



LONELINESS, PERCEIVED SOCIAL SUPPORT, DAN PSYCHOLOGICAL WELL-BEING PADA MAHASISWA RANTAU

Aurelia Naftali Kalengkongan¹, Fransisca Iriani Roesmala Dewi²
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanegara^{1,2}
e-mail: aureliakalengkongann@gmail.com¹, Fransiscar@fpsi.untar.ac.id²

Diterima: 3/04/2026; Direvisi: 21/04/2026; Diterbitkan: 19/06/2026

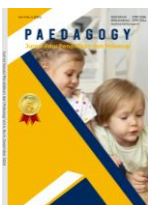
ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *loneliness* dan *perceived social support* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa rantau. Mahasiswa rantau penting diteliti karena mereka menghadapi tuntutan adaptasi akademik, sosial, dan emosional di lingkungan baru, yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan melibatkan 126 mahasiswa rantau sebagai responden. Data dikumpulkan menggunakan skala *loneliness*, *perceived social support*, dan *psychological well-being*, kemudian dianalisis menggunakan korelasi Pearson dan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *loneliness* berperan negatif terhadap *psychological well-being*, sedangkan *perceived social support* berperan positif terhadap *psychological well-being*. Selain itu, kedua variabel tersebut secara bersama-sama berperan dalam menjelaskan *psychological well-being* mahasiswa rantau. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat kesepian dan semakin tinggi dukungan sosial yang dirasakan, semakin baik kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi perguruan tinggi untuk mengembangkan program pendampingan, dukungan sebaya, dan layanan konseling adaptasi bagi mahasiswa rantau.

Kata Kunci: *Loneliness, Perceived Social Support, Psychological Well-Being, Mahasiswa Rantau, Dukungan Emosional*

ABSTRACT

This study aimed to examine the roles of loneliness and perceived social support in psychological well-being among migrant students. Migrant students are important to study because they face academic, social, and emotional adjustment demands in a new environment, which may affect their psychological well-being. This study used a quantitative approach with a correlational design and involved 126 migrant students as respondents. Data were collected using loneliness, perceived social support, and psychological well-being scales, and were analyzed using Pearson correlation and multiple linear regression. The results showed that loneliness had a negative role in psychological well-being, whereas perceived social support had a positive role in psychological well-being. In addition, both variables jointly contributed to explaining psychological well-being among migrant students. These findings indicate that lower levels of loneliness and higher levels of perceived social support are associated with better psychological well-being among migrant students. Practically, the results may serve as a basis



for universities to develop mentoring programs, peer support groups, and adjustment counseling services for migrant students.

Keywords: *Loneliness, Perceived Social Support, Psychological Well-Being, Migrant Students, Emotional Support*

PENDAHULUAN

Masa perkuliahan merupakan fase transisi penting bagi mahasiswa rantau karena ditandai oleh perpindahan tempat tinggal, pembentukan relasi sosial baru, serta tuntutan untuk hidup mandiri secara emosional dan finansial. Proses ini sering kali menimbulkan tantangan psikologis karena mahasiswa harus beradaptasi dengan lingkungan baru tanpa dukungan langsung dari keluarga dan teman dekat, sehingga kompleksitas penyesuaian menjadi semakin tinggi (Santrock, 2012; Hutabarat & Nurchayati, 2021). Mahasiswa rantau umumnya berada pada rentang usia 18–25 tahun, yaitu masa *emerging adulthood* yang ditandai oleh eksplorasi identitas, ketidakstabilan, dan pencarian arah hidup (Arnett, 2000). Keputusan untuk merantau juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti keterbatasan perguruan tinggi di daerah asal, tuntutan untuk memperoleh pengalaman baru, serta keinginan memperoleh kualitas pendidikan yang lebih baik di kota besar (Pramitha & Astuti, 2021; Wijaya & Rozi, 2024).

Dalam konteks Indonesia, mobilitas pendidikan mahasiswa menuju kota besar dapat dipahami sebagai upaya memperoleh akses pendidikan tinggi dan pengalaman akademik yang lebih luas. Kajian tentang mahasiswa perantau di Jakarta menunjukkan bahwa konsentrasi perguruan tinggi unggulan di Pulau Jawa dan wilayah Jabodetabek mendorong mahasiswa dari luar daerah untuk menempuh pendidikan di ibu kota (Naibaho & Murniati, 2023). Kondisi ini juga didukung oleh data pendidikan tinggi yang menunjukkan bahwa DKI Jakarta memiliki jumlah perguruan tinggi, dosen, dan mahasiswa yang cukup besar, sehingga menjadi salah satu pusat pendidikan tinggi di Indonesia (Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta, 2025; PDDikti, 2024). Selain itu, penelitian pada mahasiswa rantau di Surabaya menunjukkan bahwa perpindahan untuk studi berkaitan dengan migrasi pendidikan dan menuntut penyesuaian dalam aspek bahasa, pembelajaran, makanan, keuangan, serta pembentukan jejaring sosial baru (Hutabarat & Nurchayati, 2021). Kondisi ini menunjukkan bahwa kota besar menjadi tujuan penting bagi mahasiswa rantau, tetapi pada saat yang sama dapat menghadirkan tantangan adaptasi sosial dan psikologis. Penelitian pada mahasiswa rantau di Jakarta juga menunjukkan bahwa kesulitan adaptasi sosial berkaitan dengan kesepian, sehingga mahasiswa rantau menjadi kelompok yang relevan untuk diteliti dalam konteks kesejahteraan psikologis (Musak, 2025).

Di balik peluang pendidikan tersebut, mahasiswa rantau menghadapi berbagai tantangan emosional, terutama kesepian, stres adaptasi, dan perasaan keterasingan akibat keterbatasan jaringan sosial di lingkungan baru. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko gangguan psikologis seperti depresi ringan, kecemasan sosial, *burnout* akademik, serta penurunan prestasi akademik, khususnya pada semester awal perkuliahan (Lee & Goldstein, 2016; Simanjuntak et al., 2021). Kesepian bersifat multidimensional dan mencakup kesepian emosional yang berkaitan dengan ketiadaan hubungan intim serta kesepian sosial yang disebabkan oleh kurangnya interaksi sosial yang mendukung (Cacioppo & Patrick, 2008).



Kesepian pada mahasiswa rantau perlu mendapat perhatian karena dapat berdampak pada berbagai aspek kesehatan mental dan fungsi psikologis. Kondisi ini telah dikaitkan dengan peningkatan stres kronis, depresi, gangguan kecemasan, penurunan fungsi fisiologis, gangguan regulasi emosi, dan rendahnya harga diri (Cacioppo et al., 2006; Hawkley & Cacioppo, 2010). Studi juga menunjukkan bahwa kelompok usia muda lebih rentan mengalami kesepian dibandingkan kelompok usia yang lebih tua (Matthews et al., 2019). Teori kebutuhan afiliasi menjelaskan bahwa manusia memiliki kebutuhan dasar untuk membentuk dan mempertahankan hubungan interpersonal yang bermakna, dan kegagalan dalam memenuhi kebutuhan tersebut dapat menimbulkan *distress* psikologis serta perasaan kesepian (Baumeister & Leary, 1995). Dalam konteks mahasiswa rantau, hilangnya sumber dukungan emosional utama seperti keluarga dan sahabat membuat individu yang tidak berhasil membangun relasi baru menjadi lebih rentan mengalami tekanan akademik, gangguan tidur, serta penurunan performa akademik, terutama pada tahun pertama perkuliahan yang penuh ketidakpastian (Cutrona, 1982; Lee & Goldstein, 2016).

Selain *loneliness*, *perceived social support* juga menjadi faktor penting dalam memahami kondisi psikologis mahasiswa rantau. *Perceived social support* menggambarkan sejauh mana individu merasa memperoleh dukungan, perhatian, dan bantuan dari lingkungan sosialnya, terutama dari keluarga, teman, dan orang terdekat (Zimet et al., 1988). Mahasiswa dengan dukungan sosial yang rendah cenderung mengalami kesepian yang lebih tinggi, sedangkan dukungan sosial yang memadai dapat berfungsi sebagai faktor protektif (Russell, 1996; Nicpon et al., 2006; Lee & Goldstein, 2016). Temuan terbaru juga menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam menurunkan kesepian dan meningkatkan kesejahteraan mahasiswa, baik melalui dukungan teman sebaya, keluarga, maupun lingkungan kampus (Nisa & Lestari, 2023; Putri et al., 2024; Ruihua et al., 2025). Penelitian pada mahasiswa perantau juga menunjukkan bahwa *perceived social support* dan *psychological well-being* berperan dalam menurunkan *loneliness*, sehingga dukungan sosial menjadi faktor penting dalam memahami kondisi psikologis mahasiswa rantau (Wijaya & Rozi, 2024). *Psychological well-being* merupakan kondisi yang mencerminkan kemampuan individu untuk berfungsi secara optimal, merasa puas dengan kehidupannya, serta memiliki tujuan dan makna hidup (Ryff, 1989). Konsep ini mencakup enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, pertumbuhan pribadi, tujuan hidup, penguasaan lingkungan, otonomi, dan hubungan positif dengan orang lain (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Dengan demikian, dukungan sosial yang dirasakan mahasiswa rantau tidak hanya membantu mengurangi kesepian, tetapi juga mendukung terbentuknya kesejahteraan psikologis yang lebih baik..

Bagi mahasiswa rantau, *psychological well-being* menjadi fondasi penting dalam kehidupan mahasiswa rantau, *psychological well-being* menjadi fondasi penting dalam menjaga stabilitas emosi dan mental di tengah tekanan akademik dan sosial. Mahasiswa dengan tingkat *psychological well-being* yang tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres, beradaptasi dengan lingkungan baru, serta memiliki motivasi dan performa akademik yang lebih baik (Simanjuntak et al., 2024; Ryff & Singer, 1998). Loneliness, dukungan sosial, dan *psychological well-being* saling berkaitan erat, di mana dukungan sosial dapat berperan sebagai



mekanisme protektif yang menekan dampak negatif kesepian terhadap kesejahteraan psikologis (Cohen & Wills, 1985).

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa *loneliness* berkaitan dengan rendahnya *psychological well-being* dan bahwa *perceived social support* berhubungan dengan kesejahteraan psikologis yang lebih baik, penelitian sebelumnya lebih banyak menguji *loneliness* atau dukungan sosial secara terpisah. Kajian yang menelaah kontribusi keduanya secara simultan terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa rantau di Indonesia masih terbatas. Padahal, mahasiswa rantau memiliki karakteristik khusus karena mereka menghadapi keterpisahan dari keluarga, tuntutan adaptasi sosial, perbedaan budaya, dan tekanan akademik dalam waktu yang bersamaan. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dengan menguji peran *loneliness* dan *perceived social support* secara bersama-sama dalam menjelaskan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau.

Tujuan penelitian. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *loneliness* dan *perceived social support* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa rantau. Secara khusus, penelitian ini menguji apakah *loneliness* berperan negatif terhadap *psychological well-being*, apakah *perceived social support* berperan positif terhadap *psychological well-being*, serta apakah kedua variabel tersebut secara simultan berkontribusi dalam menjelaskan *psychological well-being* mahasiswa rantau. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar empiris bagi perguruan tinggi dalam mengembangkan program pendampingan mahasiswa rantau, penguatan dukungan sosial, kelompok dukungan sebaya, dan layanan konseling adaptasi untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional non-eksperimental dan metode potong lintang atau *cross-sectional*. Desain ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk mengetahui peran *loneliness* dan *perceived social support* terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa rantau. Pengumpulan data dilakukan pada satu waktu pengukuran, sehingga hasil penelitian digunakan untuk menjelaskan hubungan dan kontribusi prediktif antarvariabel, bukan untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat secara langsung. Pendekatan kuantitatif digunakan karena data penelitian berbentuk skor numerik yang dianalisis secara statistik melalui korelasi dan regresi linear berganda. Desain ini sesuai untuk menguji hubungan antarvariabel psikologis berdasarkan data empiris dari partisipan penelitian (Creswell & Creswell, 2018; Sugiyono, 2017).

Partisipan dalam penelitian ini adalah 126 mahasiswa rantau jenjang sarjana yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi wilayah Jabodetabek. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu teknik pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian (Lenaini, 2021). Kriteria partisipan meliputi mahasiswa aktif jenjang sarjana, berusia 18–25 tahun, sedang menempuh pendidikan di luar daerah asal, tinggal terpisah dari keluarga inti selama masa studi, bersedia mengisi *informed consent*, dan mampu memahami instrumen berbahasa Indonesia. Jumlah sampel ditetapkan secara konsisten sebanyak 126 partisipan dalam seluruh bagian naskah. Oleh karena



itu, seluruh tabel, narasi hasil, abstrak, dan kesimpulan perlu disesuaikan dengan jumlah tersebut agar tidak terdapat perbedaan angka antarbagian naskah.

Data penelitian dikumpulkan menggunakan tiga instrumen, yaitu skala *psychological well-being*, skala *loneliness*, dan skala *perceived social support*. Seluruh instrumen disajikan dalam Bahasa Indonesia agar dapat dipahami oleh partisipan penelitian. Instrumen yang berasal dari bahasa Inggris perlu melalui proses adaptasi bahasa, yang meliputi penerjemahan, peninjauan kesesuaian makna item, dan uji keterbacaan sebelum digunakan dalam pengambilan data. Proses adaptasi ini penting untuk memastikan bahwa setiap item tetap sesuai dengan konstruk asli dan dapat dipahami secara jelas oleh mahasiswa rantau. Selain itu, kualitas instrumen diperiksa melalui uji validitas item dan reliabilitas internal berdasarkan data penelitian ini.

Psychological well-being diukur menggunakan *Ryff Psychological Well-Being Scales* (RPWBS) yang dikembangkan berdasarkan konsep *psychological well-being* dari Ryff (1989). Skala ini mengukur enam dimensi utama, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Dalam penelitian ini, skala *psychological well-being* terdiri dari 42 item dengan format respons skala Likert. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala ini memiliki konsistensi internal yang sangat baik dengan nilai Cronbach's Alpha lebih dari 0,87. Dengan demikian, skala ini dinilai layak digunakan untuk mengukur *psychological well-being* pada mahasiswa rantau.

Loneliness diukur menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang dikembangkan oleh Russell (1996). Skala ini terdiri dari 20 item dengan format respons skala Likert empat poin. Instrumen ini digunakan untuk mengukur pengalaman kesepian subjektif, seperti perasaan terisolasi, kurangnya kedekatan emosional, dan rendahnya keterhubungan sosial. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala *loneliness* memiliki konsistensi internal yang baik dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,787. Dengan demikian, skala ini dapat digunakan untuk mengukur tingkat *loneliness* pada mahasiswa rantau.

Perceived social support diukur menggunakan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988). Skala ini terdiri dari 12 item dengan format respons skala Likert tujuh poin. Instrumen ini mengukur dukungan sosial yang dirasakan individu dari tiga sumber utama, yaitu keluarga, teman, dan *significant other*. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala *perceived social support* memiliki konsistensi internal yang baik dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,877. Dengan demikian, skala ini layak digunakan untuk mengukur dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa rantau.

Prosedur penelitian dilakukan melalui tahap persiapan, pelaksanaan, dan pengolahan data. Tahap persiapan meliputi identifikasi masalah, kajian literatur, penentuan variabel, penetapan kriteria partisipan, serta penyiapan instrumen penelitian. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan menyebarkan kuesioner secara daring melalui Google Form kepada partisipan yang memenuhi kriteria penelitian. Sebelum mengisi kuesioner, partisipan memperoleh informasi mengenai tujuan penelitian, kerahasiaan data, kesukarelaan partisipasi, dan hak untuk menghentikan pengisian kapan saja. Partisipan yang menyetujui ketentuan



penelitian kemudian memberikan persetujuan melalui *informed consent* sebelum melanjutkan pengisian instrumen.

Analisis data dilakukan menggunakan program SPSS. Tahap awal analisis meliputi pemeriksaan kelengkapan data, pengkodean, pembersihan data, dan analisis deskriptif. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik partisipan serta kecenderungan skor pada variabel *loneliness*, *perceived social support*, dan *psychological well-being*. Statistik deskriptif yang digunakan meliputi jumlah partisipan, persentase, nilai minimum, nilai maksimum, mean, dan standar deviasi. Selain itu, kualitas instrumen diperiksa melalui uji validitas item dan reliabilitas internal menggunakan Cronbach's Alpha.

Sebelum uji hipotesis dilakukan, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas, linearitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas. Analisis parametrik tetap digunakan apabila asumsi utama regresi terpenuhi, terutama linearitas hubungan, tidak adanya multikolinearitas, tidak adanya heteroskedastisitas, dan normalitas residual. Dengan demikian, keputusan penggunaan korelasi Pearson dan regresi linear berganda tidak hanya didasarkan pada normalitas skor setiap variabel, tetapi juga pada kelayakan model regresi secara keseluruhan. Apabila ditemukan pelanggaran asumsi yang serius, analisis dapat dilengkapi dengan korelasi Spearman atau prosedur *bootstrap* sebagai analisis pendukung. Penjelasan ini penting untuk menjawab catatan reviewer terkait penggunaan analisis parametrik ketika sebagian data tidak normal berdasarkan uji Shapiro Wilk.

Uji korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara *loneliness*, *perceived social support*, dan *psychological well-being*. Arah hubungan ditentukan berdasarkan teori dan temuan empiris sebelumnya. Loneliness diprediksi berhubungan negatif dengan *psychological well-being*, sedangkan *perceived social support* diprediksi berhubungan positif dengan *psychological well-being*. Selain itu, loneliness juga diprediksi berhubungan negatif dengan *perceived social support*. Hasil korelasi perlu dilaporkan secara konsisten antara tabel, narasi, abstrak, dan kesimpulan agar tidak terjadi perbedaan arah maupun nilai statistik.

Uji hipotesis utama dilakukan menggunakan regresi linear berganda. Analisis ini digunakan untuk mengetahui peran loneliness dan *perceived social support* secara simultan terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa rantau. Hasil regresi perlu dilaporkan secara lengkap dengan mencantumkan nilai R, R², Adjusted R², F, p, β , t, dan p masing-masing prediktor. Pelaporan tersebut diperlukan agar kontribusi masing-masing variabel bebas dapat dijelaskan secara jelas, baik secara simultan maupun parsial. Uji beda berdasarkan jenis kelamin tidak dimasukkan sebagai analisis utama karena tidak berkaitan langsung dengan tujuan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Gambaran Partisipan Berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Jumlah | Persentase |
|---------------|--------|------------|
| Laki-laki | 39 | 31.0% |
| Perempuan | 87 | 69.0% |
| Total | 126 | 100.0% |



Berdasarkan Tabel 1, dari 126 partisipan, mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 87 orang (69,0%), sedangkan partisipan laki-laki berjumlah 39 orang (30,2%), sehingga partisipan perempuan lebih dominan dalam penelitian ini.

Tabel 2. Gambaran Usia

| Usia | Jumlah | Persentase |
|-------|--------|------------|
| 18 | 16 | 12,7 |
| 19 | 26 | 20,6 |
| 20 | 26 | 20 |
| 21 | 34 | 27,0 |
| 22 | 17 | 13,5 |
| 23 | 5 | 4,0 |
| 24 | 2 | 1,6 |
| Total | 126 | 100 |

Berdasarkan Tabel 2, partisipan berada pada rentang usia 18–24 tahun dengan dominasi usia 21 tahun sebanyak 34 orang (27,0%). Secara keseluruhan, mayoritas partisipan berada pada usia 19–21 tahun, yang menunjukkan bahwa responden didominasi oleh kelompok dewasa awal.

Tabel 3. Gambaran Durasi Merantau

| Durasi Merantau | Jumlah | Persentase |
|-----------------|--------|------------|
| 1-3 Tahun | 106 | 84,1 |
| 3-6 Tahun | 18 | 14,3 |
| >7 Tahun | 2 | 1,6 |
| Total | 126 | 100 |

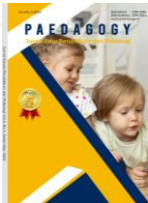
Berdasarkan Tabel 3, sebagian besar partisipan memiliki durasi merantau kurang dari tiga tahun sebanyak 106 orang (84,1%), diikuti durasi 4–6 tahun sebanyak 18 orang (14,3%), dan durasi 7 tahun sebanyak 2 orang (1,6%), yang menunjukkan bahwa mayoritas merupakan mahasiswa rantau dengan pengalaman merantau relatif singkat.

Gambaran Variabel Penelitian

Tabel 4. Gambaran Variabel *Loneliness*

| | N | Minimum | Maximum | Mean | SD |
|-------------------|-----|---------|---------|--------|--------|
| <i>Loneliness</i> | 126 | 1.75 | 4.00 | 2.8417 | .38475 |

Hasil analisis deskriptif pada Tabel 4 menunjukkan skor *loneliness* berada pada rentang 1,75–4,00 dengan rata-rata 2,84 (SD = 0,38). Nilai mean empiris ini lebih tinggi dari mean hipotetik 2,50, yang mengindikasikan bahwa partisipan cenderung mengalami tingkat kesepian yang cukup tinggi



Tabel 5. *Perceived Social Support*

| | N | Minimum | Maxumum | Mean | SD |
|---------------------------------|-----|---------|---------|--------|---------|
| <i>Perceived Social Support</i> | 126 | 3.08 | 7.00 | 672.75 | .884305 |

Berdasarkan Tabel 5, ariabel *perceived social support* yang diukur melalui 12 item skala Likert menunjukkan mean empiris 5,33 (SD = 0,88), lebih tinggi dari mean hipotetik 4,00, sehingga berada pada kategori sedang–tinggi. Rata-rata tiap dimensi menunjukkan dukungan tertinggi berasal dari significant other (5,56), diikuti friends support (5,31) dan family support (5,14).

Tabel 6. *Psychological well-being*

| | N | Minimum | Maxumum | Mean | SD |
|---------------------------------|-----|---------|---------|--------|--------|
| <i>Psychological well-being</i> | 126 | 2.95 | 6.00 | 3.9189 | .49223 |

Hasil analisis pada Tabel 6, menunjukkan *psychological well-being* berada pada kategori sedang dengan mean 3,91 (SD = 0,49), nilai minimum 2,95 dan maksimum 6,00, serta sebaran skor yang relatif seragam. Seluruh dimensi PWB berada pada kategori sedang–tinggi, yang menandakan kondisi kesejahteraan psikologis partisipan cenderung stabil.

Hasil Uji Normalitas

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa berdasarkan uji Kolmogorov–Smirnov, seluruh variabel (*loneliness*, *perceived social support*, dan *psychological well-being*) berdistribusi normal ($p > 0,05$). Namun, uji Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa hanya *psychological well-being* yang berdistribusi normal ($p = 0,062$), sedangkan *loneliness* dan *perceived social support* tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$).

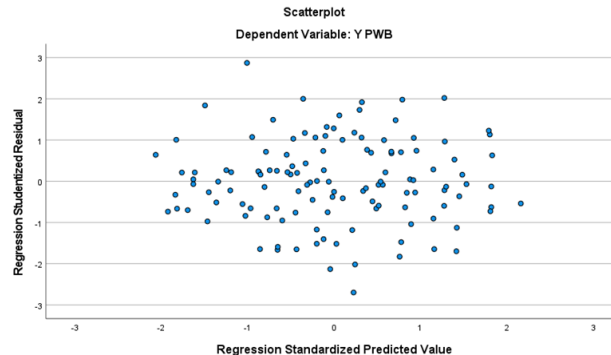
Uji Linearitas

Tabel 7. Uji Linieritas

| Variabel | Sig. Deviation from Linearity |
|--|-------------------------------|
| <i>Psychological well-being</i> Terhadap <i>Loneliness</i> | 0,738 |
| <i>Psychological well-being</i> Terhadap <i>Perceived Social Support</i> | 0,651 |

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa hubungan *psychological well-being* dengan *loneliness* maupun *perceived social support* memiliki nilai signifikansi Linearity sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dinyatakan tidak linear. Namun, nilai Deviation from Linearity pada kedua hubungan tersebut lebih besar dari 0,05, yang menunjukkan tidak terdapat deviasi linearitas yang signifikan.

Uji Heteroskedastisitas



Berdasarkan hasil uji Glejser pada tabel *Coefficients*, diketahui bahwa nilai signifikansi (Sig.) variabel X1 (LLS) sebesar 0,287 dan X2 (PSS) sebesar 0,687. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala heteroskedastisitas dalam model regresi. Dengan demikian, varians residual bersifat konstan dan model regresi memenuhi asumsi homoskedastisitas, sehingga layak digunakan untuk analisis lebih lanjut.

Uji Multikolinearitas

Tabel 8. Uji Multikolinearitas

| Variabel | Tolerance | VIF |
|---------------------------------|-----------|-------|
| <i>Loneliness</i> | 0,627 | 1,595 |
| <i>Perceived Social Support</i> | 0,627 | 1,595 |

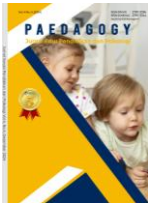
Berdasarkan hasil uji multikolinearitas pada Tabel 8, diketahui bahwa nilai Tolerance untuk variabel X1 (LLS) dan X2 (PSS) masing-masing sebesar 0,627, yang nilainya lebih besar dari 0,10. Selain itu, nilai Variance Inflation Factor (VIF) pada kedua variabel sebesar 1,595, yang lebih kecil dari 10. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinearitas antar variabel independen dalam model regresi

Uji Korelasi

Tabel 9. Uji Korelasi

| Variabel | r | Sig | Keterangan |
|--|--------|-------|------------|
| <i>Loneliness</i> dengan <i>Psychological well-being</i> | -0.611 | 0.000 | Signifikan |
| <i>Perceived social support</i> dengan <i>psychological well-being</i> | -0.759 | 0.000 | Signifikan |
| <i>Loneliness</i> dengan <i>Perceived social support</i> | 0.741 | 0.000 | Signifikan |

Hasil korelasi menunjukkan *loneliness* berhubungan negatif signifikan dengan *perceived social support* ($r = -0,611$; $p < 0,001$) dan *psychological well-being* ($r = -0,759$; $p < 0,001$), sedangkan *perceived social support* berhubungan positif signifikan dengan *psychological well-being* ($r = 0,741$; $p < 0,001$). Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi



kesepian, semakin rendah dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis, sementara dukungan sosial berperan penting dalam meningkatkan *psychological well-being*

Uji Hipotesis

Tabel 10. Uji Regresi Dependent Variabel dengan *Loneliness*

| Variabel | Koefisien Regresi | t | Sig. | R 2 |
|-------------------|-------------------|-------|------|------|
| Constant | 0.70 | 4.47 | 0.00 | 0.55 |
| <i>Loneliness</i> | -1.50 | -7.83 | 0,00 | - |

Hasil uji regresi pada Tabel 10 menunjukkan bahwa *loneliness* berpengaruh negatif signifikan terhadap *psychological well-being* (PWB), dengan koefisien regresi sebesar $-1,503$, yang berarti setiap peningkatan satu unit *loneliness* diikuti penurunan PWB sebesar 1,503 unit. Uji t menunjukkan nilai $t = -7,827$ dengan p-value 0,000, sehingga pengaruh tersebut signifikan secara statistik dan hipotesis nol ditolak. Nilai R^2 sebesar 0,699 mengindikasikan bahwa 69,9% variasi *psychological well-being* dapat dijelaskan oleh *loneliness*, yang menunjukkan bahwa kesepian merupakan prediktor kuat terhadap kesejahteraan psikologis partisipan.

Tabel 11. Uji Regresi Dependent Variabel dengan *perceived social support*

| Variabel | Koefisien Regresi | t | Sig. | R 2 |
|---------------------------------|-------------------|-------|------|------|
| Constant | 0.70 | 4.47 | 0.00 | 0.55 |
| <i>Perceived social support</i> | 1.14 | 7.065 | 0,00 | - |

Hasil uji regresi pada Tabel 11, menunjukkan bahwa *perceived social support* berpengaruh positif dan signifikan terhadap *psychological well-being* (PWB), dengan koefisien regresi sebesar 1,140. Hal ini berarti setiap peningkatan satu unit dukungan sosial diikuti oleh peningkatan PWB sebesar 1,140 unit. Nilai $t = 7,065$ dengan p-value = 0,000 menegaskan bahwa pengaruh tersebut signifikan secara statistik, sehingga hipotesis nol ditolak dan menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan kuat dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Uji Beda

Tabel 12. Uji beda variabel *loneliness* berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Jumlah partisipan | Mean Rank | Mann-Whitney U | p |
|---------------|-------------------|-----------|----------------|------|
| Laki-Laki | 39 | 57.26 | 1453.000 | .198 |
| Perempuan | 87 | 66.30 | | |

Berdasarkan Tabel 12, hasil uji Mann–Whitney menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara pria dan wanita pada variabel *loneliness*, dengan nilai $U = 1453.00$ dan signifikansi $p = 0,198$ ($p > 0,05$), meskipun mean rank wanita lebih tinggi



dibandingkan pria. Hal ini menunjukkan bahwa jenis kelamin tidak berpengaruh secara statistik terhadap tingkat *loneliness*.

Tabel 13. Uji beda variabel *Perceived Social Support* berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Jumlah partisipan | Mean Rank | Mann-Whitney U | p |
|---------------|-------------------|-----------|----------------|------|
| Laki-Laki | 39 | 56.49 | 1423.000 | .149 |
| Perempuan | 87 | 66.64 | | |

Pada variabel *perceived social support*, hasil uji beda juga menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan antara pria dan wanita, dengan nilai $U = 1423.00$ dan $p = 0,149$ ($p > 0,05$). Meskipun mean rank wanita sedikit lebih tinggi, perbedaan tersebut tidak bermakna secara statistik.

Tabel 14. Uji beda variabel *Psychological well-being* berdasarkan Jenis Kelamin

| Jenis Kelamin | Jumlah partisipan | Mean Rank | Mann-Whitney U | p |
|---------------|-------------------|-----------|----------------|------|
| Laki-Laki | 39 | 70.60 | 1419.500 | .144 |
| Perempuan | 87 | 60.32 | | |

Demikian pula pada variabel *psychological well-being*, hasil uji Mann–Whitney menghasilkan nilai $U = 1419.50$ dengan $p = 0,144$ ($p > 0,05$), yang menunjukkan tidak adanya perbedaan signifikan antara pria dan wanita. Secara keseluruhan, jenis kelamin tidak berpengaruh terhadap perbedaan ketiga variabel yang diuji.

Pembahasan Utama

Teori kesepian (*loneliness*) yang dikemukakan oleh Perlman dan Peplau (1981) menjelaskan bahwa perasaan terasing dan kurangnya kedekatan emosional memiliki peran utama dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Kesepian muncul ketika terdapat kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang benar-benar dimiliki oleh individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Loneliness* memiliki hubungan negatif yang kuat dan signifikan dengan *Psychological well-being*. Temuan ini sejalan dengan teori *Psychological well-being* yang dikemukakan oleh Ryff (1989), yang menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis mencakup enam dimensi utama, yaitu *self-acceptance*, *positive relations with others*, *autonomy*, *environmental mastery*, *purpose in life*, dan *personal growth*.

Loneliness secara khusus berkaitan erat dengan dimensi *positive relations with others*, di mana individu yang mengalami kesepian cenderung merasa tidak memiliki hubungan interpersonal yang hangat, saling percaya, dan bermakna. Kondisi ini dapat menghambat individu dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang optimal. Dalam konteks mahasiswa rantau di Indonesia, kondisi ini sering diperparah oleh perbedaan budaya, bahasa daerah, norma sosial, serta pola interaksi yang berbeda antara daerah asal dan daerah perantauan.



Secara empiris, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hawkley dan Cacioppo (2010) yang menyatakan bahwa *loneliness* berhubungan dengan berbagai indikator negatif kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan rendahnya kesejahteraan psikologis. Penelitian lain oleh Heinrich dan Gullone (2006) juga menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *loneliness* yang tinggi cenderung memiliki kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah.

Hal ini mengindikasikan bahwa *loneliness* bukan hanya sekadar pengalaman kesepian sementara, tetapi merupakan kondisi psikologis yang dapat berdampak jangka panjang terhadap kesejahteraan individu. Secara empiris, hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hawkley dan Cacioppo (2010) yang menyatakan bahwa *loneliness* berhubungan dengan berbagai indikator negatif kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan rendahnya kesejahteraan psikologis.

Penelitian lain oleh Heinrich dan Gullone (2006) juga menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *loneliness* yang tinggi cenderung memiliki kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis yang lebih rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa *loneliness* bukan hanya sekadar pengalaman emosional sementara, tetapi merupakan kondisi psikologis yang dapat berdampak jangka panjang terhadap kesejahteraan individu.

Dalam konteks mahasiswa, penelitian oleh Diehl et al. (2018) menemukan bahwa mahasiswa yang mengalami kesepian memiliki tingkat *psychological well-being* yang lebih rendah, terutama pada aspek kepuasan hidup dan afek positif. Temuan ini mendukung hasil penelitian ini, di mana mahasiswa rantau yang mengalami *loneliness* tinggi cenderung mengalami penurunan kesejahteraan psikologis. Mahasiswa rantau sering dihadapkan pada tuntutan akademik yang tinggi bersamaan dengan tuntutan adaptasi sosial, sehingga perasaan kesepian dapat menjadi beban psikologis yang signifikan.

Penelitian di Indonesia juga menunjukkan hasil yang sejalan. Penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Afiatin (2019) pada mahasiswa perantau menemukan bahwa *loneliness* berhubungan negatif dengan *psychological well-being*. Mahasiswa yang merasa terisolasi dan kurang memiliki kedekatan emosional dengan lingkungan sosialnya cenderung mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri serta memiliki penilaian negatif terhadap kehidupan perkuliahan. Selain itu, penelitian oleh Sari dan Widodo (2021) juga menunjukkan bahwa *loneliness* merupakan prediktor signifikan terhadap rendahnya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga.

Temuan-temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa *loneliness* merupakan faktor risiko yang signifikan bagi kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Tingginya tingkat *loneliness* dapat menghambat mahasiswa dalam mencapai fungsi psikologis yang optimal, seperti kemampuan mengelola lingkungan, membangun hubungan sosial yang sehat, serta menemukan makna dan tujuan hidup selama masa perkuliahan.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *Perceived Social Support* memiliki hubungan positif yang kuat dan signifikan dengan *Psychological well-being*. Temuan ini sejalan dengan teori dukungan sosial yang dikemukakan oleh Cohen dan Wills (1985), yang menyatakan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai *buffer* terhadap stres. Menurut teori ini,



individu yang merasa didukung oleh lingkungan sosialnya akan lebih mampu menghadapi tekanan hidup dan mempertahankan kesejahteraan psikologisnya.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa *Perceived Social Support* memiliki hubungan positif yang kuat dan signifikan dengan *Psychological well-being*. Temuan ini sejalan dengan teori dukungan sosial yang dikemukakan oleh Cohen dan Wills (1985), yang menyatakan bahwa dukungan sosial berfungsi sebagai buffer terhadap stres. Menurut teori ini, individu yang merasa didukung oleh lingkungan sosialnya akan lebih mampu menghadapi tekanan hidup dan mempertahankan kesejahteraan psikologisnya.

Dalam konteks mahasiswa, penelitian oleh Wilcox et al. (2005) menemukan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga berkontribusi secara signifikan terhadap *psychological well-being* mahasiswa. Dukungan sosial membantu mahasiswa dalam mengatasi tekanan akademik, masalah interpersonal, serta tantangan adaptasi di lingkungan kampus. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian ini, di mana mahasiswa rantau yang merasa mendapatkan dukungan sosial yang memadai menunjukkan tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi.

Penelitian di Indonesia juga mendukung temuan ini. Penelitian oleh Rahmawati dan Nurwati (2020) menunjukkan bahwa *perceived social support* berhubungan positif dengan *psychological well-being* pada mahasiswa perantau. Mahasiswa yang merasa didukung oleh keluarga dan teman cenderung lebih mampu mengelola stres dan memiliki pandangan yang lebih positif terhadap kehidupannya. Penelitian lain oleh Pratiwi et al. (2022) juga menemukan bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif terhadap masalah psikologis pada mahasiswa rantau.

hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa mahasiswa rantau merupakan kelompok yang membutuhkan perhatian khusus terkait kesejahteraan psikologis. Tantangan adaptasi, keterpisahan dari keluarga, serta tuntutan akademik yang tinggi menjadikan mahasiswa rantau rentan mengalami *loneliness* dan penurunan *psychological well-being*. Oleh karena itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi psikologis dan kebijakan kampus yang berorientasi pada peningkatan kesejahteraan mahasiswa rantau.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *loneliness* dan *perceived social support* berperan signifikan terhadap *psychological well-being* pada mahasiswa rantau. *Loneliness* berperan negatif terhadap *psychological well-being*, yang berarti semakin tinggi kesepian yang dirasakan mahasiswa rantau, semakin rendah kesejahteraan psikologisnya. Sebaliknya, *perceived social support* berperan positif terhadap *psychological well-being*, sehingga mahasiswa yang merasa memperoleh dukungan sosial dari keluarga, teman, dan orang terdekat cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Secara simultan, kedua variabel tersebut berkontribusi dalam menjelaskan *psychological well-being* mahasiswa rantau.

Secara ilmiah, temuan ini menegaskan bahwa kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau tidak hanya berkaitan dengan rendahnya kesepian, tetapi juga dengan kuatnya dukungan sosial yang dirasakan. Mahasiswa rantau menghadapi tantangan adaptasi akademik, sosial, dan emosional di lingkungan baru, sehingga keberadaan relasi sosial yang suportif menjadi faktor



penting dalam menjaga fungsi psikologis mereka. Dengan demikian, penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa *loneliness* dan *perceived social support* perlu dipertimbangkan secara bersama-sama dalam menjelaskan *psychological well-being* pada mahasiswa rantau.

Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi perguruan tinggi untuk mengembangkan program yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau. Kampus dapat menyediakan program pendampingan mahasiswa rantau, kelompok dukungan sebaya, konseling adaptasi, serta kegiatan yang memperkuat jejaring sosial mahasiswa baru. Program tersebut penting untuk membantu mahasiswa rantau mengurangi perasaan kesepian, memperluas relasi sosial, dan meningkatkan kemampuan menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik maupun sosial.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain longitudinal agar dinamika *loneliness*, *perceived social support*, dan *psychological well-being* dapat diamati dalam jangka waktu yang lebih panjang. Selain itu, penelitian berikutnya dapat melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar dan lebih seimbang berdasarkan jenis kelamin, asal daerah, serta durasi merantau. Variabel lain seperti resiliensi, strategi koping, penyesuaian diri, kualitas pertemanan, dan dukungan keluarga juga dapat diteliti untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau.

DAFTAR PUSTAKA

- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta. (2025). *Jumlah perguruan tinggi, dosen, dan mahasiswa negeri dan swasta di bawah Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi menurut kabupaten/kota di Provinsi DKI Jakarta, 2024*. Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta.
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M., Berntson, G. G., Nouriani, B., & Spiegel, D. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality*, 40(6), 1054–1085. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.11.007>
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. W. W. Norton & Company.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Cutrona, C. E. (1989). Ratings of social support by adolescents and adult informants: Degree of correspondence and prediction of depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(4), 723–730. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.4.723>



- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). *Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. Annals of Behavioral Medicine, 40*(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hutabarat, E., & Nurchayati, N. (2021). Penyesuaian diri mahasiswa Batak yang merantau di Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 8*(7), 45–59. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41734>
- Lee, C. Y. S., & Goldstein, S. E. (2016). *Loneliness, stress, and social support in young adulthood: Does the source of support matter? Journal of Youth and Adolescence, 45*(3), 568–580. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0395-9>
- Musak, W. A. L. (2025). Hubungan antara kesepian dan adaptasi sosial: Studi kasus pada mahasiswa rantau di Jakarta. *Phronesis: Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan, 14*(1). <https://journal.untar.ac.id/index.php/phronesis/article/view/31271>
- Naibaho, S. L., & Murniati, J. (2023). Dukungan sosial sebagai faktor pendukung keberhasilan adaptasi mahasiswa perantau yang tinggal di asrama Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology, 10*(1), 114–130. <https://doi.org/10.24854/jpu465>
- Nicpon, M. F., Huser, L., Blanks, E. H., Sollenberger, S., Befort, C., & Kurpius, S. E. R. (2006). The relationship of loneliness and social support with college freshmen's academic performance and persistence. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice, 8*(3), 345–358. <https://doi.org/10.2190/A465-356M-7652-783R>
- Nisa, A. K., & Lestari, S. (2023). Loneliness in college students: How is the role of adjustment and social support? *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan, 14*(3), 322–335. <https://doi.org/10.26740/jppt.v14n03.p322-335>
- Pangkalan Data Pendidikan Tinggi. (2024). *Statistik pendidikan tinggi tahun 2024*. Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Republik Indonesia.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of *loneliness*. In R. Gilmour & S. Duck (Eds.), *Personal relationships in disorder* (pp. 31–56). Academic Press.
- Pramitha, R., & Astuti, Y. D. (2021). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di Yogyakarta. *Jurnal Sosial dan Teknologi, 1*(10), 1179–1186. <https://doi.org/10.59188/journalsostech.v1i10.211>
- Putri, R. A., Syukrilla, W. A., & Nihayah, Z. (2024). Navigating loneliness: Exploring the impact of self-esteem, social support, and personality traits on transient university students. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam, 21*(1). <https://doi.org/10.18860/psikoislamika.v21i1.26303>
- Ruihua, L., Hassan, N. C., Qiuxia, Z., Sha, O., & Jingyi, D. (2025). A systematic review on the impact of social support on college students' wellbeing and mental health. *PLOS ONE, 20*(7), <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0325212>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment, 66*(1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2



- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of *psychological well-being*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of *psychological well-being* revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill Education.
- Simanjuntak, J. G. L. L., Prasetio, C. E., Tanjung, F. Y., & Triwahyuni, A. (2021). Psychological well-being sebagai prediktor tingkat kesepian mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 11(2), 158–175. <https://doi.org/10.26740/jptt.v11n2.p158-175>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Wijaya, A. P. P., & Rozi, F. (2024). Pengaruh psychological well-being dan perceived social support terhadap loneliness pada mahasiswa perantau. *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), 200–208. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6325>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2