

Korelasi antara Self-Esteem dengan Tingkat Loneliness pada Mahasiswa Rantau

Arsy Febrianti Putri¹ Astri Anggraini Hapsara Wibowo² Roswiyani³

Program Studi Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta^{1,2,3}

Email: arsy.705220351@stu.untar.ac.id¹ roswiyani@fpsi.untar.ac.id³

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara self-esteem dengan tingkat loneliness pada mahasiswa rantau di Indonesia. Loneliness sering dialami oleh mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga dan daerah asal, sementara self-esteem sebagai faktor internal memiliki peran penting dalam kemampuan individu untuk beradaptasi dengan lingkungan baru. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Partisipan penelitian berjumlah 267 mahasiswa rantau berusia 19–25 tahun yang berada pada semester tiga ke atas, yang diperoleh melalui teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) dan UCLA Loneliness Scale (versi 3). Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman's rho serta uji beda non-parametrik. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara self-esteem dan loneliness ($r = -.819$, $p < .001$), yang berarti semakin tinggi self-esteem yang dimiliki mahasiswa rantau, maka semakin rendah tingkat loneliness yang dialami, begitupun sebaliknya. Selain itu, hasil uji beda berdasarkan jenis kelamin, usia, jenis universitas, semester, dan domisili asal menunjukkan nilai $p > .05$, yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada self-esteem maupun loneliness berdasarkan faktor demografis tersebut.

Kata Kunci: Self-Esteem, Loneliness, Mahasiswa Rantau

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-esteem and loneliness levels in out-of-town students in Indonesia. Loneliness is often experienced by students who live far from their families and hometowns, while self-esteem as an internal factor plays an important role in an individual's ability to adapt to a new environment. This study used a quantitative approach with a correlational research design. The study participants were 267 out-of-town students aged 19–25 years old in their third semester and above, obtained through a purposive sampling technique. The instruments used in this study were the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) and the UCLA Loneliness Scale (version 3). Data analysis was performed using Spearman's rho correlation test and non-parametric difference tests. The results showed a significant negative relationship between self-esteem and loneliness ($r = -.819$, $p < .001$), which means that the higher the self-esteem of out-of-town students, the lower the level of loneliness they experience, and vice versa. In addition, the results of the difference test based on gender, age, type of university, semester, and domicile of origin showed a p value $> .05$, which means there was no significant difference in self-esteem or loneliness based on these demographic factors.

Keywords: Self-Esteem, Loneliness, Out-Of-Town Students



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Masa perkuliahan merupakan fase transisi penting dalam proses perkembangan individu menuju kedewasaan (Roosdyanto et al., 2025). Mahasiswa strata satu (S1) umumnya berada pada rentang usia 18–25 tahun, yang secara psikologis termasuk dalam tahap akhir remaja hingga awal dewasa (Rufaida & Kustanti, 2017). Fase ini sering disebut sebagai periode eksplorasi, di mana individu berupaya menemukan jati diri serta mengembangkan pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk kehidupan dewasa (Soetjningsih, 2018). Seiring dengan perkembangan zaman, peluang bagi mahasiswa untuk menempuh

pendidikan di luar daerah asal semakin terbuka luas (Sahertian et al., 2024). Mahasiswa yang tinggal di luar daerah asal untuk melanjutkan pendidikan tinggi dikenal sebagai mahasiswa rantau (Lingga & Tuapattinaja, 2012). Salah satu motivasi utama mahasiswa untuk merantau adalah keinginan memperoleh kesempatan pendidikan yang lebih baik (Irawati, 2013). Namun, kondisi merantau menuntut mahasiswa untuk meninggalkan keluarga dan lingkungan sosial asal, mengelola kebutuhan pribadi secara mandiri, serta beradaptasi dengan lingkungan baru yang berbeda secara sosial maupun budaya (Sembiring & Bajirani, 2024).

Dalam proses adaptasi tersebut, mahasiswa rantau dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik dan emosional, seperti perbedaan pola komunikasi, kesulitan membangun pertemanan, sistem pendidikan yang berbeda, tuntutan capaian akademik, konflik dengan orang tua maupun teman, serta permasalahan keuangan (Angriani & Rahardjo, 2023; Ramadani et al., 2023). Selain itu, mahasiswa rantau juga mengalami kesulitan dalam membangun dan mempertahankan hubungan sosial yang bermakna (Musak & Roswiyani, 2025). Berbagai kondisi tersebut dapat memicu tekanan psikologis, seperti perasaan sedih, cemas, putus asa, serta kerinduan terhadap kampung halaman (Azizi, 2015; Compton & Hoffman, 2023; Scharp et al., 2015). Salah satu permasalahan psikologis yang paling sering dialami oleh mahasiswa rantau adalah *loneliness* (Setyohandayani, 2019). *Loneliness* didefinisikan sebagai perasaan yang muncul akibat ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang dimiliki individu dengan hubungan sosial yang diharapkan (Russell, 1996). Survei Cigna U.S. *Loneliness Index* (2018) menunjukkan bahwa individu berusia 18–25 tahun memiliki tingkat *loneliness* yang tinggi, yang mengindikasikan bahwa kelompok usia mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap perasaan kesepian. Pada konteks mahasiswa rantau, sejumlah penelitian menunjukkan tingginya prevalensi *loneliness*. Simatauw dan Supraba (2024) menemukan bahwa 68% mahasiswa rantau di Malang mengalami *loneliness*. Penelitian lain oleh Saputri et al. (2018) menunjukkan bahwa 60% mahasiswa rantau asal Bangka yang menempuh studi di Bandung mengalami tingkat *loneliness* di atas rata-rata. Penelitian Ummah dan Murdiana (2024) pada mahasiswa rantau di Universitas Negeri Makassar juga menemukan bahwa sebagian besar partisipan berada pada kategori *loneliness* sedang hingga tinggi. Selain itu, perempuan cenderung lebih terbuka dalam mengekspresikan *loneliness* dan menerima lebih banyak dukungan sosial dibandingkan laki-laki (Muttaqin & Hidayati, 2022).

Loneliness dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti perasaan terasing, bosan, dan tidak memiliki tempat dalam kelompok sosial, serta tidak adanya figur yang dapat diandalkan saat menghadapi kesulitan (Musak & Roswiyani, 2025). Dampak lainnya mencakup peningkatan gejala depresi, gangguan tidur, penurunan kemampuan pemecahan masalah, gangguan kognitif dini, masalah kardiovaskular, serta gangguan sistem imun (Novotney, 2019). Bahkan, individu yang mengalami *loneliness* cenderung merasa putus asa dan memiliki pikiran untuk mengakhiri hidup (Klein et al., 2021). Meskipun demikian, tidak semua mahasiswa rantau mengalami *loneliness* pada tingkat yang sama. *Loneliness* bersifat situasional dan dipengaruhi oleh kualitas serta kepuasan hubungan sosial yang dimiliki individu (Muttaqin & Hidayati, 2022). Keberhasilan individu dalam menyesuaikan diri dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal (Khalid & Indrawati, 2021). Faktor eksternal meliputi perbedaan budaya, diskriminasi, keterbatasan dukungan sosial, serta jarak geografis dengan keluarga. Sementara itu, faktor internal mencakup kemampuan regulasi diri (Harita & Suryanto, 2023), kemampuan adaptasi sosial, mekanisme koping, serta *self-esteem* yang dimiliki individu (Basir et al., 2025).

Self-esteem merupakan salah satu faktor internal yang berperan penting dalam kehidupan mahasiswa rantau. Rosenberg (1965) mendefinisikan *self-esteem* sebagai sikap individu

terhadap dirinya sendiri, baik bersifat positif maupun negatif. Mahasiswa rantau dengan *self-esteem* rendah cenderung mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial, merasa kurang percaya diri, serta menghindari situasi sosial yang dianggap berisiko (Coopersmith, 1967). Kondisi tersebut dapat menghambat pembentukan relasi sosial yang bermakna dan meningkatkan kerentanan terhadap *loneliness* (Saputri et al., 2012). Sebaliknya, *self-esteem* yang tinggi membantu mahasiswa rantau dalam menghadapi tuntutan dan tantangan selama proses adaptasi (Amalia, 2025). *Self-esteem* mendukung individu dalam mengekspresikan diri, menjalin komunikasi sosial, serta menyesuaikan diri dengan lingkungan baru (Masela, 2023; Salsabila et al., 2022). Selain itu, *self-esteem* berperan dalam membantu individu menilai dan menghargai diri sendiri, menerima perubahan, serta mempertahankan motivasi untuk berkembang di lingkungan yang penuh tantangan (Hanani, 2019; Supriyati, 2023).

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara *self-esteem* dan *loneliness*. Penelitian Yunior dan Rohmatun (2022) pada mahasiswa rantau di UNISSULA menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dan *loneliness*, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-esteem*, semakin rendah tingkat *loneliness*. Temuan serupa juga ditemukan pada penelitian Anggraini dan Hartini (2024) pada pekerja jarak jauh di Indonesia, serta penelitian Nathania dan Sudagijono (2024) pada wanita *emerging adulthood*, yang menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki kontribusi signifikan terhadap *loneliness*. Hasil meta-analisis oleh Pramadona dan Purwandari (2024) juga memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan hubungan negatif yang konsisten antara *self-esteem* dan *loneliness* pada berbagai populasi. Meskipun penelitian mengenai hubungan *self-esteem* dan *loneliness* telah dilakukan, studi yang secara khusus meneliti mahasiswa rantau di Indonesia masih terbatas dan umumnya berfokus pada lokasi tertentu. Padahal, mahasiswa rantau di berbagai daerah memiliki karakteristik budaya dan tantangan adaptasi yang beragam. Oleh karena itu, penelitian ini penting untuk dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara *self-esteem* dan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Indonesia. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis serta menjadi dasar bagi institusi pendidikan dan layanan konseling dalam merancang strategi pendampingan yang mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau.

RUMUSAN MASALAH

Apakah terdapat korelasi antara *self-esteem* dengan tingkat *loneliness* pada mahasiswa rantau?

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Karakteristik partisipan dalam penelitian ini, yaitu: (a) mahasiswa rantau yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi di Indonesia, semester 3 ke atas, (b) berusia 19–25 tahun, (c) berjenis kelamin laki-laki atau perempuan, dan (d) tidak tinggal bersama keluarga (kos, apartemen, asrama). Jumlah partisipan yang terlibat dalam penelitian ini adalah sebanyak 267 mahasiswa rantau. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu dengan memilih partisipan yang memenuhi kriteria penelitian sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan.

	Demografis	<i>n</i>	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	93	34.8%
	Perempuan	174	65.2%
Usia	19	18	6.7%
	20	72	27.0%

	21	110	41.2%
	22	55	20.6%
	23	9	3.4%
	24	3	1.1%
Jenis Universitas	PTN	125	46.8%
	PTS	142	53.2%
Semester	3	49	18.4%
	5	71	26.6%
	7	147	55%
Domisili Asal	Bali	6	2.2%
	Jawa	96	36%
	Kalimantan	16	6%
	NTT	4	1.5%
	Papua	1	.4%
	Sulawesi	13	4.9%
	Sumatra	131	49.1%

Catatan. N=267.

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *self-esteem* adalah *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) yang disusun oleh Rosenberg (1965). Skala ini terdiri dari 10 butir pernyataan yang mengukur evaluasi individu terhadap dirinya sendiri secara positif maupun negatif. Pengukuran *self-esteem* menggunakan skala *likert* dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Berdasarkan hasil uji reliabilitas yang dilakukan pada 267 partisipan, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar .888 yang menunjukkan bahwa alat ukur ini memiliki reliabilitas yang baik. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *loneliness* adalah *UCLA Loneliness Scale* (versi 3) yang disusun oleh Russell (1996). Skala ini terdiri dari 20 butir pernyataan yang menggambarkan pengalaman subjektif individu terkait perasaan kesepian dan kualitas hubungan sosial yang dimiliki. Pengukuran *loneliness* menggunakan skala *likert* dengan empat pilihan jawaban, yaitu Tidak Pernah, Jarang, Sering, dan Selalu. Berdasarkan hasil uji reliabilitas pada 20 butir *UCLA Loneliness Scale* (versi 3) yang dilakukan pada 267 partisipan, diperoleh nilai *Cronbach's Alpha* sebesar .945 yang menunjukkan bahwa alat ukur ini memiliki tingkat reliabilitas yang sangat baik. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara daring dengan menyebarkan *Google Form* kepada partisipan melalui media sosial. Setelah seluruh data terkumpul dan memenuhi jumlah sampel yang dibutuhkan, data dianalisis menggunakan bantuan program *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS) versi 30. Analisis data meliputi uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji korelasi Spearman's rho, serta uji beda non-parametrik untuk melihat perbedaan *self-esteem* dan *loneliness* berdasarkan karakteristik demografis partisipan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan Analisis Data Utama

Peneliti melakukan analisis deskriptif untuk memperoleh gambaran *self-esteem* dan *loneliness* pada mahasiswa rantau. Gambaran variabel dilihat berdasarkan nilai rata-rata (mean empiris) yang diperoleh partisipan. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa rantau dalam penelitian ini memiliki tingkat *self-esteem* dan *loneliness* pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa rantau telah memiliki penilaian diri yang cukup baik, namun masih menghadapi pengalaman kesepian dalam proses adaptasi di lingkungan perantauan. Selanjutnya, analisis inferensial dilakukan untuk menguji hubungan antara *self-esteem* dan *loneliness*. Hasil uji korelasi Spearman's rho menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dan *loneliness* pada mahasiswa rantau ($r = -0,819$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin *tinggi self-esteem* yang dimiliki mahasiswa rantau,

semakin rendah tingkat *loneliness* yang dirasakan. Sebaliknya, mahasiswa rantau dengan *self-esteem* yang lebih rendah cenderung mengalami tingkat *loneliness* yang lebih tinggi. Selain itu, peneliti juga melakukan uji beda non-parametrik untuk melihat perbedaan *self-esteem* dan *loneliness* berdasarkan karakteristik demografis partisipan, yaitu jenis kelamin, usia, jenis universitas, semester, dan domisili asal. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan baik pada variabel *self-esteem* maupun *loneliness* berdasarkan seluruh karakteristik demografis tersebut ($p > 0,05$).

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dan *loneliness* pada mahasiswa rantau, serta melakukan uji beda pada kedua variabel tersebut berdasarkan jenis kelamin, usia, domisili asal, jenis universitas, dan semester. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh lima temuan utama. Temuan pertama menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dan *loneliness* pada mahasiswa rantau. Artinya, semakin tinggi *self-esteem* yang dimiliki individu, semakin rendah tingkat *loneliness* yang dirasakan selama menjalani kehidupan di perantauan, begitupun sebaliknya. Temuan ini sejalan dengan penelitian Yunior dan Rohmatun (2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa rantau dengan *self-esteem* tinggi cenderung lebih mudah menyesuaikan diri secara sosial dan tidak mudah mengalami *loneliness*. Hasil ini juga didukung oleh penelitian Anggraini dan Hartini (2024), serta diperkuat melalui meta-analisis Pramadona dan Purwandari (2024) yang menemukan pola hubungan negatif yang konsisten antara *self-esteem* dan *loneliness* pada berbagai populasi. Secara teoretis, temuan ini sesuai dengan pandangan Rosenberg (1965) yang menyatakan bahwa *self-esteem* memengaruhi cara individu memandang dirinya; individu dengan penilaian diri positif cenderung lebih percaya diri dalam menjalin relasi sosial sehingga lebih terlindungi dari perasaan kesepian.

Temuan kedua menunjukkan bahwa dimensi penerimaan diri pada variabel *self-esteem* memiliki hubungan negatif yang lebih kuat dengan *loneliness* dibandingkan dimensi penghormatan diri. Hal ini mengindikasikan bahwa kemampuan individu untuk menerima dirinya secara utuh memiliki peran yang lebih besar dalam menurunkan perasaan kesepian. Individu dengan tingkat penerimaan diri yang tinggi cenderung memiliki penilaian diri yang positif dan tidak mudah merasa rendah diri, sehingga lebih terbuka dalam menjalin hubungan sosial dan emosional (Rosenberg, 1965 dalam Dalimunthe, 2021). Temuan ini sejalan dengan penelitian Nathania dan Sudagijono (2024) yang menunjukkan bahwa *self-esteem* yang tinggi membuat individu memandang dirinya lebih berharga dan nyaman secara sosial, sehingga kecenderungan *loneliness* menjadi lebih rendah. Temuan ketiga menunjukkan bahwa dimensi *trait loneliness* memiliki hubungan negatif yang lebih kuat dengan *self-esteem* dibandingkan dimensi *desirability loneliness* dan *depression loneliness*. Hal ini mengindikasikan bahwa *loneliness* yang bersifat menetap dan menjadi bagian dari karakter individu berkaitan erat dengan rendahnya *self-esteem*. Individu yang mengalami *trait loneliness* cenderung memandang dirinya secara negatif, merasa tidak layak diterima, dan kesulitan membangun hubungan sosial yang bermakna. Temuan ini sejalan dengan Qualter et al. (2015) yang menyatakan bahwa *loneliness* jangka panjang dapat membentuk pola harga diri yang rendah dan menetap, sehingga memperkuat siklus penarikan diri sosial dan penilaian diri negatif.

Temuan keempat menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan *self-esteem* yang signifikan berdasarkan jenis kelamin, usia, domisili asal, jenis universitas, maupun semester. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat *self-esteem* mahasiswa rantau relatif serupa terlepas dari perbedaan karakteristik demografis. Hasil ini sejalan dengan penelitian Jauhar (2019) yang menemukan bahwa *self-esteem* tidak menunjukkan perbedaan signifikan berdasarkan jenis

kelamin. Temuan ini mengindikasikan bahwa *self-esteem* lebih dipengaruhi oleh faktor internal individu dan pengalaman relasional dibandingkan faktor demografis. Temuan kelima menunjukkan bahwa *loneliness* juga tidak memiliki perbedaan signifikan berdasarkan jenis kelamin, usia, domisili asal, jenis universitas, maupun semester. Hal ini menunjukkan bahwa pengalaman kesepian pada mahasiswa rantau tidak ditentukan oleh latar belakang demografis tertentu. Temuan ini sejalan dengan penelitian Musak dan Roswiyani (2025) yang menemukan bahwa sebagian besar faktor demografis tidak membedakan tingkat *loneliness* pada mahasiswa rantau, serta penelitian Ummah dan Murdiana (2024) yang menekankan bahwa *loneliness* lebih dipengaruhi oleh faktor psikologis seperti gaya kelekatan dibandingkan karakteristik demografis. Secara keseluruhan, kesesuaian antara temuan penelitian ini dan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *self-esteem* dan *loneliness* pada mahasiswa rantau lebih dipengaruhi oleh faktor internal psikologis dan kualitas hubungan sosial daripada faktor demografis. Penelitian ini memiliki kelebihan berupa penggunaan instrumen yang reliabel serta jumlah partisipan yang cukup besar dan berasal dari berbagai universitas di Indonesia, sehingga memberikan gambaran yang lebih representatif. Namun, keterbatasan penelitian ini terletak pada metode pengumpulan data secara daring yang memungkinkan adanya *bias* pada kondisi responden saat pengisian kuesioner. Meskipun demikian, temuan penelitian ini tetap memberikan kontribusi penting dalam memahami peran *self-esteem* terhadap *loneliness* pada mahasiswa rantau.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Indonesia. Semakin tinggi *self-esteem* yang dimiliki, semakin rendah tingkat *loneliness* yang dirasakan, begitupun sebaliknya. *Self-esteem* merupakan faktor internal yang memengaruhi *loneliness*. Dengan demikian, temuan penelitian ini menunjukkan pentingnya peran institusi pendidikan dan layanan psikologis dalam mengembangkan program pendampingan yang berfokus pada peningkatan *self-esteem* mahasiswa rantau. Program tersebut tidak hanya bertujuan untuk membantu mahasiswa meningkatkan kepercayaan diri dan penerimaan diri, tetapi juga untuk membekali mahasiswa rantau dengan kemampuan menjalin hubungan sosial yang lebih adaptif, mengelola tekanan psikologis, serta menghadapi tantangan akademik dan emosional selama proses perantauan. Bagi mahasiswa rantau, peningkatan *self-esteem* diharapkan dapat membantu mereka merasa lebih berharga, lebih percaya diri dalam berinteraksi sosial, serta lebih mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, sehingga dapat menurunkan tingkat *loneliness* yang dialami.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R. (2025). Perbedaan *self-esteem* pada mahasiswa yang merantau di Jakarta ditinjau dari jenis kelamin. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 4(1). <https://jurnalp4i.com/index.php/paedagogy>
- Anggraini, L., & Hartini, N. (2024). Hubungan antara *self-esteem* dengan *loneliness* pada *remote workers*.
- Azizi, S. (2015). Relationship between homesickness and test anxiety in nonnative students of Shiraz University of Medical Sciences International Branch in the clinical and physiopathology course in 2013. *Global Journal of Health Science*, 7(5), 293–300.
- Basir, A. P., Dewi, N. S., & Andriany, M. (2025). Factors affecting loneliness in overseas students: A scoping review. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 7(1), 529–540. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v7i1.4878>
- Cigna. (2018). *Cigna U.S. loneliness index*.

- Compton, W. C., & Hoffman, E. (2023). *Positive psychology: The science of happiness and flourishing* (2nd ed.). Wadsworth.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W. H. Freeman.
- Hanani, C. A. (2019). *Pengaruh self-esteem terhadap resiliensi pada mahasiswa tahun pertama program studi kedokteran*.
- Harita, A. N. W., & Suryanto. (2023). Regulasi diri pada mahasiswa perantauan di Surabaya. *Jurnal Empati*, 12, 441–455.
- Irawati, D. (2013). *Faktor-faktor karakteristik yang berpengaruh terhadap pelaksanaan perilaku hidup bersih dan sehat di Desa Tangunan Kecamatan Puri Kabupaten Mojokerto*.
- Khalid, R., & Indrawati, E. S. (2021). Hubungan antara harga diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswi rantau di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*.
- Lingga, R. W. W. L., & Tuapattinaja, J. M. R. (2012). Gambaran *virtue* mahasiswa perantau. *Predicara*, 1(2), 59–68.
- Musak, W. A. L., & Roswiyani. (2025). Hubungan antara kesepian dan adaptasi sosial: Studi kasus pada mahasiswa rantau di Jakarta. *Journal Name*, 14(1), 41–48.
- Muttaqin, V. A., & Hidayati, I. A. (2022). Pengalaman kesepian pada mahasiswa rantau selama pandemi Covid-19. *Psikostudia*, 11(4), 587–602.
<https://doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4>
- Nathania, B., & Sudagijono, J. S. (2024). Pengaruh *self-esteem* terhadap *loneliness* pada wanita *emerging adulthood* yang belum pernah memiliki pasangan. *Jurnal Experientia*, 12(2).
- Novotney, A. (2019). The risks of social isolation. *Monitor on Psychology*.
- Pramadona, M. W., & Purwandari, E. (2024). *Self-esteem and loneliness: A meta-analysis study*. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 5(2). <https://journals2.ums.ac.id/index.php/sosial>
- Ramadani, Y. P., Rachmawati, A., & Purnomosidi, F. (2023). Kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau Universitas Sahid Surakarta. *Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 66–74.
- Roosdyanto, F. X. D., Zamralita, & Fahlevi, R. (2025). Kesejahteraan subjektif pada mahasiswa Universitas X Jakarta. *Provita Jurnal Psikologi Pendidikan*, 18(1), 50–59.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rufaida, H., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penyesuaian diri pada mahasiswa rantau dari Sumatra Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 7(3), 217–222.
- Russell, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40.
- Sahertian, E. A. E., Rikumahu, M. C. E., Manuhutu, V., Sopaheluwakan, J. E., & Huwae, A. (2024). Efikasi diri akademik sebagai mediator pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa rantau. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(2).
<https://doi.org/10.51214/00202406961000>
- Salsabila, D. F., Qalbi, A. F. S., Aziz, A. M., Etniko, A., & Rauf, K. N. T. (2022). Perbedaan *self-esteem* antara mahasiswa perguruan tinggi negeri dengan perguruan tinggi swasta. *Journal of Psychology Students*, 1(1), 45–56. <https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.17458>
- Saputri, N. S., Rahman, A. A., & Kurniadewi, E. (2018). Hubungan antara kesepian dengan konsep diri mahasiswa perantau asal Bangka yang tinggal di Bandung.
- Scharp, K. M., Thomas, L. J., & Paxman, C. G. (2015). “It was the straw that broke the camel’s back”: Exploring the distancing processes communicatively constructed in parent–child estrangement backstories. *Journal of Family Communication*.

- Sembiring, A. C., & Bajirani, M. P. D. (2024). Gambaran pengalaman kesepian pada mahasiswa sarjana (S1) rantau. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 23, 101–113. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14560592>
- Simatauw, J. C. D., & Supraba, D. (2024). *Loneliness* ditinjau dari *self-compassion* pada mahasiswa perantau. *Prosiding Seminar Nasional Sistem Informasi*.
- Soetjiningsih, C. H. (2018). *Seri psikologi perkembangan: Perkembangan anak sejak pembuahan sampai dengan kanak-kanak akhir*. Kencana.
- Supriyati. (2023). Pengaruh dukungan sosial dan harga diri terhadap resiliensi mahasiswa perantau. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5.
- Ummah, A. K., & Murdiana, S. (2024). Gaya kelekatan dan kesepian pada mahasiswa perantau. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(1), 8. <https://doi.org/10.24014/pib.v5i1.23314>
- Yunior, R. S., & Rohmatun. (2022). Hubungan antara harga diri dengan kesepian pada mahasiswa rantau di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Prosiding Konstelas Ilmiah Mahasiswa UNISSULA (KIMU)* 7.