

**HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS  
DAN PENYESUAIAN DIRI DENGAN *LONELINESS* PADA  
MAHASISWA RANTAU DI SURABAYA**

**SKRIPSI**

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk  
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)  
Psikologi (S.Psi)



**Disusun Oleh:**

Via Pristinia Putra Dadang  
J91219133

**Dosen Pembimbing:**

Dr. H. Jainudin, M.Si.  
NIP. 196205081991031002

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL  
SURABAYA  
2023**

### PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dan Penyesuaian Diri dengan *Loneliness* pada Mahasiswa Rantau di Surabaya” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 13 Juni 2023



Via Pristinia Putra Dadang

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dan Penyesuaian Diri dengan  
*Loneliness* Pada Mahasiswa Rantau di Surabaya

Oleh:  
Via Pristinia Putra Dadang  
NIM. J91219133

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 13 Juni 2023  
Dosen Pembimbing



Dr. H. Jainudin, M. Si.  
NIP. 196205081991031002

**HALAMAN PENGESAHAN**

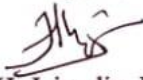
**SKRIPSI**

**HUBUNGAN ANTARA KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN  
PENYESUAIAN DIRI DENGAN *LONELINESS* PADA MAHASISWA  
RANTAU DI SURABAYA**

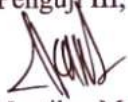
Yang disusun oleh :  
Via Pristinia Putra Dadang  
J91219133


Telah dipertahankan di depan Tim Penguji  
pada tanggal 26 Juni 2023



  
Dr. H. Jainudin, M.Si  
NIP. 196205081991031002

Penguji II,  
  
Hj. Tatik Mukhooyaroh, S.Psi., M.Si  
NIP. 197605112009122002

Penguji III,  
  
Ika Mustika, M.Kes  
NIP. 198702212014032004

Penguji IV,  
  
Dr. Ria Qadariah Arief, SKM, M.Kes  
NIP. 198703142014032001





UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA  
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300  
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Via Pristinia Putra Dadang  
NIM : J91219133  
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Psikologi  
E-mail address : viapristiniapd@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi  Tesis  Desertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dan Penyesuaian Diri dengan *Loneliness* pada

Mahasiswa Rantau di Surabaya

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 09 Juni 2023

Penulis

(Via Pristinia Putra Dadang)  
nama terang dan tanda tangan

## INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri dengan *loneliness* pada Mahasiswa Rantau di Surabaya. Penelitian ini tergolong dalam kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Teknik pengumpulan data menggunakan probability sampling jenis *random sampling*. Responden penelitian ini adalah 171 mahasiswa rantau yang berkuliah di Kota Surabaya. Ada tiga instrument dalam penelitian ini yaitu *UCLA V3 Loneliness Scale*, *Ryff's Psychological Well-Being Scale*, dan *Student Adaptation of College Scale*. Data dianalisis menggunakan uji regresi linear berganda dengan bantuan SPSS versi 26. Hasil temuan penelitian mengungkap terdapat hubungan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Surabaya dengan nilai R square (koefisien determinasi) diperoleh sebesar 0,570 yang artinya 57% variabel *loneliness* dipengaruhi oleh kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri, selebihnya variabel *loneliness* dipengaruhi oleh faktor yang tidak diungkap pada penelitian ini.

**Kata Kunci: Kesepian, Kesejahteraan Psikologis, Penyesuaian Diri.**



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

**ABSTRACT**

*This study aims to determine the relationship between psychological well-being and adjustment to loneliness in overseas students in Surabaya. This research is classified as quantitative with a correlational approach. The data collection technique used probability and then random sampling. The respondents of this research were 171 overseas students that studying in Surabaya city. There are three instruments in this research, namely the UCLA V3 Loneliness Scale, Ryff;s Psychological Well-Being Scale, and Student Adaptation of College Scale. Data were analyzed using multiple linear regression tests with the help of SPSS version 26. The research findings revealed that there was a relationship between psychological well-being and adjustment to loneliness in overseas students in Surabaya with an R square value (determination coefficient) obtained of 0,570 which means that 57% of the loneliness varianle is influenced by psychological well-being and adjustment factors which was not disclosed in this research.*

**Keywords:** *Loneliness, Psychological Well-Being, Adjustment.*



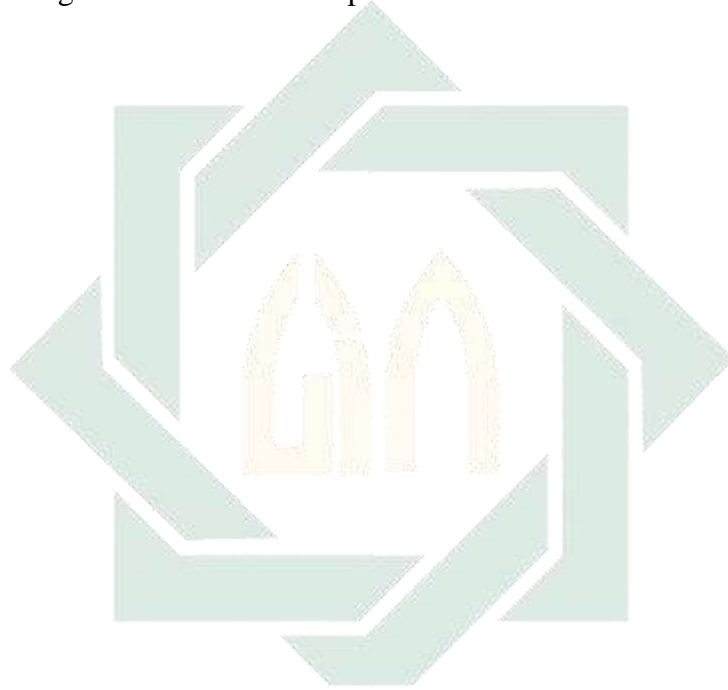
UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A







Tabel 4.11 Tabulasi Silang Asal Daerah dengan <i>Loneliness</i> .....	62
Tabel 4.12 Hasil Uji t .....	64
Tabel 4.13 Hasil Uji F .....	65
Tabel 4.14 Hasil Uji Koefisien Determinan .....	66
Tabel 4.15 Sumbangan Efektifitas terhadap <i>Loneliness</i> .....	67

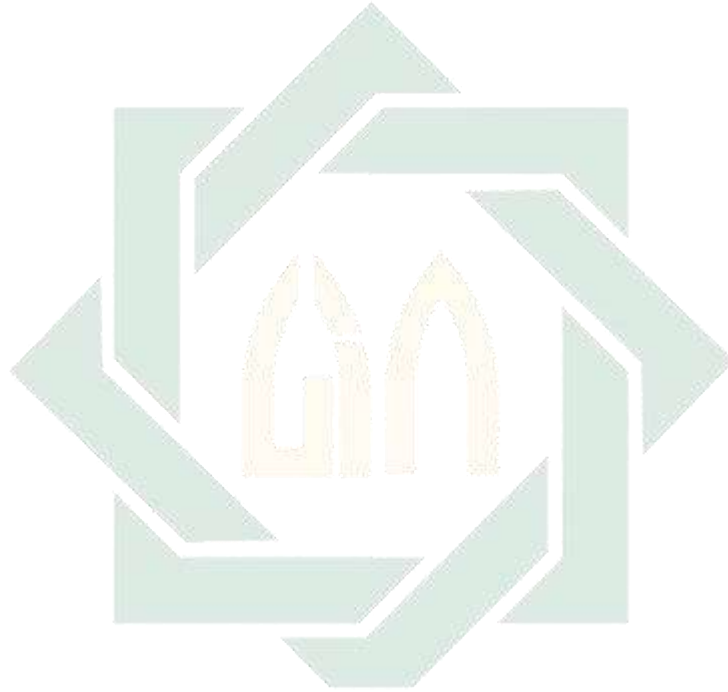


UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A



**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1.1 Kerangka Teoritik Penelitian .....	30
Gambar 3.1 Scatterplot Uji Heteroskedastisitas.....	51
Gambar 4.1 Rumus Sumbangan Efektifitas .....	66

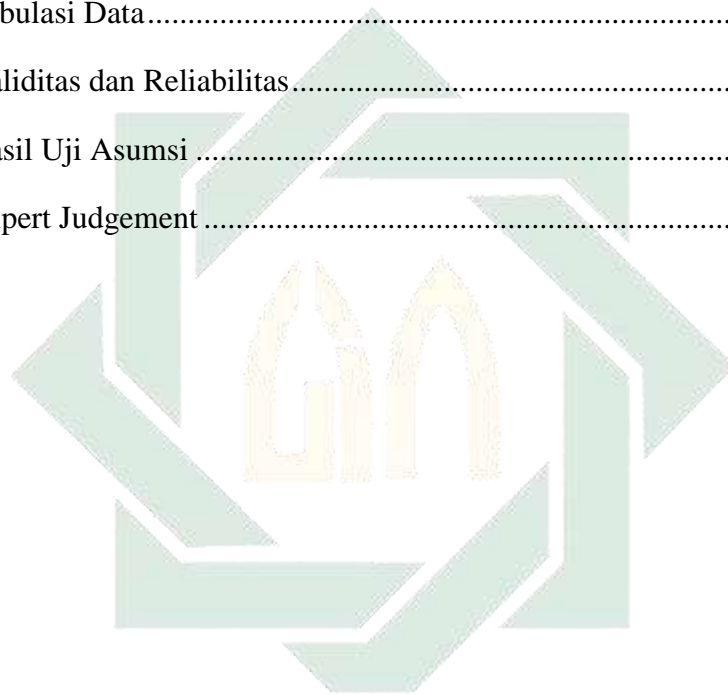


UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A



**DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Informed Consent .....	78
Lampiran 2 Tabel Instrumen.....	79
Lampiran 3 Tabulasi Data.....	86
Lampiran 4 Validitas dan Reliabilitas.....	108
Lampiran 5 Hasil Uji Asumsi .....	113
Lampiran 6 Expert Judgement .....	116



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Salah satu hal yang diperlukan setiap individu untuk mengembangkan nilai diri serta memajukan bangsa ialah dengan menempuh pendidikan. Kualitas pendidikan yang baik sangat diperlukan sebagai penunjang pendidikan yang baik pula. Supadi (2020) menyatakan bahwa penilaian mutu pendidikan memerlukan input, proses, dan output yang pada akhirnya menghasilkan peserta didik yang unggul. Setelah lulus dari pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) pelajar diharapkan dapat melanjutkan studi yang lebih tinggi ke jenjang universitas (Mardiyati & Yuniawati, 2015).

Banyak pelajar yang melanjutkan pendidikan perguruan tinggi di Pulau Jawa karena beberapa perguruan tinggi berkualitas berada di Pulau Jawa (Rufaida & Kustanti, 2017). Dewasa ini, telah banyak mahasiswa daerah yang melanjutkan pendidikan atau masa studinya ke jenjang perguruan tinggi di kota-kota besar dengan tujuan untuk mendapatkan pendidikan yang berkualitas dibandingkan dengan daerah asalnya, masyarakat menyebutnya sebagai mahasiswa perantau, yang kemudian membuat mereka harus tinggal jauh dari rumah atau daerah asal mereka untuk waktu yang lama (Halim & Dariyo, 2017). Irawati (2013) juga menyebutkan bahwa mendapatkan pendidikan yang layak menjadi salah

satu alasan mahasiswa memutuskan merantau. Masyarakat Indonesia berhak mendapatkan pendidikan yang layak demi berhasil menggapai cita-citanya.

Mahasiswa perantau umumnya tinggal di rumah indekos, kontrakan, pesantren, atau asrama. Hal ini menimbulkan beberapa permasalahan pada mahasiswa, beberapa merasa bahwa hubungan sosial mereka tidak seperti harapan, dan mereka itu tidak puas dengan hubungan sosial yang ada (Marisa & Afriyeni, 2019). Salah satu permasalahannya yaitu kesepian atau *loneliness*. Kerinduan dan kesulitan bahasa yang paling banyak dirasakan mahasiswa perantau. Dilansir dari *Verywell Family*, kesepian menjadi permasalahan umum yang terjadi di kalangan mahasiswa. Kondisi ini berasal dari kampus, asrama atau rumah kost ketika tidak menjalin interaksi sosial yang berkualitas. Menurut dr. Nadia sebuah studi di Amerika Serikat tahun 2006 mendapatkan bahwa orang yang kesepian berisiko mengalami depresi (Maharani, 2019).

Situasi yang melibatkan jarak yang sangat jauh dari keluarga dan jaringan sosial pertemanan sebelumnya, serta melibatkan transisi ke budaya, bahasa dan lingkungan sosial baru ialah situasi yang diharapkan dapat membangkitkan perasaan *loneliness*. Apalagi para mahasiswa, yang berada dalam tahap dewasa muda menghadapi tugas-tugas perkembangan untuk mencapai identitas dan keintiman (Erikson, 1968; Wiseman, 1997).

Pada kanal berita *Dutch Review*, berdasarkan survey yang telah dilakukan terhadap mahasiswa internasional yang merantau menunjukkan

70% mahasiswa mengalami kesepian (Ogden, 2022). *Into the Light* dan Change.org juga melakukan survei terkait kesejahteraan mental masyarakat Indonesia pada Mei-Juni saat pandemi covid-19 menunjukkan 98% partisipannya merasa kesepian yang tersebar dari enam provinsi di Pulau Jawa (Prawira et al., 2021).

BBC melakukan eksperimen dan menghasilkan 27% dari mereka yang berusia diatas 75 tahun berpendapat bahwa mereka kerap atau sangat sering merasa kesepian. Kesepian paling tinggi dirasakan oleh partisipan yang berada di antara usia 16 sampai 24 tahun (Hammond, 2018). *Psychological Medicine* mengungkapkan bahwa orang dengan usia rentang 16-24 tahun lebih sering mengalami rasa kesepian daripada kelompok usia dewasa lainnya (Novena, 2018).

Riset di luar negeri menunjukkan bahwa prevalensi kesepian meningkat tajam pada bulan-bulan pertama setelah wabah pandemi covid-19. Selama pandemi, mereka yang berusia 18-25 tahun cenderung merasa kesepian daripada partisipan yang berusia 65 tahun atau lebih (Baarck et al., 2022). Di Indonesia, temuan penelitian yang dilakukan Rinaldi (2021) yaitu 66,95% responden mahasiswa melaporkan sedikit kesepian, 19,91% responden melaporkan cukup kesepian, dan 13,13% responden tidak kesepian selama pandemi covid-19.

Munculnya perasaan kesepian (*loneliness*) pada individu salah satunya ialah ketidakmampuan mengatasi masalah dalam membentuk hubungan dekat dan hangat dengan orang lain. Perlman & Peplau (1982)

menyebutkan bahwa *loneliness* ialah suatu situasi dimana seseorang tidak puas dengan pengalaman yang mereka miliki. Weiss (1975) juga menyebutkan bahwa perasaan kesepian social dialami sebagai campuran perasaan penolakan atau penerimaan, dan kebosanan. Individu yang merasa kesepian tidak hanya tidak bahagia, mereka memiliki kepekaan yang tinggi terhadap ancaman dan serangan dari orang lain. Perilaku defensif seperti penolakan preventif terhadap orang lain dapat meminimalisir terjadinya pengkhiatan, penolakan, atau serangan (Cacioppo et al., 2006)

*Psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis adalah salah satu faktor yang dapat memberi pengaruh pada tingkat *loneliness* (Miller et al., 2007); Pramitha, 2018). Kesejahteraan psikologis dapat didefinisikan sebagai keadaan pikiran yang sehat karena kriteria fungsi mental positif yang terpenuhi. Termasuk kesejahteraan fisik, psikologis, dan lingkungan sosial (Ryff & Keyes, 1995; Stieger et al., 2021). Seseorang dengan kesejahteraan psikologis yang baik akan memiliki tingkat kesepian (*loneliness*) yang rendah karena dalam dirinya memiliki alat dan sistem untuk mengatasi masalah ketidakpuasan dari interaksi sosial yang diterimanya selama masa isolasi (Dwi et al., 2019).

Beberapa penelitian sebelumnya ditemukan hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan *loneliness*. Penelitian yang dilakukan Rantepadang & Gery (2020) ditemukan hubungan yang signifikan ke arah negatif antara kesejahteraan psikologis dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau, hal tersebut mengartikan bahwa semakin tinggi tingkat

kesejahteraan psikologis mahasiswa, semakin rendah perasaan *loneliness* yang dirasakan. Penelitian lainnya juga menunjukkan hasil adanya hubungan negatif yang signifikan yaitu jika tingkat kesejahteraan psikologis mahasiswa tinggi maka perasaan *loneliness* yang dirasakan rendah, begitu sebaliknya (Halim & Dariyo, 2017).

Penelitian yang dilakukan Aryono & Dani (2019) pada subjek lain yaitu sampel lansia, ditemukan hubungan signifikan yang negatif antara *loneliness* dengan kesejahteraan psikologis yang berarti jika semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis lansia, begitu pun sebaliknya. Dengan sampel yang sama yaitu lansia ditemukan bahwa kesejahteraan psikologis berhubungan signifikan negatif dengan *loneliness*. Yang mana, tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat mencegah dan mengurangi perasaan kesepian (Hashaemi & Afshari, 2019).

Mahasiswa yang merantau memiliki tuntutan untuk membaaur dengan perubahan-perubahan yang terjadi di lingkungan baru dan keadaan yang berbeda. Keadaan psikologis adalah keadaan pikiran yang sehat yang mewakili penyesuaian diri yang baik. Perasaan *loneliness* yang dialami individu merupakan kondisi mental yang kurang baik, dapat menghambat individu untuk merespon sesuai keinginan batin dan tuntutan lingkungan (Schneiders, 1964; Prasetya & Hartati, 2014). Penyesuaian diri adalah proses psikologis yang mencakup tindakan yang diambil untuk memuaskan kebutuhan, keinginan atau motif, dan upaya orang untuk mengatasi tekanan

dan tuntutan lingkungan yang berbeda (Lazarus, 1976). Sehingga, penyesuaian diri yang buruk dapat menimbulkan perasaan *loneliness* mahasiswa rantau. Penelitian yang dilakukan Laely (2017) menunjukkan bahwa pada santri putra dan putri di pesantren menghasilkan pengaruh yang signifikan antara penyesuaian diri dengan kesepian.

Dampak negatif yang dialami seseorang ketika merasa kesepian yaitu mudah bosan, merasa tersisih, sulit berkomunikasi dengan orang di sekitarnya, menarik diri dan sulit menyelesaikan masalah yang sedang dihadapinya (Cosan, 2014). Namun selain memiliki dampak negatif, kesepian juga memiliki dampak positif yaitu individu jadi lebih memahami konsep diri yang dimiliki, individu dapat berfikir lebih dewasa dalam menyikapi rasa kesepiannya, dan mengetahui kebutuhan diri sendiri (Muttaqin & Hidayati, 2022).

Peneliti melakukan penggalan data empiric dengan observasi dan wawancara singkat bersama tiga orang subjek yang merantau berkuliah di Surabaya serta tinggal di rumah kos. Mereka mengatakan bahwa pernah merasakan kesepian pada awal merantau tahun-tahun pertama kuliah karena menjalani fase adaptasi di lingkungan baru. Salah satu dari mereka mengaku kesulitan dalam bersosialisasi dikarenakan adanya perbedaan bahasa sehari-hari, ia merasa kesulitan menjalin pertemanan sehingga pada tahun pertama sering mengabiskan waktu sendirian ditambah dengan kepribadiannya yang pemalu. Ketiga subjek yang diwawancarai memiliki kesamaan yaitu merasakan kebosanan, tidak banyak menjalin pertemanan pada awal

merantau, dan kurangnya semangat menjalani aktivitas sehari-hari (diwawancarai pada tanggal 20 Desember 2022).

Berdasarkan uraian fenomena di atas mengenai *loneliness* pada mahasiswa rantau, menjadi menarik untuk sebuah pembahasan penelitian. Penelitian sebelumnya variabel kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri diuji terpisah, namun pada penelitian ini sedikit berbeda karena peneliti menggabungkan variabel tersebut ke dalam variabel X. Subjek yang digunakan juga berbeda, kebanyakan penelitian sebelumnya menggunakan subjek mahasiswa umum, namun di penelitian ini peneliti ingin menggunakan subjek mahasiswa yang sedang merantau di Kota Surabaya karena peneliti menjumpai fenomena atau pengalaman dari lingkungan sekitar terdekat peneliti serta belum ada penelitian dengan ketiga variabel ini di Kota Surabaya. Oleh sebab itu, topik penelitian ini akan mengkaji Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dan Penyesuaian Diri dengan *Loneliness* Mahasiswa Rantau di Kota Surabaya.

## **B. Rumusan Masalah**

Penulis merumusan masalah dalam penelitian ini yakni sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Surabaya?
2. Apakah ada hubungan antara penyesuaian diri dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Surabaya?



3. Apakah ada hubungan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Surabaya?

### C. Keaslian Penelitian

Sejumlah penelitian sebelumnya menjelaskan hubungan kesejahteraan psikologis dan *loneliness*. Penelitian yang dilakukan Widianti (2020) menunjukkan adanya hubungan antar kesejahteraan psikologis dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau tingkat satu hingga tingkat empat di Bandung. Mahasiswa yang mengalami kesepian kategori tinggi disebabkan karena individu masih kurang dalam penguasaan lingkungan sosial dan kesulitan dalam mengonstruksi hubungan baik dengan orang lain. Simanjuntak et al. (2021) melakukan penelitian mengenai kesejahteraan psikologis dan *loneliness* dan menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis berkorelasi negatif dengan *loneliness*. Analisis regresi bertahap menunjukkan bahwa predictor terkuat adalah dimensi hubungan positif, penerimaan diri, kontrol lingkungan, dan otonomi, yang diprediksi 74,7% dari varians kesepian. Tingkat kesepian pada mahasiswa dapat menggunakan keempat aspek tersebut untuk predictornya.

Aspek kesejahteraan psikologis memiliki sumbangan efektif pada mahasiswa perantauan (Rusmiani et al., 2022). Penelitian di Turki yang dilakukan Cecen & Cenkseven (2007) menunjukkan semua dimensi kesejahteraan psikologis secara signifikan berkorelasi dengan *loneliness*. Hasilnya adalah predictor *loneliness* terbaik adalah hubungan positif dengan orang lain. Hasil penelitian Saputri et al. (2018) menunjukkan terdapat

korelasi signifikan antar kesepian dengan konsep diri. Kesimpulannya adalah ketika mahasiswa yang merantau mengalami konsep diri yang rendah maka mereka memiliki tingkat kesepian yang tinggi dan sebaliknya. Penelitian oleh Tamalati (2012) membahas korelasi antara kepribadian neuroticism dan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir Universitas Indonesia, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan ke arah negatif antara *trait* kepribadian dan kesejahteraan psikologis.

Penelitian lain menjelaskan adanya hubungan penyesuaian diri dengan loneliness. Penelitian Suhartini (2006) menghasilkan korelasi negatif yang sangat signifikan antara penyesuaian diri remaja dengan kesepian, yang berarti semakin baik penyesuaian diri seseorang maka semakin rendah tingkat kesepiannya, dan begitu pula sebaliknya. Resmadewi (2018) melakukan penelitian pada mahasiswi prodi kebidanan Politeknik Kesehatan Surabaya yang tinggal di asrama mengenai hubungan penyesuaian diri dengan *loneliness* menunjukkan bahwa tingkat penyesuaian diri lebih tinggi, semakin rendah kesepian. Semakin rendah tingkat penyesuaian, semakin tinggi tingkat kesepian.

Hasil penelitian Febrina (2014) analisis data hubungan antara kesepian dengan kemampuan beradaptasi remaja akhir menunjukkan bahwa variabel kesepian memiliki korelasi sangat signifikan dengan kemampuan penyesuaian diri remaja akhir di Untag Surabaya. Nilai  $r_{xy}$  negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat kesepian maka semakin rendah

kemampuan penyesuaian diri. Penelitian yang dilakukan Prasetya & Hartati (2014) menghasilkan data yang diperoleh berdasarkan hasil analisis regresi sederhana menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,614 dengan  $p=0,000$  ( $p<0,005$ ) pada kesepian dengan penyesuaian diri. Artinya, antara kesepian dengan penyesuaian diri menghasilkan hubungan yang kuat, negatif, dan signifikan pada mahasiswa tahun pertama Departemen Psikologi Universitas Diponegoro. Penelitian yang dilakukan Afifah (2015) hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara penyesuaian diri dan kesepian yang diterima mahasiswa baru. Koefisien determinasi menunjukkan nilai  $R^2=0,269$  yang berarti pengaruh efektif variabel penyesuaian diri terhadap variabel kesepian sebesar 26,9%, sedangkan 73,1% dari pengaruh faktor lainnya selain penyesuaian diri.

Perbedaan penelitian ini dengan sebelumnya terletak pada penggunaan subjek mahasiswa rantau serta variabel  $X_1$  dan  $X_2$  nya yaitu kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri digunakan secara bersamaan untuk meneliti hubungannya dengan *loneliness* sebagai variabel  $Y$ .

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang terbentuk di atas, maka tujuan penelitian ini ialah:

1. Untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Surabaya.
2. Untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian diri dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Surabaya.

3. Untuk mengetahui hubungan antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Surabaya.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Penelitian ini bermanfaat secara teoritis dan praktis:

##### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta sumber data ilmiah bagi peneliti selanjutnya, terkhusus bidang ilmu psikologi yang mengkaji mengenai kesejahteraan psikologis, penyesuaian diri, dan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Surabaya.

##### 2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharap dapat memberikan sumbangan serta deskripsi kepada masyarakat luas terutama lingkup universitas mengenai keadaan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Surabaya, dan juga dapat memahami serta menyikapi perasaan kesepian pada mahasiswa rantau.

#### **F. Sistematika Pembahasan**

Terdapat lima bab pembahasan untuk penyelesaian penelitian ini yaitu pendahuluan, kajian pustaka, metodologi penelitian, hasil penelitian dan pembahasan, yang terakhir simpulan dan saran penelitian. Kajian dari penelitian ini adalah mengenai “Hubungan Antara Kesejahteraan Psikologis dan Penyesuaian Diri dengan *Loneliness* pada Mahasiswa Rantau di Surabaya”.

Bab pertama berbicara seputar latar belakang masalah, rumusan masalah, keaslian penelitian, tujuan, manfaat, dan sistematika pembahasan.

Bab kedua berbicara mengenai kajian pustaka dari berbagai teori yang berasal dari berbagai referensi untuk dijadikan dasar yang mendukung penelitian ini. Kajian pustaka memuat mengenai tinjauan pustaka terdahulu, hubungan antar variabel, kerangka teoritik yang relevan terkait dengan tema skripsi, dan hipotesis penelitian.

Bab ketiga berbicara lebih mendalam mengenai metode yang digunakan dalam penelitian ini, termasuk variabel-variabel yang diteliti, dan definisi operasional masing-masing variabel. Bab ini juga menjelaskan mengenai populasi, sampel, dan teknik pengambilan sampel. Selain itu juga terdapat instrument penelitian dan validitas, reliabilitas, serta teknik analisis data dari hasil penelitian.

Bab keempat berbicara mengenai hasil penelitian yang diperoleh meliputi persiapan dan pelaksanaan penelitian, uraian hasil penelitian, pengujian hipotesis dan pembahasan. Sub bagian pembahasan memberikan penjelasan tentang hasil penelitian yang diperoleh dan pengujian hipotesis yang dilakukan untuk menjawab rumusan masalah dan membuktikan hipotesis penelitian.

Bab kelima terdapat kesimpulan dan saran. Kesimpulan berdasarkan rumusan masalah penelitian dan hasil penelitian yang dibahas serta saran yang memuat rekomendasi untuk penelitian selanjutnya dan pihak-pihak terkait.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. *Loneliness*

##### 1. Pengertian *Loneliness*

*Loneliness* atau perasaan kesepian merupakan perasaan emosional yang dialami ketika seseorang merasa bahwa kehidupan sosialnya kurang dari yang mereka inginkan atau ketika seseorang tidak puas dengan kehidupan sosialnya (Perlman & Peplau, 1982; Oguz & Cakir, 2014; Sembiring, 2017). *Loneliness* merupakan respons emotional dan kognitif individu terhadap keadaan saat individu tersebut memiliki sedikit hubungan sosial dan tidak memuaskannya karena harapannya tidak terpenuhi (Baron & Byrne, 2005; Aprilia, 2020). Kesepian yaitu hubungan sosial yang tidak sesuai dengan apa yang diinginkan atau dicapai, termasuk perasaan cemas, depresi, dan kurangnya hubungan sosial dalam diri seseorang (Russell, 1996; McMorris et al., 2012; Krisnawati & Soetjiningsih, 2017).

Seseorang yang mengalami *loneliness* akan merasakan perasaan tidak puas, sedih, depresi, cemas, kebosanan, dan merasa terpinggirkan dari kelompoknya. Selain itu, individu yang mengalami *loneliness* juga mengalami gangguan fisik, seperti pusing, kecanduan alcohol, gangguan pola makan dan pola tidur apabila dalam kondisi akut (Perlman & Peplau, 1982; Davis et al., 2019). Mudah tersinggung, lebih suka menghabiskan waktu sendiri daripada bersama orang lain, kurang bisa bergaul dengan sekitar atau kaku ialah beberapa

karakteristik dari individu yang mengalami kesepian (Russel, 1996; Sembiring, 2017). Kesepian merupakan masalah psikologis yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Situasi penyebab kesepian pernah dialami oleh setiap individu (Burns, 1998; Budiman et al., 2018).

Berdasarkan beberapa definisi dari kesepian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *loneliness* atau kesepian ialah suatu kondisi dimana saat individu berada di keramaian, atau interaksi sosial seperti berkumpul dengan teman, ia mengalami perasaan yang tidak menyenangkan. Hal ini dikarenakan karena tidak adanya hubungan yang sesuai dengan apa yang diinginkan sehingga memicu perasaan tidak puas dalam hubungan.

## 2. Aspek-aspek *Loneliness*

Terdapat tiga aspek kesepian menurut Russell (1996), diantaranya:

### a. *Trait loneliness*

Ialah pola kesepian yang lebih stabil yang terkadang berubah dalam situasi tertentu, atau pola kesepian yang disebabkan oleh kepribadian mereka. Kepribadian yang dimaksud adalah seseorang yang tidak percaya dan takut pada orang asing.

### b. *Social desirability loneliness*





sendiri atas “kegagalan” sosial atau rendah diri karena kontak sosial mereka yang minim.

### 3) Keterampilan Sosial (*Social Skills*)

Seseorang dengan keterampilan sosial rendah biasanya tidak dapat membentuk hubungan sosial atau tidak puas dengan hubungan sosial, membuat mereka cenderung merasa kesepian. Keterampilan sosial disini berkaitan dengan salah satu aspek dari kesejahteraan psikologis yaitu hubungan positif dengan orang lain. Penekanan diberikan pada menghubungkan kesepian dengan keterampilan sosial yang lebih buruk, introversi, dan kurangnya dukungan sosial (Cecen, R., & Cenkseven, F., 2007).

#### b. Faktor situasional

Menjalin kontak sosial dengan situasi yang berbeda, serta hubungan dengan orang baru, tidak terlepas dari hambatan yang dapat menyebabkan kesepian atau ketidaknyamanan. Faktor situasional ini berkaitan dengan penyesuaian diri yang merupakan suatu proses ketika seseorang mampu menghadapi pergantian kondisi dan situasi yang sering terjadi (Munthe 1996; Resmadewi, 2018).



bermanfaat bagi individu untuk menjalani kehidupan secara optimal dan memiliki harga diri yang baik atau positif. Secara psikologis, seseorang yang mengalami kesejahteraan dideskripsikan sebagai orang yang mampu menerima kesederhanaan dalam dirinya, mampu menjalin hubungan yang hangat dengan orang lain, tidak tergantung pada tekanan sosial, mampu mengendalikan lingkungan eksternal, memiliki tujuan hidup, dan mampu untuk terus memenuhi potensi diri yang dimiliki. (Prabowo, 2017).

Berdasarkan beberapa definisi yang menjelaskan tentang kesejahteraan psikologis tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa kesejahteraan psikologis ialah keadaan ketika individu mampu menjalani dan menerima segala aspek kehidupan maupun itu baik atau buruk dan menjalaninya dengan baik yang dipengaruhi oleh pengalaman hidup. Seseorang dengan kesejahteraan psikologis yang baik mampu membentuk hubungan hangat dengan orang lain di sekitarnya, menerima kelebihan dan kekurangan, membuat keputusan dan beradaptasi dengan lingkungan baru.

## **2. Aspek Kesejahteraan Psikologis**

Terdapat enam aspek yang dijelaskan oleh Ryff (1995), yaitu:

### **a. Penerimaan Diri**

Penerimaan diri dapat diartikan sebagai sebuah kemampuan utama setiap individu, yang bersumber dari kesehatan mental,

kualitas realisasi diri sehingga menimbulkan semua fungsi yang optimal, dan kematangan diri. Hal ini mengarah pada bagaimana individu memandang atau mengevaluasi dirinya secara positif, baik di masa sekarang maupun di masa lalu.

Eva & Bisri (2018) mendefinisikan penerimaan diri sebagai suatu sifat yang mencerminkan kesehatan mental yang baik, seperti bersikap positif terhadap diri sendiri, penerimaan terhadap segala kelemahan dan kelebihan diri sendiri serta pandangan positif terhadap masa lalu.

b. Hubungan Positif dengan Orang lain

Hubungan positif ini dicirikan dengan hubungan yang harmonis, saling mempercayai, empati, dan saling memiliki. Seseorang dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi mampu membentuk hubungan positif bersama orang lain dengan baik begitu juga sebaliknya.

c. *Autonomy* (Otonomi/Kemandirian)

Kemandirian merupakan ciri seseorang yang memiliki sikap mandiri dan tahu bagaimana mengambil keputusan sendiri dengan bijak, tidak hanya mengandalkan keputusan orang lain, serta mampu mengatasi masalahnya diri sendiri dengan pikiran dan tindakan yang tepat.

#### d. Penguasaan Lingkungan

Penguasaan lingkungan yang dimaksud ialah saat seseorang mampu menciptakan dan mengendalikan lingkungan yang seimbang dalam diri mereka yang mempromosikan lingkungan yang nyaman dan cocok untuk mereka. Orang dengan kesejahteraan psikologis tinggi maka dapat membangun penguasaan lingkungan dengan baik, begitu juga sebaliknya.

#### e. Tujuan dalam Hidup

Tujuan hidup ini diartikan sebagai keyakinan bahwa setiap perilaku individu memiliki tujuan dan makna yang jelas. Orang dengan tingkat kesejahteraan psikologis tinggi mereka bisa memahami tujuan hidup mereka dan merasakan bahwa peristiwa masa lalu dan masa kini memiliki makna dalam kehidupan.

#### f. Pengembangan Diri

Pengembangan diri diartikan sebuah kemungkinan kepemilikan, yaitu orang yang memiliki pemahaman tentang perkembangan dirinya, yang mengetahui keterampilan yang ada di dalamnya dan percaya bahwa mereka akan terus berkembang dengan pengalaman yang didapat.

### 3. Faktor-faktor Kesejahteraan Psikologis

Usia, jenis kelamin, status sosial dan ekonomi, dan budaya adalah faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis

(Ryff & Keyes, 1995; Gunawan & Hendriani, 2020) diantaranya sebagai berikut:

a. Usia

Seseorang dapat menjadi patokan kemandirian dan penguasaan diri yang dimiliki, semakin bertambahnya usia aspek tujuan hidup dan pengembangan diri semakin meruncing.

b. Jenis Kelamin

Faktor yang besar dalam menjalin hubungan positif dengan orang lain yaitu jenis kelamin, terutama interaksi antara wanita dengan wanita bila dibandingkan dengan laki-laki.

c. Status sosial dan ekonomi

Faktor sosial dan ekonomi sangat berpengaruh pada tingkat kemandirian seseorang, semakin tinggi kelas sosial atau ekonomi, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya. Individu dalam kalangan masyarakat yang berbeda.

d. Budaya

Faktor budaya memiliki peran penting dalam mempengaruhi kecenderungan berperilaku individu, dalam budaya barat kemandirian dan kepercayaan diri begitu dijunjung berbeda dengan budaya timur yang sangat mengedepankan asas kekeluargaan sehingga aspek hubungan positif dengan orang lain begitu tinggi.

## C. Penyesuaian Diri

### 1. Pengertian Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri ialah proses dimana individu berusaha untuk mengatasi atau menguasai kebutuhan batinnya, ketegangan, kesulitan, dan konflik dengan tujuan mencapai keselarasan dan keseimbangan antara tuntutan tempat tinggalnya dan tuntutan dalam dirinya. Ketidakberhasilan untuk melakukan penyesuaian diri yang positif dapat mengakibatkan individu berperilaku serba salah, bingung, emosional, tidak realistis, dan sikap agresif (Schneider, 1964; Hasan & Handayani, 2014; Fitriani & Wulandari, 2022).

Penyesuaian diri merupakan salah satu tantangan perkembangan yang paling sulit pada masa remaja (Hurlock, 2016; Saputro & Sugiarto, 2021). Penyesuaian yang mengacu pada keefisienan fungsi kepribadian seorang individu dalam masyarakat. Menurut Haber & Runyon (Rufaida & Kustanti, 2017) penyesuaian diri ialah sebuah proses, bukan keadaan statis. Penyesuaian diri mampu efektif jika ditandai dengan seberapa baik individu dapat mengatasi situasi dan keadaan yang terus berubah. Penyesuaian diri adalah salah satu cara terpenting untuk membantu individu membenamkan diri dalam lingkungan baru dalam komunitas yang lebih besar. Proses penyesuaian diri mahasiswa pada tahun pertama studi dapat menjadi dasar bagi adaptasi mahasiswa terhadap kejadian-

kejadian selanjutnya dalam studinya (Baker & Siryk, 1984; Rahayu & Arianti, 2020).

Berdasarkan beberapa pengertian penyesuaian diri di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa penyesuaian diri adalah proses yang dilalui seseorang untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan dirinya dan lingkungan, untuk mencapai keharmonisan dalam hidup dan untuk dapat mengatasi segala macam situasi.

## 2. Aspek-aspek Penyesuaian Diri

Aspek penyesuaian diri menurut Scneiders dijelaskan sebagai berikut (Schneiders, 1964; Sasmita & Rustika, 2017):

### a. Kemampuan mengendalikan emosi yang berlebihan

Penyesuaian diri yang normal ditandai dengan tidak adanya gangguan emosional yang berlebihan, dan seseorang dengan kontrol emosi yang baik dapat mengatasi situasi stres dengan baik.

### b. Kemampuan untuk meminimalkan mekanisme pertahanan diri

Respon normal individu ketika sedang menghadapi tekanan dan tuntutan yaitu dengan menunjukkan sifat terbuka dan kejujuran terhadap masalah atau konflik tersebut.

### c. Kemampuan mengurangi frustasi

Tanda penyesuaian diri yang baik ialah saat seseorang tidak memiliki gejala depresi atau stres saat menjalani kesulitan hidup. Individu secara alami tenang secara wajar dan tidak menunjukkan perilaku abnormal.



d. Pola pikir rasional dan kemampuan mengerahkan diri

Penyesuaian diri yang baik ditandai dengan kemampuan individu untuk mempertimbangkan konsekuensi pengambilan keputusan yang dapat memandu tindakan individu tersebut.

e. Kemampuan untuk belajar

Belajar merupakan salah satu upaya untuk mengasah proses kognitif yang benar-benar berlangsung seumur hidup, dan proses belajar yang akan dilakukan adalah untuk memecahkan masalah yang pada akhirnya akan dihadapi individu.

f. Pemanfaatan pengalaman masa lalu

Setiap individu mengambil hikmah dari setiap pengalaman di masa lalu dan itu merupakan sebuah proses belajar yang diperlukan untuk memiliki sikap toleran terhadap pengalaman traumatiknya.

g. Sikap realitas dan objektif

Penyesuaian ini ditandai oleh cara berpikir individu dan objektivitas dalam evaluasi, individu memiliki kemampuan menerima dan menilai secara objektif realitas lingkungan di luar dirinya menurut pertimbangan rasional.

Baker & Siryk (1984) menyebutkan aspek penyesuaian diri individu di lingkungan pendidikan tinggi yaitu:

a. Penyesuaian akademik (*Academic Adjustment*)

Penyesuaian akademik merupakan keberhasilan mahasiswa menyesuaikan diri dengan kehidupan perkuliahannya dan berprestasi secara akademik. Meliputi motivasi, aplikasi, dan kinerja mahasiswa di lingkungan akademiknya.

b. Penyesuaian sosial (*Social Adjustment*)

Penyesuaian sosial merupakan keberhasilan mahasiswa menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus. Meliputi kemampuan untuk menjangkau dan berpartisipasi dalam kegiatan sosial, mampu menjalin interaksi hubungan yang baik dengan mahasiswa lain.

c. Penyesuaian Emosional (*Emotional Adjustment*)

Penyesuaian emosional merupakan kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan dirinya terhadap problematik emosi dan fisik yang sedang dihadapi di lingkungan kampus. Masalah emosional yang dapat muncul yaitu seperti cemas, stress, sedih dan sebagainya.

d. Kelekatan pada lembaga (*Institutional Attachment*)

Kelekatan pada kelekatan ini merupakan sebuah komitmen, yaitu kemampuan yang dimiliki mahasiswa dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan kegiatan lingkungan pendidikan yang berbeda dengan membangun komitmen diri, yang kemudian merasakan kepuasan terhadap mata kuliah yang dipelajari, fasilitas kampus,

dan obligasi yang ada di kampus dan mempengaruhi keputusan untuk melanjutkan perkuliahan.

### 3. Faktor-faktor Penyesuaian Diri

Schneiders menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian diri, yaitu (Schneiders, 1964; Gunandar & Utami, 2017):

#### a. Kondisi fisik

Faktor kelancaran individu dalam melakukan penyesuaian juga bisa dilihat dari daya tahan tubuh seseorang. Kondisi fisik yang mampu memberi pengaruh adaptasi individu antara lain genetika, fisik, sistem saraf, kelenjar dan otot, atau penyakit.

#### b. Perkembangan dan kedewasaan

Tiap tahap perkembangan, setiap individu berpotensi mengalami penyesuaian yang berbeda-beda. Seiring masa perkembangan, individu akan melepaskan perilaku infantil dengan bereaksi terhadap lingkungan mereka. Hal tersebut dikarenakan perkembangan individu menjadi lebih matang. Kematangan yang dimaksud yaitu dalam kematangan cendekiawan, moral, sosial, dan emosional.

#### c. Kondisi psikologis

Terciptanya penyesuaian diri yang baik memerlukan kondisi mental yang sehat pula. Keadaan pikiran yang baik mendorong individu untuk menanggapi secara harmonis



hubungan orang lain cenderung merasakan kesepian. Seseorang yang kesepian merasa ditolak oleh lingkungannya. Menurut Ryff & Keyes (1995) kesejahteraan psikologis mengacu pada pengalaman hidup atau aktivitas yang dilakukan individu dalam kehidupan sehari-hari. Aspek kesejahteraan psikologis meliputi hubungan positif dengan orang lain, penerimaan diri, pengembangan diri, otonomi, tujuan hidup, dan kontrol terhadap lingkungan. Beberapa penelitian tentang kesejahteraan psikologis dengan kesepian telah dirangkum.

Simanjuntak et al. (2021) melakukan penelitian dan menghasilkan hubungan negatif antara variabel kesejahteraan psikologis dengan *loneliness*. Kesepian dapat dikaitkan dengan kesehatan dan kesejahteraan mental yang rendah (Pressman et al., 2005). Penelitian di Turki yang dilakukan Cecen & Cenkseven (2007) menunjukkan semua dimensi kesejahteraan psikologis secara signifikan berkorelasi dengan *loneliness*.

Suhartini (2006) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan kesepian pada remaja. Semakin baik seseorang mampu menyesuaikan diri, maka semakin sedikit kesepian yang dialami dan sebaliknya, semakin buruk seseorang mampu menyesuaikan diri, semakin banyak kesepian yang dialami. Penelitian yang dilakukan Afifah (2015) terhadap mahasiswa baru juga ditemukan antara penyesuaian diri dengan kesepian terdapat hubungan negatif. Penyesuaian diri adalah proses ketika individu berusaha

mengatasi atau mengatur kebutuhannya sendiri agar tercapai keselarasan antara tuntutan tempat tinggalnya dan tuntutan dirinya sendiri (Schneiders, 1964).

#### **E. Kerangka Teoritik**

*Loneliness* diartikan sebagai tidak sesuainya hubungan sosial seseorang dengan apa yang diinginkan. Hal itu mencakup perasaan cemas, depresi, dan berkurangnya hubungan sosial seseorang. Aspek *loneliness* yang dikemukakan Russell adapun *trait loneliness*, *social desirability loneliness*, dan *depression loneliness* (Russell, 1996). Kesepian adalah pengalaman subyektif yang dihasilkan dari lingkungan pribadi individu, perubahan sosial, dan sejarah individu sendiri. Perlman & Peplau (1982) mengatakan bahwa orang yang kurang memperhatikan dirinya sendiri dan kurang terlibat dalam hubungan orang lain cenderung merasakan kesepian. Seseorang yang kesepian merasa ditolak oleh lingkungannya.

Simanjuntak et al. (2021) melakukan penelitian dan menghasilkan hubungan negatif antara variabel kesejahteraan psikologis dengan *loneliness*. Kesepian dapat dikaitkan dengan kesehatan dan kesejahteraan mental yang rendah (Pressman et al., 2005). Menurut Ryff & Keyes (1995) kesejahteraan psikologis mengacu pada pengalaman hidup atau aktivitas yang dilakukan individu dalam kehidupan sehari-hari. Aspek kesejahteraan psikologis meliputi hubungan positif dengan orang lain, penerimaan diri,

pengembangan diri, otonomi, tujuan hidup, dan kontrol terhadap lingkungan. Ketika kesejahteraan psikologis seseorang tinggi, kesepian yang mereka rasakan rendah.

Suhartini (2006) menemukan hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian diri dengan kesepian pada remaja. Semakin baik seseorang mampu menyesuaikan diri, maka semakin sedikit kesepian yang dialami dan sebaliknya, semakin buruk seseorang mampu menyesuaikan diri, semakin banyak kesepian yang dialami. Penelitian yang dilakukan Afifah (2015) terhadap mahasiswa baru juga ditemukan antara penyesuaian diri dengan kesepian terdapat hubungan negatif. Penyesuaian diri adalah proses ketika individu berusaha mengatasi atau mengatur kebutuhannya sendiri agar tercapai keselarasan antara tuntutan tempat tinggalnya dan tuntutan dirinya sendiri (Schneiders, 1964). Penyesuaian seorang mahasiswa selama setahun pertamanya di universitas dapat menjadi dasar bagi kemampuan seorang mahasiswa untuk beradaptasi dengan kejadian-kejadian di kemudian hari di perguruan tinggi (Baker & Syrik, 1984). Penyesuaian diri yang baik pada lingkungan baru diperlukan seseorang agar mampu membangun hubungan sosial sehingga tidak merasakan kesepian. Berdasarkan hasil penelitian yang pernah dilakukan variabel kesejahteraan psikologis dengan *loneliness* dan penyesuaian diri dengan *loneliness*, menghasilkan hubungan negatif yang signifikan.





## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **A. Rancangan Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional. Metode korelasional digunakan bermaksud untuk melihat adakah atau tidak hubungan antara dua atau lebih variabel (Arikunto, 2013). Metode korelasional ini dilakukan untuk mengetahui korelasi antara satu variable dengan variable lain yaitu kesejahteraan psikologis, penyesuaian diri, dan *loneliness*.

Subjek mengisi instrument penelitian dengan menggunakan *google form* yang disediakan oleh peneliti. Berikutnya, hasil skala yang telah diisi oleh subjek akan diolah dan digunakan untuk analisis regresi linier berganda dengan menggunakan program *SPSS for Windows* versi 26.0.

#### **B. Identifikasi Variabel**

Dua jenis variabel digunakan dalam penelitian ini, yaitu dua variable independen (X) dan satu variable dependen (Y) yakni:

- a. Variabel X1 : Kesejahteraan Psikologis
- b. Variabel X2 : Penyesuaian Diri
- c. Variabel Y : *Loneliness*

## C. Definisi Operasional

### 1. *Loneliness*

*Loneliness* atau perasaan kesepian merupakan perasaan emosional yang timbul saat seseorang tidak puas dengan kehidupan sosialnya yang diukur dari aspek kognitif, afektif, dan perilaku. Variabel kesepian diukur dengan aspek *trait loneliness*, *depression loneliness*, dan *social desirability*.

### 2. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis ialah suatu kondisi yang dialami oleh seseorang sehubungan dengan pengalaman hidup atau aktivitas yang dilakukan individu dalam kehidupan sehari-hari. Kesejahteraan psikologis diukur melalui enam aspek yaitu hubungan positif dengan orang lain, penerimaan diri, pengembangan diri, otonomi, tujuan hidup, dan kontrol terhadap lingkungan.

### 3. Penyesuaian Diri

Penyesuaian diri adalah proses aktivitas mental dan perilaku individu supaya berhasil melampaui apa yang dibutuhkan, ketegangan, permasalahan, dan kesulitan yang sedang dialaminya. Upaya individu ditujukan untuk menciptakan keharmonisan antara tuntutan dirinya dan lingkungannya. Penyesuaian diri diukur berdasarkan aspek penyesuaian diri sosial dan penyesuaian diri personal emosional.

## D. Populasi, Teknik Sampling, dan Sampel

### 1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan elemen atau bagian yang akan dijadikan wilayah generalisasi. Bagian populasi yaitu keseluruhan subjek yang akan diukur, yang menjadi unit yang diteliti. Populasi terdiri dari objek atau subjek dengan jumlah dan sifat tertentu yang ditentukan oleh peneliti (Sugiyono, 2018). Jadi, populasi bukan sekedar wilayah generalisasi yang akan diteliti serta memiliki jumlah, namun populasi juga harus memiliki karakteristik pada subjek/objek yang akan diteliti.

Populasi yang ada pada penelitian ini tidak dapat ditentukan secara pasti jumlah didalamnya yang akan dijadikan sampel, sehingga populasi ini merupakan populasi tidak terhingga (*infinite population*). Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang sedang merantau di Kota Surabaya. Semua mahasiswa yang merantau di perguruan tinggi yang berada di Surabaya memiliki peluang menjadi sampel penelitian ini.

### 2. Teknik Sampling

Teknik sampling *probability sample* yang digunakan pada penelitian ini. Sugiyono (2018) menyebutkan bahwa *probability sampling*, yaitu pengambilan sample yang memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Penelitian ini menggunakan jenis teknik *random sampling*, yaitu pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi. Untuk menjadi bagian



















Berdasarkan hasil pengujian diatas, maka alat ukur yang digunakan dapat dikatakan reliabel karena bernilai 0,667 yang lebih besar dari 0,60.

### c. Pengukuran Penyesuaian Diri

#### 1) Definisi Operasional

Penyesuaian diri merupakan proses yang mengandung aktivitas mental dan perilaku individu supaya berhasil melampaui kebutuhan, ketegangan, konflik, dan frustrasi yang sedang dialaminya. Upaya individu ditujukan untuk menciptakan keharmonisan antara tuntutan dirinya dan lingkungannya. Penyesuaian diri diukur berdasarkan aspek penyesuaian diri sosial dan penyesuaian diri personal emosional.

#### 2) Alat Ukur

Variabel penyesuaian diri dalam penelitian ini akan diukur menggunakan *Student Adaptation to College Questionnaire* (SACQ), memodifikasi skala yang dirancang oleh Baker & Syrik (1984). Sejumlah penelitian sebelumnya juga menggunakan skala ini untuk mengukur variabel penyesuaian diri (Marimbuni et al., 2017; Rahayu & Arianti, 2020). Skala ini mengacu pada empat aspek, yaitu penyesuaian akademik, penyesuaian social, penyesuaian pribadi emosional, dan keterikatan pada institusi. Secara keutuhan skala ini termasuk ke



















## BAB IV

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Merencanakan dan Melaksanakan Penelitian

Pada tahap pertama, peneliti mulai mengidentifikasi fenomena yang akan diteliti seperti merumuskan masalah serta tujuan dari penelitian. Kemudian, menentukan metode penelitian yang digunakan. Metode yang digunakan ialah metode kuantitatif. Selanjutnya, memastikan topik, variabel penelitian, dan hipotesisnya. Peneliti mengerjakan literature review yang bertujuan untuk mempermudah peneliti untuk mempelajari teori-teori, prasangka, serta beberapa data yang membahas variabel yang akan diteliti.

Tahap kedua, penentuan subjek dengan beberapa kriteria yang telah diperlukan, sehingga dapat memberikan jawaban dari setiap rumusan masalah yang telah dibuat. Fokus penelitian ini adalah *loneliness* pada mahasiswa rantau yang berkuliah di Surabaya.

Tahap ketiga, peneliti menyusun 3 instrumen yaitu *loneliness*, kesejahteraan psikologis, dan penyesuaian diri dengan cara mengadaptasi dari penelitian sebelumnya. Dalam menyusun instrument penelitian peneliti menentukan indikator untuk setiap variabel berdasarkan teori kemudian membuat *blue print* untuk setiap variabelnya. Selain itu, peneliti menentukan populasi dan sampel dari mana informasi yang dapat dipercaya nantinya dapat diperoleh.

Tahap keempat, peneliti melakukan konsultasi validitas isi *expert judgement* kepada dosen yang ahli dalam bidangnya. Kemudian instrument penelitian yang akan disebar nantinya sebagai alat ukur variabel dalam penelitian.

Tahap kelima, pada tanggal 15 Mei 2023 - 5 Juni 2023 peneliti melakukan penelitian dengan menyebarkan kuesioner melalui *google form* kepada mahasiswa aktif yang sedang merantau di Kota Surabaya dan tinggal di kos/asrama/kontrakan (tidak bersama keluarga). Setelah mendapatkan data yang sesuai dengan kriteria dan jumlah subjek maka dilakukan perhitungan data tersebut dengan aplikasi SPSS dan menganalisa serta menyusun bab selanjutnya untuk menyelesaikan penelitian.

## **2. Pemaparan Hasil Penelitian**

### **a. Deskripsi Subjek**

Penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa aktif, kuliah tahun pertama, berusia 18-22 tahun, sedang merantau bertempat tinggal di kos/asrama/kontrakan di Kota Surabaya dan tidak bersama keluarga sebanyak 171 mahasiswa. Gambaran subjek berdasarkan kelompok demografi akan dijelaskan di bawah ini:

#### **1) Deskripsi subjek berdasarkan jenis kelamin**

Hasil dari data demografi subjek berdasarkan jenis kelamin sebagai berikut:







(79 subjek) berikutnya adalah asal daerah Jawa Barat sebesar 18% (30 subjek) lalu asal daerah DKI Jakarta sebesar 17% (29%) dilanjutkan Jawa Tengah sebesar 9% (16 subjek) lalu Banten sebesar 5% (8 subjek). Selanjutnya Kepulauan Riau dan D.I. Yogyakarta masing-masing 1% (2 subjek) lalu Nanggroe Aceh Darussalam, Jambi, Bali, Kalimantan Selatan, dan NTT masing-masing 1% (1 subjek).

#### b. Deskripsi Data Statistik

Gambaran umum deskripsi data diawali dengan pengujian standar deviasi, mean (rata-rata), nilai varian seperti nilai maksimal dan minimal serta lainnya. Berikut merupakan hasil tabel uji deskriptif:

**Tabel 4.4 Hasil Uji Deskriptif Data Statistik**

	<b>N</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>	<b>Mean</b>	<b>Std. Deviation</b>
<b>Kesejahteraan Psikologis</b>	171	20	48	32,46	5,073
<b>Penyesuaian Diri</b>	171	20	51	35,03	6,198
<b>Loneliness</b>	171	30	70	49,89	8,090
<b>Valid N (listwise)</b>	171				

Berdasarkan tabel 4.6 di atas, dapat dijelaskan total keseluruhan subjek berjumlah 171 subjek. Hasil uji deskriptif menghasilkan skor minimum pada variabel *loneliness* sebesar 30, skor maksimum sebesar 70, skor mean 49,89 dan skor standar deviasi sebesar 8,090. Hasil uji deskriptif pada kesejahteraan











Dari tabel 4.11 dapat diketahui bahwa subjek yang berasal dari Nanggroe Aceh Darussalam terdapat 1 orang dengan *loneliness* sedang (0,6%). Pada subjek yang berasal dari Kepulauan Riau terdapat 2 orang (1,2%) dengan *loneliness* sedang. Pada subjek yang berasal dari Jambi sebanyak 1 orang dengan *loneliness* sedang (0,6%). Pada subjek yang berasal dari Banten paling banyak dengan *loneliness* rendah yaitu sejumlah 4 orang (2%). Pada subjek yang berasal dari DKI Jakarta paling banyak dengan *loneliness* sedang yaitu sejumlah 22 orang (12,9%). Pada subjek yang berasal dari D.I Yogyakarta dengan *loneliness* rendah sejumlah 2 orang (1,2%). Pada subjek yang berasal dari Jawa Barat paling banyak dengan *loneliness* sedang dengan jumlah 21 orang (12,3%). Pada subjek yang berasal dari Jawa Tengah paling banyak dengan *loneliness* sedang yaitu berjumlah 12 orang (7%). Pada subjek yang berasal dari Jawa Timur paling banyak dengan *loneliness* sedang yang berjumlah 53 orang (31%). Pada subjek yang berasal dari Bali terdapat 1 orang (0,6%) dengan *loneliness* rendah. Pada subjek yang berasal dari Kalsel terdapat 1 orang (0,6%) dengan *loneliness* sedang. Pada subjek yang berasal dari NTT terdapat 1 (0,6%) orang dengan *loneliness* sedang.











kuesioner yang menggunakan skala kesejahteraan psikologis, penyesuaian diri, dan *loneliness*. Penyebaran kuesioner menggunakan *google form* dengan kriteria yang telah ditentukan dan mendapatkan 171 responden. Penelitian ini melalui uji validitas, reliabilitas, uji normalitas, linieritas, multikolinearitas, heteroskedastisitas. Pengujian hipotesis menggunakan uji t, uji F, dan uji determinasi koefisien.

### **1. Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan *Loneliness***

Uji hipotesis pertama mendapatkan hasil analisis uji t antara variabel kesejahteraan psikologis dengan variabel *loneliness* nilai Sig. adalah  $0,007 < 0,05$  dan nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,247$  dapat diartikan hubungan bersifat negatif. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima. Terdapat hubungan yang signifikan ke arah negatif antara kesejahteraan psikologis dengan *loneliness*. Mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi akan membuat mereka terhindar dari *loneliness*. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Widianti (2020) menunjukkan adanya hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau tingkat satu hingga tingkat empat. Kesejahteraan psikologis berpengaruh dalam mereduksi tingkat kesepian. Seseorang akan mengalami kesepian ketika mereka hidup dalam kondisi yang tidak sejahtera baik dalam aspek finansial, fisik, maupun mental (Rantepadang & Gery, 2020). Penelitian Rusmiani et al. (2022) juga

menyebutkan aspek kesejahteraan psikologis memiliki sumbangan efektif pada mahasiswa perantauan.

Pada kategorisasi kesejahteraan psikologis terdapat banyak responden dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang sedang. Jumlah mahasiswa dengan kategori kesejahteraan psikologis tinggi lebih banyak dibandingkan dengan mereka yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah. Hal itu memberikan gambaran bahwa mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis tinggi memiliki penerimaan diri yang baik penerimaan terhadap segala kelemahan dan kelebihan diri sendiri serta pandangan positif terhadap masa lalu, memiliki hubungan positif dengan orang lain. Mereka juga memiliki sikap mandiri, tujuan hidup yang terarah, mampu membangun penguasaan lingkungan dengan baik, dan juga memiliki pemahaman tentang perkembangan dirinya serta percaya bahwa mereka terus berkembang dengan pengalaman yang didapat. Sejalan dengan penelitian di Turki yang dilakukan Cecen & Cenkseven (2007) menunjukkan semua aspek kesejahteraan psikologis secara signifikan berkorelasi dengan *loneliness*. Hasilnya adalah predictor *loneliness* terbaik adalah hubungan positif dengan orang lain.

Hasil penelitian lain yang dilakukan Simanjuntak et al. (2021) mengenai kesejahteraan psikologis dan *loneliness* dan menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis berkorelasi negatif dengan *loneliness*. Analisis regresi bertahap menunjukkan bahwa predictor terkuat adalah

dimensi hubungan positif, penerimaan diri, kontrol lingkungan, dan otonomi, yang diprediksi 74,7% dari varians kesepian.

## 2. Hubungan Penyesuaian Diri dengan *Loneliness*

Uji hipotesis kedua didapatkan hasil analisis uji t antara variabel kesejahteraan psikologis dengan variabel loneliness nilai Sig. sebesar  $0,000 < 0,05$  dan nilai koefisien korelasi sebesar  $-0,847$  dapat diartikan hubungan bersifat negatif. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima. Terdapat hubungan yang signifikan ke arah negatif antara penyesuaian diri dengan *loneliness*. Hasil uji tersebut berarti jika penyesuaian diri mahasiswa rantau tinggi maka tingkat kesepian yang dialami semakin rendah. Begitu juga sebaliknya, jika penyesuaian diri mahasiswa rantau rendah maka semakin tinggi tingkat kesepian mahasiswa di lingkungan barunya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Resmadewi (2018) kepada mahasiswi prodi kebidanan POLTEKKES Surabaya yang tinggal di asrama mengenai keterkaitan antara penyesuaian diri dengan *loneliness* menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat penyesuaian diri, semakin rendah pula kesepiannya. Semakin rendah tingkat penyesuaian, semakin tinggi tingkat kesepian. Penelitian serupa lainnya yang dilakukan oleh Prasetya & Hartari (2014) mengatakan bahwa antara penyesuaian diri dengan kesepian terdapat hubungan yang kuat, negatif, dan signifikan pada mahasiswa tahun pertama Departemen Psikologi UNDIP.

Sebuah analisis survei global yang dilakukan oleh Barreto et al., (2021), kesepian lebih sering terjadi pada orang-orang di usia muda daripada orang-orang dengan usia yang lebih tua. Kesepian dapat disebabkan oleh usia seseorang yang masih muda, karena menghadapi berbagai transisi dalam lingkungan sosial, seperti meninggalkan rumah, memasuki pendidikan yang lebih tinggi (universitas), masuk ke lingkungan masyarakat baru, atau kehidupan kerja, dan harapan tentang hubungan sosial yang tidak terlalu realistis seperti pada orang-orang di usia lebih dewasa (Halim & Dariyo, 2016).

Pada kategorisasi penyesuaian diri terdapat paling banyak responden dengan tingkat penyesuaian diri yang sedang. Jumlah mahasiswa dengan kategori penyesuaian diri tinggi lebih banyak dibandingkan dengan mereka yang memiliki penyesuaian diri rendah.

Peneliti berasumsi bahwa sebagian besar dari subjek menilai bahwa dirinya sudah mampu terlibat dalam berbagai aktivitas sosial dan lingkungan sosial (teman sebaya, senior, maupun staf pendidik) di kampus. Didukung oleh penelitian Yu et al. (2005) terhadap usia anak-anak di China bahwa penerimaan teman sebaya berpengaruh sangat kuat terhadap tingkat kesepian. Penelitian Yuhana (2008) juga menyatakan bahwa keterbukaan diri individu terhadap lingkungan berpengaruh terhadap kesepian siswa. Individu mampu meregulasi perpisahan dengan orang-orang yang signifikan bagi mereka dari daerah asalnya



serta merasa puas dengan relasi dan lingkungan sosial (Rahayu & Arianti, 2020).

### **3. Hubungan Kesejahteraan Psikologis dan Penyesuaian Diri dengan *Loneliness***

Pada uji hipotesis yang terakhir atau yang ketiga mendapatkan hasil nilai Sig.  $0,000 < 0,05$ . Hasil tersebut menyatakan hipotesis ketiga dapat diterima. Yaitu kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri secara bersamaan mempunyai hubungan yang signifikan dengan *loneliness*. Berdasarkan nilai R square sebesar 0,570 yang kemudian dapat diartikan bahwa pengaruh variabel kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri terhadap *loneliness* sebesar 57%, sedangkan 43% sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini. Dengan demikian, apabila tingkat kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri mahasiswa tinggi, maka perasaan kesepian (*loneliness*) pada mahasiswa akan rendah. Begitu juga sebaliknya jika kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri mahasiswa rendah, maka akan semakin tinggi mahasiswa mengalami *loneliness*.

Selain itu terdapat 73,68% responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis berada pada kategori sedang, 64,33% responden memiliki tingkat penyesuaian diri pada kategori sedang, dan 68,42% responden memiliki tingkat *loneliness* dalam kategori sedang.



Sehingga dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek dapat dikatakan berada pada tingkat yang cukup baik.

Menurut Perlman & Peplau (1982), terdapat 3 faktor utama yang penyebab kesepian yaitu faktor kepribadian, faktor situasional, dan faktor budaya. Faktor kepribadian sendiri dibagi menjadi tiga; perasaan malu (*shyness*), harga diri (*self esteem*), dan keterampilan sosial (*social skills*). Pada faktor keterampilan sosial dijelaskan bahwa seseorang dengan keterampilan sosial rendah biasanya tidak dapat membentuk hubungan sosial atau tidak puas dengan hubungan sosial, membuat mereka cenderung merasa kesepian. Keterampilan sosial ini berkaitan dengan salah satu aspek dari kesejahteraan psikologis yaitu hubungan positif dengan orang lain. Penekanan diberikan pada menghubungkan kesepian dengan keterampilan sosial yang lebih buruk, intriversim dan kurangnya dukungan sosial (Cecen, R., & Cenkseven, F., 2007).

Selanjutnya pada faktor situasional menurut Perlman & Peplau (1982) adalah situasi yang berbeda dalam menjalin kontak sosial, serta hubungann degan orang baru, tidak terlepas dari hambatan yang dapat menyebabkan kesepian atau ketidaknyamanan. Faktor situasional ini berkaitan dengan penyesuaian diri yang merupakan suatu proses ketika seseorang mampu menghadapi pergantian kondisi dan situasi yang sering terjadi (Munthe 1996; Resmadewi, 2018). Dengan demikian dapat dijelaskan bahwa seseorang yang memiliki kesejahteraan

psikologis dan penyesuaian diri yang cukup baik, maka seseorang mampu mengatasi perasaan kesepian dengan baik.

Selain pembahasan terkait ketiga hipotesis yang telah dipaparkan peneliti dalam penelitian ini, pembahasan selanjutnya terkait pada deskripsi subjek penelitian, dimana terdapat tiga sub bab pembahasan, sebagai berikut: jenis kelamin, usia, dan asal daerah.

Hasil yang didapat menyatakan bahwa secara demografis, usia responden terbanyak berada pada usia 19 tahun sebanyak 82 responden. Menurut Santrock, 2003 (dalam Prasetya & Hartati, 2014) bahwa masa remaja akhir hingga dewasa awal merupakan masa yang sangat penting dalam pengambilan keputusan mengenai masa depan, memilih pertemanan, pendidikan, dan juga pasangan hidup. Sebuah analisis survei global yang dilakukan oleh Barreto et al., (2021) kesepian lebih sering terjadi pada orang-orang di usia muda daripada orang-orang dengan usia yang lebih tua. Kesepian dapat disebabkan oleh usia seseorang yang masih muda, karena menghadapi berbagai transisi dalam lingkungan sosial, seperti meninggalkan rumah, memasuki pendidikan yang lebih tinggi (universitas), masuk ke lingkungan masyarakat baru, atau kehidupan kerja.

Selanjutnya demografi jenis kelamin mahasiswa rantau, dalam penelitian ini didapatkan hasil mahasiswa yang memiliki jenis kelamin perempuan (65%) lebih banyak dibanding dengan mahasiswa laki-laki (35%). Hal itu sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rahayu &

Arianti (2020) mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 174 orang (76,65%) dan laki-laki sebanyak 53 orang (23,35%). Tranggono (2022) juga melakukan penelitian dengan subjek perempuan lebih banyak yaitu 252 orang (71,2%) dan laki-laki berjumlah 102 orang (28,8%). Hal ini selaras dengan penelitian di Maroko dan empat Negara Karibian terdapat penjelasan bahwa kemungkinan lebih rentan mengalami kesepian karena faktor pubertas yang terjadi lebih awal pada perempuan. Selain itu, anak laki-laki cenderung tidak melaporkan gangguan mental karena norma-norma maskulinitas yang dipaksakan secara budaya, yang diintensifkan pada masa remaja awal (Pengpid & Peltzer, 2021).

Terakhir demografi asal daerah, menurut hasil penelitian mahasiswa terbanyak yaitu berasal dari Jawa Timur yang berdomisili selain Surabaya. Terbanyak kedua yaitu asal daerah dari Jawa Barat. Sejalan dengan penelitian Rahayu & Arianti (2020) menjelaskan bahwa mahasiswa rantau cenderung mengalami *culture shock* di tahun pertama kuliah mereka. Dalam situasi ini, mahasiswa pendatang mencoba membawa perubahan dengan aktif berteman dengan mahasiswa lain. Mahasiswa rantau di lingkungan barunya mengalami perbedaan budaya, Perlman & Peplau (1982) salah satu faktor yang dapat mempengaruhi *loneliness* adalah nilai budaya. Lebih jauh dikatakan bahwa secara teori, individu yang menganut nilai budaya kolektivistik akan lebih mempunyai kedekatan emosional dengan keluarganya, lebih setia dan

loyal kepada kelompoknya dan lebih bisa memunculkan harmonisasi hubungan dengan orang lain ketika berinteraksi sosial. Hal-hal tersebut membuat individu penganut budaya kolektivistik lebih jarang mengalami *loneliness*. Orang-orang Asia, Afrika, dan Amerika Latin adalah penganut nilai budaya kolektivistik, begitu juga dengan subjek penelitian. Teori tersebut menjawab hasil penelitian ini, dimana jumlah subjek penelitian dengan *loneliness* tinggi hampir sama dengan jumlah subjek penelitian dengan *loneliness* rendah (Hidayati, 2015).



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A

## BAB V

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas, bisa ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan signifikan yang negatif antara kesejahteraan psikologis dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Surabaya. Dari hasil hipotesis diperoleh nilai Sig.  $0,007 < 0,05$  maka hipotesis pertama diterima.
2. Terdapat hubungan signifikan yang negatif antara penyesuaian diri dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Surabaya. Dari hasil hipotesis diperoleh nilai Sig.  $0,000 < 0,05$  maka hipotesis kedua diterima.
3. Terdapat hubungan signifikan yang negatif antara kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Surabaya. Dari hasil uji hipotesis diperoleh nilai Sig.  $0,000 < 0,05$  maka hipotesis ketiga diterima. Pengaruh dari kedua variabel terhadap variabel *loneliness* berjumlah 57% dengan rincian 7,6% pengaruh dari kesejahteraan psikologis dan 49,4% pengaruh dari penyesuaian diri. Sedangkan 43% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

## B. Saran

### 1. Bagi Mahasiswa

Bagi mahasiswa terutama mahasiswa tahun pertama yang sedang merantau jauh dari orang tua diharapkan untuk selalu meningkatkan kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri di lingkungan barunya. Meningkatkan hubungan positif dengan orang lain/teman sebaya, menjalin pertemanan sebanyak-banyaknya serta membangun lingkungan positif yang dapat mengembangkan potensi diri. Sehingga hal-hal bermanfaat tersebut dapat mengurangi perasaan kesepian (*loneliness*).

### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini terbatas hanya pada variabel kesejahteraan psikologis dan penyesuaian diri, sehingga tidak semua variabel dijabarkan dalam skripsi ini. Faktor lainnya seperti *Self Esteem*, *Shyness*, Dukungan Sosial, Dukungan Keluarga, dan faktor lainnya diharapkan diungkap pada penelitian selanjutnya sebagai faktor yang mempengaruhi *loneliness*. Selain itu diharapkan peneliti selanjutnya mampu melakukan penelitian untuk menilik cara yang efektif dalam mengatasi *loneliness* dengan menggunakan metode kualitatif atau eksperimen.





- Dwi, A., Indarwati, R., & Misbahatul, E. (2019). Kesepian dan Kesejahteraan Psikologis Lansia yang Tinggal di Masyarakat. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 8(1), 34–40.
- Eva, N., & Bisri, M. (2018). Dukungan Sosial, Religiusitas, dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Cerdas Istimewa. *Perkembangan Masyarakat Indonesia Terkini Berdasarkan Pendekatan Biopsikososial*, 101–112.
- Febriani, Z. (2021). Perbedaan Tingkat Kesepian pada Remaja Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 7032–7037. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jptam.v5i3.2055>
- Febrina, F. (2014). *Hubungan Antara Loneliness dengan Kemampuan Penyesuaian Diri Remaja Akhir*. Universitas 17 Agustus Surabaya.
- Fitriani, A., & Wulandari, R. (2022). Penyesuaian Diri Mahasiswa Pada Pembelajaran Daring. *Jurnal J-BKPI*, 2(1), 14–21.
- Gunandar, M. S., & Utami, M. S. (2017). Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru yang Merantau. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 3(2), 98–109.
- Gunawan, L. R., & Hendriani, W. (2020). Psychological Well-being pada Guru Honorer di Indonesia: A Literature Review. *Psikoislamedia Jurnal Psikologi*, 4(1), 105–113.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2017). Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau. *Journal Psikogenesis*, 4(2), 170–181. <https://doi.org/10.24854/jps.v4i2.344>
- Hammond, C. (2018). *Lima temuan terbaru tentang kesepian*. BBC News Indonesia. <https://www.bbc.com/indonesia/vert-fut-45717774>
- Hashaemi, Z., & Afshari, A. (2019). The Relationship Between Religious Exposure and Psychological Well-being with Loneliness in the Elderly. *Journal of Aging Psychology*, 5(1), 65–75. [https://jap.razi.ac.ir/m/article\\_1180\\_4a3976d0a1fc02220042b3e4671eba96.pdf](https://jap.razi.ac.ir/m/article_1180_4a3976d0a1fc02220042b3e4671eba96.pdf)
- Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 154–164.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 1(2), 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Irawati, S. D. (2013). *6 Alasan Mereka Merantau*. Kompasiana. <https://www.kompasiana.com/suciana/5528f9986ea834b15b8b4590/6-alasan-mereka-merantau>
- Krisnawati, E., & Soetjningsih, C. H. (2017). Hubungan Antara Kesepian Dengan Selfie-Liking Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 122–127.



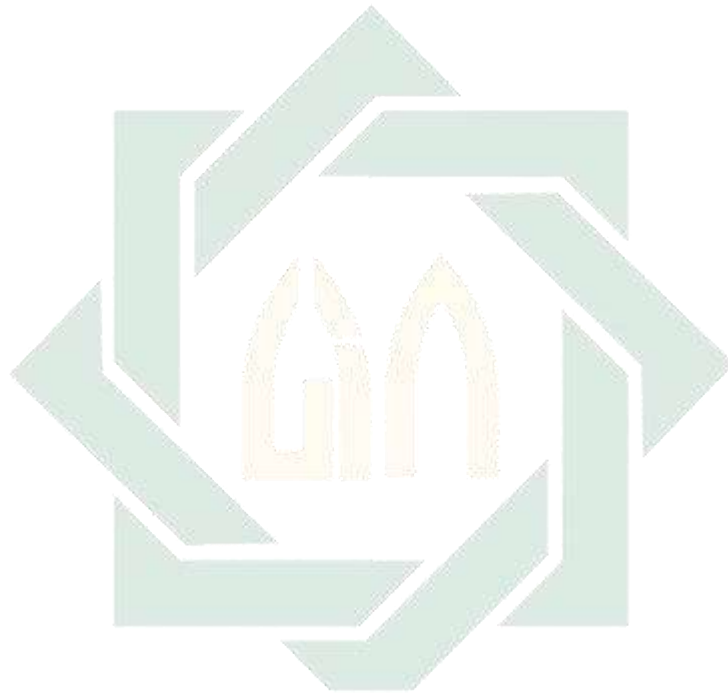


- Pramitha, R. (2018). Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Kesepian Pada Mahasiswa yang Merantau di Yogyakarta. *Universitas Islam Indonesia*.
- Prasetya, D. N., & Hartati, S. (2014). Hubungan Antara Kesepian Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa (Studi Korelasi Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro). *Jurnal Empati*, 53(9), 1–10.
- Prawira, B., Magdalena, S., Liem, A., Siandita, M., & Hanifa, R. (2021). *Laporan Perilaku Penggunaan Layanan Kesehatan Mental di Indonesia 2021 – Hasil Awal*. <https://www.intothelightid.org/tentang-bunuh-diri/laporan-perilaku-penggunaan-layanan-kesehatan-mental-di-indonesia-2021-hasil-awal/>
- Pressman, S. D., Cohen, S., A. B., Miller, G. E., & Rabin, B. S. (2005). Loneliness, Social Network Size, and Immune Response to Influenza Vaccination in College Freshmen. *Healthy Psychology*, 24(3), 297–306.
- Rahayu, M. N. M., & Arianti, R. (2020). Penyesuaian Mahasiswa Tahun Pertama di Perguruan Tinggi: Studi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW. *Journal of Psychological Science and Profession*, 4(2), 73–84.
- Rantepadang, A., & Gery, A. Ben. (2020). Hubungan Psychological Well-Being Dengan Loneliness. *Nutrix Journal*, 4(1), 58–62. <https://doi.org/10.37771/nj.vol4.iss1.428>
- Resmadewi, R. (2018). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kesepian Pada Mahasiswi Prodi Kebidanan Poltekkes Surabaya Yang Tinggal Di Asrama. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 13(1), 122–135. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v13i2.764>
- Rinaldi, M. R. (2021). Kesepian pada Mahasiswa selama Pandemi COVID-19 di Indonesia. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3), 267–277. <https://doi.org/10.26740/jptt.v11n3.p267-277>
- Riyanto, S., & Hatmawan, A. A. (2020). *Metode Riset Penelitian Kuantitatif Penelitian di Bidang Manajemen, Teknik, Pendidikan dan Eksperimen*. CV. Budi Utama.
- Rufaida, H., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Penyesuaian Diri Pada Mahasiswa Rantau dari Sumatera di Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 7(3), 217–222. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/19751>
- Rusmiani, Sagir, A., & Hairina, Y. (2022). Sabar dan Psychological Well-Being pada Mahasiswa Perantauan. *Seminar Nasional Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, XXXVIII(2), 81–89.
- Russell, D. (1996). Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20–40.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being



and Relationships. *Journal Psychology in the Schools*, 42(3), 325–331.

Yuhana, S. (2008). Hubungan Antara Keterbukaan Diri dengan Kesepian pada Mahasiswa Merantau yang Tinggal di Tempat Kos. *Jurnal Universitas Gunadarmas*.



UIN SUNAN AMPEL  
S U R A B A Y A