

**HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI**

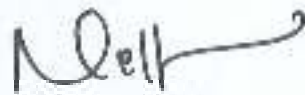
Judul Skripsi : HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DENGAN  
*LONELINESS* PADA MAHASISWA MERANTAU DI  
UNIVERSITAS HKBP NOMMENSEN MEDAN

Nama : CHRISTOFFEL MARTUA ARIYONANG

NPM : 20900080

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat  
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

**MENYETUJUI  
KOMISI PEMBIMBING**



Dr. Nenny Ika Putri Simarmata, M.Psi,

Psikolog

Dosen Pembimbing I



Hutpastrawan Simbolon, M.Psi,

Psikolog

Dosen Pembimbing II

**MENGETAHUI**

**DEKAN,**



Dr. Nenny Ika Putri, M.Psi, Psikolog

Tanggal Lulus : 29 Agustus 2024

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Mahasiswa adalah peseta didik yang berada pada tahapan pendidikan tinggi setelah SMA. Santrock (2012) 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*). Individu yang telah menyelesaikan pendidikan di bangku SMA akan melanjutkan pendidikan formal pada suatu perguruan tinggi baik dari universitas, politeknik dan institut. Perguruan tinggi pada umumnya terdiri dari perguruan tinggi swasta dan negeri. Mahasiswa seringkali memilih untuk mengejar pendidikan tinggi jauh dari daerah asalnya hal ini yang membuat mahasiswa harus merantau untuk mencapai perguruan tinggi yang di tuju, salah satu yang menjadi alasan mahasiswa harus merantau dikarenakan masih banyak kualitas pendidikan di setiap wilayah Indonesia yang belum merata.

Menjadi mahasiswa perantau merupakan orang yang belajar di perguruan tinggi yang terletak di luar daerah asalnya, sehingga mereka harus tinggal di luar rumah dalam jangka waktu tertentu untuk menyelesaikan pendidikannya (Halim & Dariyo, 2016). Kota Medan sendiri merupakan salah satu kota tujuan dalam melanjutkan pendidikan di perguruan tinggi hal ini dapat dilihat dari banyaknya jumlah perguruan tinggi yang begitu banyak baik swasta maupun negeri, salah satu perguruan tinggi swasta terbaik di Kota Medan yaitu Universitas HKBP

Nommensen Medan. Berdasarkan data dari Pusat Sitem Informasi (PSI) Universitas HKBP Nommensen Medan jumlah mahasiswa aktif mencapai 8.220 mahasiswa berdasarkan dari jumlah tersebut, 6.124 di antaranya merupakan mahasiswa dari luar Kota Medan yang menempuh pendidikan di Universitas HKBP Nommensen Medan.

Mahasiswa perantau bukanlah hal yang mudah, seorang mahasiswa perantau harus mulai beradaptasi dari awal. Semua harus dimulai dari awal seperti mempelajari budaya baru, kebiasaan baru, teman-teman baru dan juga lingkungan tempat tinggal yang baru (Ramadani dkk., 2023). Mahasiswa perantau dituntut untuk dapat menyesuaikan dirinya dengan lingkungan baru dan perubahan kondisi yang ada. Adanya berbagai tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan yang terjadi dapat menjadi sumber stress bagi mahasiswa perantau (Pramitha & Astuti, 2021). Mahasiswa merantau yang mengalami stress dan tidak dapat menceritakan kepada keluarga, sahabat maupun teman di perkuliahan maka mahasiswa merantau akan mengalami perasaan *loneliness* karena berpisah dengan orang tua, saudara, teman, dan sahabat (Saputri dkk., 2012).

Individu yang tidak mampu dalam mengatasi permasalahan dalam menjalin hubungan yang dekat dan hangat dengan orang lain dapat menjadi faktor untuk memunculkan perasaan *loneliness* (Tranggono dkk., 2022). *Loneliness* merupakan keadaan dimana seseorang memiliki perasaan tidak senang terhadap pengalaman yang di alami baik secara kuantitatif dan kualitatif (Peplau & Perlman, 1982). *Loneliness* merupakan sebuah respon dari hilangnya atau ketidak hadirannya sebuah hubungan yang dekat (Halim & Dariyo, 2016). *loneliness*

dapat diasosiasikan dengan berbagai dampak negatif pada kesehatan, yaitu depresi, kualitas tidur yang kurang baik, penyakit jantung, dan berbagai penyebab kematian (Hawkley & Cacioppo, 2010). Menurut Pressman dkk (2005) *loneliness* dapat dikaitkan dengan kesehatan dan kesejahteraan mental yang rendah. Studi yang dilakukan Cacioppo & Cacioppo (2014) menunjukkan bahwa *loneliness* dapat mengganggu fungsi eksekutif dalam kognisi serta kesejahteraan mental dan fisik individu. Penelitian yang dilakukan oleh Prasetio & Rahman (2019) menunjukkan bahwa *loneliness* pada mahasiswa baru memprediksi munculnya gejala gangguan mental emosional.

Halim & Dariyo (2016) menjelaskan bahwa *loneliness* pada umumnya terdapat pada orang-orang di usia muda daripada orang pada usia yang lebih tua. *Loneliness* pada orang di usia muda dapat terjadi karena mereka memasuki berbagai transisi dalam lingkungan sosial, misalnya meninggalkan rumah, memasuki perguruan tinggi, memasuki lingkungan masyarakat yang baru, atau memasuki dunia kerja

Pada tahun 2010, *Mental Health Foundation* menemukan bahwa *loneliness* lebih banyak terjadi pada anak muda dibandingkan orang dewasa atau orang tua. Berdasarkan survei, usia 18-34 tahun lebih sering mengalami *loneliness*, cemas akan perasaan *loneliness* dan merasa *loneliness* dibandingkan dengan kelompok usia diatas 55 tahun, (Halim & Dariyo, 2016).

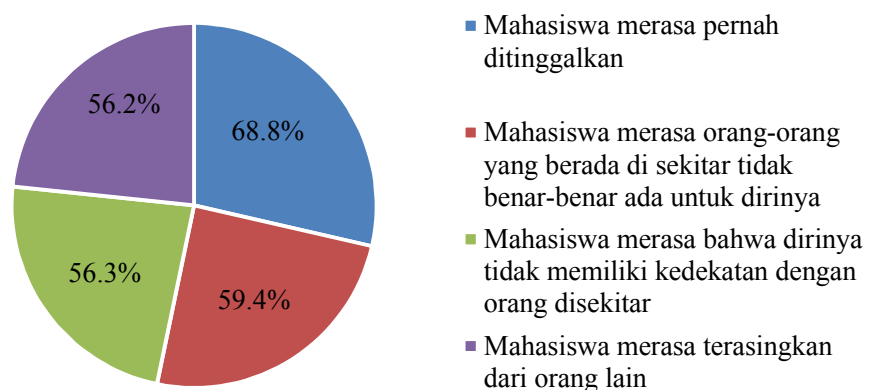
Mahasiswa yang telah memasuki universitas juga memiliki tingkat *loneliness* yang tinggi, hal tersebut disebabkan karena remaja akhir menuju

dewasa awal banyak mengalami transisi sosial seperti tinggal seorang diri, meninggalkan rumah, memasuki masa kuliah maupun kerja (Pramitha & Astuti, 2021).

Hal ini sejalan dari hasil survey dimana sebanyak 40% yang berusia 16-24 tahun cukup rentan mengalami *loneliness*, *loneliness* dapat terjadi dikarenakan berpindah dari satu tempat ke tempat yang baru dan berpisah dari orang-orang terdekat (CNN Indonesia, 2019). Pada penelitian yang dilakukan oleh Saputri dkk (2012) menunjukkan bahwa dengan 30 subjek penelitian dapat diperoleh bahwa 60% (18 orang) mahasiswa perantau asal Bangka memiliki tingkat *loneliness* di atas rata-rata atau tinggi.

Peneliti juga melakukan survey awal kepada 32 orang mahasiswa yang berasal dar luar Medan yang berkuliah di Universitas HKBP Nommensen Medan yang telah disusun berdasarkan aspek *loneliness* dalam bentuk pengisian kuisisioner secara *online*

**Gambar 1.1 Data Survey *Loneliness* Pada Mahasiswa Rantau Di Universitas HKBP Nommensen**



Dari data survei pada gambar 1.1 di atas menunjukkan bahwa mahasiswa perantau di Universitas HKBP Nommensen Medan terindikasi mengalami *loneliness* yakni mahasiswa cenderung merasa bahwa dirinya pernah di tinggalkan dan juga mahasiswa merasa bahwa orang-orang yang berada di sekeliling tidak benar-benar ada.

Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan *loneliness* salah satu faktornya merupakan ketika individu memiliki hubungan yang kurang, yang menyebabkan mereka tidak puas atas hubungan yang dimiliki. Faktor yang dimaksud dalam kekurangan hubungan yang dimiliki mengarah kepada *psychological well-being*. *Psychological well-being* sendiri diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menerima diri, membangun hubungan positif dengan orang lain, mandiri, dapat mengendalikan lingkungan, mempunyai tujuan dalam hidup dan dapat mengaktualisasikan diri (Ryff & Keyes, 1995). Snyder (dalam Aritonang dkk., 2023) juga menjelaskan *psychological well-being* meliputi bagaimana individu berperan dalam kehidupan, bagaimana individu memahami arti dan tujuan hidup dan bagaimana seorang individu mampu membangun relasi dengan individu lainnya.

Pada mahasiswa yang menunjukkan *psychological well-being* rendah tidak memiliki rasa percaya diri, bergantung pada orang, kesulitan untuk membangun relasi yang baik dengan orang lain, belum mempunyai tujuan hidup, dan tidak terbuka mengenai pengalaman baru (Kurniasari dkk., 2019).

Rezan dan Fulya (dalam Bhagchandani, 2017) melakukan penelitian terhadap 268 mahasiswa untuk mengatui bagaimana *loneliness* mahasiswa diprediksi oleh tingginya tingkat *psychological well-being* mereka. Hasil analisis yang diperoleh menyatakan bahwa *psychological well being* merupakan satu faktor utama dalam memprediksi *loneliness*. Ada hubungan yang signifikan antara *loneliness* dan hubungan positif dengan orang lain.

Peneliti juga melakukan wawancara kepada beberapa mahasiswa perantau di Universitas HKBP Nommensen Medan, berikut hasil wawancaranya:

*“Awal aku merantau kan bang ke kota medan ini aku sering kali bang menangis karena jauh dari orangtua dan ini juga pertama kali aku merantau bang jadi gak tau harus apa yang ku lakukan di perantauan bang, aku juga bang sering kali merasa homesick terus kan bang yang paling gak enak kurasa pernah lah ada tugas kuliah aku nanya sama kawan kan bang kerna aku gak ngerti gak mau dikasitaunya bang dikiranya aku mau mencontek punya nya.”*

(F, 22 Januari 2024)

*“Iya bang aku merasakan kali lah yang merantau ini bang susah kali semuanya harus kulakukan sendiri bang, mau minta tolong pun gak tau mau sama siapa karena belum ada yang ku kenal bang dan juga bang aku orangnya susah untuk memulai percakapan jadi kalo di kelas aku banyak diam aja bang jadi teman-teman banyak yang gak mau berteman sama ku bang.”*

(Y, 22 Januari 2024)

*“Waktu mau merantau kan bang aku takut kali lah kerna aku selama bersama orangtua aku itu semua pasti dibantu sama mama, kalo sekarang bang dipaksakan harus bisa melakukannya secara mandiri di medan ini juga bang, untuk saat ini bang aku gak ada sahabat bang soalnya ku lihat kan bang teman di perkuliahaan ini bang banyak yang saling membicarakan bang jadi malas gitu bang untuk mencari sahabat jadi aku banyak diam aja bang kalo di ajak bicara*

*ya baru berbicara bang kalo gak ya diam aja bang, kerna aku kayak gitu bang setiap ada kelompok yang di bagi pasti aku itu menjadi orang yang sekelompok dengan orang yang gak punya kelompok juga bang kerna gak ada yang mau ngajak sekelompok.”*

(M, 26 Januari 2024)

Berdasarkan dari wawancara di atas maka mahasiswa Universitas HKBP Nommensen memiliki terindikasi mengalami *loneliness* dikarenakan mahasiswa memiliki *psychological well-being* yang kurang baik, hal ini dapat dilihat dari salah satu aspek *psychological well-being* yaitu hubungan positif dengan orang lain, pada wawancara di atas mahasiswa tidak memiliki teman dekat selama merantau. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Halim & Dariyo (2016) Hasil perhitungan menunjukkan bahwa  $r = -0.659$  dan  $p = 0.000 < 0.05$ . Dengan demikian terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *psychological well-being* dengan *loneliness*. Hal ini berarti semakin tinggi *psychological well-being* maka kecenderungan mahasiswa untuk memiliki perasaan *loneliness* semakin rendah. Demikian pula sebaliknya semakin rendah *psychological well-being* semakin tinggi mahasiswa untuk memiliki perasaan *loneliness*. Selanjutnya hasil penelitian Rantepadang & Gery (2020) menunjukkan ada hubungan antara *psychological well-being* dengan *loneliness* p value  $.000 < 0.05$  nilai korelasi  $-0.474$  termasuk pada keeratan hubungan sedang dengan arah negatif yang berarti semakin tinggi *psychological well-being* mahasiswa maka perasaan *loneliness* yang dirasakan semakin rendah.



Berdasarkan uraian dan fenomena-fenomena yang telah dipaparkan di atas, maka peneliti ingin membuktikan apakah benar ada hubungan *psychological well-being* dengan *loneliness* pada mahasiswa merantau

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara *psychological well-being* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Universitas HKBP Nommensen Medan?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada hubungan antara *psychological well-being* dengan *loneliness* pada mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan

## **1.4 Manfaat penelitian**

Secara garis besar, penelitian ini memberikan manfaat teoritis dan praktis yang diantaranya adalah :

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Secara teoritis, pada penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pengembangan dalam bidang ilmu psikologi yang mengkaji mengenai *psychological well-being* dan *loneliness*, diharapkan juga penelitian menjadi rujukan peneliti selanjutnya yang membahas mengenai *psychological well-being* dan *loneliness*

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

Manfaat penelitian ini pembaca dapat mengetahui apakah ada hubungan antara *psychological well-being* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Universitas HKBP Nommensen Medan, selain itu juga manfaat penelitian juga dapat memberikan gambaran kepada mahasiswa yang perantau agar terhindar dari perasaan *loneliness*. Penelitian ini juga diharapkan dijadikan acuan dalam penelitian terkait *psychological well-being* dan *loneliness*, baik dengan variabel yang sama dengan subjek yang berbeda atau dengan variabel lainnya.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Loneliness**

##### **2.1.1 Pengertian Loneliness**

Weis (dalam Peplau & Perlman, 1982) menjelaskan bahwa *Loneliness* bukan karena dalam kesendirian tetapi tidak terjalinnya hubungan yang hangat. Menurut Halim & Dariyo (2016) *loneliness* merupakan sebuah respon dari hilangnya atau ketidakhadirannya sebuah hubungan yang dekat. Definisi lain dari *loneliness* adalah keadaan dimana seseorang memiliki perasaan tidak senang terhadap pengalaman yang di alami baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Secara kuantitatif artinya dimana kurangnya sebuah hubungan dari seberapa banyak hubungan yang dijalin dan kualitatif merupakan kualitas dalam sebuah pertemanan (Peplau & Perlman, 1982).

*Loneliness* merupakan salah satu emosi yang dapat dirasakan oleh semua orang. *Loneliness* adalah perasaan negatif mengenai hubungan interpersonal.

Individu yang *loneliness* cenderung kurang kompeten secara interpersonal jika dibandingkan dengan individu yang tidak *loneliness* (Yurni, 2015). *Loneliness* adalah keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan dengan adanya perasaan kekurangan dan ketidakpuasan karena tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan seseorang dan terjadi kesenjangan antara hubungan sosial yang dimiliki dengan hubungan sosial yang dimiliki individu (Yistiani & Fitriani, 2024)

Dapat disimpulkan bahwa *loneliness* bukanlah sekadar kesendirian, tetapi lebih kepada ketidakmampuan untuk menjalin hubungan hangat dan dekat dengan orang lain. *Loneliness* merupakan respons terhadap hilangnya atau kurangnya hubungan yang dekat, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Ini adalah sebuah emosi negatif terkait dengan hubungan interpersonal yang dapat dirasakan oleh siapa pun. Individu yang merasakan *loneliness* cenderung kurang kompeten secara interpersonal dibandingkan dengan individu yang tidak merasakannya. *Loneliness* merupakan keadaan mental dan emosional yang dicirikan oleh perasaan kekurangan dan ketidakpuasan karena kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain, serta kesenjangan antara hubungan sosial yang dimiliki dengan yang diinginkan oleh individu.

### **2.1.2 Faktor Yang Mempengaruhi Loneliness**

Brehm (2002) menyatakan ada empat faktor yang menyebabkan seseorang mengalami *loneliness* yaitu:

- 1) Tidak adanya kekuatan atau ketidakcocokan dalam hubungan yang dimiliki seseorang**

Brehm menyatakan bahwa hubungan seseorang yang tidak adanya kekuatan atau ketidakcocokan akan menyebabkan seseorang tidak puas akan hubungan yang dimiliki. Ada banyak alasan seseorang merasa tidak puas dengan hubungan yang tidak kuat. Seseorang yang merasa tidak puas dengan lingkungan sosialnya dikarenakan seseorang yang tidak memiliki pasangan atau berpisah dengan orang-orang disekitarnya sehingga seseorang akan merasa tidak dimengerti, tidak dibutuhkan atau merasa tidak memiliki teman. Bisa juga, seseorang yang terkurung seperti penjara atau rumah sakit dan yang merasa jauh dari rumah atau sebagai perantau baik karena alasan sekolah, pekerjaan dan juga sedang melakukan perjalanan.

## **2) Terjadi perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan**

Brehm menyatakan bahwa *loneliness* juga dapat muncul karena terjadi perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan. Pada saat tertentu hubungan sosial yang dimiliki seseorang cukup memuaskan. Sehingga orang tersebut tidak mengalami *loneliness*.

Tetapi disaat lain hubungan tersebut tidak lagi memuaskan karena orang itu telah merubah apa yang diinginkannya dari hubungan tersebut. Hal tersebut dipengaruhi oleh perubahan mood seseorang, seperti ketika sedang senang seseorang akan cenderung membutuhkan orang tuanya dan ketika sedih seseorang yang akan cenderung membutuhkan teman-temanya.

Usia juga mempengaruhi *loneliness* baik muda ataupun remaja, karena seiring bertambahnya usia, perkembangan seseorang membawa perubahan yang akan mempengaruhi harapan atau keinginan orang tersebut pada suatu hubungan. Seperti, Jenis persahabatan yang cukup memuaskan ketika seseorang berusia 15 tahun mungkin tidak akan memuaskan orang tersebut saat berusia 25 tahun.

Perubahan situasi, banyak orang tidak menjalankan hubungan sosial yang dekat dengan orang lain ketika membina karir. Namun, ketika karir sudah mapan atau sudah baik seseorang akan dihadapkan pada kebutuhan dasar atau ingin menjalin komitmen.

Brehm menyatakan, bahwa pemikiran harapan dan keinginan seseorang terhadap hubungan yang dimiliki dapat berubah. Jika hubungan yang dimiliki orang tersebut tidak ikut berubah sesuai dengan pemikiran, harapan dan keinginannya maka orang itu akan mengalami *loneliness*.

### **3) Self-esteem dan Causal Attribution**

*Loneliness* berhubungan dengan self-esteem yang rendah. Orang yang memiliki self-esteem yang rendah cenderung merasa tidak nyaman pada situasi yang beresiko secara sosial (misalnya berbicara di depan umum dan berada di kerumunan orang yang tidak dikenal). Dalam keadaan seperti ini orang tersebut akan menghindari kontak-kontak sosial tertentu secara terus menerus akibatnya akan mengalami *loneliness*. Selain itu orang yang menyatakan dirinya *loneliness* biasanya memandang diri mereka tidak layak dan tidak patut dicintai sehingga biasanya rendahnya

harga diri mengakibatkan seseorang merasa *loneliness* sehingga merasa tidak nyaman dengan kondisi sosialnya

#### **4) Perilaku Interpersonal**

Perilaku interpersonal seseorang yang *loneliness* akan menyelidiki orang itu untuk membangun suatu hubungan dengan orang lain. Dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami *loneliness*, orang yang mengalami *loneliness* akan menilai orang lain secara negatif, mereka tidak begitu menyukai orang lain, tidak mempercayai orang lain, menginterpretasikan tindakan dan intensi (kecenderungan untuk berperilaku) orang lain secara negatif, dan cenderung memegang sikap-sikap yang bermusuhan. Dalam perilaku interpersonal seseorang yang merasakan *loneliness* terhambat dalam keterampilan sosialnya juga cenderung lebih pasif dan juga timbul perasaan ragu dalam mengekspresikan dirinya didepan umum. Seseorang yang merasa *loneliness* tidak responsive dan lebih sensitive secara sosial. Mereka juga cenderung lambat untuk membangun hubungan yang intimacy dengan orang lain, hal tersebut akan membatasi kesempatan seseorang untuk bersama dengan orang lain dan memiliki kontribusi terhadap pola interaksi sosial yang tidak memuaskan atau sulit untuk tercapai.

### **2.1.3 Aspek – Aspek *Loneliness***

Terdapat dua aspek *loneliness* yang dikemukakan oleh Weiss (dalam Perlman & Peplau, 1998), antara lain :

#### **1) *Emotional Loneliness***

Weiss (dalam Perlman & Peplau, 1998) menjelaskan bahwa munculnya *emotional loneliness* karena tidak adanya relasi sosial atau terjalannya hubungan dekat seperti pasangan dan sahabat secara emosional. *Emotional loneliness* dapat menyebabkan emosi yang negatif dikarenakan tidak adanya kepuasan terhadap tingkat keterikatan dalam hubungan sosial yang ada. Kepuasan akan kebutuhan emosional sangat penting bagi seseorang agar dapat merasa pertukaran emosional yang memenuhi kebutuhan dasar manusia dan memungkinkan terjalannya hubungan yang lebih intim dengan orang disekitar.

## 2) *Social Loneliness*

Weiss (dalam Perlman & Peplau, 1998) menyatakan bahwa *social loneliness* menekankan pada banyaknya hubungan sosial yang terjalin. *Social loneliness* terjadi ketika individu merasa kurang dalam 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.

## 2.2 Psychological Well-Being

### 2.2.1 Pengertian Psychological Well-Being

Ryff (1989) mengembangkan kerangka teoritis mengenai *psychological well-being* berdasarkan perjalanan hidupnya. Kehidupan yang baik adalah kehidupan yang memiliki kesamaan dalam bentuk kebahagiaan serta hal yang positif dan tidak adanya penyakit psikologis, suatu kondisi dimana individu



memiliki kemampuan dalam menentukan keputusan hidupnya secara mandiri, mampu menguasai lingkungan secara efektif, mampu menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menentukan dan menjalankan arah dan tujuan hidup, mampu menerima diri secara positif dan mengembangkan potensinya secara kontinu dari waktu ke waktu.

Ryff & Keyes (1995) menjelaskan *psychological well-being* adalah sejauh mana individu memiliki tujuan dalam hidupnya, apakah mereka menyadari potensi-potensi yang dimiliki, kualitas hubungannya dengan orang lain dan sejauh mana mereka merasa bertanggung jawab dengan hidupnya.

Menurut Snyder (dalam Aritonang dkk., 2023) *psychological well-being* meliputi bagaimana individu berperan dalam kehidupan, bagaimana individu memahami arti dan tujuan hidup, dan bagaimana seorang individu mampu membangun relasi dengan individu lainnya.

*Psychological well-being* dapat diartikan sebagai suatu bentuk evaluasi dari individu dalam mencapai kebahagiaan dan kepuasan hidup dengan cara dapat menerima diri, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, mampu menjalankan pilihan sendiri, mampu menguasai lingkungan, memiliki tujuan dalam hidup dan bertumbuh secara pribadi (Aritonang dkk., 2023)

Dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* mencakup aspek-aspek penting seperti kebahagiaan, ketidakadaan penyakit psikologis, kemampuan individu dalam menentukan keputusan hidupnya, menguasai lingkungan secara efektif, menjalin hubungan yang positif dengan orang lain, menetapkan dan mencapai tujuan hidup, serta menerima diri sendiri dan mengembangkan potensi

secara terus menerus. Dalam konteks ini, *psychological well-being* juga melibatkan kesadaran akan potensi individu, kualitas hubungan interpersonal, serta peran dan tanggung jawab individu dalam kehidupan mereka. Dengan demikian, *psychological well-being* dapat dipahami sebagai evaluasi individu terhadap kebahagiaan dan kepuasan hidup mereka, yang tercermin dalam penerimaan diri, hubungan yang positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, penetapan tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

### **2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Psychological Well-Being**

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *psychological well-being* individu menurut Ryff & Singer (1996) antara lain:

#### **1) Usia**

Menurut hasil penelitian Ryff, ada perbedaan dalam tingkat kesejahteraan psikologis di antara berbagai kelompok usia. Ryff mengklasifikasikan kelompok usia menjadi kelompok usia muda, dewasa madya, dan dewasa akhir. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa aspek kemandirian dan penguasaan lingkungan mengalami peningkatan secara bertahap seiring bertambahnya usia. Namun, aspek-aspek lain seperti pengembangan potensi diri dan tujuan hidup yang jelas cenderung menurun seiring bertambahnya usia, terutama pada kelompok dewasa madya hingga dewasa akhir. Sementara itu, aspek penerimaan diri dan hubungan interpersonal yang baik tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kelompok usia.

## **2) Jenis Kelamin**

Dalam penelitian Ryff, ditemukan bahwa wanita dari berbagai kelompok usia secara konsisten menunjukkan nilai yang lebih tinggi dalam hal hubungan interpersonal dengan orang lain dibandingkan dengan laki-laki.

## **3) Status Sosial/Ekonomi**

Penelitian menunjukkan bahwa pada usia dewasa madya, individu dengan latar belakang pendidikan yang lebih tinggi cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih rendah. Individu dengan status sosial ekonomi yang tinggi juga cenderung menunjukkan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi

## **4) Budaya**

Perbedaan budaya memiliki dampak pada kesejahteraan psikologis individu. Dalam budaya Barat, elemen kemandirian dan penerimaan diri ditunjukkan lebih baik, sementara elemen lainnya, seperti hubungan interpersonal yang positif, ditunjukkan lebih buruk.

ditunjukkan lebih baik pada orang-orang dengan budaya Eropa. Hasilnya menunjukkan bahwa orang Amerika lebih melihat kualitas positif dirinya dibandingkan dengan orang Korea. Orang Korea dikenal memiliki nilai skor yang tinggi untuk hubungan interpersonal yang baik dengan orang lain, tetapi mereka memiliki nilai skor yang lebih rendah untuk

pengembangan potensi diri dan penerimaan diri. Responden Amerika menunjukkan bahwa aspek pengembangan potensi diri mendapatkan nilai skor yang tinggi dibandingkan dengan orang Korea.

### **2.2.3 Aspek-Aspek Psychological Well-being**

Ryff (1989) mengemukakan terdapat enam aspek dari *psychological well-being*, yaitu:

#### **1) Penerimaan Diri (*self acceptance*)**

Penerimaan diri mengacu pada kemampuan seseorang untuk menerima dan memahami dirinya sepenuhnya, baik itu dalam konteks masa sekarang maupun masa lampau. Individu yang memiliki pandangan positif terhadap dirinya dapat mengakui serta menerima berbagai sisi baik dan buruk dalam dirinya. Mereka mampu mengembangkan diri, berfungsi secara optimal, dan menjalani kehidupan dengan sikap positif. Di sisi lain, individu yang memiliki pandangan negatif terhadap dirinya menunjukkan ketidakpuasan terhadap kondisinya sendiri, merasa kecewa dengan peristiwa-peristiwa yang terjadi di masa lalu, memiliki masalah dengan kualitas pribadinya dan mungkin merasa ingin menjadi orang yang berbeda atau tidak menerima dirinya apa adanya.

## **2) Hubungan Positif Dengan Orang Lain (*positive relation with others*)**

Hubungan positif merujuk pada kemampuan seseorang untuk membangun hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitarnya. Tingkat kemampuan dalam hal ini dapat dikenali dari kemampuan individu tersebut dalam membentuk hubungan yang hangat dan dipenuhi dengan kepercayaan dari orang lain. Selain itu, individu yang memiliki tingkat kemampuan yang tinggi dalam hal ini juga menunjukkan kepedulian terhadap kesejahteraan orang lain, memiliki kemampuan untuk bersimpati, mengekspresikan afeksi, dan memahami pentingnya memberi dan menerima dalam hubungan antar pribadi. Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat kemampuan yang rendah dalam hal membina hubungan positif dengan orang lain cenderung merasa terisolasi dan frustrasi dalam menjalin hubungan interpersonal, serta tidak memiliki keinginan untuk berkompromi dalam mempertahankan hubungan dengan orang lain.

## **3) Otonomi (*autonomy*)**

Otonomi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk memiliki kebebasan tetapi tetap dapat mengendalikan hidup dan perilakunya. Individu yang memiliki tingkat otonomi yang tinggi biasanya dapat mengatur hidup dan perilaku mereka secara mandiri, memiliki kemampuan untuk mengambil keputusan sendiri tanpa campur tangan dari pihak lain, dan mampu menahan tekanan sosial. Mereka juga cenderung dapat mengevaluasi diri sendiri dengan baik. Sebaliknya, individu yang memiliki tingkat otonomi yang rendah cenderung sangat

mempertimbangkan harapan dan penilaian orang lain dalam pengambilan keputusan, bahkan mengandalkan penilaian mereka untuk keputusan penting, serta mudah terpengaruh oleh tekanan sosial dalam berpikir dan bertindak. Dengan kata lain, individu yang sangat memperhatikan harapan dan penilaian orang lain, bergantung pada mereka dalam pengambilan keputusan, serta mudah terpengaruh oleh tekanan sosial, dapat dianggap sebagai individu yang kurang memiliki otonomi.

#### **4) Penguasaan Lingkungan (*enviromental mastery*)**

Penguasaan lingkungan mencerminkan kemampuan seseorang untuk mengelola lingkungannya, menggunakan peluang yang ada, menciptakan, dan mengontrol lingkungan sesuai kebutuhan mereka. Individu yang memiliki tingkat penguasaan lingkungan yang tinggi memiliki keyakinan dan keterampilan untuk mengelola lingkungan mereka. Mereka mampu mengatur aktivitas eksternal di lingkungan mereka, mengendalikan situasi sehari-hari, memanfaatkan peluang yang ada, serta memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kebutuhan pribadi mereka. Di sisi lain, individu yang memiliki tingkat penguasaan lingkungan yang rendah akan menghadapi kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari, merasa tidak mampu untuk memperbaiki kualitas lingkungan mereka, dan gagal memanfaatkan peluang yang ada di sekitar mereka.

#### **5) Tujuan Hidup (*purpose of life*)**

Tujuan hidup mencakup pemahaman yang jelas dari individu tentang tujuan dan arah hidupnya, serta keyakinan bahwa mereka memiliki kapasitas untuk mencapai tujuan tersebut. Selain itu, individu juga merasakan makna dalam pengalaman hidup mereka, baik itu di masa lalu maupun saat ini. Individu yang memiliki tingkat pencapaian yang tinggi dalam dimensi ini adalah mereka yang memiliki tujuan yang terdefinisi dengan baik, merasakan kebermaknaan dalam pengalaman hidup mereka, dan yakin bahwa tujuan tersebut dapat dicapai. Di sisi lain, individu yang memiliki tingkat pencapaian yang rendah dalam dimensi tujuan hidup cenderung kehilangan makna hidup, tidak memiliki arah atau cita-cita yang jelas, tidak melihat makna dalam pengalaman masa lalu, dan kurang memiliki harapan atau keyakinan yang memberikan makna pada kehidupan mereka

#### **6) Pertumbuhan Pribadi (*personal growth*)**

Kemampuan individu untuk mengenali potensi dan bakatnya serta mengembangkan potensi lainnya merupakan ciri dari dimensi pertumbuhan pribadi. Individu yang mencapai tingkat pertumbuhan pribadi yang tinggi umumnya memiliki kesadaran akan proses pertumbuhan yang berkelanjutan dalam diri mereka. Mereka melihat diri mereka sebagai individu yang selalu berkembang dan terbuka terhadap pengalaman-pengalaman baru. Mereka mampu mengenali potensi yang dimiliki, merasakan peningkatan dalam diri dan perilaku mereka dari waktu ke waktu, serta mampu berubah menjadi individu yang lebih efektif

dengan pengetahuan yang terus bertambah. Di sisi lain, individu yang memiliki tingkat pertumbuhan pribadi yang rendah cenderung merasa terhenti dalam perkembangannya, tidak melihat peningkatan atau pengembangan diri, merasa bosan dan kehilangan minat terhadap kehidupan mereka, serta merasa tidak mampu untuk mengembangkan sikap dan perilaku yang positif.



### 2.3 Hasil Penelitian Terdahulu

No	Penulis Jurnal	Judul Penelitian	Gap/ masalah	Topik/ fokus/ tujuan penelitian	Konsep/ theoretical framework	Variabel	Metode (teknik analisis, alat ukur yang digunakan, dll)	Setting/ konteks/ sample	Temuan	Keterbatasan & saran untuk penelitian selanjutnya
1	Cindy Frency Halin & Agoes Dariyo	Hubungan <i>Psychological Well-Being</i> dengan <i>Loneliness</i> Pada Mahasiswa Merantau	Banyak mahasiswa yang menempuh pendidikan tinggi di luar kampung halaman nya, sehingga mereka harus tinggal di luar rumah atau luar daerah	<b>Tujuan penelitian :</b> untuk melihat hubungan antara <i>Psychological Well-Being</i> dengan <i>Loneliness</i> pada mahasiswa rantau	<i>Loneliness</i> dan <i>psychological well-being</i> pada mahasiswa rantau, memiliki hubungan satu sama lain dimana hal ini bisa berdampak pada kesehatan mental yang terdiri dari penerimaan	<b>Variabel bebas:</b> <i>Psychological Well-Being</i>  <b>Variabel terikat:</b> <i>loneliness</i>	<b>Teknik analisa :</b> teknik analisa yang digunakan adalah korelasi <i>Pearson</i> dengan menggunakan SPSS 22.0  <b>Alat ukur :</b> Alat ukur <i>loneliness</i> dibuat sendiri dengan	<b>Sample :</b> Mahasiswa rantau berjenis kelamin pria dan wanita, dengan rentang usia 18-21 tahun dan yang sedang berkuliah di universitas di jakarta.	<b>Hasil analisis menunjukkan :</b> Hasil perhitungan menunjukkan bahwa $r = -0.659$ dan $p = 0.000 < 0.05$ . Dengan demikian terdapat hubungan negatif	Dalam penelitian ini tidak menuliskan keterbatasan pada penelitian yang dilakukan  <b>Saran :</b> dapat menambahkan uji pengaruh pada <i>psychological well-being</i> terhadap <i>loneliness</i> , kemudian variabel <i>loneliness</i> dapat

			<p>dalam jangka waktu tertentu demi menyelesaikan pendidikan atau disebut dengan mahasiswa rantau. Pada tahun 2010, Mental Health Foundation menemukan bahwa loneliness lebih banyak</p>		<p>diri, pertumbuhan pribadi, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup dan penguasaan lingkungan. Orang yang memiliki <i>psychological well-being</i> yang baik akan mengalami tingkat <i>loneliness</i> yang rendah, demikian sebaliknya orang yang memiliki <i>psychologic</i></p>		<p>skala <i>loneliness</i>, sedangkan <i>psychological well-being</i> menggunakan alat ukur dari Ryff (1989) yang diterjemahkan dalam bahasa Indonesia dengan mengukur 6 dimensi.</p>	<p>Dengan total 270 orang</p>	<p>dan signifikan antara <i>psychological well-being</i> dengan <i>loneliness</i>. Hal ini berarti semakin tinggi <i>psychological well-being</i> maka kecenderungan mahasiswa untuk memiliki perasaan <i>loneliness</i> semakin rendah. Demikian</p>	<p>ditinjau lebih dalam pada beberapa dimensinya seperti sosial dan emosional serta temporer atau kronis agar lebih tergambar lebih jelas dan mendalam.</p>
--	--	--	--	--	---	--	---	-------------------------------	---	---

		terjadi pada anak muda dibandingkan orang dewasa atau orang tua. Berdasarkan survei, usia 18-34 tahun lebih sering mengalami <i>loneliness</i> , cemas akan perasaan <i>loneliness</i> , dan merasa depresi		<i>al well-being</i> yang buruk akan rentan mengalami <i>loneliness</i>				n pula sebaliknya semakin rendah psychological well-being semakin tinggi mahasiswa untuk memiliki perasaan <i>loneliness</i> . Selanjutnya dilakukan uji korelasi antara setiap dimensi psychological well-	
--	--	---	--	---	--	--	--	---	--

			<p>karena <i>loneliness</i> dibandingkan dengan kelompok usia diatas 55 tahun (dalam Gil, 2014). Penelitian dari Heinrich dan Gullone (Goossens, Klimstra, Luyckx, Vanhalst, dan Teppers, 2014) menyatakan</p>						<p>being dengan <i>loneliness</i>. Pengujian korelasi menggunakan perhitungan korelasi Pearson. Hasil analisa data menunjukkan bahwa seluruh dimensi dalam psychological well-being mempunyai</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

			<p>bahwa remaja akhir yang sudah memasuki universitas, memiliki tingkatan loneliness yang lebih tinggi. Hal ini disebabkan karena dewasa awal banyak mengalami transisi sosial seperti meningg</p>					<p>hubungan negatif dan signifikan dengan perasaan loneliness.</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			alkan rumah, tinggal seorang diri, memasuki masa kuliah, atau memasuki dunia kerja. Loneliness dapat terjadi di kalangan mahasiswa apalagi mahasiswa yang merantau karena tinggal di luar kampung halaman nya dan							
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

			jauh dari orang tua. Loneliness memiliki beberapa dampak yaitu kesehatan fisik, kesehatan mental, maupun fungsi kognitif. Loneliness dapat dialami oleh mahasiswa merantau karena terkait dengan psychological							
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

			well being.							
2	Asmika Tranggono, A. Muhammad Aditya	Kesejahteraan Psikologis Terhadap Loneliness Pada Mahasiswa Rantau	menjadi seorang mahasiswa akan mengalami berbagai tantangan. Santrock (2012) mengatakan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan mengalami berbagai hambatan kesehatan seperti	<b>Tujuan Penelitian :</b> melihat pengaruh <i>psychological well-being</i> terhadap <i>loneliness</i> pada mahasiswa rantau di kota makassar	faktor yang mampu memengaruhi <i>loneliness</i> yaitu <i>psychological well-being</i> . Sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti ditemukan bahwa responden merasa kurang puas dengan pencapaian yang diperoleh. Responden	<b>Variabel bebas:</b> <i>Psychological Well-Being</i>  <b>Variabel terikat :</b> <i>Loneliness</i>	<b>Teknik Analisa :</b> Teknik analisa data menggunakan uji regresi sederhana dengan menggunakan aplikasi SPSS 20.0  <b>Alat ukur :</b> alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala <i>loneliness</i> merupakan skala siap pakai yang telah dimodifikasi	<b>Sample :</b> berusia 18-25 tahun, berasal dari luar makassar, tinggal sendiri, berada di makassar > 1 tahun	<b>Hasil analisis menunjukkan :</b> a) Hasil analisis uji hipotesis <i>psychological well-being</i> terhadap <i>loneliness</i> menunjukkan hasil signifikansi sebesar 0.000, artinya hipotesis H1 yang menyata	Dalam penelitian ini tidak disampaikan apa yang menjadi keterbatasan dan saran untuk penelitian selanjutnya



		<p>merasa tidak memiliki harapan, merasa kesulitan dalam menyelesaikan pekerjaan, lelah secara psikis, sedih, dan depresi. Sari (2021) mengatakan bahwa mahasiswa rantau juga memiliki kecenderungan</p>		<p>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. hal tersebut mengindikasikan bahwa salah satu</p>		<p>i oleh Sepritanti Malto Lenong (2021) berdasarkan teori Wes (1973). Alat ukur <i>psychological well-being</i> menggunakan alat ukur siap pakai yang telah disusun oleh Nur Fadhilah (2021) berdasarkan teori Ryff (1989)</p>		<p>kan bahwa ada pengaruh <i>psychological well-being</i> terhadap loneliness pada mahasiswa rantau di kota Makassar</p> <p>b) Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh negatif <i>psycholo</i></p>
--	--	--	--	---	--	---	--	--

			<p>untuk menarik diri dari lingkungan seperti hanya berinteraksi dengan individu yang berasal dengan daerah yang sama. Peneliti juga menemukan bahwa 8 responden mahasiswa rantau yang</p>		<p>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 hidup yang dilakukan individu</p>				<p>gical 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</p>	
--	--	--	--	--	---	--	--	--	---	--

			<p>telah diwawancara merasa belum menjalin hubungan yang dekat dan belum mampu untuk lebih terbuka dengan teman di lingkungan baru. Adapun yang dirasakan responden saat mengalami situasi</p>		<p>dalam menjalani keseharian. 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</p>				<p>pula tingkat loneliness yang dimiliki oleh mahasiswa rantau di kota Makassar</p> <p>c) Hasil penelitian menemukan bahwa variabel loneliness dan psychological well being memperoleh nilai</p>	
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>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</p>		<p>untuk bisa dalam menjalani kehidupan dengan mandiri</p>				<p>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</p>	
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

			<p>menyatakan bahwa muncul pikiran negatif seperti merasa tidak memiliki teman dan tidak ada orang lain yang memahami perasaannya. responden kurang mampu untuk mengekspresikan yang sedang dirasakan</p>						Kota Makassar	
--	--	--	---	--	--	--	--	--	---------------	--

			n atau untuk bercerita di teman lingkungan baru.							
3	Andreas Rantepadang & Ariel Ben Gery	Hubungan <i>Psychological Well-Being</i> Dengan Loneliness	Edwards, dkk. (2016), menyatakan 1 dari 10 orang di dunia sering merasakan loneliness yang beresiko berlanjut depresi. dilansir dari AVIVA (2014), sebuah survei	<b>Tujuan peneliti :</b> Menganalisa hubungan <i>psychological well-being</i> dengan <i>loneliness</i> pada mahasiswa rantau	Pijpers (2017), berpendapat, bahwa mahasiswa memiliki resiko yang tinggi untuk mengalami <i>loneliness</i> selain karena tuntutan sosial yang tinggi terutama karena adanya perasaan homesickness. Sejalan	<b>Variabel bebas :</b> <i>Psychological well-being</i>  <b>Variabel terikat :</b> <i>Loneliness</i>	<b>Teknik analisa :</b> Teknik analisa yang digunakan adalah <i>pearson's corelation</i>  <b>Alat ukur :</b> Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini pada variabel <i>psychological well-being</i> dengan mengadopsi	<b>Sample :</b> Mahasiswa rantau baik laki-laki maupun perempuan yang aktif berkuliah pada saat penelitian melakukan perkuliahan, berusia dewasa muda (18-24 tahun)	<b>Hasil analisa menunjukkan :</b> Terdapat hubungan yang signifikan antara <i>psychological well-being</i> dengan <i>loneliness</i> dengan arah negatif, yang berarti semakin tinggi	<b>Keterbatasan :</b> Keterbatasan penelitian ini kurangnya penjelasan dalam pengisian kuesioner sehingga dari 262 kuesioner yang dijalankan 188 kuesioner yang dijawab dengan lengkap dan benar, 72 kuesioner yang tidak dianalisa karena memberi jawaban tidak lengkap pada kuesioner

		menyeluruh di Inggris tahun 2014 mendapati bahwa 48% dari kelompok usia 18-34 tahun sering mengalami loneliness. Matthews, et al, (2016) berpendapat bahwa usia dewasa muda lebih cenderung		dengan Ind (2016), yang menyatakan bahwa loneliness terjadi pada orang-orang yang mengalami perubahan kehidupan seperti meninggalkan rumah yang cenderung terjadi pada mahasiswa rantau (Mahasiswa yang jauh dari orang tua). Tidak semua mahasiswa rantau mengalami		kuisisioner <i>psychological well-being scale</i> (PWBS) dari ryff. Sedangkan pada <i>loneliness</i> mengadopsi dari penelitian Halim dan Dariyo (2016)	dengan jumlah sampel 188	psychological well-being mahasiswa maka perasaan loneliness yang dirasakan semakin rendah.	<b>Saran:</b> untuk penelitian selanjutnya adalah menambahkan uji pengaruh psychological well-being terhadap loneliness serta perlu penjelasan yang jelas dalam pengisian kuesioner supaya tidak banyak kesalahan dalam pengisian kuesioner sebagaimana pada penelitian ini.
--	--	---	--	--	--	---	--------------------------	--	--

			<p>g mengala mi lonelines s dikarena kan pada tahap transisi dari masa remaja memiliki tingkat kebutuha n yang sangat tinggi untuk memiliki teman dekat dan pasangan . Mahasis wa juga tidak</p>		<p>loneliness karena memiliki psychologic al well- being yang baik.</p>					
--	--	--	--	--	---	--	--	--	--	--



			terlepas dari resiko mengalami loneliness terlebih pada mahasiswa rantau							
4	Lena L. Lim & Ee-Heok Kua	Living Alone, Loneliness, and Psychological Well-Being of older Persons in Singapore	Ada pendapat yang menyatakan bahwa hubungan antara hidup sendiri dan kesejahteraan psikologis mungkin lebih	<b>Tujuan penelitian :</b> menguji efek unik dari pengaturan tempat tinggal (hidup sendiri versus tinggal bersama orang lain) dan <i>loneliness</i> serta	<i>Loneliness</i> dapat dipandang sebagai ukuran subjektif dari keadaan pikiran seseorang dan perasaan negatif mengenai tingkat kontak sosialnya.	<b>Variabel bebas :</b> 1. Living Alone 2. Loneliness  <b>Variabel Terikat :</b> Psychological Well-Being	<b>Teknik analisa :</b> Teknik analisa yang digunakan menggunakan Analisis Kovarians (ANOVA)	<b>Sample :</b> 2799 orang lanjut usia di Singapura.	<b>Hasil analisa menonjukan :</b> menunjukkan bahwa <i>loneliness</i> (loneliness) merupakan prediktor yang lebih kuat	Dalam penelitian ini tidak disampaikan apa yang menjadi keterbatasan dan saran untuk penelitian selanjutnya

			<p>menonjol pada populasi Tiongkok, di mana budaya kolektif sangat menekankan kebersamaan keluarga dan saling ketergantungan anggota keluarga. populasi di Singapura mengalami penuaan dengan</p>	<p>interaksinya terhadap depresi dan kualitas hidup dalam studi lanjutan selama 2 tahun terhadap lansia yang tinggal di komunitas di Singapura</p>	<p>sering kali melibatkan perbedaan yang tidak diinginkan antara hubungan yang ada dan yang diinginkan. <i>Loneliness</i> merupakan fenomena universal yang tertanam dalam pengalaman manusia dan berkaitan erat dengan perubahan keadaan hidup. Usia tua merupakan masa yang</p>				<p>terhadap skor gejala depresi (GDS score) daripada tinggal sendirian (living alone) . Dalam analisis lintas-seksional, <i>loneliness</i> lebih kuat dalam memprediksi skor GDS daripada tinggal sendirian . Ketika dikontrol</p>	
--	--	--	---	--	---	--	--	--	--	--

		cepat. Jumlah lansia berusia 65 tahun ke atas di Singapura telah meningkat tajam dari 164.000 pada tahun 1990 menjadi 238.000 pada tahun 2000, dan diperkirakan akan meningkat tiga kali lipat menjadi 900.000		sering terlihat ditandai dengan rasa <i>loneliness</i> , meningkat seiring mendekati kematian. Penelitian telah menunjukkan bahwa <i>loneliness</i> , berhubungan dengan depresi dan kualitas hidup yang lebih rendah. dan meningkatnya kerentanan terhadap masalah kesehatan fisik dan				untuk <i>loneliness</i> , tinggal sendirian tidak terkait dengan skor GDS. Skor GDS yang terkait dengan tinggal sendirian lebih buruk bagi mereka yang merasa <i>loneliness</i> daripada mereka yang tidak	
--	--	--	--	---	--	--	--	--	--

			<p>pada tahun 2030. Dalam populasi yang mayoritas penduduknya adalah orang Tionghoa dan memiliki nilai tradisional berbakti kepada anak, anak-anak diharapkan untuk merawat orang tua mereka</p>		<p>mental pada lansia. Asosiasi ini terbukti tidak bergantung pada usia, pendidikan, pendapatan, status perkawinan, dan stres yang dirasakan. Dalam banyak literatur sebelumnya, konsep hidup sendiri dan <i>loneliness</i> sering digunakan secara bergantian.</p>			<p>merasa <i>loneliness</i>. Pola asosiasi serupa ditemukan dalam analisis longitudinal dan untuk skor kualitas hidup (SF-12 MCS score) .</p> <p>Meskipun tinggal sendirian dapat memprediksi kesejahteraan psikologis yang</p>	
--	--	--	--	--	---	--	--	---	--

			yang sudah lanjut usia; 74% lansia tinggal bersama keluarga mereka.						lebih rendah, kemampuan prediktifnya berkurang ketika <i>loneliness</i> diperhatikan, dan <i>loneliness</i> , sebagai prediktor yang lebih kuat, memperburuk efek psikologis dari tinggal sendirian.
--	--	--	---	--	--	--	--	--	--

									Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa <i>lonelines</i> s memiliki dampak yang lebih kuat pada kesejahteraan psikologis orang lanjut usia daripada tinggal sendirian. · Hubungan emosion	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

									al intrinsik antara orang tua lanjut usia dan anak dewasa mereka lebih menentukan kesejahteraan mental daripada kebersamaan fisik. Persepsi subjektif orang lanjut usia terhadap anak-anak mereka	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

									<p>dalam memenuhi tanggung jawab perawatan terhadap orang tua mereka juga memengaruhi kesejahteraan mereka .</p> <p>Dengan demikian , <i>loneliness</i> tampaknya memiliki dampak yang lebih</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



									signifikan daripada tinggal sendirian terhadap kesejahteraan psikologis orang lanjut usia di Singapura.	
5	NORA DILAH MD NORDIN & MANSOR ABU TALIB	Kesunyian dan Kesejahteraan Psikologi di Kalangan Pelajar Universiti di Malaysia	Di Malaysia, Kementerian Kesihatan Malaysia (2005) merujuk kesejahteraan psikologi sebagai kemampuan	<b>Tujuan Penelitian :</b> Untuk melihat hubungan antara kesunyian dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar universiti di Malaysia.	Berdasarkan Ryff (1989), kesejahteraan psikologi merujuk kepada usaha mencapai kesempurnaan berdasarkan realisasi potensi diri sebenar. Manakala	<b>Variabel bebas :</b> <i>Loneliness</i> <b>Variabel terikat :</b> <i>psychological Well-Being</i>	<b>Teknik Analisa :</b> Teknik analisis yang digunakan yaitu analisis deskriptif dan korelasi Pearson dengan menggunakan paket SPSS.	<b>Sample :</b> Sampel kajian ini terdiri daripada 1461 pelajar tahun satu, dua, dan tiga di universiti di Malaysia pada	<b>Hasil analisis :</b> Berdasarkan keputusan analisis objektif utama kajian ini menunjukkan bahawa terdapat	Dalam penelitian ini tidak menuliskan keterbatasan dan saran pada penelitian yang dilakukan.

		uan individu untuk menangan stress, namun begitu menurut (WHO, 2003) menjangkakan bahawa penyakit yang berkaitan dengan mental akan menjadi penyakit kedua tertinggi di dunia. Oleh kerana itu, kesejahteraan		White (2004) merujuk kesejahteraan psikologi sebagai kesihatan emosi berdasarkan estimasi diri yang tinggi dan mempunyai perhubungan positif dengan orang lain serta kurang berasa risau, tidak murung dan tidak bertingkah delinkuen. Kementerian Kesihatan Malaysia (2005)		<b>Alat Ukur :</b> Alat ukur yang digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis yaitu General Health Questionnaire, sedangkan alat ukur yang digunakan untuk mengukur <i>loneliness</i> yaitu revised UCLA Loneliness Scale.	bidang pengajaran yaitu sains sosial dan teknikal. <b>Setting :</b> universiti di Malaysia telah dipilih secara rawak iaitu Universiti Sains Malaysia (USM), Universiti Putra Malaysia (UPM), Universiti Kebangs	hubungan antara kesyukuran dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan pelajar di universiti as Malaysia dengan nilai r dan p adalah -0.239 dan 0.000 r masing-masing. Oleh kerana itu, Ho1 ditolak. Adanya hubungan	
--	--	---	--	--	--	---	---	---	--

			<p>raan psikologi perlu diperhatikan. Berdasarkan hal tersebut, salah satu faktornya yaitu <i>loneliness</i> yang dialami oleh pelajar di universitas Malaysia</p>		<p>merujuk kesejahteraan psikologi sebagai kemampuan individu untuk menangani stres, mengelakkan konflik, meningkatkan ketenangan, merangsang motivasi dan meningkatkan keyakinan diri dalam kehidupan</p>			<p>aan Malaysia (UKM), Universiti Malaya (UM) dan Universiti Malaysia Sabah (UMS).</p>	<p>n yang negatif berarti semakin rendah tingkat kesunyian semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologi responden.</p>	
6	Revati K. Bhagchandani	<i>Effect of Loneliness on the Psychological Well-Being of</i>	Pengaruh <i>loneliness</i> terhadap kesejahteraan	<b>Tujuan penelitian :</b> Tujuan dari penelitian ini adalah untuk	Tillich (1959) menyatakan bahwa “Kesendirian	<b>Variabel bebas :</b> Loneliness <b>Variabel terikat :</b> Psycholog	<b>Teknik analisa :</b> Analisis deskriptif dan korelasi Pearson	<b>Sample:</b> Penelitian ini terdiri dari 101 mahasiswa	<b>Hasil analisis menunjukkan :</b> Hasil pada	<b>Keterbatasan :</b> Ukuran sampel yang diambil sangat kecil, sehingga perbedaan

		<i>College Students</i>	psikologis mahasiswa merupakan isu yang membutuhkan perhatian serius dari segi akademik maupun praktis. Kesepian sebagai pengalaman sosial yang negatif, dapat berpotensi menyebabkan	mengetahui pengaruh <i>loneliness</i> terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa	mengungkapkan kemuliaan dari kesendirian, sedangkan <i>Loneliness</i> mengungkapkan kepedihan karena merasa sendirian.” ” Larson (1997) dalam uraiannya tentang perbedaan <i>loneliness</i> dan kesendirian menjelaskan bahwa 'kesendirian' adalah mudah dipisahkan	ical Well-Being	dilakukan dengan menggunakan paket SPSS.  <b>Alat Ukur :</b> Alat yang digunakan untuk mengukur loneliness pada siswa adalah Skala <i>loneliness</i> UCLA-Roleh Russel (1982). Alat yang digunakan untuk mengukur kesejahteraan psikologis di kalangan mahasiswa	wa yang terdiri dari 51 laki-laki dan 49 perempuan. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa berusia 18-22 tahun dan usia rata-rata mereka dihitung 20 tahun.	penelitian ini menunjukkan nilai mean dan standar deviasi yang dihitung melalui SPSS pada variabel kesejahteraan psikologis memiliki mean 63,45 dan standar deviasi 6,47, sedangkan	antara pria dan wanita tidak terlalu signifikan.  <b>Saran :</b> Peneliti mengambil seluruh sampel dari satu wilayah di India, Gujarat. Di masa depan, agar penelitian ini lebih dapat diandalkan, sampel dapat diambil dari berbagai wilayah di India.
--	--	-------------------------	---	--	--	-----------------	---	--	---	---

			dampak yang signifikan terhadap kesejahteraan mental dan emosional terhadap mahasiswa. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang bagaimana <i>loneliness</i> memengaruhi		dari orang lain, sedangkan ' <i>loneliness</i> ' adalah memilih untuk menyendiri. Diener (1997), terdapat dua sudut pandang mengenai evaluasi terhadap kesejahteraan psikologis yaitu evaluasi kognitif mencakup penilaian berbasis informasi dan evaluasi afektif adalah jenis		adalah skala kesejahteraan psikologis Ryff (Ryff dan Keyes, 1995).		<i>loneliness</i> memiliki mean 39,44 dan standar deviasi 8,80. Hal tersebut menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kesejahteraan psikologis dan <i>loneliness</i> , yaitu <i>loneliness</i> mengaki	
--	--	--	---	--	---	--	--	--	---	--

			<p>kesejahteraan psikologis mahasiswa menjadi penting untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan.</p>		<p>sebagian besar merupakan evaluasi berdasarkan perasaan.</p>				<p>batkan kesejahteraan psikologis yang buruk</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

## 2.4 Hubungan Psychological Well-Being Dengan Loneliness

Individu yang tidak mampu dalam mengatasi permasalahan dalam menjalin hubungan yang dekat dan hangat dengan orang lain dapat menjadi faktor untuk memunculkan perasaan *loneliness* (Tranggono dkk., 2022). *Loneliness* merupakan keadaan dimana seseorang memiliki perasaan tidak senang terhadap pengalaman yang di alami baik secara kuantitatif dan kualitatif (Peplau & Perlman, 1982). *Loneliness* merupakan sebuah respon dari hilangnya atau ketidakhadirannya sebuah hubungan yang dekat (Halim & Dariyo, 2016).

Halim & Dariyo (2016) menjelaskan bahwa *loneliness* pada umumnya terdapat pada orang-orang di usia muda daripada orang pada usia yang lebih tua.. *Loneliness* pada orang di usia muda dapat terjadi karena mereka memasuki berbagai transisi dalam lingkungan sosial, misalnya meninggalkan rumah, memasuki perguruan tinggi, memasuki lingkungan masyarakat yang baru, atau memasuki dunia kerja. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prasetio & Rahman (2019) menunjukkan bahwa *loneliness* pada mahasiswa baru memprediksi munculnya gejala gangguan mental emosional.

Cacioppo & Cacioppo (2014) menyatakan bahwa *loneliness* dapat mengganggu fungsi eksekutif dalam kognisi serta kesejahteraan mental dan fisik individu. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hawkley & Cacioppo (2010) menunjukkan bahwa *loneliness* dapat diasosiasikan dengan berbagai dampak negatif pada kesehatan, yaitu depresi, kualitas tidur yang kurang baik, penyakit jantung, dan berbagai penyebab kematian.

Ada banyak faktor yang dapat menyebabkan *loneliness* salah satu faktornya merupakan ketika individu memiliki hubungan yang kurang, yang menyebabkan mereka tidak puas atas hubungan yang dimiliki. Faktor yang dimaksud dalam kekurangan hubungan yang dimiliki mengarah kepada *psychological well-being*.

*Psychological well-being* sendiri diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam menerima diri, membangun hubungan positif dengan orang lain, mandiri, dapat mengendalikan lingkungan, mempunyai tujuan dalam hidup dan dapat mengaktualisasikan diri (Ryff & Keyes, 1995). Snyder (dalam Aritonang dkk., 2023) juga menjelaskan *psychological well-being* meliputi bagaimana individu berperan dalam kehidupan, bagaimana individu memahami arti dan tujuan hidup dan bagaimana seorang individu mampu membangun relasi dengan individu lainnya.

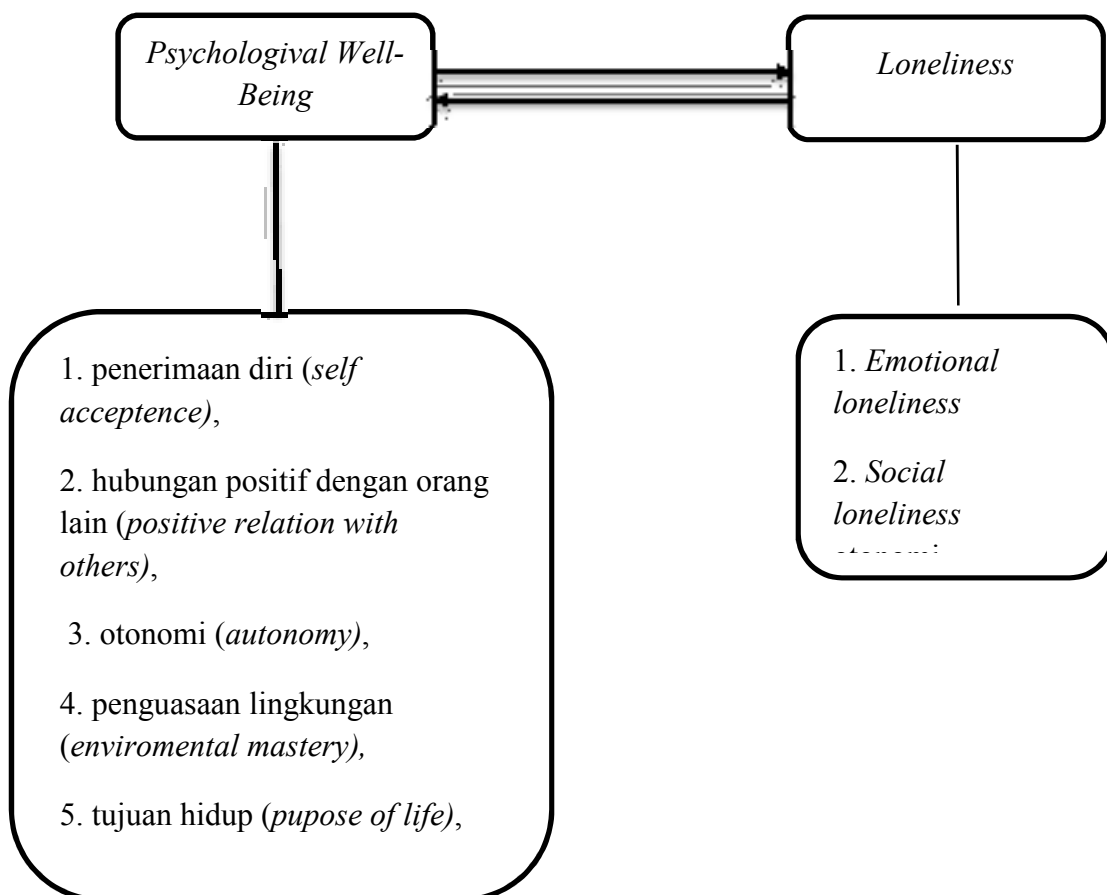
Menurut Ryff (1989) aspek-aspek yang membentuk *psychological well-being* yaitu, penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Pada mahasiswa yang menunjukkan *psychological well-being* rendah tidak memiliki rasa percaya diri, bergantung pada orang, kesulitan untuk membangun relasi yang baik dengan orang lain, belum mempunyai tujuan hidup, dan tidak terbuka mengenai pengalaman baru (Kurniasari dkk., 2019). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rezan dan Fulya (dalam Bhagchandani, 2017) terhadap 268 mahasiswa didapati bahwa *psychological well-being* merupakan satu faktor utama dalam memprediksi *loneliness*.



Hasil penelitian yang dilakukan oleh Halim & Dariyo (2016) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *psychological well-being* dengan *loneliness*, dengan nilai hasil  $r = -0.659$  dan  $p = 0.000 < 0.05$  yang berarti semakin tinggi *psychological well-being* maka kecenderungan mahasiswa untuk memiliki perasaan *loneliness* semakin rendah. Demikian pula sebaliknya semakin rendah *psychological well-being* semakin tinggi mahasiswa untuk memiliki perasaan *loneliness*.

## 2.5 Kerangka Konseptual

**Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Hubungan *Psychological Well-Being* dengan *loneliness***



## 2.6 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis yang di ajukan sebagai jawaban sementara dalam penelitian ini adalah :

H1: Terdapat hubungan *psychological well-being* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Universitas HKBP Nommensen Medan

H0: Tidak terdapat hubungan *psychological well-being* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di universitas HKBP Nommensen Medan

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Identifikasi Variabel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2013) variabel penelitian didefinisikan sebagai suatu atribut yang mempunyai alterasi yang diperoleh dari subjek, objek, ataupun aktivitas yang bisa dipelajari serta diteliti untuk dapat dijadikan kesimpulannya. Dalam penelitian ini ada sebanyak dua variabel penelitian, ialah: variabel bebas serta variabel tergantung. Bagi Sugiyono (2013) variabel bebas merupakan variabel yang membagikan pengaruh ataupun jadi pemicu terbentuknya pergantian terhadap variabel tergantung. Sebaliknya variabel tergantung didefinisikan sebagai yang diberikan pengaruh ataupun jadi akibat dari pengaruh yang diberikan oleh variabel bebas. Oleh karena itu yang jadi variabel dalam penelitian ini ialah:

1. Variabel (X) : *Psychological Well-Being*
2. Variabel (Y) : *Loneliness*

#### **3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian**

##### **3.2.1 Psychological Well-Being**

*Psychological well-being* merupakan dimana individu dapat mencapai kebahagiaan dan kepuasan hidup, yang meliputi bagaimana dapat memahami arti tujuan hidup dan bagaimana individu dapat membangun relasi. Yang disusun berdasarkan enam aspek dari Ryff (1989) yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

### **3.2.2 Loneliness**

*Loneliness* adalah dimana individu merasa bahwa individu tidak dapat bercerita dengan teman karena tidak adanya hubungan yang hangat, dan individu merasa bahwa hilangnya sebuah hubungan yang dekat. *Loneliness* yang disusun berdasarkan aspek yang diungkapkan oleh Weis (dalam Peplau & Perlman, 1982) yang terdiri dari *emotional loneliness* dan *social loneliness*

### **3.3 Subjek Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini ada seluruh mahasiswa perantau yang berkuliah di Universitas HKBP Nommensen Medan, dengan karakter subjek penelitian yaitu

- 1) Mahasiswa/i aktif yang berkuliah di Universitas HKBP Nommensen Medan
- 2) Berusia 18-25 tahun
- 3) Berasal dari luar Kota Medan

### **3.4 Populasi Dan Sampel**

#### **3.4.1 Populasi**

Sugiyono (2013), mengatakan bahwa populasi adalah suatu wilayah yang meliputi seluruh karakteristik dan kualitas atau sifat yang dimiliki oleh objek atau subjek yang hendak diteliti untuk dipelajari dan dibuat kesimpulannya. Berdasarkan pengertian di atas, maka dalam penelitian ini yang menjadi subjek populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa perantau yang berasal dari luar Medan dan yang berkuliah di Universitas HKBP Nommensen Medan. Data diambil dari PSI (Pusat Sistem Informasi) Universitas HKBP Nommensen Medan, terdapat 6.124 mahasiswa perantau

#### **3.4.2 Sampel**

Menurut Sugiyono (2013) sampel penelitian didefinisikan sebagai bagian dari populasi penelitian yang memiliki kualitas dan karakteristik yang sama dengan kualitas dan karakteristik populasi penelitian tersebut. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa *purposive sampling* merupakan suatu teknik sampling yang didasarkan pada pertimbangan terhadap kriteria atau ciri-ciri subjek/obyek penelitian sesuai dengan yang ingin diteliti oleh peneliti untuk dipelajari dan dibuat kesimpulannya. Pada penelitian ini, peneliti menentukan sampel dengan menggunakan Peneliti melakukan *A priori power analysis* untuk menentukan jumlah sampel yang di perlukan dengan menggunakan aplikasi G\*power versi 3.1.9.7. *Effect size* di dapat dari penelitian sebelumnya yaitu (Nordin & Talib, 2009) mendapatkan hasil :

Effect size : 0.329  
 $\alpha$  err prob : 0,05  
Power ( 1- $\beta$  err prob) : 0,80  
Critical t : 1.6599300  
Total Sample size : 104  
Actual power : 0.8019246

Maka dengan *A priori power analysis*, jumlah responden minimum 104 mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan yang berusia 18-25 tahun, berasal dari luar Medan dan tinggal di kost Oleh karena itu, responden yang dilibatkan dalam penelitian ini adalah 104 mahasiswa Universitas HKBP Nommensen Medan.

### **3.5 Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi. Skala psikologi merupakan serangkaian item yang digunakan untuk mengungkapkan suatu atribut psikologi (Supratiknya, 2015). Dalam penyebaran skala ini nanti akan digunakan melalui *google form*. Skala yang digunakan peneliti dalam pengumpulan data menggunakan skala *likert*. Skala *likert* merupakan teknik pengukuran data dimana responden diminta untuk memilih salah satu jawaban sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memberi pilihan jawaban antara kesetujuan atau ketidaksetujuan dalam masing-masing pernyataan (Noor, 2011). Pada penelitian ini skala yang digunakan adalah skala *psychological well-being* dan skala *loneliness*.

#### 1) Skala *Psychological Well-Being*

Pengukuran *psychological well-being* menggunakan skala model *likert* yang disusun berdasarkan aspek-aspek *psychological well-being* yang disusun oleh Ryff (1989), aspek-aspek tersebut terdiri dari penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*enviromental mastery*), tujuan hidup (*pupose of life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Skala *likert* dalam pengukuran *psychological well-being* memiliki 4 kategori pilihan jawaban yang dikategorisasikan menjadi *favorable* dan *unfavorable* yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS)

**Tabel 3.1 Kriteria penilaian skala *likert psychological well-being***

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3

STS	1	4
-----	---	---

## 2) Skala *Loneliness*

Pengukuran *loneliness* menggunakan skala model *likert* yang disusun berdasarkan aspek-aspek *loneliness* yang disusun oleh Weiss (Peplau & Perlman, 1982), aspek-aspek tersebut terdiri dari *emotional loneliness* dan *social loneliness*. Skala *likert* dalam pengukuran *loneliness* memiliki 4 kategori pilihan jawaban yang dikategorisasikan menjadi *favorable* dan *unfavorable* yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS)

**Tabel 3.2 Kriteria penilaian skala *likert loneliness***

Pilihan Jawaban	Bentuk Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
SS	4	1
S	3	2
TS	2	3
STS	1	4

### 3.5.1 Persiapan Penelitian

Penelitian ini merupakan suatu cara untuk memperoleh, mengembangkan dan menguji kebenaran suatu ilmu pengetahuan. Untuk mendapatkan data yang akurat peneliti membutuhkan suatu ilmu pengetahuan. Untuk mendapatkan data yang akurat peneliti membutuhkan instrumen yang tepat sehingga peneliti harus merencanakan dan menyiapkan langkah yang tepat dalam menyusun instrumen penelitian dalam yang akan dipergunakan dalam penelitian ini. Adapun jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 26 mahasiswa yang berasal dari luar Medan atau

perantau dan berkuliah di Universitas HKBP Nommensen Medan. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel menggunakan rumus Slovin.

### 1) Pembuatan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur berbentuk skala yang disusun dan dikembangkan oleh peneliti. Skala *psychological well-being* berdasarkan dasar pembentukan yang dikemukakan oleh Ryff (1989), aspek-aspek tersebut terdiri dari penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan positif dengan orang lain (*positive relation with others*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*enviromental mastery*), tujuan hidup (*pupose of life*), dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*). Demikian juga dengan skala *loneliness*, yang disusun berdasarkan aspek-aspek *loneliness* menurut Weiss (Peplau & Perlman, 1982), aspek-aspek tersebut terdiri dari *emotional loneliness* dan *social loneliness*. Penyusunan skala ini dilakukan dengan membuat *blueprint* dan kemudian dioperasikan dalam bentuk item-item berdasarkan aspek yang ditentukan.

**Tabel 3.3 Blueprint Uji Coba Skala *Psychological Well-Being***

No	Aspek	Indikator	Item		Item
			Favorable	Unfavorable	
1	Penerimaan Diri ( <i>self acceptance</i> )	Memiliki sikap positif pada diri sendiri	9,3	12,18	4
2	Hubungan Positif Dengan Orang Lain ( <i>positive relation with others</i> )	Memiliki hubungan yang dekat terhadap orang lain	13,15	2,8	4



3	Otonomi (autonomy)	Kemampuan untuk mengatur tingkah laku/mengarahkan diri	11,19	4,6	4
4	Penguasaan Lingkungan (environmental mastery)	Kemampuan dalam menguasai dan mengontrol lingkungan	1,5	10,14	4
5	Tujuan Hidup (purpose of life)	Individu terbuka terhadap pengalaman baru	21	16	2
		Individu memiliki tujuan dan arah hidup	23	22	2
		Individu memiliki makna hidup baik masa kini atau lampau	17	24	2
6	Pertumbuhan Pribadi (personal growth)	Merasa adanya pengembangan potensi yang berkelanjutan	7	20	2

**Jumlah 24 item**

**Tabel 3.4 *Blueprint Uji Coba Skala Loneliness***

No	Aspek	Indikator	Item		Item
			Favorable	Unfavorable	
1	Emotional Loneliness	Merasa tidak mempunyai teman dekat	5,1	10,18	4
		Merasa tidak ada yang memahami	3,7	14,16	4
2	Social Loneliness	bukan bagian dari kelompok	9,15,17	2,12,22	6
		keterlibatan sosial/komunikasi dengan teman dan rekan	11,21,19,13	20,8,6,4	8
<b>Jumlah 22 item</b>					

## 2) Tahap Uji Coba Alat Ukur

Setelah alat ukur disusun, maka tahap selanjutnya adalah melakukan uji coba alat ukur. Uji coba alat ukur digunakan untuk menguji apakah validitas dan reliabilitas dari skala yang disusun sebagai pengumpul data penelitian. Pelaksanaan uji coba alat ukur *psychological well-being* dan *loneliness* pada mahasiswa-mahasiswi merantau di Universitas

HKBP Nommensen Medan dilakukan pada tanggal 18-22 Mei 2024, proses penyebaran skala dilakukan secara *online* dengan *google form*. Tujuan uji coba ini untuk menguji setiap alat ukur yang disusun apakah sudah menghasilkan item yang baik atau tidak.

Hasil pengujian yang diperoleh akan dianalisis dengan menggunakan psogram SPSS 26.0 *for windows* untuk mengetahui reliabilitas dan validitas dari kedua skala yag disusun. Setelah itu item akan diseleksi nantinya, item yang tidak akan lolos akan dihilangkan/dihapus, selanjutnya untuk item yang lolos akan disusun kembali pada penelitian yang sesungguhnya.

Adapun tabel blueprint dari kedua variabel penelitian yang telah diuji coba tersebut sebagai berikut:

**Tabel 3.5 *Blueprint* Skala *Psychological Well-Being* Setelah Uji Coba**

No	Aspek	Indikator	Item		Item
			Favorable	Unfavorable	
1	Penerimaan Diri ( <i>self acceptance</i> )	Memiliki sikap positif pada diri sendiri	9,3	12,18	4
2	Hubungan Positif Dengan Orang Lain (positive relation with others)	Memiliki hubungan yang dekat terhadap orang lain	13,15	2,8	2
3	Otonomi (autonomy)	Kemampuan untuk mengatur tingkah laku/mengara	11,19	4,6	1

		hkan diri			
4	Penguasaan Lingkungan (enviromental mastery)	Kemampuan dalam menguasai dan mengontrol lingkungan	1,5	10,14	2
5	Tujuan Hidup (purpose of life)	Individu terbuka terhadap pengalaman baru	21	16	2
		Individu memiliki tujuan dan arah hidup	23	22	2
		Individu memiliki makna hidup baik masa kini atau lampau	17	24	1
6	Pertumbuhan Pribadi (personal growth)	Merasa adanya pengembangan potensi yang berkelanjutan	7	20	1
<b>Jumlah 15 item</b>					

Dari hasil analisis komputerisasi yang dilakukan menggunakan program SPSS 26.0 for windows, peneliti mendapatkan hasil reliabilitas skala *psychological well-being*

sebesar 0,864 dengan jumlah item yang gugur sebanyak 9 item, sehingga item yang tersisa untuk layak uji adalah sebanyak 15 item.

**Tabel 3.6 *Blueprint* Skala *Loneliness* Setelah Uji Coba**

No	Aspek	Indikator	Item		Item
			Favorable	Unfavorable	
1	Emotional Loneliness	Merasa tidak mempunyai teman dekat	5,1	10,18	3
		Merasa tidak ada yang memahami	3,7	14,16	3
2	Social Loneliness	bukan bagian dari kelompok	9,15,17	2,12,22	5
		keterlibatan sosial/komunikasi dengan teman dan rekan	11,21,19,13	20,8,6,4	3
<b>Jumlah 14 item</b>					

Dari hasil analisis komputerisasi menggunakan program SPSS 26.0 *for windows*, peneliti mendapatkan hasil reliabilitas skala *loneliness* sebesar 0,861 dengan jumlah item yang gugur sebanyak 8 item, sehingga item yang tersisa untuk layak uji adalah sebanyak 14 item.

### 3.5.2 Validitas dan Reliabilitas

#### 1) Uji Validitas

Uji validitas bertujuan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan untuk mendapatkan data dalam penelitian dapat digunakan atau tidak. Sugiyono (2013) menyatakan valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Lebih lanjut dijelaskan bahwa butir item dinyatakan valid apabila harga korelasi sama dengan atau lebih besar dari 0,3

Berdasarkan uji coba skala yang dilakukan oleh peneliti, ditemukan bahwa pada variabel *psychological well-being* yang sebelumnya berjumlah 24 butir item, terdapat 15 butir item dengan nilai koefisien korelasi  $\geq 0,3$  sehingga item tersebut dinyatakan valid. Sedangkan pada variabel *loneliness* yang sebelumnya berjumlah 22 butir item, terdapat 14 butir item dengan nilai koefisien korelasi  $\geq 0,3$ , sehingga item tersebut dinyatakan valid.

#### 2) Uji Reliabilitas

Sugiyono (2013) menyatakan bahwa instrumen penelitian yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa kali untuk mengukur objek yang sama maka akan menghasilkan data yang sama. uji reliabilitas dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui seberapa konsisten suatu alat ukur dalam pengukuran. Jika alat ukur yang digunakan koefisien reliabilitasnya lebih dari 0,6 maka secara keseluruhan alat ukur tersebut dinyatakan reliabel.

**Tabel 3.7 Reliabilitas Skala *Psychological Well-Being***

<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>N of Items</b>
0,864	15

Berdasarkan uji coba yang telah dilakukan, pada hasil dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai *Cronbach Alpha* untuk variabel *psychological well-being* sebesar 0,864 ( $> 0,6$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel sudah reliabel dan dapat dilanjutkan untuk diteliti

**Tabel 3. 8 Reliabilitas Skala *Lonelines***

<b>Cronbach's Alpha</b>	<b>N of Items</b>
0,861	14

Berdasarkan uji coba yang telah dilakukan, pada hasil dari tabel diatas dapat dilihat bahwa nilai *Cronbach Alpha* untuk variabel *loneliness* sebesar 0,861 ( $> 0,6$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel sudah reliabel dan dapat dilanjutkan untuk diteliti.

### **3.6. Pelaksanaan Penelitian**

Pada tahap pelaksanaan penelitian, peneliti menyebarkan kuesioner dengan media *google form* kepada mahasiswa yang berasal dari luar Kota Medan atau perantau yang berkuliah di Universitas HKBP Nommensen Medan melalui *whatsapp* dan *instagram*. Responden diminta untuk mengisi semua pernyataan yang ada dalam *google form* tersebut sesuai dirinya. Peneliti memberikan batasan dalam pengisian dengan satu kali saja bagi setiap akun *e-mail*, sehingga

tidak terjadi pengisian ganda pada hasil *google form*. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dimulai dari tanggal 17 Juni – 5 Juli 2024.

Setelah kurang lebih tiga minggu penyebaran skala dilakukan, akhirnya data yang dibutuhkan sudah terkumpul. Kemudian data tersebut peneliti olah dengan terlebih dahulu melakukan pendeskripsian dan pengkategorisasian subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin, usia, asal daerah, suku, dan fakultas. Setelah itu, peneliti melakukan analisis data menggunakan program SPSS 26.0 *for windows* dengan melakukan uji asumsi/ uji prasyarat terlebih dahulu terhadap variabel *psychological well-being* dan *loneliness* yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Peneliti juga melakukan uji hipotesis dengan melakukan uji korelasi untuk melihat hubungan antara variabel *psychological well-being* dan *loneliness*

### **3.7 Analisa Data**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dimana data penelitian ini diolah dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif dan *statistic inferensial*. Analisis deskriptif dilakukan dengan menggunakan mendeskripsikan data yang telah terkumpul tanpa membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum sedangkan analisis *statistic inferensial* dilakukan dengan menguji hipotesis penelitian menggunakan uji korelasi *person product moment*. Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yakni uji normalitas dan uji linearitas dan dilanjutkan dengan uji hipotesis data

#### **3.7.1 Uji Asumsi**

Uji asumsi merupakan uji syarat yang harus dipenuhi terlebih dahulu sebelum melakukan uji hipotesis. Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini terdiri atas dua yaitu uji normalitas dan uji linearitas.



### 1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan program SPSS 26.0 *for windows* dengan uji normalitas *Kolmogorof-Smirnov* yang bertujuan untuk mengetahui apakah sampel yang di ambil berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. jika nilai  $p > 0,05$  maka dinyatakan terdistribusi normal demikian sebaliknya jika nilai  $p < 0,05$  maka dinyatakan tidak terdistribusi normal.

### 2) Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan dengan program SPSS 26.0 *for windows* dengan uji *Tes For Linearity* yang bertujuan untuk menguji apakah hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung mengikuti garis lurus (linear) atau tidak. Apabila nilai signifikansi *Deviation from Linearity* yang diperoleh lebih besar dari 0,05 maka dikatakan terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel. Sebaliknya, jika nilai signifikansi *Deviation from Linearity* lebih kecil dari 0,05 maka tidak terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel.

### 3.7.2 Uji Hipotesis

Uji hipotesis sebagai analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *pearson product moment* dengan menggunakan SPSS 26.0 *for widows*. Teknik analisis *person product moment* ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *psychological well-being* dengan *loneliness*. Adapun kriteria dari Korelasi Pearson Product Moment, yaitu:

Jika  $Sig < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima

Jika  $Sig > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak