

## Pengaruh *Loneliness* terhadap *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Rantau

Bella Azahra Putri Maulana\*, Muhammad Ilmi Hatta

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

\*bellazahrapm@gmail.com, m.ilmi.hatta@gmail.com

**Abstract.** Overseas students often face various challenges, including psychosocial stress, differences in social support received, and other interpersonal and intrapersonal problems that arise as a consequence of the adaptation process to a new social and cultural environment. Overseas students who experience difficulties in building and maintaining meaningful social relationships in a new environment, can trigger feelings of loneliness that have the potential to affect their subjective well-being. This study aims to determine the effect of loneliness on subjective well-being in overseas students at the Bandung Islamic University (Universitas Islam Bandung). Using a quantitative approach with a causality design, the study involved 362 participants (132 males, 230 females). The measuring instrument used for the loneliness variable is the Loneliness Scale Version 3 (R-UCLA Version 3) which has been modified by Anggraeni (2018), while for the subjective well-being variable using the Satisfaction with Life Scale (SWLS) and the Positive and Negative Experience Scale (SPANES) which has been adapted by Akhtar (2019). Multiple linear regression analysis was employed to evaluate the influence of personality, social desirability, and depression aspects of loneliness on subjective well-being. Results indicate that loneliness negatively affects subjective well-being, accounting for 48.1% of the variance. The depression aspect showed the strongest influence (30.2%), followed by personality (10.9%), and social desirability (7%).

**Keywords:** *Loneliness, Subjective Well-Being, Overseas Students.*

**Abstrak.** Mahasiswa rantau sering kali menghadapi berbagai tantangan, termasuk stres psikososial, perbedaan *social support* yang diterima, serta masalah interpersonal dan intrapersonal lainnya yang muncul sebagai konsekuensi dari proses adaptasi terhadap lingkungan sosial dan budaya yang baru. Mahasiswa rantau yang mengalami kesulitan dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang bermakna di lingkungan baru, dapat memicu perasaan kesepian yang berpotensi mempengaruhi *subjective well-being* mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *loneliness* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa rantau di Universitas Islam Bandung. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian kausalitas. Penelitian ini melibatkan 362 mahasiswa rantau di Universitas Islam Bandung, dengan keterangan 132 responden laki-laki dan 230 responden perempuan. Alat ukur yang digunakan untuk variabel *loneliness* adalah *Loneliness Scale Version 3 (R-UCLA Version 3)* yang telah dimodifikasi oleh Anggraeni (2018), sedangkan untuk variabel *subjective well-being* menggunakan alat ukur *Satisfaction with Life Scale (SWLS)* dan *Scale Positive and Negative Experience (SPANES)* yang telah diadaptasi oleh Akhtar (2019). Teknik analisis data menggunakan regresi linier berganda untuk mengukur pengaruh *personality*, *social desirability*, dan *depression* pada variabel *loneliness* terhadap *subjective well-being*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *loneliness* berpengaruh negatif terhadap *subjective well-being* dengan kontribusi sebesar 48.1%, yaitu dengan keterangan aspek *depression* memiliki pengaruh terbesar (30.2%), diikuti *personality* (10.9%), dan *social desirability* (7%).

**Kata Kunci :** *Loneliness, Subjective Well-Being, Mahasiswa Rantau.*

## A. Pendahuluan

*Subjective Well-Being* merupakan konsep kunci dalam psikologi positif yang merujuk pada evaluasi individu terhadap kualitas hidupnya, mencakup aspek kognitif dan afektif. Individu pada umumnya berupaya meningkatkan *subjective well-being* mereka untuk mencapai kehidupan yang memuaskan dan bermakna. Penelitian menunjukkan bahwa *subjective well-being* yang tinggi berkorelasi dengan kesehatan fisik dan mental yang lebih baik (Ayulanningsih, 2020), relasi sosial yang lebih kuat (Mahasneh, 2020), serta produktivitas dan kreativitas yang lebih tinggi (Diener, 2000). *Subjective well-being* juga berperan penting dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pekerjaan, interaksi sosial, dan kesehatan (Seligman, 2012). Individu dengan *subjective well-being* tinggi cenderung lebih positif, mudah menjalin dan mempertahankan hubungan, serta memiliki jaringan sosial yang lebih luas (Diener dan Seligman 2002). Dengan demikian, *subjective well-being* tidak hanya memengaruhi kesejahteraan pribadi tetapi juga berdampak signifikan pada kualitas hubungan sosial dan fungsi kehidupan secara keseluruhan.

Salah satu faktor yang signifikan mempengaruhi *subjective well-being* adalah pengalaman *loneliness*. Syahputra dan Affandi (2024) menemukan adanya korelasi negatif antara tingkat *subjective well-being* dan perasaan *loneliness*. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan *loneliness* untuk memunculkan emosi-emosi negatif dalam diri individu, yang pada gilirannya mempengaruhi cara mereka mengevaluasi kualitas hidup secara keseluruhan. Akibatnya, individu yang mengalami *loneliness* cenderung memberikan penilaian yang lebih rendah terhadap hidup mereka.

*Loneliness* merupakan pengalaman subjektif yang muncul ketika hubungan sosial seseorang tidak memenuhi harapan atau kurang memadai (Russell, et al., 1984; Weiss, 1973). Dampak *loneliness* signifikan mempengaruhi kesehatan mental dan menurunkan *subjective well-being* (Cacioppo et al., 2006). Weiss (1974, dalam Pearlman dan Peplau, 1998) mengidentifikasi pemicu *loneliness* seperti perpindahan tempat tinggal dan kurangnya jaringan pertemanan. Russell (1996) mengembangkan R-UCLA *Loneliness Scale* yang mengukur tiga aspek utama *loneliness* yaitu *personality*, *social desirability*, dan *depression*. Aspek *personality* meliputi karakteristik perilaku dan pola berpikir, *social desirability* mencerminkan ketidakpuasan atas realitas sosial, dan *depression* mencakup perasaan negatif seperti merasa tidak berharga dan kehilangan semangat.

Penelitian di Indonesia telah menunjukkan bahwa adanya korelasi negatif antara *loneliness* dan *subjective well-being*. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Sasmita dan Yulianti (2013) pada populasi lansia di panti jompo di Pekanbaru menemukan adanya korelasi negatif yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin rendah tingkat *loneliness* yang dialami seseorang, semakin tinggi tingkat *subjective well-being* yang mereka miliki.

Rokach dan Brock (1997) mengidentifikasi bahwa perubahan lingkungan dan situasi hidup dapat menjadi faktor penyebab kesepian, seperti yang dialami oleh mahasiswa perantau. Fenomena ini terkait dengan transisi sosial yang umum terjadi pada masa dewasa awal, termasuk perpindahan dari rumah orang tua, mulai hidup mandiri, dan memulai kehidupan di lingkungan baru. Mahasiswa perantau, sebagaimana didefinisikan oleh Hasibuan, et al. (2018), adalah mereka yang menempuh pendidikan tinggi jauh dari daerah asal untuk meningkatkan kompetensi diri. Halim dan Dariyo (2017) lebih lanjut menjelaskan bahwa perantau hidup mandiri untuk jangka waktu yang cukup lama dan terpisah dari keluarga selama masa studi.

Mahasiswa umumnya berada pada tahap perkembangan dewasa awal atau *emerging adulthood*, yang menurut Santrock (2019) merupakan periode transisi dari remaja ke dewasa, ditandai oleh eksplorasi identitas dan ketidakstabilan yang berdampak pada *subjective well-being*. Kondisi *subjective well-being* pada dewasa awal cenderung beragam, namun dapat berada pada tingkat rendah karena beberapa faktor yaitu proses adaptasi terhadap lingkungan baru yang dapat menjadi sumber stres (Chaudhry, et al., 2024), kurangnya keterlibatan sosial (Du, H., 2017), serta masalah kesehatan mental seperti stres, depresi, dan kecemasan (Miao, et al., 2022).

Lee, et al. (2004) mengidentifikasi tantangan utama mahasiswa perantau, meliputi stres

psikososial akibat penyesuaian terhadap norma dan gaya hidup baru, perubahan dalam sistem dukungan, serta masalah interpersonal dan intrapersonal yang muncul selama proses adaptasi. Thurber dan Walton (2012) menambahkan bahwa pengalaman merantau melibatkan tantangan ganda seperti mengejar pencapaian akademis, mengelola kehidupan mandiri, dan beradaptasi dengan lingkungan sosial-budaya baru. Proses penyesuaian yang kompleks ini tidak hanya melibatkan adaptasi akademis, tetapi juga penyesuaian sosial dan emosional yang signifikan. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kerentanan mahasiswa rantau terhadap perasaan *loneliness*, yang berpotensi memengaruhi perkembangan pribadi dan *subjective well-being* mereka secara keseluruhan.

Individu yang mengalami kesepian cenderung memiliki keterampilan sosial yang kurang berkembang, meskipun membangun dan memelihara relasi sosial yang bermakna merupakan strategi utama untuk mengurangi perasaan kesepian. Jones (dalam Perlman dan Peplau, 1981) menyatakan bahwa orang yang merasa kesepian cenderung terlalu berfokus pada diri sendiri dan kurang responsif terhadap orang lain, yang berdampak negatif pada pembentukan dan pemeliharaan hubungan sosial. Hardiani, R. (2020) menambahkan bahwa individu dengan resiliensi rendah juga rentan mengalami kesepian karena cenderung menghindari masalah, memiliki kemampuan *reaching out* yang rendah, sulit mengendalikan diri, dan tidak mampu menjalin hubungan baik dengan lingkungan sekitar.

Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa perantau rentan mengalami *loneliness* karena perubahan lingkungan sosial yang signifikan. Studi oleh Saputri et al. (2012) terhadap 30 mahasiswa perantau asal Bangka di Bandung dengan kisaran usia 18-21 tahun, menemukan bahwa 60% responden mengalami tingkat kesepian yang tinggi, terutama karena perbedaan budaya, ras, usia, dan faktor lainnya. Sementara itu, Inayati (2019) meneliti lima mahasiswa perantau dari luar Jawa di Universitas Muhammadiyah Surakarta yang mengalami kesepian disebabkan oleh kurangnya komunikasi, minimnya aktivitas, ketidaksesuaian antara harapan dengan realitas hubungan sosial, rendahnya kualitas pertemanan, serta faktor kepribadian individu. Kedua studi ini menunjukkan bahwa kesulitan dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang bermakna di lingkungan baru merupakan tantangan utama yang meningkatkan kerentanan mahasiswa rantau terhadap kesepian.

Berdasarkan Data Statistik Pendidikan Tinggi 2020 dan Pangkalan Data Pendidikan Tinggi (PDDikti) Kemendikbudristek 2023 menunjukkan bahwa Jawa Barat menjadi tujuan utama bagi mahasiswa perantau, dengan 4 dari 10 perguruan tinggi terbaik di Indonesia berlokasi di sana dan jumlah mahasiswa baru mencapai lebih dari 290.000 orang. Universitas Islam Bandung merupakan salah satu institusi di Jawa Barat dengan memiliki populasi mahasiswa yang signifikan, termasuk banyaknya mahasiswa perantau dari luar Kota Bandung. Pra-survei terhadap 354 mahasiswa perantau di universitas ini mengungkapkan bahwa 69% responden mengalami kesepian selama masa perantauan. Penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan dalam studi tentang *loneliness* dan *subjective well-being* di Indonesia, mengingat mayoritas penelitian serupa dilakukan di luar negeri yang memungkinkan adanya perbedaan konteks budaya, sistem pendidikan, dan lainnya. Meskipun terdapat beberapa penelitian serupa di Indonesia, sebagian besar studi tersebut masih berfokus pada populasi lansia atau dilakukan dalam konteks pandemi, sehingga mungkin tidak sepenuhnya merepresentasikan kondisi normal, terutama untuk populasi mahasiswa perantau. Berdasarkan temuan ini, penulis bermaksud melakukan penelitian berjudul "Pengaruh *Loneliness* terhadap *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Rantau" di Universitas Islam Bandung untuk mengisi kesenjangan penelitian tersebut.

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat loneliness pada mahasiswa rantau di Universitas Islam Bandung?
2. Bagaimana tingkat subjective well-being pada mahasiswa rantau di Universitas Islam Bandung?
3. Seberapa besar pengaruh loneliness terhadap subjective well-being pada mahasiswa rantau di Universitas Islam Bandung?

Maka dari itu, tujuan dari penelitian ini yaitu:

1. Untuk mengetahui bagaimana tingkat loneliness pada mahasiswa rantau di Universitas Islam Bandung.
2. Untuk mengetahui bagaimana tingkat subjective well-being pada mahasiswa rantau di Universitas Islam Bandung.
3. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh loneliness terhadap subjective well-being pada mahasiswa rantau di Universitas Islam Bandung.

## B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dan menggunakan metode penelitian kausalitas, guna untuk mengetahui hubungan sebab-akibat antara variabel independen dan variabel dependen (Sugiyono, 2019). Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa rantau yang berada di Universitas Islam Bandung dengan jumlah populasi tidak diketahui secara pasti, maka penulis menggunakan rumus tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5% untuk mengambil jumlah sampel minimal, dan diperoleh sebanyak minimal 349 responden. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *quota sampling*, untuk menentukan sampel dari populasi yang memiliki ciri dan karakteristik tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan oleh penulis (Sugiyono, 2019). Dalam penelitian ini, penulis membagi 349 responden ke dalam 10 Fakultas yang berada di Universitas Islam Bandung, yang menghasilkan sebanyak minimal 35 responden pada setiap fakultasnya.

Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Loneliness Scale Version 3* milik Russel (1996) yang telah dimodifikasi oleh Anggraeni, N. (2018) untuk mengukur skala kesepian, serta *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) milik Diener, et al. (1985) dan *Scale Positive and Negative Experience* (SPANE) milik Diener (2009) yang telah diadaptasi oleh Akhtar, H. (2019) untuk mengukur skala kesejahteraan subjektif. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan regresi linier berganda untuk mengukur pengaruh aspek *personality*, *social desirability*, dan *depression* pada variabel *loneliness* terhadap variabel *subjective well-being* yang ditujukan kepada mahasiswa rantau di Universitas Islam Bandung.

## C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini melibatkan 362 responden mahasiswa rantau di Universitas Islam Bandung yang memiliki beberapa karakteristik berdasarkan data demografis yang telah dikumpulkan, yang terdiri dari jenis kelamin, usia, daerah asal, dan merupakan mahasiswa aktif Universitas Islam Bandung yang dilihat dari Fakultas serta angkatan pendidikan.

Berdasarkan jenis kelamin, terdapat responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 132 responden (36.5%), dan jenis kelamin perempuan sebanyak 230 responden (63.5%). Usia responden pada penelitian ini cukup beragam, yaitu dari 19 tahun hingga 23 tahun, namun mayoritas responden berada pada rentang usia 19-21 tahun. Berdasarkan dari daerah asal, responden pada penelitian ini berasal dari berbagai daerah seperti Sukabumi, Makassar, Tasikmalaya, Garut, Surabaya, Malang, Sumedang, Kalimantan, Yogyakarta, Sumatera, dan berbagai daerah lainnya. Walaupun responden pada penelitian ini berasal dari luar Kota Bandung, namun jika dilihat dari penyebaran daerah asal responden, mayoritas masih berasal dari Provinsi Jawa Barat. Responden pada penelitian ini berasal dari seluruh Fakultas di Universitas Islam Bandung, yaitu Fakultas Syariah, Fakultas Dakwah, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Hukum, Fakultas Psikologi, Fakultas MIPA, Fakultas Teknik, Fakultas Ilmu Komunikasi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, dan Fakultas Kedokteran, dengan mayoritas responden berada pada rentang angkatan 2021-2022.

## Tingkat Loneliness pada Mahasiswa Rantau di Universitas Islam Bandung

Tabel 1. Hasil Kategorisasi *Loneliness*

Kategori	Rumus	Frekuensi ( <i>n</i> )	Persentase (%)
<i>Loneliness</i> Rendah	$X \leq 45$	215	59%

<i>Loneliness</i> Tinggi	$X > 45$	147	41%
<b>Total</b>		<b>362</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan dari tabel hasil kategorisasi *loneliness* di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 215 responden (59%) termasuk dalam kategori *loneliness* rendah, dan 147 responden (41%) termasuk dalam kategori *loneliness* tinggi.

Berdasarkan data yang diperoleh, terdapat 81 responden laki-laki dan 134 responden perempuan dengan rentang usia 20-21 tahun dan angkatan 2020-2022 berada pada kategori *loneliness* rendah. Hal tersebut mengindikasikan kemungkinan keberhasilan adaptasi mereka terhadap lingkungan baru. Hal ini sejalan dengan penelitian Berman (2016) yang mengungkapkan bahwa mahasiswa rantau cenderung mengembangkan strategi  *coping*  yang efektif seiring berjalannya waktu. Fenomena ini juga selaras dengan teori perkembangan psikososial Erikson, yang menyatakan bahwa usia 20-21 tahun merupakan periode aktif pembentukan identitas dan hubungan sosial (Santrock, 2019).

Tingkat *loneliness* yang rendah ini juga dapat dipengaruhi oleh faktor geografis, mengingat mayoritas responden berasal dari Jawa Barat. Hal ini meminimalkan perbedaan konteks budaya dan memungkinkan kunjungan ke daerah asal yang lebih sering dibandingkan mahasiswa dari luar Jawa Barat. Faktor lain yang berkontribusi adalah kemajuan teknologi, yang memudahkan mahasiswa rantau untuk menjaga kontak dengan keluarga dan teman di daerah asal, serta membangun relasi baru di lingkungan kampus. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wei dan Lo (2021) yang menekankan peran positif teknologi komunikasi dalam mengurangi kesepian di kalangan mahasiswa.

### Tingkat *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Rantau di Universitas Islam Bandung

**Tabel 2.** Hasil Kategorisasi *Subjective Well-Being*

Kategori	Rumus	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<i>Subjective Well-Being</i> Rendah	$-19 \leq X \leq 20$	160	44%
<i>Subjective Well-Being</i> Tinggi	$X > 20$	202	56%
<b>Total</b>		<b>362</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan dari tabel hasil kategorisasi *subjective well-being* di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 160 responden (44%) termasuk dalam kategori *subjective well-being* rendah, dan 202 responden (56%) termasuk dalam kategori *subjective well-being* tinggi.

Penelitian ini mengkaji *subjective well-being* melalui dua aspek, yaitu kognitif yang diukur dengan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS), dan afektif yang diukur dengan *Scale Positive and Negative Experience* (SPANE). Data menunjukkan bahwa mahasiswa rantau di Universitas Islam Bandung memiliki *subjective well-being* yang tinggi pada aspek kognitif. Hasil ini konsisten dengan teori Diener (2006) yang menyatakan bahwa individu memiliki kapasitas untuk beradaptasi terhadap perubahan situasi hidup, baik positif maupun negatif. Seiring waktu, mereka cenderung kembali ke tingkat *subjective well-being* yang relatif stabil setelah mengalami perubahan lingkungan, seperti pindah ke tempat baru. Penelitian Ward, et al. (2001) mendukung hasil ini, menunjukkan bahwa mahasiswa internasional yang merantau dan menetap di negara baru untuk periode yang lebih panjang cenderung mengalami peningkatan kepuasan hidup dibandingkan dengan masa awal kedatangan mereka, yang disebabkan oleh proses adaptasi budaya dan sosial yang berlangsung secara berkelanjutan. Namun, aspek afektif pada mahasiswa rantau di Universitas Islam Bandung berada dalam kategori rendah, hal tersebut menunjukkan ketidakseimbangan antara pengalaman emosi

positif dan negatif, dengan kecenderungan lebih sering mengalami emosi negatif. Meskipun *Scale Positive and Negative Experience (SPANE)* berfokus pada aspek afektif, skor rendah juga dapat mengindikasikan ketidakpuasan terhadap aspek-aspek tertentu dalam kehidupan mahasiswa rantau yang mungkin belum tergambar pada penelitian ini.

Meskipun hasil *Satisfaction with Life Scale (SWLS)* menunjukkan tingkat yang tinggi, skor *Scale Positive and Negative Experience (SPANE)* yang rendah dapat mengindikasikan adanya permasalahan psikologis yang belum terdeteksi, seperti kecemasan atau depresi ringan, yang memengaruhi pengalaman emosional sehari-hari mahasiswa rantau. Kondisi ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi faktor-faktor tambahan yang belum tercakup dalam studi ini guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dinamika *subjective well-being* pada populasi mahasiswa rantau.

### Pengaruh *Loneliness* terhadap *Subjective Well-Being* pada Mahasiswa Rantau di Universitas Islam Bandung

Berikut penjelasan hasil penelitian mengenai pengaruh *loneliness* terhadap *subjective well-being* pada mahasiswa rantau di Universitas Islam Bandung yang dilakukan dalam teknik analisis regresi linier berganda.

**Tabel 3.** Uji T

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	47.001	1.665		28.236	<.001
	Personality	-.764	.256	-.191	-2.984	.003
	Social Desirability	.322	.132	.151	2.445	.015
	Depression	-1.425	.139	-.648	-10.261	<.001

Berdasarkan tabel Uji T di atas, dapat terlihat bahwa nilai signifikansi dari keseluruhan aspek memiliki nilai <0.05. Pada aspek *personality* ( $X_1$ ) didapatkan nilai signifikansi sebesar  $0.003 < 0.05$ , aspek *social desirability* ( $X_2$ ) dengan nilai signifikansi sebesar  $0.015 < 0.05$ , dan aspek *depression* ( $X_3$ ) dengan nilai signifikansi sebesar  $0.001 < 0.05$ . Berdasarkan keterangan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa seluruh aspek pada variabel *loneliness* berpengaruh secara signifikan terhadap variabel *subjective well-being*.

Berdasarkan tabel Uji T di atas, maka dapat dirumuskan persamaan regresi berganda sebagai berikut:

$$Y = 47.001 - 0.764X_1 + 0.322X_2 - 1.425X_3$$

Hasil Uji T di atas, menunjukkan bahwa nilai konstanta ( $\alpha$ ) sebesar 47.001, yang berarti jika variabel independen (*loneliness*) bernilai 0, maka nilai variabel dependen (*subjective well-being*) adalah 47.001. Koefisien regresi pada *personality* ( $X_1$ ) bernilai negatif (-0,764), menandakan hubungan terbalik dengan *subjective well-being*. Koefisien regresi pada *social desirability* ( $X_2$ ) memiliki koefisien positif (+0.322), menunjukkan hubungan searah dengan *subjective well-being*. Sedangkan koefisien regresi pada *depression* ( $X_3$ ) memiliki koefisien negatif sebesar (-1.425), menandakan hubungan terbalik dengan *subjective well-being*. Setiap perubahan pada variabel independen (*loneliness*) akan mengakibatkan perubahan pada *subjective well-being* sesuai dengan nilai dan arah koefisien masing-masing.

**Tabel 4.** Uji Koefisien Determinasi secara Simultan

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.693 <sup>a</sup>	.481	.476	5.235

Berdasarkan tabel uji koefisien determinasi di atas, dapat diketahui bahwa nilai koefisien

determinasi atau *r-square* sebesar 0.481. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara variabel *loneliness* terhadap variabel *subjective well-being* sebesar 48.1%. Sedangkan untuk 51.9% lainnya merupakan pengaruh yang diberikan oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

**Tabel 5.** Uji Koefisien Determinasi secara Parsial

<i>Loneliness</i>	Standardized Coefficient	Correlations	Total Pengaruh (%)
	$\beta$	Zero-order	
<i>Personality</i>	-.191	-.570	10.9%
<i>Social Desirability</i>	.151	.465	7%
<i>Depression</i>	-.648	-.466	30.2%

Berdasarkan tabel uji koefisien determinasi secara parsial di atas, dapat diketahui bahwa aspek yang memberikan pengaruh paling besar terhadap *subjective well-being* adalah aspek *depression* dengan pengaruh sebesar 30.2%, sedangkan aspek yang memberikan pengaruh paling rendah adalah *social desirability* dengan pengaruh sebesar 7%.

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa *loneliness* memberikan pengaruh secara signifikan ke arah negatif terhadap *subjective well-being*. Hasil penelitian ini mengkonfirmasi bahwa adanya korelasi timbal balik antara kedua variabel penelitian, yaitu semakin rendah tingkat *loneliness* yang dialami oleh individu, maka semakin tinggi tingkat *subjective well-being* individu tersebut. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sasmita dan Yulianti (2013) yang menunjukkan adanya korelasi negatif yang sangat signifikan antara *loneliness* dengan *subjective well-being*, dengan kata lain semakin rendah perasaan *loneliness* yang dirasakan oleh individu, maka akan semakin tinggi tingkat *subjective well-being* mereka. Selain itu, penelitian oleh VanderWeele, et al. (2012) yang mengungkapkan adanya hubungan timbal balik antara *loneliness* dengan *subjective well-being*. Artinya, tingkat *loneliness* yang tinggi cenderung menurunkan *subjective well-being* seseorang seiring berjalannya waktu, dan sebaliknya, rendahnya tingkat *subjective well-being* dapat memicu peningkatan *loneliness* di kemudian hari perusahaan.

**D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil p

1. Tingkat loneliness pada mahasiswa rantau yang berada di Universitas Islam Bandung berada pada kategori rendah.
2. Tingkat subjective well-being pada mahasiswa rantau yang berada di Universitas Islam Bandung berada pada kategori tinggi.
3. Terdapat pengaruh secara signifikan ke arah negatif antara loneliness terhadap subjective well-being dengan kontribusi pengaruh sebesar 48.1%. Hasil pengaruh negatif ini memiliki arti bahwa semakin rendah tingkat loneliness yang dialami oleh individu, maka akan semakin tinggi tingkat subjective well-being individu tersebut.

**Acknowledge**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Allah SWT., karena telah memberikan kesehatan, kelancaran, dan kemudahan untuk penulis dalam proses menyusun penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Muhammad Ilmi Hatta, M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing yang telah memberikan ilmu, waktu, dan tenaga kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan baik. Terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini dan memberikan data yang sangat berharga kepada penulis, sehingga penulis mampu menyusun penelitian ini dengan baik. Selanjutnya, peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada orang tua dan adik penulis yang turut selalu mendoakan, memberikan kasih sayang dan semangat,

serta memberikan dukungan dalam bentuk apapun kepada penulis dari awal perkuliahan hingga penulis mampu menyelesaikan penelitian ini. Terima kasih juga kepada teman-teman penulis yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah memberikan motivasi, kasih sayang, kebersamaan, serta semangat dalam kehidupan sehari-hari penulis hingga penulis mampu menyelesaikan penelitian ini.

### Daftar Pustaka

- [1] Ayulanningsih, & Karjuniwati. (2020). Welas Asih Diri dan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 25(1), 85–96.
- [2] Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk subjective well-being. *Jurnal Psikologi*, 18 (1), 29-40.
- [3] Anggraeni, N. (2018). Hubungan kesepian dan pengungkapan diri di instagram pada dewasa yang belum menikah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 6 (2).
- [4] Berman, Y. (2016). Social connectedness as a multidimensional concept: The case of international students. *Journal of International Students*, 6(4), 955-971.
- [5] Hartina, H., & Mudjiran, M. (2019). Pengaruh self-efficacy terhadap penyesuaian akademik pada mahasiswa tingkat pertama jurusan psikologi. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(1).
- [6] Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging*, 21(1), 140–151.
- [7] Chaudhry S, Tandon A, Shinde S, Bhattacharya A (2024) Student psychological wellbeing in higher education: The role of internal team environment, institutional, friends and family support and academic engagement. *PLoS ONE*, 19(1).
- [8] Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- [9] Diener, E. (2000). *Subjective well-being: The science of happiness and a plan for a happier life*. Pennsylvania State University Press.
- [10] Diener, E., & Seligman, M. E. P. (2002). "Very Happy People". *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- [11] Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305-314
- [12] Diener, E. (2009). *The science of well-being: The collected works of Ed Diener (Vol 37, pp. 11-58)*. New York: Springer.
- [13] Du, H, King RB, Chi P (2017) Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of personal, relational, and collective self-esteem. *PLoS ONE*, 12(8) .
- [14] Halim, C. F., & Dariyo, A. (2017). Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau. *Journal Psikogenesis*, 4(2), 170.
- [15] Hardiani, R. (2020). Hubungan antara resiliensi dengan kesepian pada mahasiswa perantau. *Naskah Publikasi Program Studi Psikologi*, 1–108.
- [16] Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, H. F. (2018) Hubungan antara Amanah dan Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa Perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101.
- [17] Inayati, N. W., & Uyun, Z. (2019). *Kesepian Sosial Pada Mahasiswa Perantau Di Kota Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas muhammadiyah surakarta)*.
- [18] Lee, J. S., Koeske, G. F., & Sales, E. (2004). Social support buffering of acculturative stress: A study of mental health symptoms among Korean international students. *International Journal of Intercultural Relations*, 28(5), 399–414.
- [19] Mahasneh, A. M. (2020). The Relationship Between Social Support and Subjective Well-being among Jordanian University Students. *Journal of Psychology*, 3(1), 1-8.



- [20] Miao, Y., Chen, J., Li, Y., & Deng, Q. (2022). Happiness in University Students: Personal, Familial, and Social Factors: A Cross-Sectional Questionnaire Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), 4713.
- [21] Perlman, D., & Peplau, L.A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal Relationships Disorder*, 31-56.
- [22] Pearlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. In H. S. Friedman (Ed.) *Encyclopedia of mental health*, 2, (571-581). San Diego, CA: Academic Press.
- [23] Rokach, A., & Brock, H. (1997). Loneliness and the effects of life changes. *The Journal of Psychology*, 131(3), 284-298.
- [24] Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1313–1321.
- [25] Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale Version 3 (Instructions). *Journal of Personality Assessment*, 66(42), 3–4.
- [26] Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- [27] Saputri, N. S., Rahman, A. A., & Kurniadewi, E. (2012). Hubungan antara kesepian dengan konsep diri mahasiswa perantau asal Bangka yang tinggal di Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 645-653.
- [28] Sasmita, M, & Yulianti, A (2013). Kesepian dengan kesejahteraan subjektif pada usia lanjut yang tinggal di panti jompo Khusnul Khotimah Pekanbaru Riau. *Psychopathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*.
- [29] Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Atria Paperback.
- [30] Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- [31] Syahputra, M. R., & Affandi, G. R. (2024). Efek mediator regulasi emosi terhadap kesepian dengan subjective well-being lansia perempuan. *Psycho Idea*. 23–33.
- [32] Thurber, C. A., & Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American College Health*, 60(5), 415-419.
- [33] VanderWeele, T. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2012). On the Reciprocal Association Between Loneliness and Subjective Well-being. *American Journal of Epidemiology*, 176(9), 777–784
- [34] Ward, C., Bochner, S., & Furnham, A. (2001). *The Psychology of Culture Shock*. Routledge.
- [35] Wei, R., & Lo, V. H. (2021). Staying connected while physically apart: Digital communication when face-to-face interactions are limited. *New Media & Society*, 23(6), 1462-1481.
- [36] Weiss, R. S. (1973) *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- [37] Hafidzal Rizkia Achmad, & Hedi Wahyudi. (2022). Hubungan Stres Akademik dan Subjective Well-Being pada Anak dan Remaja Selama Pembelajaran Daring. *Jurnal Riset Psikologi*, 1(2), 93–99. <https://doi.org/10.29313/jrp.v1i2.460>
- [38] Mariyani. (2022). Cognitive Behavior Therapy untuk Menurunkan Tingkat Gangguan Depresi Sedang (F32.1). *Jurnal Riset Psikologi*, 123–130. <https://doi.org/10.29313/jrp.v2i2.1602>
- [39] Muliati, M., Aiyuda, N., & Nasution, I. N. (2022). Loneliness but Narcissistic! *Jurnal Riset Psikologi*, 79–84. <https://doi.org/10.29313/jrp.v2i2.1595>