

# PENGARUH KESEPIAN TERHADAP *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA REMAJA PEREMPUAN DI PONDOK PESANTREN

Maulida Wahyu Saputri  
Ayu Rezki Utari

Program Studi Psikologi  
Fakultas Bisnis dan Humiora  
Universitas Teknologi Yogyakarta  
Email: [maulida.putri2000@gmail.com](mailto:maulida.putri2000@gmail.com)

## ABSTRAK

*Kesepian merupakan pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi ketika hubungan sosial seseorang kekurangan kuantitas dan kualitas yang signifikan. Dampaknya yaitu dapat mengganggu kesejahteraan mental maupun kesehatan fisik pada individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kesepian terhadap *psychological well-being* pada remaja perempuan di pondok pesantren. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan subjek berjumlah 137 orang, berjenis kelamin perempuan, berusia 15-18 tahun dan tinggal di pondok pesantren. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan skala kesepian berdasarkan teori Rubinstein (1979) dan skala *psychological well-being* berdasarkan teori Ryff (2013). Hasil penelitian ini menunjukkan subjek dengan kesepian tinggi sebesar 21,9%, sedang 62,8%, dan rendah 15,8%. Sedangkan subjek yang memiliki *psychological well-being* tinggi sebesar 16,1%, sedang 68,6%, dan rendah 15,3%. Hasil uji hipotesis dengan teknik analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) artinya  $H_0$  diterima. Sementara nilai koefisiennya sebesar  $-0,669$  (bernilai negatif). Kesimpulannya yaitu terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara kesepian terhadap *psychological well-being* pada remaja perempuan di pondok pesantren. Besar sumbangan efektif atau nilai  $R$  Square kesepian yaitu 0,678 yang berarti bahwa kesepian memiliki pengaruh terhadap *psychological well-being* sebesar 67% dan 33% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.*

**Kata kunci:** Kesepian, Pondok Pesantren, *Psychological Well-Being*

# THE INFLUENCE OF LONELINESS ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN FEMALE ADOLESCENTS IN ISLAMIC BOARDING SCHOOLS

Maulida Wahyu Saputri  
Ayu Rezki Utari

Psychology Study Program  
Faculty of Business & Humanities  
University of Technology Yogyakarta  
Email: [maulida.putri2000@gmail.com](mailto:maulida.putri2000@gmail.com)

## ABSTRACT

*Loneliness is an unpleasant experience that occurs when a person's social relationships lack a significant quantity or quality. The impact is that it can interfere with the mental well-being and physical health of individuals. This study aims to determine the effect of loneliness on psychological well-being in female adolescents at Islamic boarding schools. In this study, researchers used quantitative methods with a total of 137 subjects, female, aged 15-18 years and living in Islamic boarding schools. The sampling method used was purposive sampling technique. Data collection used a loneliness scale based on Rubinstein's theory (1979) and a psychological well-being scale based on Ryff's theory (2013). The results of this study showed subjects with high loneliness of 21.9%, medium 62.8%, and low 15.8%. Meanwhile, subjects who had high psychological well-being were 16.1%, medium 68.6% and low 15.3%. The results of hypothesis testing using simple linear regression analysis techniques show a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) meaning that  $H_a$  is accepted. While the coefficient value is -0.669 (negative value). The conclusion is that there is a significant negative effect of loneliness on psychological well-being in female adolescents at Islamic boarding schools. The effective contribution or the R Square value of loneliness is 0.678 which means that loneliness has an effect on psychological well-being of 67% and 33% is influenced by other factors not examined in this study.*

**Keywords:** *Loneliness, Islamic Boarding Schools, Psychological Well-Being*