

Pengaruh harga diri terhadap kesejahteraan psikologis dan kesepian pada mahasiswa

Anandam Hayundaka¹ dan M. Salis Yuniardi²

Abstract

International students studying abroad face various challenges such as having to adapt to different socio-cultural conditions. This can affect psychological well-being, which can hinder the academic process. Factors that are thought to affect psychological well-being are self-esteem and loneliness. The subjects in this study were 122 Indonesian students from various levels of education who were studying abroad. The scales used were Rosenberg Self-Esteem Scale, Ryff Psychological Well-Being Scale, and UCLA Loneliness Scale. Analysis in this study uses PROCESS Hayes 4.0 mediation. Results showed loneliness mediated the relationship of the effect of self-esteem on psychological well-being. This shows that the important influence of self-esteem on psychological well-being occurs directly or indirectly mediated by loneliness. The higher the self-esteem, the lower the loneliness, and then the better the psychological well-being.

Keywords

Loneliness, psychological well-being, self-esteem

Pendahuluan

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu konsep yang luas dan dinamis yang berkaitan dengan dimensi sosial dan psikologi seseorang. Kesejahteraan psikologis berfokus pada penilaian atau konseptualisasi seseorang yang positif dalam memandang kehidupan sosial yang dijalannya (Hardjo et al., 2021). Dengan demikian dapat dipahami bahwa kesejahteraan psikologis merupakan cara pandang atau hasil dari konstruksi seseorang yang berkaitan tentang berbagai aktivitas kehidupan yang dijalannya. Dalam studi kasus yang diambil oleh peneliti, kesejahteraan psikologis menjadi variabel yang esensial bagi mahasiswa Indonesia yang sedang berkuliah di luar negeri. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa Indonesia di luar negeri yang memiliki masalah pada kesejahteraan psikologisnya seperti perasaan kesepian yang mengarah pada stres dan depresi akibat jauh dari lingkungan rumah dapat memengaruhi proses adaptasi dan pembelajaran di lingkungan akademiknya (Brunsting et al., 2018; Cao et al., 2016; Zhang & Goodson, 2011).

Salah satu penelitian dari Amerika yang meneliti kondisi psikologis mahasiswa terutama mahasiswa medis undergraduate menemukan bahwa sebanyak 23% mahasiswa mengalami depresi klinis dan 57% mengalami tekanan psikologis yang salah satu faktornya disebabkan oleh stres (Mosley et al., 1994). Studi lain yang di tunjukan pada mahasiswa Indonesia yang sedang belajar di Turki menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat memengaruhi kondisi kesejahteraan psikologis mereka yaitu perbedaan kondisi cuaca, kesulitan mempelajari bahasa, dan adaptasi lingkungan kampus yang baru (Rahmatullah et al., 2022). Dari beberapa hasil penelitian di atas, rendahnya kesejahteraan psikologis yang dialami oleh orang lain dalam hal ini mahasiswa, dapat memengaruhi aspek kehidupannya dalam lingkungan akademis.

Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis yang baik, akan memiliki kondisi mental yang positif untuk mengembangkan dan menerima diri, serta dapat menjalin hubungan sosial yang baik dengan orang lain (Akhtar & Kroener-Herwig, 2019). Adanya perasaan positif tersebut, dapat berpengaruh terhadap kemampuan dirinya untuk meningkatkan produktifitas dan pembelajaran pada diri seseorang terutama mahasiswa yang akan meningkatkan harga dirinya. Menurut Ciccarelli & White (2006), harga diri adalah suatu persepsi yang individu ciptakan tentang diri sendiri yang mana secara umum dipandang sebagai suatu yang positif maupun negatif. Harga diri memiliki relasi yang positif terhadap kesejahteraan psikologis dimana apabila individu memiliki harga diri yang tinggi, cenderung memiliki kehidupan yang positif dan produktif, sebaliknya individu dengan harga diri rendah, cenderung mempunyai pandangan yang negatif terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya (Triwahyuningsih, 2017). Hal ini didukung oleh penelitian dari Baldwin & Hoffman (2015) yang menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat harga diri seseorang, maka akan semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologisnya.

Dengan demikian, harga diri dapat menjadi prediktor munculnya kesejahteraan psikologis pada diri seseorang sekaligus menjadi indikator kehadiran kesejahteraan psikologis Paradise & Kernis (2002), sebagaimana penelitian dari Schimmack & Diener (2003) menemukan bahwa harga diri pada mahasiswa dapat menjadi prediktor munculnya kesejahteraan psikologis. Murray et al. (2000) juga mengemukakan bahwa harga diri pada remaja dan orang dewasa

¹ Istanbul Medeniyet University, ² University of Muhammadiyah Malang

Korespondensi:

Anandam Hayundaka, Istanbul Medeniyet University
Email: ranandam3105@gmail.com & salis@umm.ac.id

merupakan salah satu faktor penting dalam menentukan tingkat kesejahteraan psikologis mereka.

Menurut Vanhalst et al. (2011), seseorang yang sedang mengalami tahap kedewasaan dan perpindahan periode dari sekolah menuju universitas, dihantui oleh perasaan kesepian. Bagi para mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan jauh dari lingkungan lamanya, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi oleh mereka yang berkaitan dengan kondisi psikologisnya. Tekanan psikologis yang dialami dapat berupa kesepian, kepuasan hidup, proses penyatuan dalam kehidupan sosial masyarakat di lingkungan barunya, dan lamanya waktu tinggal (Cetinkaya-Yildiz et al., 2011). Perbedaan budaya dan lingkungan sosial yang baru, dapat membuat para pelajar mengalami kesulitan untuk mendapatkan dukungan sosial dan menjalin hubungan sosial di lingkungan sekitarnya.

Penelitian dari McWhirter et al. (2002), menyatakan bahwa terdapat 30% mahasiswa mengalami kesepian dan setidaknya sebanyak 6% menganggap hal tersebut sebagai masalah yang besar. Sedangkan penelitian dari Knox et al. (2007) menemukan bahwa sebanyak 25.9% mahasiswa laki-laki dan 16.7% mahasiswa perempuan mengalami perasaan kesendirian. Berdasarkan hasil penelitian dari Diehl et al. (2018), sebanyak 32,4% orang mahasiswa dari jumlah sampel yang dikumpulkan, merasakan kesepian tingkat sedang, dan sebanyak 3,2% merasakan tingkat kesepian yang parah. Selain itu, penelitian dari Dagne & Dagne (2019), menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat pertama merasakan kesepian yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa pada tingkat lain. Penelitian dari Heinrich & Gullone (2006), juga menyebutkan bahwa seorang remaja yang telah memasuki pendidikan tingkat universitas, memiliki tingkat kesepian lebih tinggi.

Kesepian merupakan suatu keadaan yang dialami oleh individu ketika ia merasakan suatu keadaan relasi sosial yang tidak sesuai dengan ekspektasinya (Simanjuntak et al., 2021). Dampak kesepian dapat berpengaruh pada kondisi kesehatan seseorang seperti stress, buruknya kualitas tidur, dan bahkan dapat mengarah kepada kematian (Hawkey & Cacioppo, 2010). Sehingga kesepian berhubungan dengan kondisi kesehatan mental seseorang dan bahkan memiliki pengaruh hubungan yang kuat dengan harga diri (Cacioppo et al., 2006). Menurut Perlman & Peplau (1982), terdapat hubungan yang erat antara rendahnya harga diri dengan tingkat kesendirian pada diri seseorang. Rendahnya harga diri menunjukkan bahwa terdapat peningkatan terhadap tingginya kesendirian sehingga akan menyebabkan pada terhambatnya hubungan sosial yang ada disekitarnya.

Seseorang yang memiliki perasaan tidak puas dalam hubungan sosialnya, cenderung merasa tidak puas akan kemampuan diri sendiri dan akan menjadi stigma diri yang kemudian mengarah pada perasaan kesepian akibat rendahnya harga diri yang dimiliki. Dengan demikian, stigma yang mengarah pada kesendirian justru menjadi suatu faktor yang akan menumbuhkan perasaan gagal pada diri individu (De Jong-Gierveld, 1987). Hal ini justru akan berdampak pada diri seseorang yang sedang masa tahap remaja, dan lebih cenderung untuk mendefinisikan diri mereka dalam hubungan sosial dan semakin sadar serta peduli terhadap status sosial mereka (Parkhurst & Hopmeyer, 1999). Sehingga adanya perasaan stigma kesepian akibat rendahnya harga diri di masa

remaja, dapat mendefinisikan usaha mereka yang gagal dalam hubungan dengan lingkungan sosialnya (Leary, 1988).

Perasaan kesepian juga diasosiasikan dengan kondisi kesehatan mental yang buruk seperti meningkatnya tekanan psikologis, dan menurunnya level kesejahteraan psikologis pada diri seseorang (Pressman et al., 2005). Sehingga tingginya tingkat kesepian pada diri seseorang dapat membuat tingkat kesejahteraan psikologisnya rendah (Bhagchandani., 2017). Hubungan antara kesepian terhadap kesejahteraan psikologis bersifat negatif signifikan, dimana semakin tinggi kesepian semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis, sebaliknya semakin rendah kesepian maka semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya (Munir et al., 2015). Begitu pula hasil penelitian dari Cahyadi (2019), dimana kesepian dan kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang negatif.

Oleh karena itu, dari penjelasan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh harga diri terhadap kesejahteraan psikologis yang dimediasi oleh kesepian pada mahasiswa Indonesia yang sedang menempuh pendidikan di luar negeri. Adapun manfaat dalam penelitian ini, yaitu memberikan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya memiliki kesadaran diri yang baik dan positif untuk meningkatkan tingkat keberhargaan diri dan memberikan pemahaman mengenai dampak yang ditimbulkan oleh kesepian terhadap diri manusia terutama pelajar atau mahasiswa. Dengan adanya penghargaan diri yang baik dan positif, maka hidup akan terhindar dari dampak fenomena kesepian, apalagi ketika dapat dengan mudah menjalin hubungan yang positif dengan orang lain untuk mengurangi tingkat faktor kesepiannya.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dimana variabel independennya adalah harga diri, variabel dependennya kesejahteraan psikologis, dan dengan tambahan variabel mediasi yaitu kesepian.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian merupakan mahasiswa Indonesia yang tersebar di luar negeri baik mahasiswa penerima beasiswa maupun biaya mandiri.

Deskripsi Subjek Penelitian

Terdapat 125 orang yaitu 60 laki-laki (49.2%), 62 perempuan (50.8%), dan merupakan mahasiswa aktif dari berbagai negara dengan berbagai macam jenjang seperti sarjana (77.3%), magister (18.7%), dan doktoral (4%). Teknik pengambilan data dilakukan menggunakan metode cluster random sampling, dimana peneliti menyebarkan angket berupa google form yang disebarakan melalui media sosial kepada mahasiswa indonesia yang sedang belajar di luar negeri.

Instrumen Penelitian

Pengukuran harga diri dilakukan menggunakan skala *Rosenberg Self-Esteem Scale* yang dikembangkan oleh Rosenberg (1965) dan didalamnya memiliki 10 item yang di dalamnya terdapat tiga aspek pengukuran yaitu harga

diri fisik, harga diri sosial, dan harga diri performa, dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0.611. Pengukuran kesejahteraan psikologis menggunakan skala *Ryff Scales of Psychological Well-Being* yang dikemukakan oleh Ryff (1989), dan dialaminya terdiri dari enam dimensi yaitu (1) otonomi, (2) kemampuan penguasaan lingkungan, (3) perkembangan pribadi, (4) hubungan yang positif terhadap orang lain, (5) tujuan dalam hidup, dan (6) penerimaan diri. Skala ini terdiri dari 42 item dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0.883. Pengukuran kesepian menggunakan skala *UCLA Loneliness Scale* yang dikemukakan oleh Russel et al. (1978), dan terdapat 20 item pernyataan dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0.923. Peneliti akan menggunakan skala-skala tersebut dalam versi bahasa Inggris sehingga tidak merubah isi atau makna dari poin masing-masing skala.

Prosedur Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, terdapat tiga tahapan yang dilakukan oleh peneliti yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan penulisan hasil penelitian. Tahap pertama yaitu tahap persiapan dimana peneliti membuat proposal rancangan penelitian dan menyiapkan serta menentukan instrumen penelitian berupa skala yang akan digunakan dari setiap variabel. Tahap kedua yaitu pelaksanaan, yaitu peneliti menyebarkan instrument penelitian yang sudah disiapkan sebelumnya kepada para mahasiswa Indonesia yang sedang berada di luar negeri. Instrumen atau skala penelitian dibuat melalui *google form* dan disebarluaskan melalui media sosial Whatsapp dan Instagram dimana peneliti menghubungi calon responden untuk meminta kesediaannya berpartisipasi dalam penelitian ini dan juga mengajak teman-temannya yang juga mahasiswa Indonesia di luar negeri untuk berpartisipasi. Sedangkan tahap ketiga atau terakhir yaitu penulisan hasil penelitian, dimana peneliti akan menganalisa dan mengolah data yang sudah terkumpul melalui bantuan aplikasi *software SPSS v.25*. Proses pengambilan data dari responden memerlukan waktu selama 3 minggu.

Analisis Data

Sebelum data dianalisa, peneliti menggunakan uji asumsi klasik terlebih dahulu yaitu uji normalitas, descriptive statistics, dan uji mediasi dengan *PROCESS Hayes 4.0*. Uji normalitas merupakan pengujian untuk mengetahui apakah data yang terdistribusi secara normal atau tidak dengan melihat nilai signifikansinya yaitu $p < 0,05$. Descriptive statistics untuk mengetahui nilai rata-rata, standar deviasi, dan korelasi antar variabel. Sedangkan uji mediasi *PROCESS Hayes 4.0*, bertujuan untuk mengetahui pengaruh langsung pada variabel harga diri terhadap variabel kesejahteraan psikologis yang dimediasi oleh variabel kesepian.

Hasil

Deskripsi Data Penelitian

Hubungan antara harga diri terhadap kesejahteraan psikologis, memiliki korelasi secara positif dan signifikan ($r = .507$; $p = .000$), kesepian berkorelasi secara negatif dan signifikan terhadap harga diri ($r = -.474$; $p = .000$) dan kesejahteraan psikologis ($r = -.521$; $p = .000$). Dengan demikian, hubungan antar variabel adalah signifikan namun tidak terjadi

multikolinieritas ($r > 0.80$). Tingkat frekuensi pada variabel kesejahteraan psikologis, sebanyak 16 mahasiswa (13.1%) dengan tingkat rendah, 87 mahasiswa (71.3%) pada tingkat sedang, dan 19 mahasiswa (15.6%) pada tingkat tinggi. Variabel harga diri, terdapat 18 mahasiswa (14.8%) dengan tingkat rendah, 85 mahasiswa (69.7%) pada tingkat sedang, dan sebanyak 19 mahasiswa (15.6%) pada tingkat tinggi. Sedangkan pada variabel kesepian, terdapat 17 mahasiswa (13.9%) dengan tingkat rendah, 84 mahasiswa (68.9%) tingkat sedang, dan 21 mahasiswa (17.2%) pada tingkat tinggi.

Penelitian ini juga menunjukkan pengaruh signifikan positif antara harga diri terhadap kesejahteraan psikologis, dimana semakin tinggi tingkat harga diri, semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis. Hal ini sejalan dengan penemuan sebelumnya yang menyatakan bahwa hubungan antara harga diri terhadap kesejahteraan psikologis bersifat positif (Baldwin & Hoffman, 2015; Triwahyuningsih, 2017). Penelitian dari Murray et al. (2000) yang juga menyatakan bahwa harga diri merupakan salah satu faktor yang menentukan munculnya kesejahteraan psikologis pada diri seseorang terutama mahasiswa. Pada variabel harga diri terhadap kesepian, menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan negatif dimana semakin tinggi tingkat keberhargaan diri, maka semakin rendah tingkat kesepiannya, begitu pula sebaliknya. Senada dengan penemuan sebelumnya yang menyatakan bahwa variabel kesepian berkorelasi secara negatif dengan variabel kesejahteraan psikologis (Cahyadi, 2019; Munir et al., 2015).

Sedangkan variabel kesepian terhadap kesejahteraan psikologis terdapat pengaruh signifikan negatif dimana semakin tinggi kesepian, semakin rendah tingkat kesejahteraan psikologis. Hasil ini menunjukkan penemuan yang sama pada penelitian sebelumnya bahwa kesepian berpengaruh negatif pada kesejahteraan psikologis seseorang (Sreelekha & Sia, 2022). Pada uji hipotesis, di temukan bahwa terdapat efek tidak langsung variabel kesepian pada hubungan variabel harga diri terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai $\beta = 0.93$, dan memiliki nilai *BootLLCI (Bootstrap Lower Level for CI) = 0.43* serta nilai *BootULCI (Bootstrap Upper Level for CI) = 1.63*. Dari hasil tersebut, interval kepercayaan (CI) 95% berkisar antara 0.43 sampai 1.63 (tidak mencakup nilai 0), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan mediasi pada variabel kesepian antara pengaruh harga diri terhadap kesejahteraan psikologis.

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa variabel kesepian memediasi pengaruh antara variabel harga diri dan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, hadirnya harga diri dalam diri seorang mahasiswa akan menentukan tingkat kesejahteraan psikologis yang dialaminya. Hal ini dibuktikan oleh hasil dari pengaruh harga diri terhadap kesepian dan pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis yang signifikan. Dengan hasil dari kedua pengaruh antar variabel tersebut signifikan, maka variabel kesepian memediasi penuh pengaruh harga diri terhadap kesejahteraan psikologis. Keberhargaan diri yang tinggi pada mahasiswa Indonesia yang belajar di luar negeri, dapat menurunkan tingkat kesepian yang dirasakannya, dan mahasiswa yang mengalami

penurunan pada kesepian, menunjukkan meningkatnya kesejahteraan psikologisnya.

Dalam hubungan antara harga diri, kesepian, dan kesejahteraan psikologis, terdapat beberapa dinamika yang perlu diperhatikan:

1. Harga diri mempengaruhi kesejahteraan psikologis: Semakin tinggi harga diri seseorang, semakin tinggi kesejahteraan psikologis yang ia alami. Ini dapat terjadi karena harga diri yang tinggi dapat memberikan seseorang keyakinan diri dan kepercayaan diri dalam mengatasi masalah dan mencapai tujuan hidupnya.
2. Harga diri mempengaruhi tingkat kesepian: Semakin tinggi harga diri seseorang, semakin rendah tingkat kesepian yang ia alami. Ini dapat terjadi karena harga diri yang tinggi dapat memberikan seseorang keyakinan dan kepercayaan diri dalam bergaul dengan orang lain dan membentuk hubungan sosial yang positif.
3. Kesepian mempengaruhi kesejahteraan psikologis: Semakin tinggi tingkat kesepian seseorang, semakin rendah kesejahteraan psikologis yang ia alami. Hal ini disebabkan karena kesepian dapat menyebabkan perasaan sedih, cemas, dan merasa tidak dihargai, sehingga dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis secara negatif.
4. Kesepian memediasi hubungan antara harga diri dan kesejahteraan psikologis: Tingkat kesepian yang tinggi dapat memperkuat pengaruh harga diri terhadap kesejahteraan psikologis. Dengan kata lain, semakin rendah harga diri seseorang, semakin tinggi kesepian yang ia alami, dan semakin rendah pula kesejahteraan psikologis yang ia alami.

Faktor terpenting dalam mencapai kesejahteraan psikologis yang tinggi yaitu dengan berfungsinya berbagai aspek psikologis yang positif pada diri seseorang dalam usaha untuk mencapai aktualisasi dirinya sendiri. Dengan demikian, apabila seseorang mampu mengaktualisasikan dirinya dengan baik, maka ia akan merasakan kesejahteraan psikologis yang baik dan ditandai dengan munculnya perasaan positif seperti kebahagiaan dan kedamaian dalam hidupnya (Viitpoom & Saat, 2016).

Kesepian yang terjadi pada diri individu, berkaitan dengan kondisi pikiran negatif yang dirasakannya seperti merasa rendah diri, terasing, dan tidak memiliki harapan (Burns, 1988). Terdapat empat hal yang memengaruhi kesepian menurut Brehm (2002) yaitu:

1. Tidak adanya perasaan kecocokan maupun kedekatan dengan hubungan sosialnya, sehingga akan menyebabkan individu merasa tidak puas akan hubungan yang dijalani pada lingkungan sekitarnya;
2. Adanya perubahan suasana atau perasaan dalam diri seseorang terkait hubungan sosialnya. Pada awal menjalin hubungan, seseorang akan merasa puas dan nyaman dengan lingkungan sekitarnya, namun seiring berjalannya waktu, dia merasa terasingkan serta timbul perasaan tidak nyaman dengan hubungan sosialnya. Hal ini disebabkan karena seseorang merubah ekspektasi terhadap hubungan sosialnya;

3. Keberhargaan diri yang rendah. Sebagaimana pada penemuan hasil penelitian sebelumnya dan penelitian ini, terdapat hubungan yang negatif antara keberhargaan diri dengan kesendirian. Rendahnya keberhargaan diri akan membuatnya merasa tidak nyaman untuk berinteraksi dengan lingkungan sosial disekitarnya sehingga ia akan menarik diri. Selain itu, dapat menyebabkan perasaan seseorang untuk menarik dirinya dari hubungan sosialnya dan memilih untuk menyendiri. Dalam keadaan ini, seseorang akan memberikan stigma pada perasaannya yang dialami seperti perasaan tidak layak maupun tidak berharga;
4. Perilaku interpersonal yang buruk. Hal ini menyebabkan seseorang yang mengalami kesendirian akan memberikan penilaian yang negatif terhadap orang lain dengan merasa bahwa orang lain tidak bisa dipercaya, berprasangka buruk, dan tidak menyukai orang lain.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang kesepian, memiliki masalah dalam relasi sosialnya. Dengan gagal atau berkurangnya intensitas hubungan sosial yang dialami, dapat mengarah pada turunnya tingkat keberhargaan diri dan meningkatnya kesepian (Chasanah, 2020). Hal ini juga diperkuat dengan pernyataan dari Hoffmann et al. (2004) dimana seseorang dengan tingkat penghargaan diri yang rendah, akan menarik diri dari lingkungan sosialnya karena adanya perasaan takut dikritik dan ditolak oleh orang lain. Fenomena kesepian yang terutama dialami oleh mahasiswa yang merantau dari kampung halamannya, dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan fisik, mental, dan fungsi kognitifnya. Seorang remaja yang telah memasuki pendidikan tingkat universitas, memiliki tingkat kesepian lebih tinggi (Heinrich & Gullone, 2006). Dengan demikian, perasaan kesepian yang dirasakan oleh seseorang terutama mahasiswa rantau, akan berpengaruh pada kesejahteraan psikologisnya (Halim & Dariyo, 2016).

Hasil penelitian ini menguji interaksi antara ketangguhan mental dan *goal orientation*, temuan menunjukkan bahwa tidak ditemukan interaksi antar keduanya. Kemudian untuk masing-masing variabel baik *goal orientation* dan ketangguhan mental tidak berhubungan terhadap prestasi akademik. Hasil analisis moderasi menggunakan *PROCESS Hayes* menunjukkan bahwa *goal orientation* tidak berhubungan dengan prestasi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa atlet.

Kesimpulan

Pengaruh penting harga diri terhadap kesejahteraan psikologis terjadi secara langsung maupun tidak langsung dimediasi oleh kesepian. Semakin tinggi harga diri maka semakin rendah kesepian dan pada akhirnya semakin bagus kesejahteraan psikologisnya. Tujuan dan manfaat akhir dalam penelitian ini yaitu agar para mahasiswa dapat memperhatikan kondisi keberhargaan diri dan kesejahteraan psikologisnya agar terhindar dari perasaan kesepian. Hal tersebut dikarenakan kesepian muncul akibat rendahnya harga diri dan dapat berpengaruh terhadap hubungan sosialnya. Keterbatasan dalam penelitian ini adalah cangkupan responden yang masih sedikit dan belum terjangkau di berbagai negara lainnya. Dengan semakin banyaknya subjek penelitian mahasiswa Indonesia di negara yang berbeda terlibat dalam penelitian ini,

diharapkan dapat memperkaya keilmuan mengenai kondisi harga diri, kesejahteraan psikologis, dan kesepian. Selain itu, penelitian ini masih membutuhkan pengembangan, perbaikan, dan saran lebih lanjut agar dapat memberikan berbagai macam sudut pandang keilmuan khususnya dalam bidang psikologi.

References

- Akhtar, M., & Kroener-Herwig, B. (2019). Coping styles and socio-demographic variables as predictors of psychological well-being among international students belonging to different cultures. *Current Psychology*, 3(38), 618-626.
- Azizah, A. N., & Rahayu, S. A. (2016). Hubungan self-esteem dengan tingkat kecenderungan kesepian pada lansia. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 40-58.
- Baldwin, S., & Hoffman, J. (2002). The dynamic of self esteem: Growth-curve analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 20(31), 101-113.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). Psikologi sosial edisi kesepuluh. Jakarta: Erlangga.
- Bhagchandani. (2017). Effect of loneliness on the psychological well-being of college students. *International Journal of Social Science and Humanity*, 1(7), 60-64.
- Brehm, S. (2002). Intimate relationship. New York: Mc. Graw Hill.
- Brunsting, N., Zachry, C., & Takeuchi, R. (2018). Predictors of undergraduate international student psychosocial adjustment to US universities: A systematic review from 2009-2018. *International Journal of Intercultural Relations*, (66), 22-33.
- Burns, D. (1988). Mengapa kesepian (Program baru yang telah diuji secara klinis untuk mengatasi kesepian). Jakarta: Erlangga.
- Cacioppo, J., Hawkley, L., Ernst J M, Burleson, M., Berntson, G., & Nouriani, B. (2006). Loneliness within a nomological net: an evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality*, (40), 1054-1085.
- Cahyadi, M. D. (2019). Loneliness and psychological well-being on international students of the Darmasiswa Program Universitas Negeri Yogyakarta. *Psychological Research and Intervention*, 2(2), 43-54.
- Cao, C., Zhu, C., & Meng, Q. (2016). An exploratory study of inter-relationships of acculturative stressors among Chinese student from six European unions (EU) countries. *International Journal of Intercultural Relations*, (55), 8-19.
- Cetinkaya-Yildiz, E. Çakir, S. G. & Kondakçi, Y. (2011). Psychological distress among international students in Turkey. *International Journal of Intercultural Relations*, 35(5), 534-539.
- Chasanah, U. (2020). Loneliness, problematic social media use dan self-esteem sebagai mediatornya. *Jurnal Media Pendidikan, Kependidikan dan Sosial Kemasyarakatan*, 1(1), 1-7.
- Ciccharelli, S., & White, J. (2015). Psychology. United States: Pearson Education.
- Coopersmith, S. (1967). The antecedents of self esteem. San Francisco: W. H. Freeman & Co.
- Dagnew, B., & Dagne, H. (2019). Year of study as predictor of loneliness among students of University of Gondar. *BMC Research Notes*, 1(12), 1-6.
- De Jong-Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, (53), 119-128.
- Diehl, K., Jansen, C., Ischanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: Determinants of emotional and social loneliness among students. *Internasional Journal of Environmental Research and Public Health*, 9(18).
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170-181.
- Hardjo, S., Haryono, S., & Bashori, K. (2021). The role of coping strategies in achieving psychological well being in students during the Covid-19 pandemic with religiosity as a moderator variable. *Psychology and Education*, 58(5), 25-34.
- Harre, R., & Lamb, R. (1996). Ensiklopedia psikologi. Jakarta: Arcan.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Ann Behav Med*, 2(40).
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*(26), 695-718.
- Hidayati, D. S. (2015). Self compassion dan loneliness. *JIPT*, 3(1), 154-164.
- Hoffmann, M., Powlishta, K., & White, K. (2004). An examination of gender differences in adolescent adjustment: The effect of competence on gender role differences in symptoms of psychopathology. *Sex Roles: A Journal of Research*, 11-12(50), 795-810.
- Knox, D., Vail-Smith, K., & Zusman, M. (2007). The lonely college male. *International Journal of Men's Health*, 3(6), 273-279.
- Krok, D. (2018). When is meaning in life most beneficial to young people? Styles of meaning in life and well-being among late adolescents.
- Leary, M. (1988). Sociometer theory and the pursuit of relational value: Getting to the root of self-esteem. *Journal of the American Statistical Association*, (83), 1198-1202.
- McWhirter, B., Besett-Alesch, T., Horibata, J., & Gat, I. (2002). Loneliness in high risk adolescents: The role of coping, self-esteem, and empathy. *Journal of Youth Studies*, 1(5), 69-84.
- Mosley, T. J., Perrin, S. G., & Neral, S. M. (1994). Stress, coping and well-being among third year medical students. *Journal Acad Medical*, 9(69), 765-775.
- Munir, T., Shafiq, S., Ahmad, Z., & Khan, S. (2015). Impact of loneliness and academic stress on psychological well being among college students. *Academic Research International*, 2(6), 343-355.
- Murray, S., Holmes, J., & Griffin, D. (2000). Self esteem and the quest for felt security: How perceived regard regulates attachment processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, (78), 478-498.
- Paradise, A., & Kernis, M. (2002). Self-esteem and psychological well-being: Implications of fragile self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 4(21), 345-361.
- Parkhurst, J., & Hopmeyer, A. (1999). Developmental change in the source of loneliness in childhood and adolescence: Constructing a theoretical model. New York: Cambridge University Press.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1982). Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy. San Diego: Academic Press.
- Pressman, S., Cohen, S., Miller, G., Brakin A, Rabin, B., & Treanor, J. (2005). Loneliness, social network size and immune response to influenza vaccination in college freshmen. *Health Psychology*, 3(24), 297-306.

- Rahmatullah, A. S. R., Azhar, M., & Marpuah, S. (2022). Indonesian Students' Psychological Well-Being in Istanbul, Turkey. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 7(2), 269-282.
- Rantepadang, A., & Gery, A. B. (2020). Hubungan psychological well-being dengan loneliness. *Nutrix Journal*, 4(1), 59-62.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. United States of America: Princeton University Press.
- Russel, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a Measure of Loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42(3), 290-295.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, (57), 1069-1081.
- Ryff, C., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 13-39.
- Schimmack, U., & Diener, E. (2003). Predictive validity of explicit and implicit self-esteem for subjective well-being. *Journal of Research in Personality*, (37), 100-106.
- Simanjuntak, J. G., Prasetyo, 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.
- Singal, S., & Prakash, N. (2020). Relationship between self-esteem and psychological well-being among Indian college students. *Journal of Interdisciplinary Cycle Research*, 12(8), 748-756.
- Stickley, A., Koyanagi, A., Roberts, B., Richardson, E., Abbott, P., Tumanov, S., & McKee, M. (2013). Loneliness: Its correlates and association with health behaviours and outcomes in nine countries of the former soviet union. *PLoS ONE*, 8(7).
- Sreelekha, N. & Sia, S.K. (2022), "Loneliness and psychological well-being among community-dwelling elderly people: the mediating role of death anxiety", *Working with Older People*, Vol. 26 No. 4, pp. 374-386.
- Triwahyuningsih, Y. (2017). Kajian meta-analisis hubungan antara self-esteem dan kesejahteraan psikologis. *Jurnal UGM: Buletin Psikologi*, 25(1), 26-35.
- Vanhalst, J., Goossens, L., Engels, R., Luyckx, K., & Scholte, R. (2012). Loneliness in adolescence: Developmental course, antecedents, and consequences (Doctoral dissertation). Retrieved from KU Leuven. (Accession No. 1789170).
- Viitpoom, K., & Saat, H. (2016). Psychological well-being of students in Estonia: Perspectives of students, parents, and teachers. *Education Psychology*, 51-59.
- Zhang, J., & Goodson, P. (2011). Predictors of international students' psychosocial adjustment to life in the United States: A systematic review. *International Journal of Intercultural Relations*, 2(35), 139-162.