

## Hubungan *Subjective well-being* dengan Loneliness Terhadap Anak Panti Asuhan Baitul Hidayah Al Mukaramah di Kota Padang

Messy Mardatillah<sup>1\*</sup>, Mario Pratama<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Negeri Padang

E-mail: [mesymrdhtlh@gmail.com](mailto:mesymrdhtlh@gmail.com)

### ABSTRAK

Tidak semua remaja mengharapkan untuk hidup di panti asuhan, tetapi ada beberapa remaja yang harus tinggal di sana karena berbagai alasan. Kehidupan di panti asuhan juga sangat kompleks dengan banyak masalah yang terjadi, terutama bagi remaja yang masih labil dan memasuki masa peralihan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Hubungan *Subjective well-being* dengan *Loneliness* Terhadap Anak Panti Asuhan Baitul Hidayah Al Mukaramah di Kota Padang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner dengan skala likert untuk mengukur hubungan *subjective well-being* dengan *loneliness* terhadap anak panti asuhan Baitul Hidayah Al Mukaramah di Kota Padang. Namun, hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan terhadap *subjective well-being* terhadap *loneliness* pada anak panti asuhan Baitul Hidayah Al Mukaramah di Kota Padang. Menurut Analisis data berbentuk *Pearson Correlation* dengan bantuan program computer SPSS Statistic 20, hubungan pada kedua variabel tersebut tidak cukup besar untuk dianggap signifikan secara statistik karena nilai  $P > 0,05$  yaitu  $P$  value memiliki nilai 0,235. Meskipun, penelitian ini cukup memberikan wawasan penting untuk mengetahui hubungan antara variabel *subjective well-being* terhadap *loneliness* anak panti asuhan. Penelitian lebih lanjut disarankan melakukan dengan sampel yang lebih besar dan berbagai metode intervensi diperlukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik. Selain itu, disarankan untuk meninjau kembali desain dan pelaksanaan program, serta mempertimbangkan faktor lain yang mungkin mempengaruhi efektivitas intervensi, seperti durasi program, jumlah subjek dan metode pelatihan tambahan. Kata Kunci: Subjective well-being, Loneliness, Remaja, dan Panti Asuhan.

**Kata kunci:** Subjective well-being; Loneliness; Remaja; dan Panti Asuhan.

### ABSTRACT

Not all teenagers expect to live in an orphanage, but there are some who have to stay there for various reasons. Life in an orphanage is also very complex with many problems occurring, especially for teenagers who are still unstable and entering a transitional period. The aim of this study is to examine the relationship between subjective well-being and loneliness among children at the Baitul Hidayah Al Mukaramah Orphanage in Padang City. This research uses a quantitative method. The instrument used is a questionnaire with a Likert scale to measure the relationship between subjective well-being and loneliness among children at the Baitul Hidayah Al Mukaramah Orphanage in Padang City. However, the results of the study indicate that there is no significant relationship between subjective well-being and loneliness among children at the Baitul Hidayah Al Mukaramah Orphanage in Padang City. According to data analysis in the form of Pearson Correlation with the assistance of the SPSS Statistics computer program. The relationship between the two variables is not strong enough to be considered statistically significant because the  $P$  value is greater than 0.05, specifically 0.235. However, this study provides important insights into understanding the relationship between subjective well-being and loneliness in orphaned children. Further research is recommended using a larger sample, and various intervention methods are necessary to gain a better understanding. In addition, it is suggested to review the design and implementation of the program, as well as consider other factors that may influence the effectiveness of the intervention, such as program duration, number of subjects, and additional training methods.

**Kata kunci:** Subjective well-being; Loneliness; Adolescents; and Orphanages.

### PENDAHULUAN

Fenomena *loneliness* atau kesepian sering menjadi perhatian dalam berbagai kelompok masyarakat, termasuk pada anak-anak yang tinggal di panti asuhan. Ketika seseorang merasa kesepian, mereka mengalami kondisi emosional di mana mereka tidak memiliki hubungan sosial yang penting, yang dapat berdampak pada kesehatan psikologis dan sosial mereka. Remaja yang

tinggal di panti asuhan rentan merasa *loneliness*, terisolasi, dan tidak berguna karena pihak panti tidak memperhatikan kebutuhan mereka yang paling penting, seperti cinta, perhatian, kasih sayang ibu, dan perlindungan ayah.

Menurut Halim dan Dariyo (2016), *loneliness* adalah perasaan kegelisahan psikologis yang dirasakan seseorang yang muncul ketika seseorang tidak memiliki hubungan sosial dalam beberapa hal penting. Dalam kasus anak-anak yang dibesarkan di panti asuhan, hilangnya dukungan keluarga inti dan kurangnya hubungan emosional yang mendalam dengan orang-orang di sekitar mereka sering kali memperburuk kesepian mereka. Hawkey dan Cacioppo (2010) menyatakan bahwa *loneliness* memiliki dampak yang serius terhadap kesehatan fisik, emosi, kognitif, dan perilaku, dan dapat dialami oleh anak-anak, remaja, atau dewasa muda. Menurut Gürsoy dan Bıçakçı (2006), pernyataan ini dapat mendukung pernyataan bahwa kesendirian akan mengganggu perkembangan emosional dan hubungan sosial pada remaja.

Anak-anak di Panti Asuhan Baitul Hidayah Al Mukaramah di Kota Padang menghadapi banyak masalah yang dapat memengaruhi kesejahteraan subjektif mereka. *Subjective well-being* mencakup evaluasi individu terhadap kebahagiaan dan kepuasan hidupnya, termasuk keseimbangan antara pengalaman emosi positif dan negatif. *Subjective well-being*, juga dikenal sebagai kesejahteraan subjektif, mengacu pada penilaian kognitif dan afektif seseorang terhadap aspek-aspek kehidupannya (Diener, 1984).

Dalam lingkungan panti asuhan, tingkat kesejahteraan subjektif anak-anak dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti dukungan sosial, lingkungan yang mendukung, serta kemampuan individu untuk membangun hubungan interpersonal yang bermakna. Anak-anak yang tinggal di panti asuhan sering mengalami tekanan psikologis sebagai akibat dari keterbatasan interaksi sosial yang intim dan mendalam. Perasaan kesepian dapat disebabkan oleh kehilangan keluarga inti, perasaan berbeda dari teman sebaya yang tinggal bersama keluarga, dan lingkungan panti asuhan yang terkadang formal. Jika tidak dikelola dengan baik, perasaan ini dapat berdampak pada aspek *subjective well-being* anak seperti rasa kebahagiaan, penerimaan diri, dan makna hidup.

Penelitian tentang hubungan antara *subjective well-being* dan *loneliness* pada anak-anak di panti asuhan menjadi penting untuk dilakukan. Memiliki pemahaman tentang hubungan antara kedua faktor ini dapat membantu mereka meningkatkan kesejahteraan emosional mereka. *Subjective well-being* yang tinggi dapat membantu orang mengurangi perasaan kesepian dengan membantu mereka membangun hubungan sosial yang signifikan. Ini ditunjukkan oleh penelitian sebelumnya. Sebaliknya, tingkat kesepian yang tinggi dapat menghambat anak-anak untuk merasakan kebahagiaan dan kebahagiaan dalam hidup mereka.

### ***Subjective well-being***

Menurut Diener (1984), *subjective well-being* adalah penilaian seseorang terhadap hidup termasuk perasaan bahagia, sakit atau sedih. Seseorang dapat dikatakan memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi jika ia merasakan perasaan yang lebih menyenangkan/ positif atau perasaan puas terhadap kehidupan yang telah dan sedang di jalani. Diener (1984) membagi kesejahteraan subjektif menjadi tiga komponen: kebahagiaan, kepuasan hidup, dan emosi positif. Fokus kesejahteraan subjektif adalah bagaimana dan mengapa seseorang memilih untuk menjalani hidupnya dengan cara yang positif dan memprioritaskan penilaian kognitif dan reaksi emosional mereka. Berikut ini adalah aspek *Subjective well-being* Menurut Diener yaitu:

1. Kepuasan hidup (Life Satisfaction) merupakan penilaian kualitas hidup seseorang, seperti kepuasan dengan pekerjaannya, sekolahnya, pernikahannya, dan aspek lainnya. Contohnya mahasiswa yang memiliki lingkungan yang baik dan mendukung (baik keluarga, teman dan rekan sebaya) akan memiliki kepuasan hidup yang baik yang dapat meningkatkan *subjective well-being*.
2. Afeksi positif (Positive Affection) Mempertimbangkan bagaimana reaksi seseorang terhadap kejadian yang menunjukkan bahwa hidup berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan. Contohnya mahasiswa memiliki pandangan yang menyenangkan tentang apapun yang ada disekitarnya.
3. Afeksi negatif (Negative Affection) mewakili perasaan dan emosi yang tidak menyenangkan serta merefleksikan reaksi negatif seseorang terhadap kehidupan, kesehatan,

kondisi, dan kejadian yang mereka alami. Contohnya mahasiswa menganggap masalah sebagai suatu cobaan yang diberikan oleh Allah SWT yang harus disyukuri dan dijalani.

### **Loneliness**

Loneliness adalah reaksi pikiran dan emosional yang tidak bahagia yang disebabkan oleh hasrat untuk hubungan yang akrab tetapi tidak dapat mencapainya (Baron dan Byrne, 2005). Loneliness Kesepian, juga dikenal sebagai kesepian, adalah perasaan kehilangan dan ketidakpuasan seseorang yang disebabkan oleh adanya ketidakselarasan antara jenis hubungan sosial yang mereka miliki dan yang mereka inginkan (Perlman & Peplau, 1982). Aspek Loneliness menurut Daniel W Russell (1996) dalam alat ukurnya (UCLA Loneliness Scale) didasari oleh tiga aspek, yaitu:

1. *Personality*, merujuk pada berbagai jenis perasaan dan kepribadian yang membentuk perilaku dan cara berpikir seseorang.
2. *Social desirability*, terjadi karena individu menjalani kehidupan sosial yang tidak sesuai dengan standar lingkungan.
3. *Depression*, sikap dan perasaan yang merasa tidak penting, tidak bersemangat, murung, bersedih hati, dan takut tidak bisa melakukan apa-apa, semuanya dapat menyebabkan depresi.

Panti Asuhan Baitul Hidayah Al Mukaramah di Kota Padang, sebagai salah satu lembaga yang memberikan perlindungan dan pengasuhan kepada anak-anak, memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung kesejahteraan subjektif mereka. Oleh karena itu, penelitian dengan judul “Hubungan *Subjective well-being* dengan Loneliness Terhadap Anak Panti Asuhan Baitul Hidayah Al Mukaramah di Kota Padang” bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara kedua variabel ini dalam penelitian ini penelitian menaruh hipotesis  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

### **METODE PENELITIAN**

Studi ini menggunakan metode kuantitatif. Sugiyono (2015:14) menyatakan bahwa penelitian kuantitatif berbasis positivisme dan digunakan untuk melihat populasi atau sampel tertentu. Penelitian ini dirancang secara kuantitatif dan bertujuan untuk memvalidasi hipotesis penelitian dengan menggunakan instrumen/skala dan analisis data statistik (Sugiyono, 2013). Dengan mengadopsi skala *Subjective Well-Being* dan skala *Loneliness*.

Populasi dalam penelitian ini adalah Anak Yang Tinggal Di Panti Asuhan Baitul Hidayah Al Mukaramah di Kota Padang. Sampel merupakan komponen yang mewakili karakteristik populasi penelitian yang representatif (Sugiyono, 2013). Penelitian ini menggunakan metode sampling purposive non-probability. Dengan memiliki karakteristik a) Anak yang tinggal di Panti Asuhan Baitul Hidayah Al Mukaramah di Kota Padang. b) Anak usia 12–18 tahun. c) Berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Pengambilan sampel menggunakan *non probability* berjenis *purposive sampling* dengan kriteria yang telah ditentukan.

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan teknik jenis skala likert berupa kuesioner. Kuesioner merupakan instrumen yang digunakan subjek untuk memilih item tertulis tentang variabel sasaran. Variabel-variabel yang diteliti dikembangkan menjadi indikator indikator, indikator-indikator tersebut dijadikan standar penentuan item-item dalam instrumen penelitian sehingga berbentuk pernyataan-pernyataan. Pernyataan dapat bersifat mendukung atau tidak mendukung. Dimana terdapat dua skala penelitian yaitu skala *Subjective Well-Being* yang berjumlah 19 aitem disusun berdasarkan Skala *Subjective Well-Being* yang dibuat berdasarkan pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Diener. Sedangkan skala *Loneliness* memiliki 20 item disusun berdasarkan Daniel W Russell (1996) dalam alat ukurnya (UCLA Loneliness Scale). Skala pengukuran ini memakai empat alternatif jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Pada aitem favorable SS = 4, S = 3, TS = 2, STS = 1.

Data pada penelitian ini merupakan data statistika non parametrik. Dalam penelitian ini akan dilihat bagaimana Hubungan *Subjective Well-Being* dengan Loneliness terhadap Anak di Panti Asuhan Baitul Hidayah Al Mukaramah di Kota Padang menggunakan uji korelasi lewat SPSS Statistic 20.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dari penelitian ini adalah remaja berusia 13-16 tahun yang menjadi Anak di Panti Asuhan Baitul Hidayah Al Mukaramah di Kota Padang. Jumlah keseluruhan responden yang terlibat pada penelitian ini yaitu dengan kategori remaja laki-laki berjumlah 11 responden. Jika berdasarkan usia dapat dikategorikan menjadi 3 kategori yaitu usia 13 tahun sebanyak 2 responden, 14 tahun sebanyak 3 responden, 15 tahun sebanyak 3 responden dan 16 tahun sebanyak 3 responden.

**Tabel 1.** Kategorisasi responden berdasarkan jenis kelamin dan usia

No.	Kategori	Presentasi (%)	Jumlah
1.	Laki-laki	100%	11
	Perempuan	0%	0
	<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>11</b>
2.	13	18,18%	2
	14	27,27%	3
	15	27,27%	3
	16	27,27%	3
	<b>Total</b>	<b>100%</b>	<b>11</b>

Setelah proses pengumpulan data, langkah penelitian berikutnya adalah memberikan skor kepada setiap item. Skor-skor ini kemudian dianalisis untuk membuktikan uji korelasi bivariate antara Subjective Well-Being dan Loneliness. Analisis data menggunakan korelasi Pearson menggunakan program komputer SPSS Statistic 20.

**Table 2.** Uji Hipotesis

	subjective_wellbeing	loneliness
<b>Pearson Correlation</b>	<b>1</b>	<b>-,390</b>
<b>Sig. (2-tailed)</b>		<b>,235</b>
<b>N</b>	<b>11</b>	<b>11</b>
<b>Pearson Correlation</b>	<b>-,390</b>	<b>1</b>
<b>Sig. (2-tailed)</b>	<b>,235</b>	
<b>N</b>	<b>11</b>	<b>11</b>

Berdasarkan table 2. dilakukan uji korelasi terhadap penilaian skala *subjective well-being* dan *loneliness* pada subjek penelitian ini menggunakan *Pearson Correlation*. Setelah dilakukan test korelasi, di temukan nilai sig. (2 tailed) sebesar 0,235. Sedangkan nilai signifikansi uji korelasi harus berada dibawah 0,05. Maka dapat dikatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan terhadap *subjective well-being* terhadap *loneliness* pada anak panti asuhan Baitul Hidayah Al Mukaramah di Kota Padang.

**Table 3.** Rumusan Variable *Loneliness*

Rumusan	Kategori	Skor Skala
$X > (\text{Mean} + 1\text{SD})$	Tinggi	$X > 50$
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) < X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	Sedang	42- 50
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	Rendah	$X < 42$

Berdasarkan rumus yang telah ditetapkan dapat menunjukan bahwa skor skala pada *loneliness* dikatakan tinggi jika skor lebih besar dari 50. Jika dikategorikan sedang skor berada di 42-50. Dan kategori rendah skor berada lebih kecil dari 42.

**Tabel 4.** Hasil Presentasi Variabel *Loneliness*

Loneliness	Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
	Tinggi	$X > 50$	2	18.18%
	Sedang	42-50	7	63,64%
	Rendah	$X < 42$	2	18.18%

Berdasarkan pada tabel 4 diketahui bahwa presentase pada variabel loneliness terhadap anak panti asuhan dalam kategori terendah sebesar 18,18%. Pada kategorisasi sedang 63,64%. Dan pada kategorisasi tinggi sebesar 18,18%.

**Table 5. Rumusan Variable *Subjective Well-Being***

Rumusan	Kategori	Skor Skala
$X > (\text{Mean} + 1\text{SD})$	Tinggi	$X > 52$
$(\text{Mean} - 1\text{SD}) < X < (\text{Mean} + 1\text{SD})$	Sedang	51 - 52
$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$	Rendah	$X < 51$

Dari tabel 5 dapat menunjukkan bahwa skor skala pada *loneliness* dikatakan tinggi jika skor lebih besar dari 51. Jika dikategorikan sedang skor berada di 51-52. Dan kategori rendah skor berada lebih kecil dari 52.

**Tabel 6. Hasil Presentasi Variabel *Subjective Well-Being***

	Kategori	Kriteria	Frekuensi	Persentase
Loneliness	Tinggi	$X > 52$	5	45,45%
	Sedang	51-52	2	18,18%
	Rendah	$X < 51$	4	36,36%

Berdasarkan pada tabel 4 diketahui bahwa presentase pada variabel loneliness terhadap anak panti asuhan dalam kategori terendah sebesar 45,45%. Pada kategorisasi sedang 18,18%. Dan pada kategorisasi tinggi sebesar 36,36%.

## PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat terdapat nya hubungan antar *Subjective Well-Being* dengan *Loneliness* Terhadap Anak Panti Asuhan Baitul Hidayah Al Mukaramah di Kota Padang. Hasil studi menunjukkan tidak terdapat hubungan antar *Subjective Well-Being* dengan *Loneliness* Terhadap Anak Panti Asuhan Baitul Hidayah Al Mukaramah di Kota Padang.

Konsep *subjective well-being* seseorang terdiri dari tingkat kepuasan hidup yang tinggi, pengalaman dengan emosi positif atau negatif, dan tingkat rendah emosi negatif (Diener, 2010). Sebaliknya, *loneliness* adalah perasaan yang tidak diinginkan dan mengganggu di mana seseorang merasa sendiri, tidak lengkap, atau tidak cukup puas karena kesendirian fisik (Tiwari et al., 2013).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada Anak Panti Asuhan Baitul Hidayah Al Mukaramah di Kota Padang menunjukkan tidak adanya hubungan antara *subjective well-being* dengan *loneliness*. Adapun dengan nilai uji hipotesis menggunakan *Pearson Correlation* diperoleh sebesar 0,235 yang mana skor ini menunjukkan nilai tidak signifikan hubungan antara 2 variabel tersebut karena nilai signifikansi uji korelasi harus berada dibawah 0,05 (Indartini.M, 2024). Sehingga dapat dikatakan bahwa dalam penelitian ini  $H_0$  yang diterima dan  $H_a$  yang ditolak. Hal ini disebabkan karena peneliti kekuarangan dalam pemenuhan sampel sehingga data tidak terdistribusi dengan normal.

Skor penelitian skala *subjective well-being* dengan memiliki nilai 1-4, dengan skala likert dan opsi Sangat Tidak Sesuai, Tidak Sesuai, Sesuai, Sangat Sesuai. Dengan aitem sebanyak 19, dengan skor terendah bisa di dapatkan dari rumus  $X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$  (Azwar, 2012). Setelah dianalisis dapat diperoleh skor terendah berada direntang  $< 42$ , dan skor tertinggi dicari menggunakan rumus  $X > (\text{Mean} + 1\text{SD})$  sehingga dapat di ambil kategori rentang skor dari  $> 42$ . Dari pengambilan data diatas terdapat nilai mean dari variabel *subjective well-being* dengan 45,72 dan standar deviasi (SD) dengan nilai 4.

Sama dengan halnya pada variabel *loneliness* dalam penelitian ini menggunakan skala likert favorable dengan nilai 1-4. Keterangan opsi dimulai dari Sangat Tidak Sesuai, Tidak Sesuai, Sesuai,



Sangat Sesuai. Atiem yang diperoleh sebanyak 20 dengan mean sebesar 50,73 dan standar deviasi (SD) dengan nilai sebesar 51,7. Kategorisasi tinggi dalam variabel loneliness dengan kriteria  $>52$  dan kategorisasi ter rendah dengan kriteria skor  $<51$ .

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Penelitian ini dilakukan untuk menguji hubungan antara *Subjective Well-Being* dan *Loneliness* pada remaja laki-laki berusia 13-16 tahun di Panti Asuhan Baitul Hidayah Al Mukaramah, Kota Padang. Berdasarkan hasil analisis menggunakan Pearson Correlation, didapatkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,235, yang lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *Subjective Well-Being* dan *Loneliness* pada subjek penelitian.

Distribusi kategori pada variabel *Loneliness* menunjukkan bahwa 18,18% responden berada pada kategori tinggi, 63,64% pada kategori sedang, dan 18,18% pada kategori rendah. Sedangkan pada variabel *Subjective Well-Being*, 45,45% responden berada pada kategori tinggi, 18,18% pada kategori sedang, dan 36,36% pada kategori rendah.

Keterbatasan utama penelitian ini adalah jumlah sampel yang kecil (11 responden), sehingga data tidak terdistribusi dengan normal dan memengaruhi hasil uji korelasi. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar diperlukan untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat dan representatif.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Dewi, L. A. K. (2013). Hubungan antara Kesepian dengan Ide Bunuh Diri pada Remaja dengan Orangtua yang Bercerai. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(03), 25.
- Diener, E., & Lucas, R. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, and N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of Hedonic Psychology* (pp. 213-229). New York: Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., Griffin, S. (2010). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71–75
- Gulacti, F. (2010). The effect of perceived social support on subjective well-being. *Procedi Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 3844–3849. Doi: 10.1016/j.sbspro.2010.03.602.
- Indartini, M. (2024). Analisis data kuantitatif. Universitas Merdeka Madiun.
- Jones, W. H. (1982). Loneliness and social behavior. In L. A. Peplau, & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 238-254). New York: John Wiley and Sons
- Joshanloo, M., & Daemi, F. (2014). Self-esteem mediates the relationship between spirituality and subjective well-being in Iran. *International Journal of Psychology*, 50(2), 115–120. Doi:10.1002/ijop.12061.
- Liu, H. (2014). Personality, leisure satisfaction, and subjective well-being of serious leisure participants. *social behavior and personality*. An International Journal, 42(7), 1117–1125. Doi:10.2224/sbp.2014.42.7.1117.
- Lin, C. C., & Yeh, Y. C. (2014). How gratitude influences well-being: a structural equation modeling approach. *Social Indicators Research*, 118 (1), 205–217. doi: 10.1007/s11205-013-0424-6
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan psychological wellbeing pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5 (2), 260. doi: 10.22219/jipt.v5i2.4857.
- Rubenstein, C., Shaver, P., & Peplau, L. A. (1979). Loneliness. *Human Nature*
- Russell, D. W., (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66 (1), 10-40.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39 (3), 472-480.
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Sugiyono, (2015). Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods). Bandung: Alfabeta.

- Tiwari, N., Tiwari, V. K., Waldmeier, L., Balwierz, P. J., Arnold, P., Pachkov, M., Meyer-Schaller, N., Schübeler, D., van Nimwegen, E., & Christofori, G. (2013). Sox4 is a master regulator of epithelial-mesenchymal transition by controlling Ezh2 expression and epigenetic reprogramming. *Cancer Cell*, 23(6), 768–783.
- Widiana, Wila. (2020). "PENGARUH SELF-EFFICACY TERHADAP SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA YANG SEDANG SKRIPSI DI JURUSAN PSIKOLOGI UNP": UNIVERSITAS NEGERI PADANG.