

LITERATURE REVIEW: URGENSI PSYCHOLOGICAL WELL BEING MAHASISWA RANTAU DI YOGYAKARTA

Magfirotun Nisa¹⁾, Muya Barida²⁾
Universitas Ahmad Dahlan
magfirotunnisa2000001025@webmail.uad.ac.id

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menilai relevansi kesehatan mental dengan mahasiswa perantauan di Yogyakarta. Penerimaan diri, pengembangan diri, memiliki tujuan hidup, memiliki hubungan yang sehat dengan orang lain, berhasil mengendalikan lingkungan seseorang, dan kapasitas untuk memilih tindakan sendiri adalah semua komponen kesejahteraan psikologis yang berkembang. Rendahnya *psychological well being* akan mengganggu mahasiswa dalam mencapai tujuan hidupnya dalam menghadapi tanggung jawab, dan mengembangkan potensinya. Literatur untuk penelitian ini diambil dari jurnal akademik yang ditemukan di *database* Google Scholar, mengikuti pedoman yang ditetapkan oleh metodologi penelitian *literature review* dimana pembahasan didalamnya yang sesuai dengan apa yang peneliti fokuskan. Hasil dan pembahasan dalam artikel ini menunjukkan bahwa *psychological well being* dapat dipengaruhi oleh *loneliness*. Menurut temuan tersebut, mahasiswa rantau melaporkan merasa tidak terlalu kesepian karena kesejahteraan psikologis mereka meningkat.

Kata Kunci: *Psychological Well Being, Mahasiswa Rantau*

1. Pendahuluan

Seorang mahasiswa universitas adalah orang yang terdaftar dalam program akademik. Seorang mahasiswa perguruan tinggi adalah calon akademisi yang secara aktif tertarik pada universitas (Ramadani dkk., 2023). Seorang pelajar yang di didik agar mampu menjadi calon-calon Mereka memiliki kekayaan pengalaman dan keahlian sehingga terbentuk sikap intelektual yang baik didalam dirinya. Terdapat berbagai macam asal daerah dari tiap tiap mahasiswa bahkan ada juga yang berasal dari negara berbeda. Mahasiswa yang bukan berasal dari daerah ataupun negara domisili Universitasnya tersebutlah yang disebut sebagai Mahasiswa Rantau (Priyambodo dkk., 2021).

Menurut Salsabhilla & Panjaitan (2019) perubahan terjadi dalam kehidupan mahasiswa internasional dalam banyak hal. Pertama dan terpenting, ada tantangan untuk menyesuaikan diri dengan budaya baru, jauh dari orang yang dicintai, dan menyesuaikan diri dengan kehidupan kampus. Tidak jarang mahasiswa rantau juga mengalami kesepian.

Melanjutkan pendidikan dan menuntut ilmu memang sebuah pilihan dan setiap pilihan tentu memiliki konsekuensi, seperti memilih untuk melanjutkan pendidikan di luar dari kota asal juga banyak sekali konsekuensi yang harus di hadapi. Menurut The Journal of Universitas Negeri Surabaya (2021) kesulitan menyesuaikan diri akibat adanya perbedaan bahasa dan karakter yang sering dialami oleh mahasiswa rantau ketika berinteraksi. Kesulitan tersebut menjadi suatu hambatan sosial dengan masyarakat yang pada akhirnya menjadi tidak maksimal dan berakhir pada munculnya kesulitan beradaptasi pada lingkungan baru yang dapat mengganggu kesejahteraan psikologisnya atau yang sering disebut dengan *psychological well being*.

Penerimaan diri, interaksi interpersonal yang positif, kapasitas untuk menavigasi dunia sosialnya sendiri, pengembangan tujuan hidup yang bermakna, dan aktualisasi potensi bawaan seseorang adalah komponen penting dari kesehatan psikologis. Sejalan dengan penelitian Sawitri & Siswati (2019) yang berpendapat bahwa kesehatan mental adalah bagian inheren dari manusia yang dimiliki individu sesuai dengan berjalannya waktu seperti pengembangan diri, melibatkan diri dalam kepentingan personal dan kepentingan lainnya. Oleh karena itu, *psychological well being* ini sangat mempengaruhi aktivitas seorang individu dalam melakukan kegiatan sehari-hari yang mana ketika *psychological well being* seseorang meningkat maka sikap positif yang ditimbulkan akan memperlancar aktivitasnya.

Psikologis akan mampu dikatakan sejahtera ketika seorang individu mampu mampu menerima dirinya sendiri, mampu mengendalikan emosi, serta terus menerus mengembangkan diri. *Psychological well being* mampu terpenuhi dengan baik bila mana seorang individu merasa bahagia karena terpenuhinya kebutuhan serta harapannya dengan baik. Seperti menurut Hafizhah & Hamdan (2021) kesejahteraan psikologis adalah suatu kondisi dimana terdapat perasaan bahagia tidak ada rasa depresi dan mampu mengembangkan bakat dan minatnya. Setiap individu memiliki fase perkembangan dan individu yang mampu menggunakan fase perkembangannya dengan baik dan sesuai dapat dikatakan optimal.

Ketika seseorang sehat secara mental, dia lebih mungkin untuk berhasil dalam semua aspek kehidupan secara sejahtera karena selalu dibarengi dengan rasa bersyukur yang dapat menimbulkan kebahagiaan dalam diri. Ketika seorang individu memiliki rasa

bersyukur dalam diri maka *self acceptance* akan terpenuhi sehingga individu tersebut akan menaruh keyakinan Anda pada sesuatu. Memiliki keyakinan pada kemampuan dan kualitas diri sendiri adalah semacam penerimaan diri akan mampu baik baik saja dalam kondisi apapun karena memiliki penguasaan terhadap lingkungan. Namun kemandirian juga penting untuk melengkapi rasa percaya diri didalamnya. Seperti menurut Nurfadilah & Hakim (2020) kemandirian merupakan suatu perilaku orang yang ulet dan menolak untuk menyerah dengan mudah, dan keyakinan yang berkembang bahwa kesuksesan membutuhkan tindakan sendiri, tanpa bantuan orang lain. Sebagai seorang mahasiswa rantau kemandirian merupakan hal yang sangat penting agar mampu mengatur perilaku yang menjadi dasar suatu percaya diri sehingga membentuk kepercayaan terhadap diri sendiri maupun orang lain.

Mahasiswa perantau harus memiliki *psychological well being* yang baik, karena menjadi seorang mahasiswa harus memiliki jiwa yang tanggung dan ketahanan didalam lingkungan sekalipun lingkungan itu tidak berdampak baik. Menurut (Rohi, 2019) siswa yang memiliki mental yang baik memiliki peluang yang jauh lebih baik untuk berhasil secara akademis. Siswa yang belajar di luar negeri yang secara emosional baik cenderung tidak mengalami kejutan budaya dan lebih cenderung mencoba hal-hal baru tanpa takut gagal. Ketika kesehatan mental seseorang kuat, mereka dapat dengan percaya diri memprediksi kebahagiaan masa depan mereka sendiri serta mampu menerima kekurangan dan kelemahan yang ada pada dirinya (Yudha dkk., 2021). Sikap positif yang dimiliki seorang individu akan mampu menjauhkan dari rasa selalu menyalahkan diri sendiri, selalu merasa cemas dan *overthinking* yang dapat menimbulkan kegelisahan ketika menjalankan aktivitas.

Tujuan hidup yang positif mampu memberikan arah masa depan yang lebih baik, karena individu akan menentukan tujuan hidupnya yang jelas, mempunyai *planning* perencanaan karir dan selalu mengembangkan potensi diri. Seorang mahasiswa yang secara mental baik dapat menjaga perhatian mereka pada tugas di tangan mengapa mereka memilih merantau sehingga dalam belajarpun akan fokus. Menurut Chen dkk., (2021) Kemampuan ini yang menjadikan mahasiswa terus memperkuat kondisi internalnya yang sering disebut sebagai (*personal growth*). Kapasitas setiap individu untuk tumbuh dan

berkembang sepanjang waktu merupakan suatu cara individu tersebut memperluas diri sebagai manusia yang menikmati setiap fase perkembangan dengan baik.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan metode literatur *review* khususnya, struktur untuk membandingkan informasi baru dengan data historis untuk menentukan apakah kemajuan diwakili oleh hasil penelitian atau tidak. Tinjauan literatur adalah penyelidikan ilmiah khusus. Dengan menemukan teori atau teknik, menciptakan teori atau metode, dan menemukan celah dalam teori atau metode yang relevan dengan bidang atau hasil studi, tinjauan pustaka dapat memberikan gambaran tentang suatu subjek. Mengevaluasi data, teori, atau hasil studi, serta memeriksa temuan publikasi penelitian sebelumnya, adalah bagian dari pendekatan tinjauan literatur (Ridwan dkk., 2021).

Pengumpulan data makalah jurnal yang diambil dari Google Scholar digunakan untuk penyelidikan ini. Semua publikasi termasuk diterbitkan antara 2014 dan 2023 di jurnal akademik. Pendekatan penilaian kritis, suatu prosedur analitis yang digunakan pada landasan teoritis untuk menentukan perbedaan atau kesamaan dan keterbatasan, digunakan dalam analisis jurnal penelitian literatur ini.

3. Hasil dan Pembahasan

Artikel dan publikasi yang relevan dengan masalah yang sedang diselidiki dikumpulkan untuk tinjauan pustaka ini yaitu tentang *psychological well being* (kesejahteraan psikologis) mahasiswa rantau. Di bawah ini merupakan hasil penelusuran dari jurnal penelitian kesehatan mental mahasiswa

Tabel 1. Temuan Dari Studi yang Berkaitan dengan Kesehatan Mental

Penulis	Judul	Tujuan penelitian	Desain dan metode pengumpulan data	Temuan
Rantepadang andreas dan ben gery ariel (2022).	Hubungan <i>Psychological well-being</i> dengan <i>Loneliness</i>	Meneliti hubungan antara kebahagiaan dan isolasi sosial.	Dalam penelitian ini, ukuran kesejahteraan psikologis digunakan sebagai variabel dependen dalam desain cross-	Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kesepian yang dialami seseorang berbanding terbalik dengan

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

			sectional korelasi deskriptif.	tingkat kesejahteraan psikologis seseorang.
Tranggono asmika, florentina titin, dan muhammad aditya A. (2022)	Kesejahteraan psikologis terhadap kesepian pada mahasiswa rantau	Meneliti peran kesehatan emosi dalam isolasi mahasiswa asing di Makassar.	Metode yang digunakan adalah metode responden dengan teknik <i>sampling purposive</i> dan Skala Kesehatan Psikologis adalah Instrumen yang Digunakan untuk Mengukur	Hasil dari temuan ini menunjukkan adanya pengaruh <i>psychological well-being</i> terhadap <i>loneliness</i> . Namun, 68,9% berpendapat bahwa ada variabel lain yang berkontribusi atau mengurangi perasaan terisolasi.
Fauziah dia ulfa dan Drs. Zaenal abidin M. Si. (2020)	Mahasiswa Bidik Misi Angkatan 2016 Universitas Diponegoro Semarang, dan Hubungan Syukur dengan Kesehatan Psikologis.	Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menyelidiki faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kesehatan emosional siswa bidik misi angkatan 2016 universitas diponegoro semarang	Metode yang digunakan cluster random sample, menggunakan skala psych-wellness dan syukur sebagai instrumen pengukuran	Penelitian ini menunjukkan bahwa bersyukur berkorelasi dengan peningkatan tingkat kebahagiaan. Karena sikap bersyukur dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih baik.
Ramadani yopi putri, aniez rahmawati, dan faqih purnomo sisi. (2023).	Kesejahteraan psikologi mahasiswa rantau Universitas sahid surakarta	Mengkaji kesehatan emosional mahasiswa internasional yang belajar di Universitas Sahid Surakarta.	Peneliti dalam penelitian ini mengumpulkan informasi dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yang digunakan berbentuk kata-kata dan gambar sebagai dokumentasi pendukung.	Hasil dari penelitian ini menemukan dari 7 informan mahasiswa rantau 4 diantaranya memiliki <i>psychological well being</i> yang baik dengan rasa penuh syukur dan bahagia. Namun 3 diantaranya kurang baik karena menurut mereka lingkungan baru tidak dapat membuat mereka

				mengekspresikan diri.
--	--	--	--	-----------------------

Para peneliti ingin mempelajari seberapa besar dampak kesehatan mental terhadap mahasiswa perantau. Karena studi ini, siswa internasional akan memiliki pemahaman dampak yang jauh lebih baik serta dampak yang dari *psychological well being* terhadap tujuan hidup, cara beradaptasi, serta perkembangan diri dilingkungan baru. Saat dihadapkan dengan banyak rintangan yang dilemparkan kehidupan kepada kita akibat adanya permasalahan yang ditimbulkan ketika keluar dari kota tempat tinggalnya. Kematangan *psychological well being* yang baik tercermin dari Belajar untuk mencintai dan menerima diri sendiri, terhubung dengan orang lain, berdiri di atas kedua kaki Anda sendiri saat menghadapi tekanan teman sebaya, melatih perintah atas lingkungan fisik Anda, dan secara bertahap kembangkan kapasitas Anda untuk aktualisasi diri sebagai seorang mahasiswa.

Mahasiswa umumnya memiliki usia 18 sampai 25 tahun adalah masa transisi, dari masa remaja menuju dewasa muda individu akan merasakan banyak perubahan tugas dan tanggung jawab yang akan dihadapi. Pada masa ini individu orang yang memutuskan untuk melanjutkan pendidikan mereka dengan mendaftar di perguruan tinggi atau universitas disebut sebagai siswa. Saat kita berbicara tentang "mahasiswa", kita mengacu pada mereka yang terdaftar di program pendidikan tinggi (M.Pd dkk., 2020). Tuntutan belajar dan *deadliner* banyak membuat kesejahteraan psikologi mahasiswa terganggu terutama bagi mahasiswa perantauan. Tidak sedikit mahasiswa yang mengalami stress akademik, beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stress akademik yang membuat *psychological well being*-nya menurun ialah permasalahan terkait dengan kurangnya manajemen waktu yang baik, pesimis, *negative thinking*, adapun pengaruh dari lingkungan seperti tempat tinggal yang kurang nyaman, ataupun tidak adanya teman yang dapat mendukung dan membantu sehingga selalu merasa sendiri yang berakibat merasa sangat bnyak beban.

Beberapa penelitian diatas menyebutkan bahwa faktor yang sangat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa rantau menurun karena adanya rasa kesepian yang dialami oleh mahasiswa rantau. Tingkat kesehatan psikologis yang tinggi telah terbukti mengurangi kerinduan di antara mereka yang belajar di luar negeri. Hal ini

sependapat dengan temuan sebuah penelitian yang menemukan hal tersebut “Jika siswa internasional dapat meningkatkan kesehatan mental mereka, mereka dapat mengurangi perasaan terisolasi mereka” (Cahyadi, 2019). *Psychological well being* (kesejahteraan psikologis) mahasiswa perlu diperhatikan karena berkaitan dengan kondisi mental mahasiswa itu sendiri, khususnya dalam hal kesehatan mental yang sering terganggu akibat kesepian.

Efek kesepian mungkin tampak sekilas pada saat itu, namun tetap ada sepanjang hidup seseorang. Penelitian dari Handayani dkk., (2022) mengatakan bahwa ketika seseorang merasa sendirian, hal itu dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mentalnya. Adapun jurnal dari Noya (2022) menguraikan lebih lanjut tentang efek isolasi, termasuk bagaimana hal itu dapat mempersulit seseorang untuk menjaga dirinya sendiri saat mereka sendirian, yang mengarah ke pola perilaku yang tidak sehat. Kesepian dikaitkan dengan sejumlah emosi negatif, termasuk ketidakpuasan kronis, depresi, kecemasan, dan perasaan tersesat secara umum. Semakin besar efek kesepian pada seseorang, semakin besar risiko mereka mempertimbangkan untuk bunuh diri (Aditiono dkk., 2022)

Faktor yang memicu hadirnya pada perasaan *loneliness* pada mahasiswa rantau biasanya ditimbulkan dari lingkungan kehidupan yang berubah dalam kapasitas diri seseorang. Lingkungan yang berubah mampu menimbulkan perubahan situasional juga dalam diri individu. Sejalan dengan penelitian Meianisa & Rositawati (2023) yang membahas tentang faktor yang memicu timbulnya perasaan *loneliness* pada diri seseorang yaitu hubungan sosial yang rendah, kurang dapatnya menguasai lingkungan, sulit beradaptasi, dan memiliki kecemasan sosial yang tinggi. Tanpa melihat dari mana pola tersebut berawal namun semua komponen tersebut membuat kehidupan menjadi lebih sulit dan menghambat diri dalam bersosial. Penelitian dari Pramasella (2019) menyebutkan bahwa *loneliness* akan terjadi manakala aspek-aspek *loneliness* muncul didalam diri individu tersebut adapun cirinya adalah memiliki rasa putus asa, selalu merasa tidak sabar dan bosan, mengutuk diri, dan depresi. Jika aspek-aspek tersebut muncul didalam diri individu bisa dikatakan bahwa *psychological well being*-nya pun akan terganggu.

Penelitian lainnya selain itu, ini menekankan perlunya pikiran yang sehat akan merasakan kondisi dimana bukan hanya terbebas dari tekanan melainkan mempunyai

penerimaan diri maupun kehidupannya, makna dan tujuan dalam hidup seseorang, kapasitas untuk membentuk hubungan yang bermakna dengan orang lain dan mengarahkan takdirnya sendiri dengan mampu mengatur kapasitas lingkungannya secara efektif. Seperti yang terdapat dalam penelitian Yuliani (2018) yang membahas tentang adanya kualitas hidup yang positif antara diri sendiri dan orang lain, itu mungkin untuk mengatakan kesejahteraan *psychological well being* nya sudah baik.

Sejalan dengan hal ini pada penelitian Uyun & Siddik (2017) Ryff mengatakan *Psychological well being* individu terpenuhi ketika enam aspek tersebut berjalan dengan seimbang. Kemampuan tersebut membuat individu percaya diri dengan kemampuan sendiri dan teman-teman sesama siswa harus mampu memfokuskan diri kepada tujuan hidup yang sudah tersusun di *planning* karir untuk mempersiapkan masa depannya. Beberapa penelitian terdahulu juga mengatakan, bahwa ini adalah ciri-ciri seseorang yang sehat secara mental. Ini adalah studi dari koleksi Simanjuntak dkk., (2021) mengatakan bahwa mahasiswa yang mampu memiliki tingkatan kesehatan mental seseorang dengan mengerjakan enam bidang ini: kendali atas lingkungan sekitar, pengembangan pribadi, tujuan hidup, penerimaan diri, kebebasan, dan hubungan yang mendukung.

Membangun hubungan yang kuat dengan orang lain dan memiliki motivasi untuk keluar dari zona nyaman dan mencoba hal baru adalah faktor kunci dalam meningkatkan kesehatan mental yang positif karena akan bermanfaat dengan kesehatan mental. Berdasarkan penelitian yang diperoleh dari Savitri & Listiyandini (2017) menyatakan bahwa *psychological well being* dapat meningkat ketika bisa melatih *self talk* positif yang ada pada diri dengan berbicara hal-hal baik kepada diri sendiri karena cara pandang kita dalam menilai diri kita akan mempengaruhi kondisi kita dalam berfikir jadi dengan positif talk ini bisa menambah kekuatan didalam diri, membangun kesadaran dan fokus *mindfulness* yaitu suatu teknik yang menekankan pada pemikiran bahwa kita hanya berfokus pada kondisi saat ini artinya individu harus dapat memahami bahwa kondisi sebelumnya itu tidak dapat diubah dan kondisi kedepan tidak dapat diprediksi jadi harus mampu memfokuskan tujuan saat ini dan kondisi saat ini agar tercipta suatu kondisi yang optimal (Jones dkk., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh Rantepadang & Gery (2020) menunjukkan data bahwa kemungkinan merasa kesepian berkurang seiring dengan membaiknya kesehatan

psikologis seseorang oleh mahasiswa rantau, artinya relasi ruang yang semakin luas mahasiswa rantau akan dapat membantu mengurangi rasa kesepian mahasiswa rantau. *Support system* perlu dimiliki untuk meningkatkan *psychological well being* mahasiswa rantau. Sejalan dengan hal ini penelitian dari Wowor & Putri (2022) yang membahas tentang komunikasi orang tua-anak sangat penting karena mereka adalah sumber utama dukungan emosional anak. Interaksi orang tua-anak penting karena mereka membentuk bagaimana perasaan anak-anak, menjadi siapa mereka, dan apa yang mereka yakini tentang dunia. Mereka berdua berbagi pikiran dan emosi terdalam satu sama lain. Hal tersebut mampu mengurangi perasaan *loneliness* mahasiswa rantau.

4. Kesimpulan

Fokus penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi pentingnya kesehatan mental bagi mahasiswa internasional. Seorang siswa internasional adalah orang yang belajar di tingkat sarjana di negara selain tempat mereka sendiri ke kota tempat Universitas yang diinginkan berada. Ketika seseorang sehat secara psikologis, mereka mampu menerima diri mereka sendiri, seluruh riwayat hidup mereka, dan keadaan mereka. Untuk memberikan tujuan hidup seseorang sehingga seseorang dapat pergi dalam proses mengembangkan potensinya sendiri. Kesejahteraan emosional siswa internasional sangat penting diperhatikan karena jika terganggu akan menghambat perkembangan potensi serta tujuan utama dalam belajarnya. Banyak sekali kesulitan-kesulitan yang dapat mengganggu tercapainya kesejahteraan psikologis. Salah satu hal yang telah dibuktikan melalui statistik sebagai penghambat peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa perantau adalah yang diperoleh ialah *loneliness* atau adanya rasa kesepian yang dialami oleh seorang mahasiswa rantau. *Loneliness* ini adalah keadaan mental seseorang yang dicirikan dengan adanya perasaan hampa, tidak memiliki teman, terisolasi secara sosial, dan tidak mengenal siapa pun yang memahami bagaimana hubungan Anda menderita karena harapan dan kenyataan Anda telah menyimpang. Sebagian besar jurnal yang dibaca menyimpulkan bahwa peningkatan kesepian berkorelasi dengan kesehatan mental yang lebih buruk, dan sebaliknya. Meskipun demikian, faktor lain mungkin masih merusak kesehatan mental mahasiswa pascasarjana.

Daftar Pustaka

- Aditiono, W., Hartanto, D., Fauziah, M., & Kuswindarti, K. (2022). Perasaan Kesepian (Loneliness) Siswa SMP di Wilayah DIY dan Jawa Tengah pada Masa Pandemi Covid-19. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 7(3), Article 3. <https://doi.org/10.51169/Ideguru.V7i3.411>
- Cahyadi, M. D. (2019). Loneliness and Psychological Well Being ON International Students of The Darmasiswa Program at Universitas Negeri Yogyakarta. *Psychological Research and Intervention*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.21831/pri.v2i2.30326>
- Chen, R., Sun, C., Chen, J.-J., Jen, H.-J., Kang, X. L., Kao, C.-C., & Chou, K.-R. (2021). A Large-Scale Survey on Trauma, Burnout, and Posttraumatic Growth among Nurses during The Covid-19 Pandemic. *International Journal OF Mental Health Nursing*, 30(1), 102–116. <https://doi.org/10.1111/inm.12796>
- Hafizhah, D., & Hamdan, S. (2021). Hubungan Pet Attachment dengan Psychological Well-Being pada Pemelihara Kucing Kota Bandung. <https://doi.org/10.29313/.v7i1.25627>
- Handayani, E. S., Iscah, O., & Farihal, F. (2022). Korelasi antara Loneliness dan Kontrol Diri terhadap Perilaku Adiksi Pornografi pada Remaja. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 12(2), Article 2. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v12i2.13342>
- Jones, B. J., Kaur, S., Miller, M., & Spencer, R. M. C. (2020). Mindfulness-Based Stress Reduction Benefits Psychological Well-Being, Sleep Quality, and Athletic Performance in Female Collegiate Rowers. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.572980>
- Leckman, J. F., Panter-Brick, C., & Salah, R. (2014). Peace Is A Lifelong Process. In J. F. Leckman, C. Panter-Brick, & R. Salah (Eds.), *Pathways To Peace: The Transformative Power Of Children And Families* (Vol. 15, Pp. 3–18). London: The Mit Press.
- M.Pd, S. S., S. Pd, M.Pd, D. D. I. H., Palandi, J. F., M.Pd, S. C., Indriyani, D., M.Si, E. E. S., S. Ip, Basith, A., & Cps, Y. C. G., S. Kom, M. Kom. (T.T.). *Perkembangan Media Pembelajaran di Perguruan Tinggi*. Agrapana Media.
- Meianisa, K., & Rositawati, S. (2023). Pengaruh Social Support terhadap Loneliness pada Mahasiswa Rantau di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v3i1.6698>
- Myers, D. G., & Smith, S. M. (2015). *Exploring Social Psychology*. New York: Mcgraw Hill.

PROSIDING

Seminar Antarbangsa

“Penguatan Karakter Menuju Konselor Multibudaya Dijiwai Nilai-Nilai Religius”

Selasa, 18 Juli 2023

- Noya, R. (2022). Loneliness dan Problematic Internet Use pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UKSW Selama Masa Pandemi Covid-19. *Thesis*. <https://repository.uksw.edu/handle/123456789/27663>
- Nurfadilah, S., & Hakim, D. L. (2020). Kemandirian Belajar Siswa dalam Proses Pembelajaran Matematika. *Prosiding Sesiomadika*, 2(1e), Article 1e. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/sesiomadika/article/view/2990>
- Pramasella, F. (2019). Hubungan antara Lima Besar Tipe Sifat Kepribadian dengan Kesepian pada Mahasiswa Rantau. *Psikoborneo*, 3(7), 648–661.
- Priyambodo, A. B., Katili, R. H. P., & Bisri, M. (2021). Sikap terhadap Uang dan Kontrol Diri sebagai Prediktor Perilaku Manajemen Keuangan pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(2), 109–117.
- Ramadani, Y. P., Rachmawati, A., & Purnomosidi, F. (2023). Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Rantau Universitas Sahid Surakarta. 2(1).
- Rantepadang, A., & Gery, A. B. (2020). Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness. *Nutrix Journal*, 4(1), Article 1. <https://doi.org/10.37771/nj.vol4.iss1.428>
- Ridwan, M., Am, S., Ulum, B., & Muhammad, F. (2021). Pentingnya Penerapan Literature Review pada Penelitian Ilmiah. *Jurnal Masohi*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.36339/jmas.v2i1.427>
- Rohi, M. M. (2019). Hubungan Ketangguhan dengan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perempuan yang Merantau Dari Luar Provinsi Jawa Timur. *Calyptra*, 7(2), Article 2.
- Salsabihilla, A., & Panjaitan, R. U. (2019). Dukungan Sosial dan Hubungannya dengan Ide Bunuh Diri pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 107. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.107-114>
- Saputra, W. N. E., Mappiare-At, A., Hidayah, N., & Ramli, M. (2021). Kh Ahmad Dahlan's The Values of Peace in The Novel Entitled Sang Pencerah: A Hermeneutics Study. *Pegem Journal Of Education and Instruction*, 11(2), 32–42. <https://doi.org/10.14527/pegegog.2021.04>
- Saputra, W. N. E., Supriyanto, A., Astuti, B., & Ayriza, Y. (2020). Pikiran Damai Berdasarkan Penuturan Markesot: Studi Hermeneutika Teks Markesot Bertutur Lagi. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 80–90. <http://dx.doi.org/10.17977/um001v5i22020p080>
- Savitri, W. C., & Listiyandini, R. A. (2017). Mindfulness dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), Article 1.

- Sawitri, D., & Siswati, S. (2019). Hubungan antara Self-Compassion dengan Psychological Well-Being pada Perawat Instalasi Rawat Inap RSUD Kabupaten Jombang. *Jurnal Empati*, 8(2), Article 2. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.24410>
- Simanjuntak, J. G. L. L., 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. <https://doi.org/10.26740/jppt.v11n2.p158-175>
- The Journal Of Universitas Negeri Surabaya. (T.T.). Diambil 7 Juli 2023, Dari <https://ejournal.unesa.ac.id>
- Uyun, Q., & Siddik, I. N. (2017). Khusnudzon dan Psychological Well Being pada Orang Dengan HIV/AIDS. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 3(2), 86–93. <https://doi.org/10.19109/psikis.v3i2.1735>
- Wowor, H. A. F., & Putri, K. Y. S. (2022). Komunikasi Interpersonal Keluarga Sebagai Penunjang Kesehatan Mental Mahasiswa Rantau Asal Papua-Papua Barat. *Perspektif*, 11(1), Article 1. <https://doi.org/10.31289/perspektif.v11i1.5488>
- Yudha, M. A., Balgies, S., Mafuz, Y. L., & Triningtyas, T. (2021). Reward Manajemen untuk Membentuk Psychology Well-Being dalam Mengurangi Terjadinya Demo. *Business Economic, Communication, and Social Sciences Journal (Becoss)*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.21512/becossjournal.v3i1.6967>
- Yuliani, I. (2018). Konsep Psychological Well-Being Serta Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 2(02), Article 02.