

ARTIKEL PENELITIAN

Peran *Perceived Social Support* dan *Psychological Well-Being* terhadap *Loneliness* pada Mahasiswa Penyandang Disabilitas

NABILA FRISKA ANDINI & IWAN WAHYU WIDAYAT*

ABSTRAK

Loneliness pada mahasiswa penyandang disabilitas merupakan kondisi yang rentan terjadi akibat hambatan aksesibilitas, stigma, dan keterbatasan relasi sosial di lingkungan kampus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran *perceived social support* dan *psychological well-being* terhadap *loneliness* pada mahasiswa penyandang disabilitas. Partisipan penelitian berjumlah 104 mahasiswa penyandang disabilitas yang aktif di perguruan tinggi di Indonesia. Pengumpulan data menggunakan metode survei daring dengan instrumen MSPSS (Sulistiani dkk., 2022), *Short-form Ryff's Psychological Well-Being Scale* (Cahyanti, 2025), dan *UCLA Loneliness Scale Version 3* (Harwanto dkk., 2025). Analisis data menggunakan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *perceived social support* dan *psychological well-being* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *loneliness* ($R^2=0,441$; $p<0,001$). Secara parsial, *psychological well-being* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap *loneliness* ($B=-1,064$; $p<0,001$), sedangkan *perceived social support* tidak berpengaruh signifikan ($B=0,235$; $p=0,086$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi *psychological well-being* yang dimiliki mahasiswa penyandang disabilitas, maka semakin rendah tingkat *loneliness* yang dialami.

Kata kunci: *loneliness*, *perceived social support*, *psychological well-being*, mahasiswa penyandang disabilitas

ABSTRACT

Loneliness among students with disabilities is a vulnerable condition arising from accessibility barriers, stigma, and limited social interactions in campus settings. This study aims to examine the role of *perceived social support* and *psychological well-being* on *loneliness* among college students with disabilities. A total of 104 students with disabilities actively enrolled at universities in Indonesia participated in this study. Data were collected through an online survey using the MSPSS (Sulistiani et al., 2022), the *Short-form Ryff's Psychological Well-Being Scale* (Cahyanti, 2025), and the *UCLA Loneliness Scale Version 3* (Harwanto et al., 2025). Data were analyzed using multiple linear regression. Results indicate that *perceived social support* and *psychological well-being* simultaneously and significantly predicted *loneliness* ($R^2=0.441$; $p<0.001$). Partially, *psychological well-being* had a significant negative effect on *loneliness* ($B=-1.064$; $p<0.001$), while *perceived social support* did not show a significant effect ($B=0.235$; $p=0.086$). The results indicate that the higher the *psychological well-being* of students with disabilities, the lower the level of *loneliness* experienced.

Keywords: *loneliness*, *perceived social support*, *psychological well-being*, students with disabilities

PENDAHULUAN

Keberadaan penyandang disabilitas merupakan bagian tidak terpisahkan dari struktur sosial masyarakat di Indonesia. Data dari Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa jumlah penyandang disabilitas di Indonesia mencapai sekitar 22,5 juta jiwa atau sekitar 5% dari total populasi (Badan Pusat Statistik, 2020). Meskipun demikian, partisipasi kelompok ini dalam pendidikan tinggi masih tergolong rendah. Berdasarkan data Komisi Nasional Disabilitas, dari sekitar 4.593 perguruan tinggi di Indonesia, hanya sekitar 291 perguruan tinggi yang menerima mahasiswa penyandang disabilitas, dan hanya 71 di antaranya memiliki Unit Layanan Disabilitas (Komisi Nasional Disabilitas, 2024).

Pada konteks mahasiswa, kebutuhan relasional hadir bersamaan dengan tuntutan akademik di masa dewasa awal dan transisi ke perguruan tinggi (Salmela-Aro dkk., 2014). Bagi mahasiswa dengan disabilitas, dinamika relasi sosial menjadi lebih kompleks karena mereka menghadapi hambatan berupa kurangnya fasilitas yang memadai, rasa tidak aman, hingga kekhawatiran akan perlakuan negatif (Newham, 2020). Kondisi ini menciptakan jarak sosial yang dapat memunculkan pengalaman *loneliness*.

Laporan Wonkhe (2019) menunjukkan bahwa mahasiswa penyandang disabilitas memiliki tingkat kesepian yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan mahasiswa non-disabilitas, dengan 28,5% di antaranya mengalami kesepian setiap hari, hampir dua kali lipat dibandingkan mahasiswa non-disabilitas. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Bevins dkk. (2024) yang menunjukkan lebih dari separuh responden mahasiswa penyandang disabilitas (51,4%) melaporkan *loneliness*.

Russell (1996) mendefinisikan *loneliness* sebagai kondisi psikologis yang muncul ketika individu merasa ketidaksesuaian antara hubungan sosial yang dimiliki dengan hubungan sosial yang diharapkan. *Loneliness* tidak hanya berkaitan dengan jumlah hubungan sosial yang dimiliki, tetapi juga kualitas hubungan dan perasaan keterhubungan secara emosional. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa *loneliness* berhubungan dengan depresi dan tekanan psikologis (Wei dkk., 2005; Wright dkk., 2014), serta memengaruhi performa akademik (Ali & Kohun, 2007).

Di antara berbagai faktor yang memengaruhi *loneliness*, penelitian ini memfokuskan pada *perceived social support* dan *psychological well-being*. *Perceived social support* merujuk pada penilaian subjektif individu terhadap ketersediaan dan kecukupan dukungan emosional, instrumental, dan sosial dari keluarga, teman sebaya, maupun *significant others* (Zimet dkk., 1988). Pada mahasiswa penyandang disabilitas, persepsi ini tidak hanya dipengaruhi keberadaan orang-orang di sekitar, tetapi juga sejauh mana lingkungan kampus responsif terhadap kebutuhan mereka (Munjanja & Hendricks, 2025). Meta-analisis Zhang dan Dong (2022) menunjukkan bahwa *perceived social support* memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan *loneliness*.

Psychological well-being menggambarkan kondisi keberfungsian psikologis positif yang meliputi penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi (Ryff, 1989). Individu dengan *psychological well-being* yang tinggi memiliki kapasitas psikologis yang memungkinkannya untuk memaknai kondisi sosialnya

secara konstruktif dan tidak mudah terjebak dalam persepsi terisolasi (Simanjuntak dkk., 2024). Beberapa studi menunjukkan bahwa *psychological well-being* berhubungan negatif dengan *loneliness* (Kilo dkk., 2025; Andriani & Huwae, 2024).

Meskipun masing-masing variabel ini telah dikaji dalam literatur internasional, belum ada penelitian di Indonesia yang secara khusus menguji pengaruh keduanya secara bersamaan terhadap *loneliness* pada mahasiswa penyandang disabilitas. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran *perceived social support* dan *psychological well-being* terhadap *loneliness* pada mahasiswa penyandang disabilitas sebagai upaya mengisi kesenjangan tersebut.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode pengumpulan data survei. Kuesioner disusun melalui *Google Form* dan dilakukan juga pengambilan data secara offline. Penelitian ini bertujuan untuk mencari peran *perceived social support* dan *psychological well-being* (variabel independen) terhadap *loneliness* (variabel dependen), sehingga menggunakan teknik analisis regresi linear berganda.

Partisipan

Kriteria partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif program diploma atau sarjana yang merupakan penyandang disabilitas dan sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi yang menerima mahasiswa penyandang disabilitas. Teknik *sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling*. Berdasarkan perhitungan menggunakan G Power 3.1.9.7., jumlah minimum sampel yang diperlukan sebanyak 68 partisipan. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 104 partisipan. Seluruh partisipan mengisi *informed consent* sebelum mengisi kuesioner.

Pengukuran

Alat ukur *perceived social support* yang digunakan adalah *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet dkk. (1988) dan diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Sulistiani dkk. (2022). Alat ukur ini terdiri dari 12 aitem dengan 7 pilihan jawaban (1="sangat tidak setuju" hingga 7="sangat setuju") yang mengukur tiga sumber dukungan yaitu keluarga, teman, dan *significant others* ($\alpha=0,910$).

Alat ukur *psychological well-being* menggunakan *Short-form Ryff's Psychological Well-Being Scale* (RPWB) yang dikembangkan oleh Ryff dan Keyes (1995) dan diadaptasi oleh Cahyanti (2025). Alat ukur ini terdiri dari 18 aitem yang mencakup enam dimensi: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi, dengan 7 pilihan jawaban ($\alpha=0,819$).

Alat ukur *loneliness* menggunakan *UCLA Loneliness Scale Version 3* yang dikembangkan oleh Russell (1996) dan diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Harwanto dkk. (2025). Alat ukur ini terdiri dari 20 aitem dengan 5 pilihan jawaban yang mengukur pengalaman kesepian subjektif ($\alpha=0,935$).

Analisis Data

Teknik uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji regresi linear berganda yang dilakukan dengan *software* Jamovi 2.7.23 for Windows. Sebelum melakukan uji hipotesis, penulis melakukan analisis statistik deskriptif yang bertujuan untuk memperoleh gambaran umum mengenai karakteristik subjek penelitian. Selain itu, peneliti melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas, uji linearitas, uji *outlier*, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas.

HASIL PENELITIAN

Hasil uji deskriptif menunjukkan bahwa 104 partisipan mahasiswa terdiri dari 54 laki-laki dan 50 perempuan. Mayoritas partisipan berusia 20 tahun (23,08%) dan menempuh jenjang sarjana (81,73%). Berdasarkan jenis disabilitas, kelompok terbesar adalah tunarungu (41,35%), diikuti disabilitas netra (20,19%) dan fisik/daksa (19,23%). Berikut merupakan tabel hasil analisis deskriptif penelitian ini:

Tabel 1. Hasil Analisis Data Deskriptif

Variabel	N	Mean	Median	SD	Skewness	Kurtosis
<i>Perceived Social Support</i>	104	66,3	68	10,4	-0,511	-0,0967
<i>Psychological Well-Being</i>	104	86,3	85	11,5	0,522	-0,305
<i>Loneliness</i>	104	56,9	58,5	17,4	-0,106	-0,861

Hasil analisis data deskriptif pada penelitian ini menunjukkan bahwa variabel *perceived social support* memiliki nilai (M = 66,3; Median = 68; SD = 10,4), variabel *psychological well-being* memiliki nilai (M = 86,3; Median = 85; SD = 11,5), dan variabel *loneliness* memiliki nilai (M = 56,9; Median = 58,5; SD = 17,4). Seluruh variabel dianalisis menggunakan jumlah partisipan sebanyak N = 104. Hasil uji normalitas melalui nilai Skewness dan Kurtosis seluruh variabel berada dalam rentang -2 hingga +2, yang mengindikasikan bahwa distribusi data ketiga variabel telah memenuhi asumsi normalitas.

Setelah melakukan uji asumsi dan ditemukan bahwa seluruh uji asumsi telah terpenuhi, selanjutnya peneliti melakukan uji regresi linear berganda untuk mengetahui peran *perceived social support* dan *psychological well-being* terhadap *loneliness*.

Tabel 2. Hasil Uji Analisis

Overall Model Test							
Model	R	R ²	Adjusted R ²	F	df1	df2	p
1	0,664	0,441	0,430	39,9	2	101	< .001

Berdasarkan hasil uji regresi linear berganda, nilai R sebesar 0,664 menunjukkan adanya peran antara variabel *perceived social support* dan *psychological well-being* secara bersama-sama terhadap *loneliness*. Nilai koefisien determinasi (R²) sebesar 0,441 menunjukkan bahwa variabel

perceived social support dan *psychological well-being* mampu menjelaskan sebesar 44,1% varians yang terjadi pada *loneliness*, sedangkan sisanya sebesar 55,9% dijelaskan oleh faktor lain di luar penelitian. Nilai *Adjusted R²* sebesar 0,430 menunjukkan bahwa kemampuan model regresi dalam menjelaskan hubungan antar variabel setelah disesuaikan dengan jumlah prediktor dan sampel adalah sebesar 43,0%.

Tabel 3. Koefisien Model Persamaan Regresi

<i>Predictor</i>	<i>Estimate</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	<i>Std. Estimate</i>
<i>Intercept</i>	133,218	10,947	12,17	< 0,001	
<i>Perceived social support</i>	0,235	0,135	1,73	,086	0,140
<i>Psychological Well-Being</i>	-1,064	0,122	-8,76	< ,001	-0,706

Nilai konstanta (*intercept*) sebesar 133,218 menunjukkan bahwa ketika seluruh variabel independen bernilai 0, maka nilai *loneliness* diprediksi sebesar 133,218. Nilai konstanta ini signifikan secara statistik dengan nilai $p < 0,001$. Selanjutnya, variabel *perceived social support* memiliki nilai koefisien regresi sebesar 0,235 dengan nilai signifikansi sebesar 0,086 ($p > 0,05$). Meskipun koefisiennya bersifat positif, *perceived social support* tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *loneliness* secara statistik. Sementara itu, variabel *psychological well-being* memiliki nilai koefisien regresi sebesar -1,064 dan nilai signifikansi $< 0,001$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa *psychological well-being* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap *loneliness*. Artinya, semakin tinggi *psychological well-being* yang dimiliki individu, maka semakin rendah tingkat *loneliness*.

DISKUSI

Berdasarkan hasil uji simultan, diperoleh temuan bahwa *perceived social support* dan *psychological well-being* secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap *loneliness* pada mahasiswa penyandang disabilitas, dengan kedua variabel mampu menjelaskan 44,1% variasi *loneliness*. Temuan ini menegaskan bahwa *loneliness* bukan semata-mata ditentukan oleh satu faktor tunggal, melainkan merupakan hasil interaksi antara faktor eksternal dan internal yang bekerja secara sinergis. Labrague dkk. (2021) menemukan bahwa resiliensi, perilaku koping, dan dukungan sosial secara bersama-sama berperan sebagai faktor protektif terhadap *loneliness*, dan menyimpulkan bahwa intervensi yang menargetkan berbagai faktor secara simultan lebih efektif dibandingkan pendekatan variabel tunggal.

Secara parsial, variabel *perceived social support* tidak berpengaruh signifikan terhadap *loneliness*, dengan arah hubungan yang positif. Temuan ini menunjukkan bahwa keberadaan dukungan sosial tidak selalu menjamin individu terbebas dari *loneliness*. Hasil ini sejalan dengan penelitian Nisa dan Lestari (2023) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak berperan secara signifikan terhadap *loneliness* ketika diuji secara parsial, namun menunjukkan pengaruh ketika

dikombinasikan dengan variabel lain. Emerson dkk. (2021) dalam studi berbasis sampel representatif nasional menemukan bahwa pada populasi penyandang disabilitas, *loneliness* menunjukkan tingkat independensi yang relatif besar terhadap *perceived social support*. Hal ini menunjukkan bahwa mekanisme yang menghubungkan dukungan sosial dengan pengalaman kesepian pada populasi disabilitas bersifat lebih kompleks dan dimediasi oleh faktor-faktor lain seperti kualitas relasi, aksesibilitas komunikasi, dan kondisi psikologis internal.

Sementara itu, variabel *psychological well-being* memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap *loneliness* ($\beta = -0,706$). Semakin tinggi *psychological well-being* yang dimiliki individu, semakin rendah tingkat *loneliness* yang dialami. Temuan ini sejalan dengan penelitian empiris yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang konsisten antara *psychological well-being* dan *loneliness* (Diehl dkk., 2018; Simanjuntak dkk., 2024). Secara konseptual, temuan ini dapat dipahami melalui kerangka teori *eudaimonic well-being* yang dikembangkan oleh Ryff (1989). Individu dengan *psychological well-being* yang tinggi memiliki enam kapasitas psikologis yang saling menopang: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Kapasitas-kapasitas ini secara bersama-sama membangun fondasi psikologis yang memungkinkan individu untuk mengelola kesenjangan antara relasi sosial yang diinginkan dan yang aktual, yang merupakan inti dari pengalaman *loneliness*.

Dari perspektif mekanistik, pengaruh simultan kedua variabel ini dapat dipahami melalui model *stress-buffering* yang dikemukakan Cohen dan Wills (1985), yang menyatakan bahwa dukungan sosial melindungi individu dari dampak psikologis negatif bukan melalui jalur langsung, melainkan dengan memperkuat kapasitas psikologis individu terlebih dahulu. Dengan kata lain, *perceived social support* dan *psychological well-being* bekerja dalam satu sistem yang saling melengkapi dalam mengurangi *loneliness*. Secara keseluruhan, upaya untuk mengurangi *loneliness* pada mahasiswa penyandang disabilitas perlu lebih difokuskan pada penguatan *psychological well-being* sebagai faktor internal yang lebih determinan

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa *perceived social support* dan *psychological well-being* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap *loneliness* pada mahasiswa penyandang disabilitas, dengan kedua variabel menjelaskan 44,1% variasi *loneliness* ($R^2 = 0,441$; $p < 0,001$). Secara parsial, hanya *psychological well-being* yang terbukti memiliki pengaruh signifikan dan negatif terhadap *loneliness* ($B = -1,064$; $p < 0,001$), sedangkan *perceived social support* tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan secara statistik ($B = 0,235$; $p = 0,086$). Temuan ini mengindikasikan bahwa *psychological well-being* merupakan faktor yang lebih dominan dalam menurunkan *loneliness* karena berkaitan dengan kemampuan individu dalam menerima diri, mengelola emosi, dan membangun makna dalam kehidupan. Upaya untuk mengurangi *loneliness* pada mahasiswa penyandang disabilitas perlu lebih difokuskan pada penguatan *psychological well-being*, dengan tetap mempertimbangkan peran dukungan sosial sebagai faktor pendukung yang bekerja secara tidak langsung.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penelitian ini dapat selesai dikarenakan adanya dukungan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terimakasih kepada Tuhan Yang Maha Esa, Bapak Iwan Wahyu Widayat, M.Psi., Psikolog., selaku dosen pembimbing penulisan skripsi, Bapak Dr. Nono Hery Yoenanto, S.Psi., M.Pd., Psikolog selaku dosen pembimbing kuantitatif, seluruh keluarga, sahabat dan teman-teman yang telah mendoakan dan mendukung penulis selama proses penelitian ini berlangsung. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah berpartisipasi dalam proses penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Nabila Friska Andini dan Iwan Wahyu Widayat tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi mana pun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Ali, A., & Kohun, F. (2007). Dealing with social isolation to minimize doctoral attrition: A four stage framework. *International Journal of Doctoral Studies*, 2.
- Andriani, G., & Huwae, A. (2024). Wander alone: Study of psychological well-being and loneliness of students with disabilities. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 39(1). <https://doi.org/10.24123/aipj.v39i1.5333>
- Badan Pusat Statistik. (2020). Statistik penyandang disabilitas Indonesia.
- Bevens, W., Stoeckl, S. E., Schueller, S. M., Kim, J., Cha, B. S., Chwa, C., Stadnick, N. A., Best, N. C., & Sorkin, D. H. (2024). Loneliness, online learning and student outcomes in college students living with disabilities. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1408837>
- Cahyanti, A. D. (2025). Hubungan antara self-compassion dengan psychological well-being pada peserta yang gagal seleksi masuk perguruan tinggi negeri di Indonesia [Skripsi, Universitas Airlangga]. <https://repository.unair.ac.id/137791/>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: Determinants of emotional and social loneliness among students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1865. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>
- Emerson, E., Fortune, N., Llewellyn, G., & Stancliffe, R. (2021). Loneliness, social support, social isolation, and wellbeing among working-age adults with and without disability. *Disability and Health Journal*, 14(1), 100965.

- Fikriyanto H. Kilo, M., Basri, Putri Crismayanti, M., & Delpin Fristalia, M. (2025). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa baru yang merantau. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 13(2), 26–32. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v13i2.583>
- Harwanto, A. P., Putri, S. S., Yulingga, S. D., & Asfari, N. A. B. (2025). Validitas dan reliabilitas skala kesepian. *Flourishing Journal*, 5(1), 48–57. <https://doi.org/10.17977/um070v5i12025p48-57>
- Komisi Nasional Disabilitas. (2024). Kesempatan penyandang disabilitas mengakses pendidikan dan pekerjaan masih sangat rendah. <https://mediaindonesia.com/nusantara/784261/komisi-nasional-disabilitas-kesempatan-penyandang-disabilitas-mengakses-pendidikan-dan-pekerjaan-masih-sangat-rendah>
- Labrague, L. J., De los Santos, J. A. A., & Falguera, C. C. (2021). Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: The predictive role of coping behaviors, social support, and personal resilience. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), 1578–1584. <https://doi.org/10.1111/ppc.12721>
- Munjanja, E. C., & Hendricks, E. A. (2025). Views of students with disabilities on how institutional support shapes their experiences. *African Journal of Disability*, 14, Article a1553. <https://doi.org/10.4102/ajod.v14i0.1553>
- Newham, E. (2020). Students with disability: Beyond reasonable adjustments. Access: Critical Explorations of Equity in Higher Education, 7(1), 48–58.
- Nisa, A. K., & Lestari, S. (2023). Loneliness in college students: How is the role of adjustment and social support? *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 14(03), 322–335. <https://doi.org/10.26740/jptt.v14n03.p322-335>
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. <https://doi.org/10.1080/00223891.1972.10119803>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Nurmi, J. E., & Eerola, M. (2014). Antecedents and consequences of transitional pathways to adulthood among university students: 18-year longitudinal study. *Journal of Adult Development*, 21, 48–58. <https://doi.org/10.1007/s10804-013-9178-2>
- Simanjuntak, J. G. L., Prasetyo, C. E., Tanjung, F. Y., & Triwahyuni, A. (2024). Psychological well-being sebagai prediktor tingkat kesepian mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 14(2), 158–175. <https://doi.org/10.26740/jptt.v11n2.p158-175>

- Sulistiani, W., Fajrianti, F., & Kristiana, I. (2022). Validation of the Indonesian version of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): A Rasch Model approach. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 89–103. <https://doi.org/10.14710/jp.21.1.89-103>
- Wei, M., Russell, D. W., & Zakalik, R. A. (2005). Adult attachment, social self-efficacy, self-disclosure, loneliness, and subsequent depression for freshman college students. *Journal of Counseling Psychology*, 52(4), 602–614. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.52.4.602>
- Wonkhe. (2019). Only the lonely: Loneliness, student activities and mental health. https://wonkhe.com/wp-content/wonkhe-uploads/2019/03/Only-the-lonely-8-Page_v2-003.pdf
- Wright, K. B., King, S., & Rosenberg, J. (2014). Functions of social support and self-verification in association with loneliness, depression, and stress. *Journal of Health Communication*, 19(1), 82–99. <https://doi.org/10.1080/10810730.2013.798385>
- Zhang, X., & Dong, S. (2022). The relationships between social support and loneliness: A meta-analysis and review. *Acta Psychologica*, 227, 103616. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2022.103616>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.