri	Memiliki sikap positif terhadap diri sendiri	4, 19	26	4
	Menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk	14	-	
Hubungan Positif dengan orang lain	Memiliki kepercayaan satu sama lain	22, 27	-	5
	Memiliki hubungan yang hangat	1, 15, 30	-	
Penguasaan Lingkungan	Menguasai dan Mengontrol lingkungan	9, 20	6, 17	5
	Mengontrol kegiatan luar yang kompleks	-	12	
Kemandirian	Mengarahkan diri dan mandiri	5	25	4
	Mengatur tingkah laku sendiri	2,	8	
Pertumbuhan pribadi	Merasakan ada pengembangan potensi yang berkelanjutan	3, 21	28	4
	Terbuka terhadap pengalaman baru	7	-	

	Memiliki tujuan dan arah hidup	18,23	13	
Tujuan Hidup	Merasakan adanya arti atau makna hidup baik masa kini atau lampau	29	16	5
	<b>Total</b>	18	9	27

### 3.6.2 Uji Reliabilitas

Sugiyono (2019) menyatakan bahwa suatu hasil penelitian dapat dikatakan reliabel ketika mampu hasil yang diperoleh terdapat kesamaan dalam waktu yang berbeda. Sehingga alat ukur yang menghasilkan hasil data yang sama pada objek yang sama dengan waktu yang berbeda berarti memiliki reliabilitas alat ukur yang baik.

Penelitian ini akan melakukan pengujian terhadap variabel. Dalam mengetahui reliabilitas alat ukur menggunakan teknik *cronbach alpha* yaitu alat ukur dikatakan reliabel ketika nilai *cronbach alpha*  $> 0.06$  dan dikatakan tidak reliabel *cronbach alpha*  $< 0.06$ . Adapun nilai *cronbach's alpha* variabel *loneliness* setelah uji validitas sebesar 0.852 dan *cronbach's alpha* variabel *psychological well being* sebesar 0.855.

## 3.7 Teknik Analisis Data

### 3.7.1 Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan salah satu teknik dalam analisis data menggunakan pendekatan kuantitatif berdasarkan statistik. Peneliti menggunakan analisis data deskriptif untuk memberikan gambaran berdasarkan hasil data sampel penelitian (Sugiyono, 2019). Selain itu, dalam analisis deskriptif menggunakan penyajian data melalui tabel,

grafik, perhitungan modus, median, desil, persentil, standar deviasi, dan persentase.

### 3.7.2 Uji Asumsi

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar variabel independen memengaruhi variabel dependen berdasarkan analisis regresi linear sederhana. Dalam penelitian ini akan melalui dua uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa hasil data yang akan dianalisis berdistribusi normal (Sugiyono, 2019). Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linier atau searah garis lurus antara variabel independen dengan variabel dependen. Uji asumsi linearitas dapat dilakukan menggunakan analisis SPSS dengan nilai signifikansi  $P < 0.05$ , dan dikatakan tidak signifikan apabila nilai  $P > 0.05$ .

### 3.7.3 Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk melihat apakah perkiraan peneliti terkait regresi variabel independen dengan variabel dependen sesuai yang diharapkan (Creswell, 2016). Dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana, yang dimana peneliti akan mencari apakah antarvariabel memiliki hubungan fungsional ataupun sebab-akibat. Adapun hipotesis penelitian ini, antara lain :

$H_0$  : Tidak Ada Pengaruh *Psychological Well Being* Terhadap *Loneliness* Pada Mahasiswa Rantau.

H1 : Ada Pengaruh *Psychological Well Being* Terhadap *Loneliness*  
 Pada Mahasiswa Rantau.

### 3.8 Jadwal Penelitian

**Tabel 3.5 Tahapan Pelaksanaan Penelitian**

Uraian Kegiatan	Maret				April				Mei				Juni			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Penyusunan Proposal																
Penyusunan Instrumen																
Pengambilan Data																
Pengolahan dan Analisis Data																
Penyusunan Skripsi dan Konsultasi																

**BOSOWA**



## BAB IV

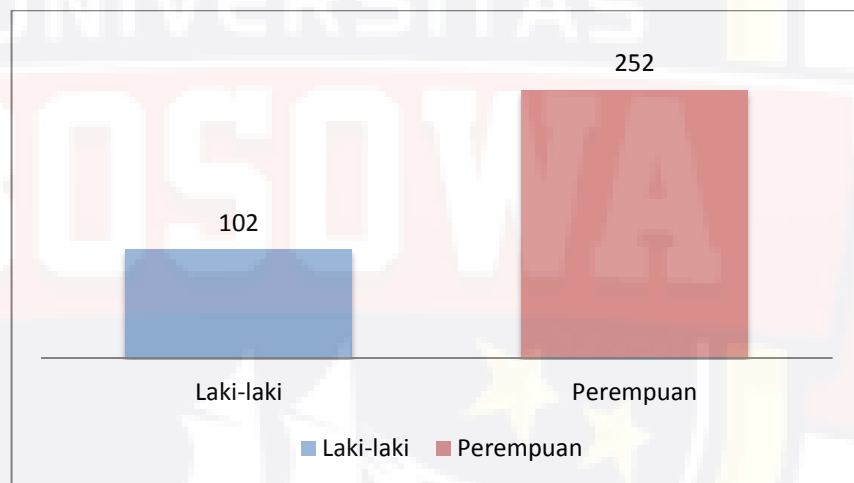
### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Analisis

##### 4.1.1 Hasil Analisis Demografi Responden

Penelitian ini melibatkan sebanyak 354 responden dengan kriteria penelitian yaitu mahasiswa rantau di kota Makassar. Adapun gambaran umum berdasarkan demografi responden, sebagai berikut:

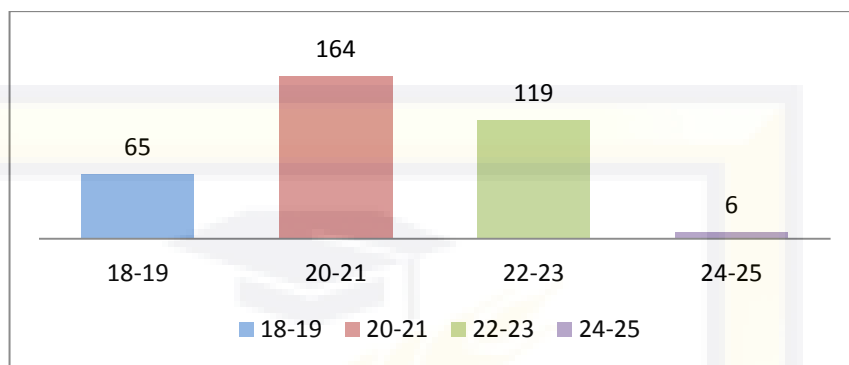
##### 1) Deskripsi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin



**Gambar 4.1** Diagram Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Pada diagram batang diatas, terdapat dua kelompok ditinjau dari jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan. Berdasarkan hasil analisis menggunakan aplikasi IBM SPSS versi 20 diperoleh hasil bahwa sebanyak 354 responden yang telah mengisi skala penelitian terdiri dari 102 responden (28,8%) berjenis kelamin laki-laki dan sebanyak 252 responden (71,2%) berjenis kelamin perempuan.

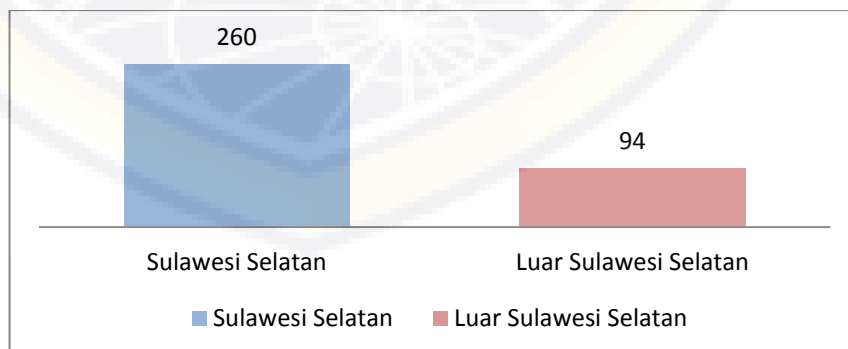
## 2) Deskripsi Responden Berdasarkan Usia



**Gambar 4.2** Diagram Responden Berdasarkan Usia

Pada diagram batang di atas menunjukkan bahwa terdapat empat kelompok rentang usia yaitu 18-19 tahun, 20-21 tahun, 22-23 tahun, dan 24-25 tahun. Setiap rentang usia memiliki frekuensi yang beragam. Berdasarkan hasil analisis diperoleh hasil bahwa sebanyak 65 responden (18,4%) mengisi skala pada rentang usia 18-19 tahun, 164 responden (46,3%) mengisi skala pada rentang usia 20-21 tahun, 119 responden (33,6%) mengisi skala pada rentang usia 22-23 tahun, dan sebanyak 6 responden (1,7%) yang mengisi skala penelitian pada rentang usia 24-25 tahun.

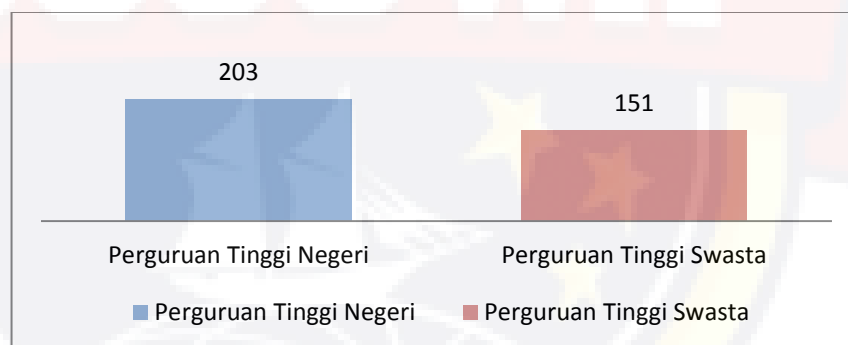
## 3) Deskripsi Responden Berdasarkan Asal Daerah



**Gambar 4.3** Diagram Responden Berdasarkan Asal Daerah

Pada diagram batang diatas menunjukkan bahwa terdapat dua pengelompokan asal daerah yang digunakan oleh peneliti yaitu berasal dari Sulawesi Selatan dan luar Sulawesi Selatan. Adapun responden yang berasal dari Sulawesi Selatan mencakup daerah Bantaeng, Barru, Bone, Bulukumba, Enrekang, Gowa, Jeneponto, Kepulauan Selayar, Luwu, Maros, Pangkajene dan Kepulauan, Pinrang, Sidenreng Rappang, Sinjai, Soppeng, Takalar, Toraja, Wajo, Palopo, dan Parepare. Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa sebanyak 260 responden (73,4%) yang berasal dari Sulawesi Selatan dan 94 responden (26,6%) berasal dari luar Sulawesi Selatan.

#### 4) Deskripsi Responden Berdasarkan Asal Universitas



**Gambar 4.4** Diagram Responden Berdasarkan Asal Universitas

Pada diagram batang diatas terdapat dua pengelompokan universitas yaitu kelompok perguruan tinggi negeri dan kelompok perguruan tinggi swasta. Berdasarkan hasil analisis ditemukan bahwa responden yang berasal dari perguruan tinggi negeri sebanyak 203 responden (57,3%) dan responden yang berasal dari perguruan tinggi swasta sebanyak 151 responden (42,7%).

#### 4.1.2 Deskripsi Variabel Berdasarkan Tingkat Skor

Hasil analisis deskripsi variabel dilakukan dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS versi 20 untuk mengetahui tingkat skor dari setiap penelitian yaitu *loneliness* dan *psychological well being*.

##### 1) Deskripsi *Loneliness*

**Tabel 4.1** Deskripsi Variabel *Loneliness*

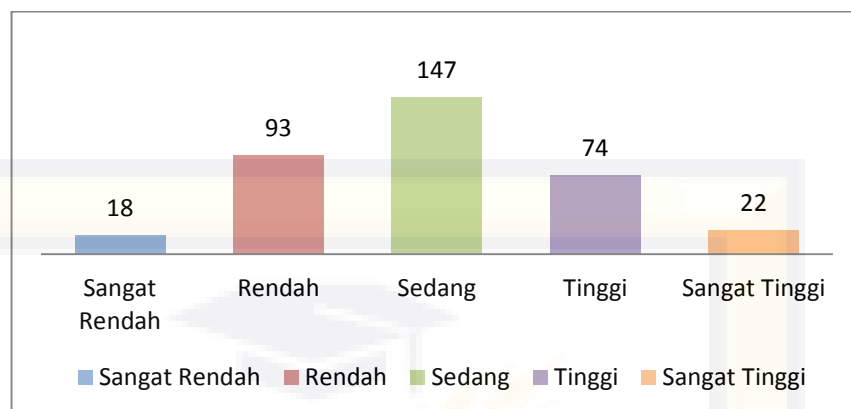
	N	Min	Max	Mean	Std.Deviasi
<i>Loneliness</i>	354	18	62	38,62	6,766

Pada tabel hasil distribusi skor *loneliness* dengan jumlah N sebanyak 354 responden menunjukkan bahwa nilai minimum sebesar 18 dengan nilai maksimum sebesar 62. Adapun nilai rata-rata skor (mean) sebesar 38,62 dengan standar deviasi sebesar 6,766. Hasil skor *loneliness* ini digunakan untuk melakukan analisis lanjutan yaitu menentukan norma kategorisasi skor dengan lima pilihan kategori, antara lain: sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

**Tabel 4.2** Norma Kategorisasi Variabel *Loneliness*

Norma Kategorisasi	Rumus Kategorisasi	Hasil Kategorisasi
Sangat Tinggi	$X > (\bar{X} + 1.5 SD)$	$X > 48.77$
Tinggi	$(\bar{X} + 0.5 SD) < X \leq (\bar{X} + 1.5 SD)$	$42.00 < X \leq 48.77$
Sedang	$(\bar{X} - 0.5 SD) < X \leq (\bar{X} + 0.5 SD)$	$35.24 < X \leq 42.00$
Rendah	$(\bar{X} - 1.5 SD) < X \leq (\bar{X} - 0.5 SD)$	$28.47 < X \leq 35.24$
Sangat Rendah	$X > (\bar{X} - 1.5 SD)$	$X < 28,47$





**Gambar 4.6** Diagram Skor Variabel *Loneliness*

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi skor variabel *loneliness* dengan nilai N sebanyak 354 responden menunjukkan frekuensi kategorisasi skor yang bervariasi. Pada kategorisasi sangat tinggi sebanyak 22 responden (6,2%), kategorisasi tinggi 74 responden (20,9%), kategorisasi sedang 147 responden (41,5%), kategorisasi rendah 93 responden (26,3%) dan kategorisasi sangat rendah 18 responden (5,1%).

## 2) Deskripsi *Psychological Well Being*

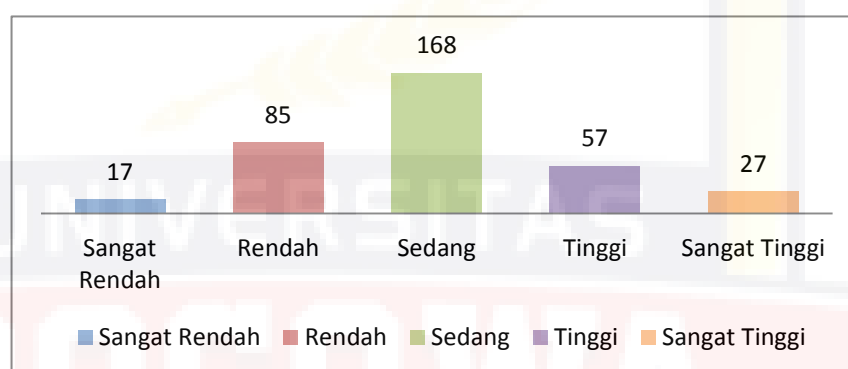
**Tabel 4.3** Deskripsi Variabel *Psychological Well Being*

	N	Min	Max	Mean	Std.Deviasi
<b>PWB</b>	354	52	103	74,71	8,635

Pada tabel hasil distribusi skor *psychological well being* dengan jumlah N sebanyak 354 responden menunjukkan bahwa nilai minimum sebesar 52 dan nilai maksimum 103. Adapun nilai mean sebesar 74,71 dengan standar deviasi sebesar 8,635. Hasil skor *loneliness* ini digunakan untuk melakukan analisis lanjutan yaitu menentukan norma kategorisasi skor dengan lima pilihan kategori, yaitu : sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah.

**Tabel 4.4** Norma Kategorisasi Variabel PWB

Norma Kategorisasi	Rumus Kategorisasi	Hasil Kategorisasi
Sangat Tinggi	$X > (\bar{X} + 1.5 SD)$	$X > 87.66$
Tinggi	$(\bar{X} + 0.5 SD) < X \leq (\bar{X} + 1.5 SD)$	$79.02 < X \leq 87.66$
Sedang	$(\bar{X} - 0.5 SD) < X \leq (\bar{X} + 0.5 SD)$	$70.39 < X \leq 79.02$
Rendah	$(\bar{X} - 1.5 SD) < X \leq (\bar{X} - 0.5 SD)$	$61.75 < X \leq 70.39$
Sangat Rendah	$X < (\bar{X} - 1.5 SD)$	$X < 61.75$

**Gambar 4.7** Diagram Skor Variabel *Psychological Well Being*

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi skor variabel *psychological well being* dengan nilai N sebanyak 354 responden menunjukkan frekuensi kategorisasi skor yang bervariasi. Pada kategorisasi sangat tinggi sebanyak 27 responden (7,6%), kategorisasi tinggi sebanyak 57 responden (16,1%), kategorisasi sedang 168 responden (47,5%), kategorisasi rendah 85 responden (24,0%) dan kategorisasi sangat rendah 17 responden (4,8%).

#### 4.1.3 Hasil Uji Asumsi

##### 1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa hasil data yang akan dianalisis terdistribusi normal (Sugiyono, 2019). Penelitian ini menggunakan aplikasi IBM SPSS versi 20 untuk

melakukan uji normalitas dengan teknik *Kolmogorov-Smirnov Test*. Data uji normalitas mampu terdistribusi normal apabila nilai signifikansi  $> 0.05$ . Adapun hasil uji normalitas yang telah dilakukan oleh peneliti, sebagai berikut.

**Tabel 4.5** Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kolmogorov*	Sig**	Ket
<i>Loneliness</i> dan <i>Psychological Well Being</i>	1.241	0.092	Terdistribusi Normal

Ket: \* Kolmogorov : Nilai *Kolmogorov-Smirnov*

\*\* Sig : Nilai Signifikansi *Kolmogorov-Smirnov*

Berdasarkan hasil uji asumsi menunjukkan bahwa kedua variabel yaitu *loneliness* dan *psychological well being* terdistribusi normal dengan nilai *kolmogorov-smirnov* sebesar 1.241 dan nilai signifikansi *kolmogorov-smirnov* sebesar 0.092. Uji asumsi dikatakan terdistribusi normal ketika nilai signifikansi *kolmogorov-smirnov*  $> 0.05$ .

## 2) Uji Linieritas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linier atau searah garis lurus antara variabel independen dengan variabel dependen (Sugiono, 2019). Uji asumsi linearitas dalam penelitian ini menggunakan aplikasi IBM SPSS versi 20. Data dapat dinyatakan linear ketika nilai signifikansi  $P < 0.05$ , dan dikatakan tidak signifikan apabila nilai  $P > 0.05$ . Adapun hasil uji normalitas yang telah dilakukan oleh peneliti, sebagai berikut.

**Tabel 4.6** Hasil Uji Linieritas

Variabel	Sig	Ket
<i>Loneliness dan Psychological Well Being</i>	0.278	Linear

Berdasarkan hasil uji linieritas menunjukkan bahwa kedua variabel yaitu *loneliness* dan *psychological well being* linear dengan nilai signifikansi (*deviation from linearity*) sebesar 0.278. Uji linieritas dikatakan linear ketika nilai signifikansi  $> 0.05$ , sebaliknya apabila nilai signifikansi  $< 0.05$  dikatakan tidak linear. Sehingga terdapat hubungan yang linear antara *loneliness* dan *psychological well being*.

#### 4.1.4 Hasil Uji Hipotesis

Dalam penelitian ini menggunakan uji hipotesis yang bertujuan untuk melihat apakah perkiraan peneliti terkait regresi variabel independen dengan variabel dependen sesuai yang diharapkan. Adapun uji hipotesis yang digunakan yaitu analisis regresi sederhana, yang dimana peneliti akan mencari apakah antarvariabel memiliki hubungan fungsional ataupun sebab-akibat. Terdapat dua hipotesis penelitian ini dalam penelitian ini, antara lain:

H<sub>0</sub> : Tidak Ada Pengaruh *Psychological Well Being* Terhadap

*Loneliness* Pada Mahasiswa Rantau Di Kota Makassar.

H<sub>1</sub> : Ada Pengaruh *Psychological Well Being* Terhadap *Loneliness*

Pada Mahasiswa Rantau Di Kota Makassar.

Adapun hasil analisis untuk menguji hipotesis sebagai berikut.

**Tabel 4.7** Pengaruh *Psychological Well Being* Terhadap *Loneliness*

Pada Mahasiswa Rantau Di Kota Makassar.

Variabel	R Square*	Kontribusi	F**	Sig F***	Ket
<i>Loneliness</i> dan <i>PWB</i>	0.313	31.1	160.333	0.000	Sig

Keterangan : \*R Square = Koefisien Determinan

\*\*F = Nilai Uji Koefisien Regresi

\*\*\*Sig = Nilai Signifikansi

Tabel diatas menunjukkan bahwa variabel *loneliness* dan *psychological well being* memperoleh nilai R square sebesar 0.313, artinya kontribusi *psychological well being* terhadap *loneliness* sebesar 31.1% dan 68.9% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar variabel penelitian ini. Selain itu, nilai F yang diperoleh sebesar 160.333 dengan nilai signifikansi 0.000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis H1 yang menyatakan bahwa ada pengaruh *psychological well being* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau di kota Makassar di terima. Adapun tabel koefisien regresi *psychological well being* terhadap *loneliness*, sebagai berikut.

**Tabel 4.8** Koefisien Regresi *Psychological Well Being* Terhadap *Loneliness*

Variabel	Constant*	B	Sig	Ket
<i>Loneliness</i> dan <i>Psychological Well Being</i>	4.658	-0.567	0.000	Hubungan Berlawanan

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai konstanta yang diperoleh variabel *psychological well being* terhadap *loneliness* sebesar 4.658 dengan nilai B sebesar -0.567, yang artinya koefisien regresi hasil

analisis yang telah dilakukan memperoleh arah negatif. Jadi, semakin tinggi tingkat *psychological well being* yang dimiliki oleh mahasiswa rantau maka semakin rendah pula tingkat *loneliness* yang dimiliki.

## 4.2 Pembahasan

### 4.2.1 Pembahasan Hasil Analisis Deskriptif

#### 1) Gambaran *Loneliness* Pada Mahasiswa Rantau Di Kota Makassar

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan terhadap 354 responden menunjukkan bahwa tingkat *loneliness* di dominasi pada kategorisasi sedang yaitu sebanyak 147 responden atau 41,5%. Pada kategorisasi tinggi sebanyak 74 responden atau 20,9% dan kategorisasi rendah sebanyak 93 responden atau 26,3%. Kemudian untuk kategorisasi sangat tinggi sebanyak 22 responden atau 6,2% dan kategorisasi sangat rendah sebanyak 18 responden atau 5,1%.

Hasil analisis diatas menunjukkan bahwa tingkat *loneliness* pada mahasiswa rantau bervariasi. Sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya oleh Primashandy dan Surjaningrum (2021) menemukan bahwa responden penelitian dominan berada dalam kategori sedang sebanyak 35 responden (32,4%). Pada kategori sangat tinggi sebanyak 12 responden (11,1%), kategori tinggi 26 responden (24,1%), kategori rendah 28 responden (25,9%), dan kategori rendah 7 responden (6,5%).

Tingkat *loneliness* mampu dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu tingkat *psychological well being*, dukungan sosial, kecerdasan emosional, dan resiliensi (Halim & Dariyo, 2016; Nurdiani & Mulyona, 2014; Garvin, 2017; Sari & Listiyandini, 2015;). Pada penelitian ini terdapat 74 responden (20,9%) yang berada pada kategori tinggi, artinya individu yang memiliki *loneliness* tinggi kurang memiliki pengalaman hubungan sosial yang baik dan intensitas interaksi dengan keluarga, kerabat dan teman dekat rendah. Weiss (dalam Pearlman dan Peplau, 1998) menjelaskan bahwa individu yang mengalami *loneliness* akan merasa tidak puas dengan kelekatan hubungan sosial yang terjalin dan kurang dalam menjalin hubungan sosial.

Selain itu, terdapat 93 responden (26,3%) yang berada pada kategorisasi rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa individu yang memiliki *loneliness* rendah akan lebih memahami yang sedang dirasakan seperti saat membutuhkan teman bercerita akan terpikirkan individu lain untuk diajak bercerita (Weiss, dalam Pearlman & Peplau, 1998). Sehingga memicu individu merasa bahwa terdapat individu lain yang mampu mengerti keresahan yang dimiliki. Selain itu, ketika individu berinteraksi atau bergaul dengan individu lain dan membentuk perasaan perhatian secara timbal balik menimbulkan individu memandang hubungan yang terjalin lebih bermakna.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa rata-rata tingkat *loneliness* pada mahasiswa rantau di kota Makassar berada di kategori sedang yaitu sebanyak 147 responden (41,5%). Hal tersebut menunjukkan bahwa meskipun individu kurang puas dengan kelekatan hubungan sosial yang dimiliki dan lingkup pertemanan yang kecil namun tetap berusaha untuk memperbaiki hubungan sosial yang dijalin dan meningkatkan intensitas interaksi dengan orang terdekat. Selain itu, memungkinkan individu untuk mampu memahami perasaan yang sedang dialami sehingga menekan munculnya perasaan bahwa tidak ada yang memahami yang sedang dirasakan.

## **2) Gambaran *Psychological Well Being* Pada Mahasiswa Rantau Di Kota Makassar**

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan terhadap 354 responden menunjukkan bahwa tingkat *psychological well being* di dominasi pada kategorisasi sedang yaitu sebanyak 168 responden (47,5%). Pada kategorisasi tinggi terdapat 57 responden (16,1%) dan kategorisasi rendah sebanyak 85 responden (24,0%). Sedangkan kategorisasi sangat tinggi sebanyak 27 responden (7,6%) dan kategorisasi sangat rendah 17 responden (4,8%).

Tingkat *psychological well being* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu perbedaan jenis kelamin (Synder & Lopez, 2002), Religiusitas (Ellison, 1991; Bastaman, 2000), dan tingkat



pendidikan (Tanujaya, 2014; Aini, Isnaini, dkk, 2018). Selain itu, adanya perbedaan usia menjadi faktor yang juga memengaruhi *psychological well being*. Prabowo (2016) menemukan bahwa kemampuan individu dalam menyesuaikan diri di lingkungan dan tingkat kemandirian yang dimiliki oleh individu akan meningkat seiring dengan bertambahnya usia.

Selain itu, Ramadhani, Djunaedi, dan Simiati (2016) menemukan bahwa individu yang memiliki tingkat *psychological well being* yang rendah kurang mampu dalam mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi. Sehingga dibutuhkan tingkat *psychological well being* yang baik seperti menerima dukungan sosial yang juga mampu memengaruhi *psychological well being*. Dukungan sosial dapat meningkatkan kesejahteraan karena dorongan yang diberikan akan memicu seseorang untuk mengatasi permasalahan dan mampu menyesuaikan diri dengan baik. Dukungan sosial meliputi pemberian semangat dan perhatian sehingga dapat mereduksi kecemasan.

Pada penelitian ini terdapat 57 responden (16,1%) yang berada pada kategori tinggi, artinya individu yang memiliki *psychological well being* tinggi telah mampu menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, memiliki keyakinan bahwa hidup yang telah dijalani bermakna, menjalin hubungan yang hangat dan dekat dengan individu lain (Ryff, 1989). Kemudian, individu yang

memiliki *psychological well being* baik ketika mengambil suatu keputusan akan didasarkan oleh penilaian pribadi dan tidak mengikuti persektif orang lain. Selain itu, telah mampu menciptakan lingkungan yang sesuai dengan diri, memiliki tujuan hidup, mengembangkan minat serta bakat yang dimiliki dan terbuka dengan pengalaman baru yang diperoleh di lingkungannya.

Selanjutnya, terdapat 85 responden (24,0%) yang berada pada kategorisasi rendah. Hal tersebut berarti individu yang memiliki *psychological well being* rendah akan kurang mampu dalam melewati tantangan dan permasalahan yang dihadapi (Ramadhani, Djunaedi, dan Simiati, 2016). Individu juga akan sulit untuk mengidentifikasi mengenai kelebihan dan kekurangan dimiliki serta sulit menerima pengalaman-pengalaman di masa lalu yang kurang mengenakkan. Selain itu, individu juga kurang mampu dalam menjalin hubungan yang baik dengan orang lain dan cenderung mengambil suatu keputusan berdasarkan penilaian dari individu lain.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa rata-rata tingkat *psychological well being* pada mahasiswa rantau di kota Makassar berada di kategori sedang yaitu sebanyak 168 responden (47,5%). Hal tersebut menunjukkan bahwa *psychological well being* yang dimiliki individu cukup baik, artinya meskipun memiliki kecenderungan untuk mengambil

keputusan berdasarkan penilaian pribadi, tetapi tetap mempertimbangkan pendapat individu lain. Kemudian, meskipun merasa tidak puas dengan pengalaman hidup yang buruk di masa lalu tetapi tetap berusaha untuk mengambil pelajaran berdasarkan pengalaman tersebut. Selain itu ketika merasa tidak nyaman berada dalam situasi atau lingkungan baru, namun tetap mencoba untuk lebih mengeksplorasi diri dan menjalin atau berinteraksi dengan individu di lingkungan baru.

#### **4.2.2 Pengaruh *Psychological Well Being* Terhadap *Loneliness* Pada Mahasiswa Rantau Di Kota Makassar**

Hasil analisis uji hipotesis menunjukkan bahwa *psychological well being* dan *loneliness* memperoleh nilai *R square* sebesar 0.313, artinya kontribusi *psychological well being* terhadap *loneliness* sebesar 31.1% dan 68.9% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain diluar variabel penelitian ini. Adapun nilai signifikansi yang diperoleh berada diatas 0.005 yaitu sebesar 0.000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis H1 yang menyatakan ada pengaruh *psychological well being* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau di kota Makassar di terima.

Selain itu, hasil analisis juga menemukan bahwa *psychological well being* memiliki pengaruh langsung terhadap *loneliness* dengan nilai koefisien B sebesar -0.567. Dapat diartikan bahwa *psychological well being* dan *loneliness* memiliki arah hubungan negatif atau berlawanan. Jadi, semakin tinggi tingkat *psychological well being* yang dimiliki

oleh mahasiswa rantau maka semakin rendah pula tingkat *loneliness*.

Munculnya tingkat *loneliness* tinggi ataupun rendah dapat terjadi akibat individu berpindah tempat tinggal, kehilangan pekerjaan, tidak memiliki lingkup pertemanan, ataupun mengalami diskriminasi dalam kelompok sosial (Weiss dalam Pearlman & Peplau, 1998). Faktor keterikatan emosional dengan orang terdekat dan keterlibatan individu dalam berinteraksi di lingkungan sosial juga dapat memengaruhi tingkat *loneliness* pada individu. Selain itu, ketika individu menginginkan menjalin hubungan dekat dengan individu lain dan tidak terealisasi sesuai dengan ekspektasi akan memicu kekosongan.

Situasi-situasi tersebut akan membentuk emosi negatif pada diri individu dan merasa ketidakpuasan dengan hubungan sosial yang terjalin serta menimbulkan perasaan ditinggalkan dan terisolasi (Burns, 1988). Namun, terdapat juga individu yang berusaha untuk mengatasi permasalahan dalam lingkup sosial di lingkungan baru dengan mengekspresikan perasaan yang sedang di alami, membentuk lingkup pertemanan baru, dan berada di lingkungan yang sesuai dengan yang diinginkan seperti arah minat. Sehingga ketika individu mampu dalam menjalin hubungan positif dengan orang lain, menciptakan lingkungan yang nyaman, menerima pengalaman di masa lalu maka diperlukan meningkatkan *psychological well being*.

Sejalan dengan hasil penelitian, Halim dan Dariyo (2016) menemukan bahwa dimensi dari *psychological well being* dan

*loneliness* berkorelasi negatif. Pada dimensi penguasaan lingkungan dalam variabel *psychological well being* yang dimana seharusnya individu sudah mampu untuk menciptakan situasi lingkungan nyaman sesuai dengan perpektif pribadi. Hal tersebut bertentangan dengan variabel *loneliness* pada aspek *social loneliness* dimana individu merasa tidak nyaman dengan lingkungan sosial yang sedang dijalani.

Individu yang memiliki *psychological well being* tinggi akan memunculkan sikap positif terhadap diri sendiri, membangun kepercayaan, dan mampu menjalin hubungan yang hangat dengan individu lain (Ryff 1989). Selain itu, individu juga akan mampu mengatasi permasalahan yang dihadapi, mandiri, terbuka dengan pengalaman baru, dan merasa bahwa hidup yang dijalani bermakna. Sehingga secara tidak langsung membentuk individu untuk berusaha mengatasi permasalahan baik dari segi menjalin hubungan sosial maupun meningkatkan keyakinan individu bahwa terdapat individu lain di sekitarnya yang mampu memahami keadaan yang dirasakan.

Eva dan Bisri (2018) menemukan bahwa hubungan yang terjalin dengan positif akan menimbulkan perasaan puas dan saling percaya dalam diri individu. Sedangkan pada aspek *emotional loneliness* terjadi akibat adanya perasaan tidak puas dengan kelekatan hubungan sosial yang terjalin. Sehingga dapat dilihat bahwa hubungan sosial yang terjalin dengan positif mampu membangun individu merasa bagian dari kelompok, merasa dekat dengan individu lain dan memiliki arah

minat yang sama, serta terdapat individu lain yang memahami keresahan yang dirasakan. Maka dengan meningkatkan *psychological well being* dapat mengurangi munculnya perasaan *loneliness*.

#### **4.3. Litimasi Penelitian**

Penelitian ini memiliki keterbatasan dari responden penelitian. Peneliti melakukan pengambilan sampel bertepatan dengan berakhirnya proses pembelajaran (libur semester) di beberapa perguruan tinggi di kota Makassar sehingga memengaruhi peneliti untuk menjangkau responden yang berada di kota Makassar.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh *psychological well being* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau di kota Makassar, dapat ditarik beberapa kesimpulan, antara lain:

- a. Hasil analisis uji hipotesis *psychological well being* terhadap *loneliness* menunjukkan hasil signifikansi sebesar 0.000, artinya hipotesis H1 yang menyatakan bahwa ada pengaruh *psychological well being* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau di kota Makassar di terima.
- b. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh negatif *psychological well being* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau di kota Makassar. Jadi, semakin tinggi tingkat *psychological well being* yang dimiliki oleh mahasiswa rantau maka semakin rendah pula tingkat *loneliness* yang dimiliki oleh mahasiswa rantau di kota Makassar.
- c. Hasil penelitian menemukan bahwa variabel *loneliness* dan *psychological well being* memperoleh nilai *R square* sebesar 0.313, artinya kontribusi *psychological well being* terhadap *loneliness* sebesar 31.1%. Sehingga terdapat 68.9% faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat *loneliness* pada mahasiswa rantau di Kota Makassar.

## 5.2. Saran

### 1) Bagi Mahasiswa Rantau

Penelitian ini diharapkan agar mahasiswa rantau lebih menyadari kondisi yang dirasakan seperti perasaan *loneliness* akibat berada di lingkungan dan lingkup pertemanan baru. Sehingga, untuk mengatasi munculnya perasaan *loneliness* dibutuhkan kondisi fisik dan psikis yang baik. Selain itu, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa salah satu cara untuk menekan munculnya perasaan *loneliness* yaitu dengan meningkatkan *psychological well being* seperti mampu menjalin hubungan yang hangat dan dekat dengan orang lain khususnya di lingkungan baru.

### 2) Bagi Masyarakat

Selaku kerabat dekat seperti keluarga dan teman diharapkan memberikan semangat dan tetap menjalin komunikasi kepada mahasiswa rantau seperti mengetahui keadaan dan perasaan yang sedang dialami untuk menekan terjadi perasaan *loneliness*. Selain itu, diharapkan agar masyarakat lebih memahami kondisi mahasiswa rantau dari latar belakang budaya yang berbeda di tempat perantauan dan saling mengingatkan akan norma di lingkungan. Sehingga, perasaan tidak nyaman akibat adanya perbedaan budaya yang di miliki oleh setiap mahasiswa rantau dapat berkurang.



### 3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan sehingga diharapkan agar peneliti selanjutnya untuk mampu mencakup seluruh universitas dan mahasiswa rantau dari berbagai daerah yang berada di kota Makassar. Sehingga mampu untuk lebih menggambarkan tingkat *loneliness* pada mahasiswa rantau di kota Makassar. Selain itu, disarankan agar menggunakan variabel yang berbeda untuk melihat variabel apa saja yang lebih besar untuk menekan terjadinya perasaan *loneliness* seperti dukungan sosial, kecerdasan emosional dan resiliensi.



BOSOWA

## DAFTAR PUSTAKA

- Agoes Dariyo, (2003), Psikologi Perkembangan Dewasa Muda, Jakarta: PT Gramedia Widiasarana.
- Aini, E. N., Isnaini, I., Sukanti, S., & Amalia, L. N. (2018). Pengaruh Tingkat Pendidikan Terhadap Tingkat Kesejahteraan Masyarakat di Kelurahan Kesatrian Kota Malang. *Technomedia Journal*, 3(1), 58-72.
- Aldila, M., & Mudjiran, M. (2019). Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Kesepian pada Lansia di Kelurahan Campago Bukittinggi. *Jurnal Riset Psikologi*, 1-12.
- Alwisol. (2019). *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: UMM Press.
- Amalia, A. D. (2013). Kesepian Dan Isolasi Sosial Yang Dialami Lanjut Usia: Tinjauan Dari Perpektif Sosiologis. *Informasi* , 203-210.
- Aryono, M. M., & Dani, R. A. (2019). Kesepian dan Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia Yang Memilih Melajang. *Proyeksi*, 162-171.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan Psikologis dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 127-134.
- Azwar, S. (2021). *Metode Penelitian Psikologi : Edisi II*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. 2016. KBBI Daring. *Online* (<https://kbbi.kemdikbud.go.id/>). Diakses pada tanggal 25 Maret 2022.
- Baron, R. A., Branscombe, N. R., & Byne, D. (2008). *Social Psychology*. Boston: Pearson Education.
- Bastaman. H. D. 2000. "Logoterapi dan Islam: Sejalankah?" Dalam *Rendra*. Yogyakarta:Pustaka Pelajar.
- Burns, D. D. (1988). *Mengapa Kesepian*. Jakarta: Erlangga.
- Christie, Y., Hartati, & Nanik. (2013). Perbedaan Kesejahteraan Psikologis Pada Wanita Lajang Ditinjau Dari Tipe Wanita Lajang. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* , 1-16.
- Cicognani, E. (2011). Coping Strategies With Minor Stressors in Adolescence: Relationships With Social Support, Self-Efficacy, and Psychological Well-Being. *Journal of Applied Social Psychology*, 559–578.

- CNN Indonesia. 2019. Studi : 1 Dari 3 Orang Dewasa Muda Alami Kesepian. *Online* (<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20191216162634-255-457435/studi-1-dari-3-orang-dewasa-muda-alami-kesepian>). Diakses pada tanggal 25 Maret 2022.
- Creswell, John W. 2016. *Research Design : Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Dariyo, A. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Gramedia idiasarana Indonesia.
- Dariyo, A., & Widiyanto, M. A. (2013). Pengaruh Kesepian, Motif Persahabatan, Komunikasi On Line dan Terhadap Penggunaan Internet Kompulsif pada Remaja. *Jurnal Psikologi* , 45-53.
- Detikpedia. 2021. 5 Negara Asean dengan Sistem Pendidikan Terbaik Tahun 2021, RI Termasuk?. *Online* (<https://www.detik.com/edu/detikpedia/d-5658905/5-negara-asean-dengan-sistem-pendidikan-terbaik-tahun-2021-ri-termasuk>). Diakses pada tanggal 25 Maret 2022.
- Dewi, L. A., & Hamidah. (2013). Hubungan antara Kesepian dengan Ide Bunuh Diri pada Remaja dengan Orangtua yang Bercerai. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 24-33.
- Dini, F. O., & Indrijati, H. (2014). Hubungan antara Kesepian dengan Perilaku Agresif pada Anak Didik di Lembaga Pemasarakatan Anak Blitar. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* , 30-36.
- Ellison, C. G. (1991). Religious Involvement and Subjective Well-Being. *Journal of Health and Social Behavior*, 80-99.
- Erpiana, A., & Fourianalistyawati, E. (2018). Peran Trait Mindfulness terhadap Psychological Well-Being pada Dewasa Awal. *Psymphatic*, 67-82.
- Eva, N., & Bisri, M. (2018). Dukungan Sosial, Religiusitas, dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Cerdas Istimewa. In *Proseding Seminar Nasional Klinis*.
- Fadillah, E. Y. (2017). Hubungan Kesepian Dengan Depresi Yang Di Moderatori Oleh Religiusitas Pada Anak Yatim Pondok Anak Yatim (PAY) As Salman, Malang. *Psikodimensia* , 115-120.
- Fahira, Z., Amna, Z., Mawarपुरy, M., & Faradina, S. (2021). Loneliness and Nomophobia in Sojourn College Student. *Gadjah Mada Journal of Psychology*, 183-194.

- Farah, V. T., Rachmah, D. N., & Mayangsari, M. D. (2018). Pengaruh Kesepian Terhadap Perilaku Agresif Pada Remaja Laki-Laki Yang Tinggal Di Panti Asuhan X. *Jurnal Kognisia* , 137-142.
- Febriani, Z., & Indonesia. ( 2021). Perbedaan Tingkat Kesepian Pada Remaja Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7032-7037.
- Fitri, S., Luawo, M. I., & Noor, R. (2017). Gambaran Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Laki-laki di SMA Negeri Se DKI Jakarta. *Insight* , 50 -59.
- Garvin, G. (2017). Hubungan Kecerdasan Sosial dengan Kesepian pada Remaja.
- Gordon, S. (1976). *Lonely in America*. New York: Simon & Schuster.
- Hadjam, M. N., & Nasiruddin, A. (2003). Peranan Kesulitan Ekonomi, Kepuasan Kerja Dan Religiusitas. *Jurnal Psikologi* , 72 - 80.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan Psychological Well Being dengan Loneliness pada Mahasiswa Merantau. *Jurnal Psikogenesisi* , 170-181.
- Hilda, D., & Tobing, D. L. (2021). Hubungan Kesepian Dengan Ide Bunuh Diri Pada Remaja Di Panti Sosial Asuhan Anak Putra Utama 3 Jakarta. *Jurnal Profesi Keperawatan*, 224-233.
- Kompasiana. 2021. Ketidakmerataan Pendidikan di Indonesia. *Online* (<https://www.kompasiana.com/dyah73392/610430389f7b9d48cf3986d2/ketidakmerataan-pendidikan-di-indonesia>). Diakses pada tanggal 25 Maret 2022.
- Mawarpury, M. (2013). Coping Sebagai Prediktor Kesejahteraan Psikologis : Studi Meta Analisis. *Psycho Idea*, 38-47.
- Noviasari, N., & Dariyo, A. (2016). Hubungan Psychological Well Being dengan Penyesuaian Diri Pada Istri yang Tinggal di Rumah Mertua. *Psikodimensia*, 134-151.
- Nurdiani, A. F., & Mulyono, R. (2014). Pengaruh Dukungan Sosial dan Attachment Style terhadap Perasaan Kesepian pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan Khazanah Kebajikan. *Tazkiyah*.
- Pandanwati, K. S., & Veronika, S. (2012). Resiliensi Keluarga Pada Pasangan Dewasa Madya yang Tidak Memiliki Anak. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 1-8.
- Peplau, L.A., & Perlman, D. (1982). *Loneliness a Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: John Wiley and Sons, Inc.

- Prabowo, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis Remaja di Sekolah. *Ilmiah Psikologi Terapan* , 246-260.
- Puspalan, D. R., & Awalya, A. (2021). Hubungan antara kesepian dan kecerdasan emosi dengan penggunaan game online. *Teraupetik*, 152-157.
- Putriyani, R., & Listiyandini, R. A. (2018). Peran Dukungan Suami bagi Kesejahteraan Psikologis Jurnalis Perempuan. *Psikogenesis*, 35-45.
- Rahmah, I. A., & Lisnawati. (2018). Kesejahteraan Psikologis Ditinjau dari Spiritualitas Siswa di Lembaga Pendidikan Berbasis Agama Pesantren dan Non Pesantren. *Psikologi Integratif*, 190-121.
- Ramadhani, T., Djunaedi, & Sismiati, A. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) Siswa Yang Orang Tuanya Bercerai. *Insight*, 108-115.
- Rantepadang, A., & Gery, A. B. (2020). Hubungan Psychological Well Being dengan Loneliness. *Nutrix* , 59-62.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being. *Personality and Social Psychology* , 10691081.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Personality and Social Psychology* , 719-727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). *Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research*. *Psychotherapy and psychosomatics*, 14-23.
- Santrock, J. W. (2012). *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, I. P., & Listiyandini, R. A. (2015). Hubungan Antara Resiliensi dengan Kesepian (Loneliness) Pada Dewasa Muda Lajang. *Prosiding Pesat*, 45-51.
- Sari, Y. (2021). Hubungan Antara Kematangan Emosi dan Religiusitas dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Perantau di Asrama Daerah Mahasiswa Yogyakarta. *Indonesian Psychological Research* , 75-81.
- Sarwono. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Septianingsih, D. S., & Naimah, T. (2012). Kesepian Pada Lanjut Usia: Studi Tentang Bentuk, Faktot Pencetus dan Strategi Koping. *Jurnal Psikologi* , 1-5.

- Siwi, L. G., & Qomaruddin, M. B. (2021). Perasaan Kesepian Berhubungan Dengan Depresi, Kecemasan Dan Stres Pada Siswa SMA. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal* , 739-746.
- STISIP Widuri. 2021. Orang Tua Wajib Tahu, Mahasiswa Rantau Juga Rentan Alami Kesepian. *Online* (<https://widuri.ac.id/orang-tua-wajib-tahu-mahasiswa-rantau-juga-rentan-alami-kesepian/>). Diakses pada tanggal 25 Maret 2022.
- Subagio, A. W., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Kesepian Dengan Adiksi Smartphone Pada Siswa SMA Negeri 2 Bekasi. *Jurnal Empati*, 27- 33.
- Sugiono. (2019). *Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supadi. (2020). *Manajemen Mutu Pendidikan*. Jakarta: UNJ Press.
- Susanti, S., Veronica, V., Krisanta, N., & Putra, A. I. (2021). Hubungan Antara Psychological Well Being Dengan Loneliness Pada Lansia Yang Tinggal Di Panti Jompo Di Kota Medan. *Jurnal Penelitian, Psikologi Dan Kesehatan (j-P3K)*, 20-27.
- Synder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Tabansa, R. Z., Tewal, B., & Dotulong, L. (2019). Pengaruh Pemberdayaan Kerja dan Kesejahteraan Psikologis Terhadap Kepuasan Kerja Karyawan Pada PT. PLN (Persero) Rayon Manado Selatan. *Jurnal Emba*, 104-111.
- Tanujaya, T. (2014). Hubungan Kepuasan Kerja Dengan Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well Being) Pada Karyawan Cleaner (Studi Pada Karyawan Cleaner Yang Menerima Gaji Tidak Sesuai Standar Ump Di Pt. Sinergi Integra Services, Jakarta). *Jurnal Psikologi* , 67 - 79.
- Taylor, S.E. (1995). *Health Psychology*. Singapore:McGraw-Hill.
- Tristiana, R. D., Kusnanto, Widyawati, I. Y., Yusuf, A., & Fitryasari, R. (2016). Kesejahteraan Psikologis Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Mulyorejo Surabaya. *Jurnal Ners*, 147-156.
- Vanhalst, J., Luyckx, K., & Goossens, L. (2014). *Experiencing Loneliness in Adolescence: A Matter of Individual Characteristic, Negative Peer Experience, or Both?* . Social Development.
- Waluyo, Suwardi, Feryanto, A., & Haryanto, T. (2008). *Ilmu Pengetahuan Sosial*. Jakarta: Gramedia.

Wells, I.E. (2010). *Psychological Well-being*. New York: Nova Science Publishers, Inc.

Yasin, M. S., & Zulkifli, M. A. (2010). The Relationship between Social Support and Psychological Problems among Students. *International Journal of Business and Social Science*, 110-116.





**Lampiran 1**  
**Skala Penelitian**



Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh  
Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam  
Salam Sejahtera untuk kita semua

Perkenalkan saya Asmika Tranggono, Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar. Saat ini saya sedang melakukan pengambilan data dalam rangka penyelesaian tugas akhir (Skripsi).

Adapun kriteria responden yang dapat mengisi skala ini, yaitu:

- Mahasiswa berusia 18 - 25 tahun
- Berasal dari luar Makassar
- Tinggal sendiri (Kost) dan tidak tinggal bersama keluarga
- Berada di Makassar > 1 tahun

Jika Saudara(i) memenuhi kriteria tersebut, saya meminta kesediaan Saudara(i) untuk mengisi skala penelitian ini dengan mengklik link berikut:

<https://forms.gle/9MpD15i57bhJaLyN9>

Seluruh data yang Saudara(i) berikan akan dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Atas partisipasi Saudara(i) saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Jika ada pertanyaan lebih lanjut mengenai penelitian ini, Saudara(i) dapat menghubungi saya melalui via email : [asmikatranggono12@gmail.com](mailto:asmikatranggono12@gmail.com)

Peneliti,

Asmika Tranggono  
NIM. 4518091084

Bagian 1 dari 4

## SKALA PENELITIAN

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh  
 Selamat Pagi/Siang/Sore/Malam  
 Salam Sejahtera untuk kita semua

Perkenalkan saya Asmika Tranggono, Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar. Saat ini saya sedang melakukan pengambilan data dalam rangka penelitian. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, saya memohon kesediaan Saudara(i) untuk mengisi skala penelitian ini.

Seluruh data yang Saudara(i) berikan akan dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Dalam skala ini tidak ada jawaban salah, semua jawaban dianggap benar, sehingga saya meminta Saudara(i) untuk mengisi skala ini sesuai dengan kondisi Saudara(i) sebenarnya.

Partisipasi Saudara(i) akan sangat membantu keberhasilan dalam penelitian ini. Dengan mengisi skala ini, Saudara(i) dianggap bersedia menjadi responden penelitian. Atas kerjasamanya, saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Peneliti,

Asmika Tranggono  
NIM. 4518091084

Bagian 2 dari 4

### Identitas Responden

Silahkan mengisi identitas Saudara(i) pada bagian dibawah ini

Nama (Boleh Inisial) \*

Teks jawaban singkat

Jenis Kelamin \*

- Laki-laki
- Perempuan

Usia \*

Contoh : 21

Teks jawaban singkat

## Bagian 3 dari 4

## SKALA I

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan yang disediakan. Semua jawaban dianggap benar, sehingga Saudara(i) diminta untuk memilih salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan kondisi Saudara(i) yang sebenarnya. Terdapat empat pilihan jawaban yang tersedia, yaitu:

- Pilihlah "Sangat Sesuai" jika pernyataan tersebut sangat sesuai dengan diri Saudara(i)
- Pilihlah "Sesuai" jika pernyataan tersebut sesuai dengan diri Saudara(i)
- Pilihlah "Tidak Sesuai" jika pernyataan tersebut tidak sesuai dengan diri Saudara(i)
- Pilihlah "Sangat Tidak Sesuai" jika pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri Saudara(i)

Saya merasa bagian dari sekelompok teman \*

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai

## Bagian 4 dari 4

## SKALA II

Berikut ini terdapat beberapa pernyataan yang disediakan. Semua jawaban dianggap benar, sehingga Saudara(i) diminta untuk memilih salah satu pilihan jawaban yang sesuai dengan kondisi Saudara(i) yang sebenarnya. Terdapat empat pilihan jawaban yang tersedia, yaitu:

- Pilihlah "Sangat Sesuai" jika pernyataan tersebut sangat sesuai dengan diri Saudara(i)
- Pilihlah "Sesuai" jika pernyataan tersebut sesuai dengan diri Saudara(i)
- Pilihlah "Tidak Sesuai" jika pernyataan tersebut tidak sesuai dengan diri Saudara(i)
- Pilihlah "Sangat Tidak Sesuai" jika pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri Saudara(i)

Kebanyakan orang melihat saya sebagai orang yang penuh cinta dan kasih sayang \*

- Sangat Sesuai
- Sesuai
- Tidak Sesuai
- Sangat Tidak Sesuai



**Lampiran 2**  
**Contoh Input Data**

SKALA PENELITIAN (Jawaban) - Microsoft Excel

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V
1	Responden	Jenis Kelamin	Usia	Asal Daerah	Jurusan	Asal Universitas	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
2	Responden 1	2	3	2	2	2	1	1	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1
3	Responden 2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2
4	Responden 3	1	3	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3
5	Responden 4	1	3	1	1	1	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	3	2
6	Responden 5	1	3	1	1	1	2	2	1	2	2	2	3	2	1	2	2	2	3	2	3	2
7	Responden 6	2	2	2	2	2	1	2	1	3	4	2	3	3	2	2	2	3	2	1	2	4
8	Responden 7	2	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	2
9	Responden 8	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4
10	Responden 9	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2
11	Responden 10	2	2	1	2	2	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	1	3
12	Responden 11	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3
13	Responden 12	2	2	1	2	2	3	4	3	2	4	1	3	2	2	3	3	2	3	2	1	4
14	Responden 13	2	2	1	2	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	1	3	1	4	3
15	Responden 14	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3
16	Responden 15	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3
17	Responden 16	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2
18	Responden 17	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	3	2	1	2	3	3	3	3	2	3
19	Responden 18	2	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2
20	Responden 19	1	3	1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
21	Responden 20	1	2	1	1	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	1	4
22	Responden 21	2	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	4	1	2	2
23	Responden 22	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	3	2	3	2
24	Responden 23	2	3	1	1	1	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4
25	Responden 24	2	1	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3
26	Responden 25	2	3	1	1	1	2	1	2	2	2	1	3	2	2	3	1	1	3	1	1	3
27	Responden 26	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
28	Responden 27	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	4	3	2	2	2	3	2	2	2
29	Responden 28	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	2	2	3	2	2	2	1	3
30	Responden 29	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	1	2	1	2	1	3	3	3	2
31	Responden 30	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3
32	Responden 31	2	3	2	2	2	2	2	1	3	1	3	3	2	1	2	2	3	3	3	1	3

	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	AL	AM	AN	AO	AP	AQ	AR	AS	AT	AU	AV	AW	AX	AY	AZ	BA	BB	BC		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	4	
3	4	4	3	3	3	2	2	4	1	4	3	3	3	4	4	2	4	4	3	4	3	3	2	2	3	3	4	4	4	4	
4	4	4	3	3	3	4	4	4	1	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	
5	3	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	
6	3	3	3	3	3	4	3	3	1	4	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	
7	1	3	2	3	2	3	2	3	1	4	1	1	2	4	1	1	4	4	3	3	3	3	4	1	1	4	1	4	4	4	
8	4	4	4	3	2	4	4	1	2	2	1	2	3	4	3	4	2	4	3	2	1	4	4	3	3	4	2	2	4	4	
9	3	4	4	4	4	3	4	3	1	4	3	4	2	4	3	3	4	4	3	4	3	4	2	2	2	4	3	4	2	4	
10	4	2	2	2	2	2	1	3	1	4	1	3	2	4	3	1	3	3	2	3	2	2	1	2	2	3	3	3	3	3	
11	2	3	2	2	2	1	1	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	2	1	2	2	2	
12	3	4	3	4	3	4	2	3	1	3	3	1	3	3	2	2	3	2	2	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	3	
13	1	3	1	2	1	2	2	4	2	3	2	3	3	1	4	4	2	1	2	2	2	1	2	4	4	2	2	3	2	2	
14	3	3	2	3	2	2	1	3	1	3	2	2	4	3	1	2	3	2	2	3	4	2	2	2	1	3	2	3	4	4	
15	2	3	4	2	3	3	1	3	2	4	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	2	3	2	4	3	3	
16	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	1	3	4	3	3	3	4	2	2	3	4	2	3	3	3	
17	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	
18	2	4	2	3	2	3	2	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	1	2	3	3	2	2	
19	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	
20	2	3	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	4	1	4	3	3	
21	2	3	2	2	2	1	3	1	3	2	1	2	2	2	1	3	3	3	3	3	2	2	1	2	3	3	1	2	3	3	
22	4	4	4	4	4	4	2	4	3	4	4	1	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4
23	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	2	2	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	2	4	4	4	4
24	2	3	2	3	2	2	2	3	1	2	2	1	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	1	3	2	2	3	4	
25	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3
26	4	3	2	4	1	2	1	3	1	4	1	2	4	4	3	1	3	2	1	3	2	2	2	2	1	4	3	3	4	4	4
27	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3
28	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3
29	3	3	3	3	2	3	2	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	4	4	4
30	2	3	2	3	2	3	1	3	1	4	2	3	3	3	3	1	3	3	2	4	3	3	1	3	2	3	3	3	3	2	2
31	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3
32	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3



**Lampiran 3**

**Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas**

## A. Uji Reliabilitas

### 1. *Loneliness*

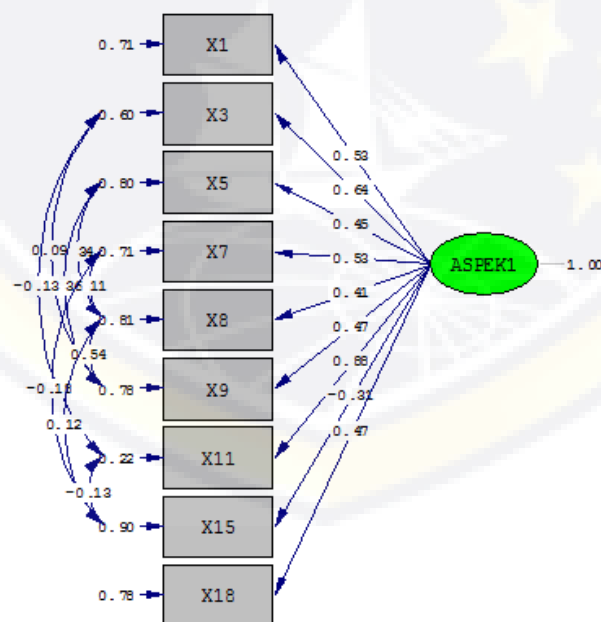
Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,852	18

### 2. *Psychological Well Being*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,855	27

## B. Uji Validitas Konstruk

### 1. *Loneliness*



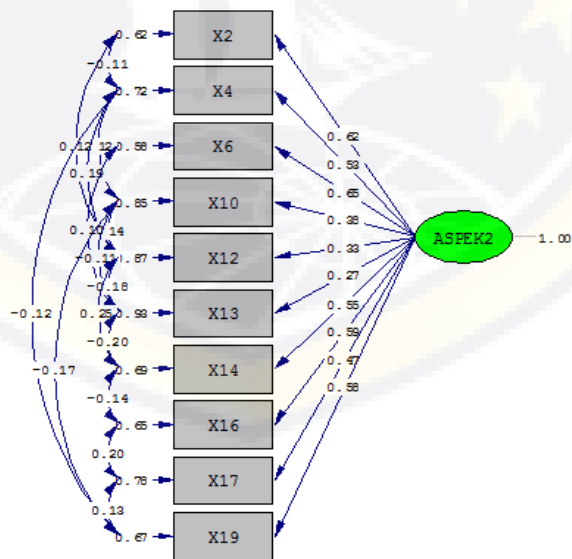
Chi-Square=24.97, df=18, P-value=0.12580, RMSEA=0.033

LAMBDA-X

ASPEK1

-----

X1	0.53
	(0.05)
	9.92
X3	0.64
	(0.06)
	10.39
X5	0.45
	(0.05)
	8.27
X7	0.53
	(0.05)
	9.91
X8	0.41
	(0.05)
	7.58
X9	0.47
	(0.06)
	8.48
X11	0.88
	(0.05)
	16.54
X15	-0.31
	(0.06)
	-4.91
X18	0.47
	(0.05)
	8.56



Chi-Square=25.93, df=20, P-value=0.16826, RMSEA=0.029



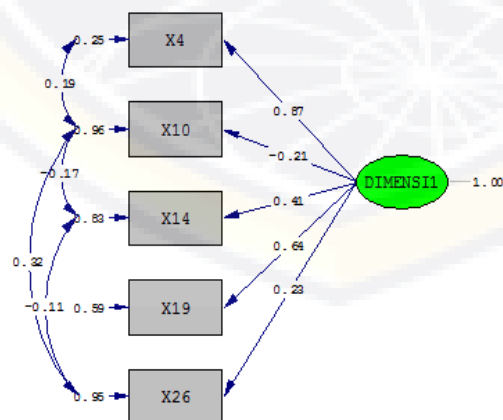
LAMBDA-X

ASPEK2

-----

X2	0.62
	(0.05)
	11.39
X4	0.53
	(0.06)
	9.02
X6	0.65
	(0.05)
	12.35
X10	0.38
	(0.06)
	6.39
X12	0.33
	(0.06)
	5.33
X13	0.27
	(0.06)
	4.31
X14	0.55
	(0.06)
	9.89
X16	0.59
	(0.06)
	10.68
X17	0.47
	(0.06)
	8.10
X19	0.58
	(0.06)
	10.32

**2. Psychological Well Being**

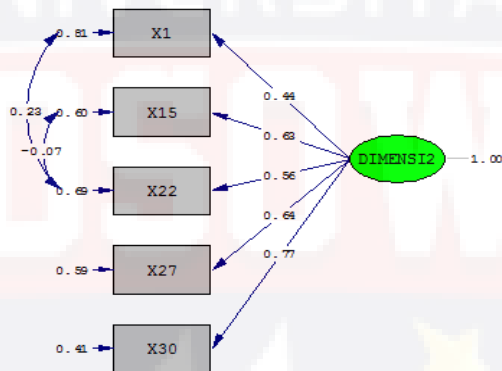


Chi-Square=0.00, df=1, P-value=0.95811, RMSEA=0.000

LAMBDA-X

DIMENSI1

-----  
 X4 0.87  
 (0.07)  
 12.02  
 X10 -0.21  
 (0.08)  
 -2.59  
 X14 0.41  
 (0.06)  
 6.95  
 X19 0.64  
 (0.06)  
 9.98  
 X26 0.23  
 (0.06)  
 3.89

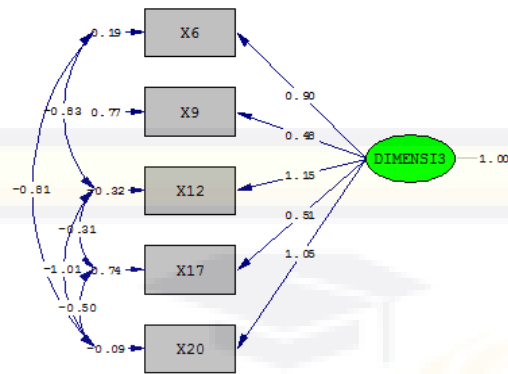


Chi-Square=1.35, df=3, P-value=0.71616, RMSEA=0.000

LAMBDA-X

DIMENSI2

-----  
 X1 0.44  
 (0.06)  
 7.48  
 X15 0.63  
 (0.06)  
 11.16  
 X22 0.56  
 (0.06)  
 9.41  
 X27 0.64  
 (0.05)  
 11.66  
 X30 0.77  
 (0.05)  
 14.04

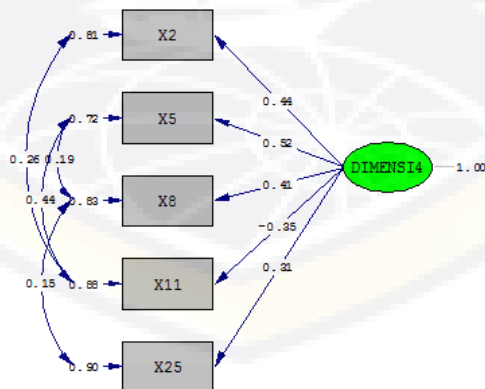


Chi-Square=345.71, df=0, P-value=1.00000, RMSEA=0.000

LAMBDA-X

DIMENSI3

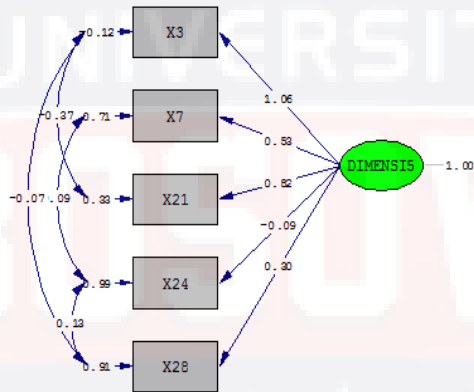
Variable	Loading	SE	CI Lower	CI Upper
X6	0.90	(0.09)	10.04	
X9	0.48	(0.07)	7.29	
X12	1.15	(0.16)	7.25	
X17	0.51	(0.07)	7.59	
X20	1.05	(0.17)	6.28	



Chi-Square=0.25, df=1, P-value=0.61927, RMSEA=0.000

DIMENSI4

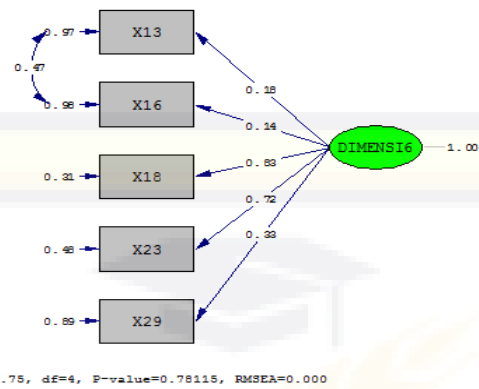
-----  
 X2 0.44  
 (0.11)  
 4.04  
 X5 0.52  
 (0.13)  
 4.11  
 X8 0.41  
 (0.13)  
 3.18  
 X11 -0.35  
 (0.16)  
 -2.25  
 X25 0.31  
 (0.08)  
 3.93



LAMBDA-X

DIMENSI5

-----  
 X3 0.96  
 (0.13)  
 7.35  
 X7 0.58  
 (0.09)  
 6.56  
 X21 0.77  
 (0.12)  
 6.60  
 X24 -0.10  
 (0.05)  
 -1.78  
 X28 0.28  
 (0.06)  
 4.37



## LAMBDA-X

## DIMENS16

X13	0.18
	(0.06)
	2.98
X16	0.14
	(0.06)
	2.37
X18	0.83
	(0.08)
	10.59
X23	0.72
	(0.07)
	9.88
X29	0.33
	(0.06)
	5.59



**Lampiran 4**  
**Hasil Uji Asumsi**

### A. Uji Normalitas

#### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		354
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	0E-7
	Std. Deviation	5,34902066
	Absolute	,066
Most Extreme Differences	Positive	,066
	Negative	-,029
Kolmogorov-Smirnov Z		1,241
Asymp. Sig. (2-tailed)		,092

### B. Uji Linearitas

#### ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Loneliness * PWB	(Combined)	7580,752	49	154,709	5,482	,000
	Between Groups	6059,233	1	6059,233	214,723	,000
	Deviation from Linearity	1521,519	48	31,698	1,123	,278
	Within Groups	8578,525	304	28,219		
Total		16159,277	353			



**Lampiran 5**  
**Hasil Uji Hipotesis**



**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,559 <sup>a</sup>	,313	,311	,798

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	102,227	1	102,227	160,333	,000 <sup>b</sup>
	Residual	224,432	352	,638		
	Total	326,658	353			

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4,658	,140		33,281	,000
	Kategorisasi PWB	-,567	,045	-,559	-12,662	,000



**Lampiran 6**

**Hasil Uji Analisis Demografi**

### A. Jenis Kelamin

Jenis Kelamin				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	102	28,8	28,8	28,8
Valid Perempuan	252	71,2	71,2	100,0
Total	354	100,0	100,0	

### B. Usia

Usia				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 18-19	65	18,4	18,4	18,4
Valid 20-21	164	46,3	46,3	64,7
Valid 22-23	119	33,6	33,6	98,3
Valid 24-25	6	1,7	1,7	100,0
Total	354	100,0	100,0	

### C. Asal Daerah

Asal Daerah				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sulawesi Selatan	260	73,4	73,4	73,4
Valid Luar Sulawesi Selatan	94	26,6	26,6	100,0
Total	354	100,0	100,0	

### D. Asal Universitas

Asal Universitas				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Perguruan Tinggi Negeri	203	57,3	57,3	57,3
Valid Perguruan Tinggi Swasta	151	42,7	42,7	100,0
Total	354	100,0	100,0	