



Pengaruh Kebersyukuran Terhadap *Loneliness* Dengan *Perceived Sosial Support* Sebagai Variabel Moderator Pada Mahasiswa Perantau di Kalimantan Selatan

Received: 19th June 2025; Revised: 24th March 2026; Accepted: 30th March 2026

Permalink/DOI: <http://dx.doi.org/10.15548/11835>

Halimah Sa'diyah*)

Universitas Islam Negeri Antasari
Banjarmasin
E-mail: hlmhssdyh@gmail.com

Mahdia Fadhila

Universitas Islam Negri Antasari
Banjarmasin
E-mail: mahdiafadhila@uin-antasari.ac.id

Muhammad Zainal Abidin

Universitas Islam Negri Antasari
Banjarmasin
E-mail: mzabidin@uin-antasari.ac.id

*) Corresponding Author

Abstract: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kebersyukuran terhadap perasaan kesepian (*loneliness*) dan apakah ada efek moderasi variabel *perceived social support* dalam pengaruh tersebut. Perasaan *loneliness* merupakan permasalahan psikologis yang umum dialami mahasiswa perantau akibat transisi dari lingkungan sosialnya. Perasaan ini secara tidak langsung membuat mereka cenderung fokus pada hal-hal negatif yang terjadi. Makadari, kebersyukuran diyakini dapat menekan emosi negatif dari perasaan *loneliness*. Kemudian, *perceived social support* juga dirasa mampu untuk memperkuat efek kebersyukuran terhadap penurunan tingkat *loneliness*, karena individu yang merasa didukung cenderung lebih mudah mengekspresikan rasa syukur dan menginterpretasikan pengalaman hidup secara lebih positif. Penelitian ini dilakukan oleh 388 mahasiswa perantau disalahsatu universitas di Kalimantan Selatan. Data dikumpulkan melalui skala kebersyukuran berdasarkan aspek Al-Ghazali, *loneliness* (UCLA) versi 3, dan *perceived social support* (MPSS). Hasil analisis menunjukkan bahwa kebersyukuran berpengaruh negatif terhadap *loneliness*. Namun, *perceived social support* tidak memoderasi hubungan tersebut, melainkan berperan sebagai prediktor yang memiliki pengaruh lebih kuat dalam menurunkan perasaan *loneliness* dibandingkan dengan kebersyukuran.

Keywords: *Loneliness*, Kebersyukuran, *Perceived Social Support*

How to Cite: Sa'diyah, H., Fadhila, M. & Abidin, M. Z. (2026). Pengaruh Kebersyukuran Terhadap *Loneliness* Dengan *Perceived Sosial Support* Sebagai Variabel Moderator Pada Mahasiswa Perantau di Kalimantan Selatan. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 17(1). 115-124. DOI: <http://dx.doi.org/10.15548/11835>

PENDAHULUAN

Dalam rangka mengejar cita-cita, banyak pelajar di Indonesia yang memilih untuk melanjutkan pendidikan ke universitas impian baik dalam negeri

maupun luar negeri. Hal tersebut dapat terjadi karena ketidakmerataan mutu pendidikan di Indonesia, sehingga mengharuskan mereka hidup terpisah dari keluarga demi mencapai kualitas pendidikan yang lebih baik (Angraini &

Rahardjo, 2023). Mahasiswa perantau adalah individu yang menempuh pendidikan tinggi di luar kampung halamannya. Mereka menjalani kehidupan mandiri tanpa kehadiran keluarga (Widiasih, 2023). Seiring penyesuaian diri diperantauan, mereka kerap kali dihadapkan dengan berbagai masalah salahsatunya ialah *loneliness* atau perasaan kesepian. *Loneliness* sendiri menurut Russel ialah perasaan subjektive yang tidak menyenangkan karena ketidaksesuaian antara ekspektasi dan realita pada lingkungan sosial akibat perubahan besar dalam lingkungan tersebut (D. W. Russell, 2014). Dalam hal ini mahasiswa perantau akan meninggalkan rumah, keluarga, sahabat, dan teman untuk memasuki dunia perkuliahan serta lingkungan yang berbeda dari biasanya.

Proses membangun pertemanan dan hubungan yang bermakna membutuhkan waktu dan usaha, ditambah perbedaan budaya, kebiasaan, dan gaya hidup di tempat baru juga akan membuat mereka merasa asing dan sulit untuk sepenuhnya merasa diterima yang kemudian menghantarkan mereka pada perasaan *loneliness* (Muttaqin et al., 2022). Perasaan *loneliness* dapat muncul ketika terdapat kesenjangan antara hubungan sosial yang diharapkan dengan hubungan sosial yang sebenarnya dimiliki oleh individu.

Peplau dan Perlman mengidentifikasi dua faktor utama yang mempengaruhi munculnya perasaan *loneliness*. Pertama, *predisposing factors* yaitu karakteristik individu yang berpotensi membuat sulitnya seseorang dalam mempertahankan atau bahkan membangun hubungan sosial. Kedua, *precipitating factors* yakni peristiwa yang secara langsung memicu timbulnya perasaan *loneliness*, misalnya berakhirnya hubungan dekat dengan orang tersayang yang dapat disebabkan oleh kematian, perceraian ataupun putus cinta, serta keterpisahan fisik dengan keluarga dan teman dekat yang dapat terjadi karena

perpindahan tempat tinggal, pergi merantau dan lain sebagainya (Lake, 1986).

Beberapa penelitian menjelaskan adanya dampak yang serius dari perasaan *loneliness* yang tidak dapat ditangani dengan baik, dampak tersebut dapat menyerang mental maupun fisik. Pada aspek psikologis, *loneliness* dapat memunculkan gangguan mental emosional seperti depresi, kecemasan, stres, dan gangguan somatik yang dapat menurunkan kesehatan bahkan menimbulkan konsekuensi yang lebih serius (Ruberman, 2014). Perasaan *loneliness* juga berdampak pada gangguan kepribadian ambang dan skizoid (Richman & Sokolove, 1992) kemudian resiko bunuh diri yang diungkapkan dalam hasil penelitian stravynski dan boyer bahwa terdapat hubungan yang kuat antara ide bunuh diri dan parasuicide dengan *loneliness* (Stravynski & Boyer, 2001). Dengan demikian, *loneliness* yang berlangsung secara berkepanjangan dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis individu.

Selain berdampak pada kondisi psikologis, *loneliness* juga dapat memengaruhi kesehatan fisik individu. Dalam kaitannya dengan stres, *loneliness* tidak hanya menjadi sumber stres akut, tetapi juga dapat berkembang menjadi stres kronis yang kemudian memengaruhi sistem kekebalan tubuh (Cacioppo et al., 2000). Stres kronis yang muncul akibat perasaan *loneliness* juga dapat berkontribusi terhadap terjadinya peradangan perifer tingkat rendah. Kondisi tersebut pada akhirnya dikaitkan dengan berbagai penyakit inflamasi seperti diabetes, autoimun, lupus, dan penyakit kardiovaskular (Wenz, 1977). Namun, dampak fisik tersebut tidak terjadi secara langsung akibat *loneliness*, melainkan terjadi melalui mekanisme stres kronis yang menyertai perasaan tersebut.

Perasaan *loneliness* membuat seseorang cenderung mengingat hal-hal negatif yang terjadi, mereka akan sulit

untuk fokus pada hal-hal positif dalam hidupnya yang menimbulkan keputusan dan perasaan rendah diri untuk berada di lingkungan sosial sehingga cenderung membatasi dan menghindari interaksi (Tanzil et al., 2022). Untuk mengalihkan perhatian dari emosi negatif kepada emosi yang lebih positif, seseorang dapat menanamkan kebersyukuran yang merupakan kunci untuk mencapai kesejahteraan batin dan kedekatan dengan Tuhan. kebersyukuran dimulai dengan menyadari dan mengakui nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT. Hal tersebut melibatkan pengakuan dalam hati, ucapan syukur dengan lisan, dan menggunakan nikmat tersebut dalam tindakan yang baik (Imam al Ghazali, 2013). Dengan demikian, seseorang dapat memusatkan perhatian pada pikiran-pikiran positif yang berpotensi mengalihkan fokus dari perasaan *loneliness*. Kebersyukuran membuat seseorang mampu mengurai setiap kejadian dalam kehidupan untuk bisa memaknai dan memetik mutiara hikmah darinya (Anhari, 2019).

Kebersyukuran merupakan emosi positif yang menggambarkan perasaan bahagia dalam bentuk ucapan terima kasih atas kebaikan, emosi ini dapat memicu perilaku prososial (Emmons & McCullough, 2012). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Husna bahwa kebersyukuran memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku prososial. Perasaan positif yang dialami seseorang akan mendorong dirinya untuk mengekspresikan dalam bentuk tindakan positif melalui perilaku prososial (Husna et al., 2019). Selanjutnya, perilaku prososial secara aktif dapat membangun dan memperkuat hubungan sosial yang sangat diperlukan bagi mahasiswa perantau dalam peluangnya menerima dan mengembangkan persepsi akan ketersediaan dukungan tersebut. Persepsi inilah yang berperan penting dalam memberikan rasa aman, diterima, dan didukung (Wang et al., 2018).

Perceived social support sangat dibutuhkan dalam meningkatkan kebersyukuran. Persepsi individu bahwa dirinya didukung oleh lingkungan sosial, termasuk keluarga, teman, dan orang-orang terdekat, menciptakan kesadaran akan kebaikan dan kepedulian dari orang lain. Kesadaran ini dapat mendorong individu untuk lebih menghargai keberadaan orang-orang di sekitarnya, yang pada akhirnya menumbuhkan perasaan syukur. Selain itu, persepsi akan ketersediaan dukungan sosial juga memberikan rasa aman, penerimaan, serta menghilangkan perasaan terisolasi ketika dihadapkan pada masalah (Ramadhani, 2020). Kondisi emosional yang positif ini memfasilitasi perkembangan rasa syukur yang pada akhirnya berkontribusi pada penurunan perasaan *loneliness*. Hal tersebut juga dibuktikan dengan hasil penelitian Yuditha dkk bahwa terdapat korelasi antara kebersyukuran dengan *loneliness*, yang artinya semakin tinggi kebersyukuran maka *loneliness* akan semakin menurun (Yunita et al., 2022).

Wijaya dan Rozi dalam penelitiannya juga menemukan adanya pengaruh simultan maupun independent variabel *perceived social support* terhadap *loneliness* pada mahasiswa perantau (Wijaya & Rozi, 2024). Itu artinya secara langsung maupun tidak langsung *Perceived social support* merupakan faktor yang dapat mencegah perasaan *loneliness* dengan potensinya sebagai pembangun komitmen timbal balik antar manusia. Sehingga, akan terjalin hubungan memuaskan dalam sosialnya yang membawa perasaan dicintai, dan dihargai (Nurayni & Supradewi, 2017).

Maka dari itu, urgensi *perceived social support* sebagai moderator diperlukan karena pengaruh kebersyukuran terhadap *loneliness* tidak selalu bersifat langsung dan dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Persepsi ini dapat memperkuat efek kebersyukuran terhadap penurunan *loneliness*, karena individu yang merasa didukung cenderung lebih mudah mengekspresikan rasa syukur dan

menginterpretasikan pengalaman hidup secara lebih positif.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk menganalisis pengaruh antara variabel independen dan dependen. Dalam penelitian ini, pengaruh antar variabel tersebut dimoderatori oleh variabel lain yang bertindak sebagai pengubah kekuatan atau arah hubungan (Rahadi & Farid, 2021). Adapun pengambilan sampel dilakukan secara non-probabilitas menggunakan metode *purposive sampling*, dengan kriteria subjek yaitu mahasiswa/i aktif yang merantau dan memilih tinggal sendiri tanpa adanya keluarga di daerah baru. Subjek berjumlah 388 dengan proses pengambilan data menggunakan *goggle form* yang disebar secara daring dan luring selama satu bulan, dimulai pada tanggal 25 februari - 22 maret 2025.

Terdapat 3 skala pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu skala kebersyukuran teori Al-Ghazali (Al-Ghazali, 2011), skala *loneliness* UCLA Versi 3 oleh Russell (D. Russell, 1996), dan skala *perceived social support* MPSS (*multidimensional scale of perceived social support*) yang dikembangkan oleh Gregory D. Zimet. Skala kebersyukuran dan *loneliness* telah melalui proses modifikasi oleh peneliti dengan melibatkan 3 *professional judgment*. Sedangkan skala MPSS akan diadopsi dari skala yang dikonstruksi Saudi dkk (Saudi et al., 2024) dalam bahasa Indonesia dan telah disesuaikan dengan tujuan serta konteks penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari jumlah keseluruhan responden sebanyak 388 mahasiswa/i perantau pada salah satu universitas di Kalimantan Selatan, didapatkan responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 281 (72 %) dan sisanya 107 (28%) responden berjenis kelamin laki-laki. Adapun rentan usia

responden berada pada 18 - 23 tahun yang tersebar pada 5 fakultas berbeda. Setelah mengetahui gambaran responden, data dikelompokkan dalam 3 kategorisasi yakni tinggi, sedang, dan rendah dari tiap variabel guna mengetahui sejauh mana perasaan responden yang dijelaskan dalam pengukuran.

Tabel 1. Kategorisasi Variabel

Variabel	Kategori	Rentan Nilai	Frekuensi	Persentase (%)
<i>Loneliness</i>	Sedang	48-71	280	72,1 %
Kebersyukuran	Tinggi	75-100	298	76,8 %
<i>Perceived Social Support</i>	Tinggi	36-48	254	65,5 %

Dari Tabel 1, diketahui dominasi kategori dari tiap-tiap variabel, mahasiswa perantau di Kalimantan Selatan mayoritas berada pada tingkat *loneliness* sedang, hal tersebut menjelaskan bahwa responden memiliki perasaan *loneliness* tetapi intensitasnya lebih rendah daripada *loneliness* pada kategori tinggi. Perasaan tersebut bisa jadi mempengaruhi kesejahteraan mereka tetapi tidak sampai mengganggu aktivitas sehari-hari secara signifikan (Maharani, 2023). Mereka dinilai masih memiliki kemampuan untuk mengatasi perasaan tersebut. Kemampuan itu dipengaruhi oleh pengalaman pribadi yakni seberapa sering perasaan *loneliness* muncul, seberapa kuat perasaan tersebut, dan kondisi yang berbeda-beda pada setiap orang.

Pada variabel kebersyukuran sebanyak 298 responden (76,8 %) menunjukkan tingkat kebersyukuran yang berada pada kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan tingkat kepuasan dan kebahagiaan yang tinggi pada mahasiswa perantau di Kalimantan Selatan. Mereka mampu mempertahankan sikap positif dan rasa syukur yang kuat, meskipun

menghadapi tantangan kehidupan di lingkungan baru yang jauh dari keluarga (UMM Library, 2024).

Pada tingkat *perceived social support* dominasi berada pada kategori *perceived social support* tinggi yakni sebanyak 254 (65,5%) mahasiswa perantau. Itu artinya, individu memiliki persepsi positif yang kuat terhadap ketersediaan dukungan sosial dalam hidupnya. Individu tersebut juga meyakini bahwa mereka memiliki akses terhadap sumber daya dan dukungan yang dibutuhkan untuk menghadapi berbagai tantangan hidup, memiliki kepercayaan diri yang kuat,

pandangan diri yang baik, dan jarang merasa cemas. Keyakinan bahwa mereka dapat mengandalkan orang lain di saat-saat sulit akan semakin memperkuat persepsi positif terhadap dukungan sosial yang mereka terima.

Selanjutnya, uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui pengaruh antara kebersyukuran dan *loneliness* dilakukan analisis regresi sederhana dan analisis regresi berganda dengan *Moderated Regression Analysis* (MRA) menggunakan bantuan program *Statistics Program For School Science* (SPSS) versi 26.0.

Tabel 2. Analisis regresi sederhana (Model 1)

Coefficients ^a							
Model		B	Std. Error	Beta	R Square	t	Sig.
1	(Constant)	90.782	5.562			16.322	<.001
	Kebersyukuran	-.441	.069	-.308	.095	-6.370	<.001

a. Dependent Variable: Loneliness

Dari tabel diatas, diketahui nilai signifikansi <0,001 lebih kecil dari $p = 0,05$ maka terdapat pengaruh kebersyukuran terhadap *loneliness*. Kemudian, didapatkan pula persamaan regresi yaitu $Y = 90.782 - 0,441 X$, yang mana nilai konstan *negative* menunjukkan pengaruh berlawanan antara kebersyukuran (X) terhadap *loneliness* (Y). Artinya ketika kebersyukuran meningkat maka *loneliness* akan menurun, begitupun sebaliknya ketika kebersyukuran menurun, perasaan *loneliness* juga akan meningkat.

Untuk mengetahui seberapa besar variasi dalam tingkat *loneliness* mahasiswa perantau dapat diprediksi oleh variasi kebersyukuran, maka dilihat nilai *R square* pada model 1 yang berada diangka 0,095 atau 9,5 %. Itu berarti sumbangan pengaruh variabel kebersyukuran terhadap variabel *loneliness* hanya sebesar 9,5 % dan sisanya

dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diketahui. Nilai tersebut berada pada interval koefisien antara 0,00-0,199 dengan tingkat hubungan sangat lemah. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh *negative* pada kategori sangat lemah antara variabel kebersyukuran terhadap variabel *loneliness* pada mahasiswa perantau di Kalimantan Selatan. Dengan demikian H_a^1 diterima dan H_o^1 ditolak.

Untuk mengetahui ada atau tidaknya efek moderasi variabel *perceived social support* dilakukanlah analisis regresi berganda. Jika signifikansi < 0,05 maka terdapat efek moderasi sedangkan jika signifikansi > dari 0,05 tidak terdapat efek moderasi pada pengaruh variabel *dependent* terhadap *independent*.

Tabel 3. Analisa Regresi Berganda (Model 2)

Coefficients ^a						
Model	B	Std. Error	Beta	R square	t	Sig.
1 (Constant)	87.329	30.144			2.897	.004
Kebersyukuran*Perceived social support	-.006	.010	-.334	.259	-.578	.563
a. Dependent Variable: Loneliness						

Dari hasil analisis diketahui bahwa nilai signifikansi adalah $0,563 > 0,05$ dapat disimpulkan bahwa tidak ada efek moderasi variabel *perceived social support* pada pengaruh variabel kebersyukuran terhadap *loneliness*. Dengan demikian H_a^2 ditolak dan H_o^2 diterima. Adapun nilai koefisien determinan R-square pada model 2 sebesar 0,259 atau 25,9 %. Jika dilihat pada hasil R square pada analisis model 1 terdapat peningkatan jumlah R-square dari yang awalnya 0,095 atau 9,5% menjadi 0,259 atau 25,9%. Tetapi peningkatan tersebut bukan karena adanya efek moderasi melainkan penambahan variabel ketika diuji perhitungannya. Kemungkinan hal tersebut karena *perceived social support* hanya bertindak sebagai predictor. Untuk membuktikan asumsi tersebut dilakukanlah analisis tambahan menggunakan regresi sederhana untuk mengetahui peran *perceived social support* dalam model penelitian ini.

Dari analisis regresi sederhana yang ke-2 didapatkan hasil bahwasannya terdapat pengaruh signifikan antara *loneliness* dengan *perceived social support* dengan perolehan nilai R-Square sebesar 0,230 atau 23 %. Apabila dalam uji regresi sederhana ke-2 (XY) terdapat pengaruh yang signifikan dan pada uji MRA tidak signifikan maka variabel tersebut termasuk dalam jenis *predictor moderasi* (Rahadi & Farid, 2021). Maka dapat disimpulkan dalam model penelitian ini, kebersyukuran mampu mengurangi tingkat *loneliness* pada mahasiswa perantau. Tetapi, *perceived social support* hanya berperan sebagai *predictor moderasi* dan tidak terbukti memperkuat maupun memperlemah

pengaruh kebersyukuran terhadap *loneliness*.

Hasil pada penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sukmaguna yang membuktikan peran *perceived social support* sebagai *pure moderator* dalam memperkuat pengaruh *coping stress* terhadap penerimaan diri remaja panti asuhan Wisma Karya. Perolehan nilai R square atau besarnya pengaruh *perceived social support* sebagai variabel moderator ialah sebesar 31,1%. Remaja yang merasa didukung oleh keluarga meskipun terpisah jarak, memiliki hubungan positif dengan teman-teman di lingkungan baru dan pengasuh panti asuhan. Mereka cenderung lebih mampu menggunakan strategi coping dengan efektif dan lebih mudah mencapai penerimaan diri dalam menjalani kehidupannya di panti asuhan (Sukmaguna, 2024). Namun, tidak adanya peran *perceived social support* sebagai variabel moderator juga kerap dialami pada beberapa penelitian. Salah satunya pada penelitian yang dilakukan oleh Fuadiah dkk. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa *perceived social support* tidak dapat memperlemah atau memperkuat pengaruh antara *self compassion* terhadap *suicidal ideation* (Aziz et al., 2023)

Variasi temuan dalam berbagai penelitian kemungkinan disebabkan oleh faktor-faktor lain yang dapat berkontribusi dalam memperkuat pengaruh kebersyukuran terhadap *loneliness* selain dari *perceived social support*. Beberapa faktor tersebut diantaranya yakni intensitas penggunaan media sosial (Kaseger & Sahrani, 2025), komunikasi interpersonal (Susanti et al., 2024), *big five personality*

(Lubis et al., 2021), *mindfulness* (Amru & Ambarini, 2021), *quarter life crisis* (Artiningsih & Savira, 2021), usia dan jenis kelamin (Rahayu Aisyah & Anshari, 2022). Faktor-faktor tersebut dapat menjadi pertimbangan dalam penelitian selanjutnya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh negative kebersyukuran terhadap *loneliness* pada mahasiswa perantau di Kalimantan Selatan. Jika kebersyukuran pada setiap individu berada pada kategori tinggi maka *loneliness* akan menurun, begitupun sebaliknya. Sementara itu, tidak terdapat efek moderasi variabel *perceived social support* dalam pengaruh kebersyukuran terhadap *loneliness*. Peneliti juga menemukan bahwa *perceived social support* dalam model penelitian ini hanya berperan sebagai *predictor moderasi* atau variabel *independent* yang tidak dapat memperkuat maupun memperlemah pengaruh apapun dalam penelitian ini. *Perceived social support* juga terbukti

memiliki sumbangan efektif yang lebih besar sebagai variabel *independent* terhadap penurunan *loneliness* dibandingkan kebersyukuran. Adapun saran bagi peneliti selanjutnya, melihat hasil penelitian dari variabel kebersyukuran dan *perceived social support* yang ternyata memiliki pengaruh tetapi sangat lemah menunjukkan ada faktor lain yang dapat berkontribusi lebih besar dalam mengurangi perasaan *loneliness*. Maka dari itu, disarankan agar penelitian selanjutnya mempertimbangkan variabel lain pada responden mahasiswa perantau. Beberapa variabel yang disarankan adalah *big five personality*, intensitas penggunaan media sosial dan *quarter life crisis*. Penelitian selanjutnya juga dapat memperluas sampel dengan melibatkan mahasiswa dari berbagai latar belakang budaya atau wilayah geografis yang berbeda, misalnya mahasiswa yang berasal dari provinsi berbeda. Untuk mengetahui apakah konteks sosial dan budaya memengaruhi pola hubungan antar variabel yang diteliti.

REFERENSI

- Al-Ghazali, I. (2011). *Ihya Ulumuddin* (Adib Musta'in (ed.); Cetakan 1). MARJA.
- Amru, M. F., & Ambarini, T. K. (2021). Hubungan antara Trait Mindfulness dan Kesepian pada Orang Dewasa Awal. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1070. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28465>
- Angraini, U. Y., & Rahardjo, W. (2023). Psychological Well-Being Mahasiswa Rantau: Peran Resilience dan Optimisme. *Psycho Idea*, 21(2), 167. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v21i2.17901>
- Anhari, N. K. N. (2019). *Hubungan Berpikir Positif Dan Kebersyukuran Dengan Kebahagiaan Pada Guru Yayasan*. Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Loneliness Dan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. *Charater: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5), 6–9. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41218/35541>
- Aziz, S. F., Nasrudin, E., & Gamayanti, W. (2023). Pengaruh Self-Compassion Terhadap Suicidal Ideation Pada Remaja Dengan Perceived Social Support Sebagai Variabel Moderator. *Journal of Psychology Students*, 2(2), 2–9. <https://doi.org/10.15575/jops.v2i2.33571>

- Cacioppo, J. T., Ernst, J. M., Burleson, M. H., McClintock, M. K., Malarkey, W. B., Hawkley, L. C., Kowalewski, R. B., Paulsen, A., Hobson, J. A., Hugdahl, K., Spiegel, D., & Berntson, G. G. (2000). Lonely traits and concomitant physiological processes: The MacArthur social neuroscience studies. *International Journal of Psychophysiology*, 35(2–3), 143. [https://doi.org/10.1016/S0167-8760\(99\)00049-5](https://doi.org/10.1016/S0167-8760(99)00049-5)
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2012). The Psychology of Gratitude. In *The Psychology of Gratitude*. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.001.0001>
- Husna, W., Fahmi, R., & Kurniawan, R. (2019). Hubungan Kebersyukuran Dengan Perilaku Prosocial Pada Mahasiswa. *Al-Qalb: Jurnal Psikologi Islam*, 10(2), 186. <https://doi.org/10.15548/alqalb.v10i2.960>
- Imam al Ghazali. (2013). *Minhajul Abidin Jalan Para Ahli Ibadah* (A. H. As-Sasaky (ed.); pertama). Khatulistiwa Press.
- Kaseger, G. E. V., & Sahrani, R. (2025). Peranan Gratitude Sebagai Moderator Dalam Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Loneliness Pada Dewasa Muda. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 8(2), 331–333. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v8i2.27398.2024>
- Lake, T. (1986). *Kesepian* (F.X Budiyanto (ed.); Psikologi). Arcan.
- Lubis, I. R., Mauna, M., Zakiah, E., Krisnaputra, D., & Sukmana, C. P. H. (2021). Pengaruh Tipe Kepribadian Big Five Personality dan Self-compassion terhadap Loneliness pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai. *Journal Psikogenesis*, 9(1), 75–77. <https://doi.org/10.24854/jps.v9i1.1573>
- Maharani, F. H. (2023). *Pengaruh strategi coping terhadap loneliness pada mahasiswa perantau*.
- Meidyta, M. (2023). *Korelasi Antara Kebersyukuran Dan Kebermaknaan Hidup Pada Dewasa Madya*. UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Muttaqin, V. A., Hidayati, I. A., & Hidayati, A. (2022). Pengalaman Kesepian Pada Mahasiswa Rantau Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Psikostudia*, 11(4), 588. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4>
- Nurayni, & Supradewi, R. (2017). Dukungan sosial dan rasa memiliki terhadap kesepian pada mahasiswa perantau semester awal di universitas diponegoro. *Proyeksi*, 12(2), 35–42.
- Pokhrel, S. (2024). Kebersyukuran Dan Subjektive Well Being PNS Pra-Pensiun Dimoderasi Oleh Dukungan Sosial. In *Universitas Muhammadiyah Malang* (Vol. 15, Issue 1). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rahadi, D. R., & Farid, M. (2021). Analisis Variabel Moderating. *CV. Lentera Ilmu Mandiri*, 7(2), 24–25.
- Rahayu Aisyah, F., & Anshari, D. (2022). Pengaruh Usia, Jenis Kelamin, Teman, Dan Orang Tua Terhadap Kesepian Pada Remaja Dan Di Indonesia (Analisis Data Gshs Tahun 2015). *Jurnal Medika Utama*, 3(02), 2351. <https://www.cdc.gov/gshs/countries/seasian/indonesia>.
- Ramadhani, Z. (2020). Analisis Dimensi Social Support Sebagai Prediktor Terhadap Gratitude

- Pada Dewasa Awal Yang Orang Tuanya Bercerai. *Skripsi Fakultas Psikologi*, 14(2), 1–4.
- Richman, N. E., & Sokolove, R. L. (1992). The experience of aloneness, object representation, and evocative memory in borderline and neurotic patients. *Psychoanalytic Psychology*, 9(1), 77–91. <https://doi.org/10.1037/h0079323>
- Ruberman, L. (2014). Challenges in the transition to college: The perspective of the therapist back home. *American Journal of Psychotherapy*, 68(1), 103–115. <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2014.68.1.103>
- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale Version 3 (Instructions). *Journal of Personality Assessment*, 66(42), 3–4. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601>
- Russell, D. W. (2014). Loneliness and social neuroscience. *World Psychiatry*, 13(2), 150–151. <https://doi.org/10.1002/wps.20126>
- Saudi, A. N. A., Bintang, R. S., Loloallo, V. L., & Zainuddin, N. I. (2024). Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): Uji Validitas Konstruk dengan Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(4), 4266–4275. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7492>
- Stravynski, A., & Boyer, R. (2001). Loneliness in Relation to Suicide Ideation and Parasuicide: A Population-Wide Study. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 31(1), 32–40. <https://doi.org/10.1521/suli.31.1.32.21312>
- Sukmaguna, A. S. (2024). Pengaruh Strategi Coping Terhadap Penerimaan Diri Dengan Perceived Social Support Sebagai Variabel Moderator Pada Remaja Di Panti Asuhan Wisma Karya Bakti. In *Falkultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi* (Vol. 15, Issue 1). UIN Syarif Hidayatullah.
- Susanti, Ridfah, A., & Permadi, R. (2024). Pengaruh Kemampuan Komunikasi Interpersonal Terhadap Kesepian Pada Pengguna Media Sosial. *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, Vol.4(No.1), 472–476.
- Tanzil, A. T., Satiadarma, M. P., & Roswiyani, R. (2022). Kesepian, Kecerdasan Sosial Dan Harga Diri Pada Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 6(1), 82. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v6i1.15819.2022>
- Wang, J., Mann, F., Lloyd-Evans, B., Ma, R., & Johnson, S. (2018). Associations between loneliness and perceived social support and outcomes of mental health problems: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 18(1), 13–14. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1736-5>
- Wenz, F. V. (1977). Seasonal suicide attempts and forms of loneliness. *Psychological Reports*, 40(3 Pt 2), 807–810. <https://doi.org/10.2466/pr0.1977.40.3.807>
- Widiasih, P. A. (2023). *Gambaran makna happiness pada mahasiswa perantau di luar negeri The description of the meaning of happiness among international student expatriates Pendahuluan Secara umum , kebahagiaan dapat didefinisikan sebagai perasaan puas dengan.* 03(2), 443.
- Wijaya, A. P. P., & Fahrul Rozi. (2024). Pengaruh Psychological Well-Being Dan Perceived Social Support Terhadap Loneliness Pada Mahasiswa Perantau. *G-Couns: Jurnal*

Bimbingan Dan Konseling, 9(1), 207. <https://doi.org/10.31316/gcouns.v9i1.6325>

Yunitha, S., Evanytha, & Faradiba, A. T. (2022). Hubungan Antara Gratitude Dengan Loneliness Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan. *Serina IV UNTAR*, 9, 159. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.12.450>