

Hubungan *Loneliness* Dengan *Internet Addiction* Pada Mahasiswa Perantauan

The Relationship between Loneliness and Internet Addiction in Overseas Students

Cut Asri Siska¹, Widi Astuti^{2*}, Ika Amalia³

¹ Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh
Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Muara Batu, Aceh Utara 24355 – Indonesia

*Correspondence author: widi.astuti@unimal.ac.id

Abstract: *This research aims to determine the relationship between loneliness and internet addiction in overseas students at Malikussaleh University. This research uses a quantitative approach with a sample size of three hundred and eighty five students. Sampling in this study used a non-probability sampling technique with data collection methods using a Likert scale, namely a loneliness scale compiled based on aspects by Bruno (2000) and a modified internet addiction scale compiled based on aspects from Young (2017). The results of data analysis using the non-parametric Spearman correlation technique obtained a correlation (r) of 0.757 with a value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). This shows that there is a positive relationship between loneliness and internet addiction in overseas students at Malikussaleh University. Students who migrate tend to be alone, so they use the internet excessively in the hope that the internet can reduce their loneliness, and can build social relationships online, so that loneliness becomes an important determinant in students experiencing internet addiction.*

Keywords: *internet addiction, loneliness, overseas students*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *loneliness* dengan *internet addiction* pada mahasiswa perantauan di Universitas Malikussaleh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah sampel sebanyak tiga ratus delapan puluh lima mahasiswa. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability sampling* dengan metode pengumpulan data menggunakan skala likert, yaitu skala *loneliness* yang disusun berdasarkan aspek-aspek oleh Bruno (2000) dan modifikasi skala *internet addiction* yang disusun berdasarkan aspek-aspek dari Young (2017). Hasil analisis data menggunakan teknik korelasi *non parametrik spearman* mendapatkan korelasi (r) sebesar 0,757 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan terdapat hubungan positif antara *loneliness* dengan *internet addiction* pada mahasiswa perantauan di Universitas Malikussaleh. Mahasiswa yang merantau cenderung menyendiri sehingga berlebihan menggunakan internet dengan harapan internet dapat menurunkan *loneliness* mereka, dan dapat membangun hubungan sosial secara online, sehingga *loneliness* menjadi determinan penting dalam mahasiswa mengalami *internet addiction*.

Kata kunci: *internet addiction,loneliness,mahasiswa perantauan*

Pendahuluan

Mahasiswa perantauan adalah individu yang tinggal di luar daerah untuk menuntut ilmu di perguruan tinggi dan mempersiapkan diri dalam pencapaian suatu keahlian jenjang perguruan tinggi diploma, sarjana, magister atau spesialis (Fauzia et al., 2021). Mahasiswa perantauan menyatakan mereka ketika pertama datang ke tempat yang baru merasa asing dengan daerah yang baru, sulit berinteraksi dengan sesama teman, dan orang sekitar tempat tinggal (Julistia & Sari 2023). Mahasiswa perantauan diharuskan membangun hubungan baru di tempat barunya, sehingga peralihan pertama yang dilakukan adalah mengakses internet, dikarenakan internet dapat menyediakan dukungan, informasi yang menyenangkan, dan menjalin hubungan interpersonal dengan orang lain (Devinta, 2016).

Tras (2019) menjelaskan beberapa faktor yang membuat internet menarik dapat dilihat dengan kemampuan berkomunikasi dengan orang lain di media sosial karena internet dapat mengekspresikan pikiran, perasaan serta jati diri seseorang dengan bebas, dan sambil menutupinya dengan berbagai fitur dari internet itu sendiri. Zsila et al. (2018) mengatakan apabila seseorang yang memiliki sikap keterikatan terhadap smartphone yang berlebihan yang diikuti oleh minimnya kontrol dalam penggunaannya, maka disebut *internet addiction*.

Internet addiction merupakan ketidakmampuan individu mengendalikan penggunaan internet, menimbulkan masalah

baik secara psikologis, sosial, dan pekerjaan, sehingga mengganggu kehidupan sehari-harinya (Young, 2017). Kuss & Griffiths (2017) mendefinisikan individu yang mengalami *internet addiction* akan mempengaruhi kesehariannya, seperti kinerja akademik yang buruk, hubungan hidup yang beresiko, masalah komunikasi keluarga dan masalah fisik.

Karuniawan & Cahyanti (2013) menjelaskan bahwa *internet addiction* adalah suatu perilaku keterikatan atau kecanduan yang memungkinkan menjadi masalah sosial seperti halnya kesulitan dalam performa sehari – hari, menarik diri hingga merasa *loneliness*. Sembiring (2017) mengungkapkan bahwa *loneliness* dapat secara langsung mempengaruhi individu untuk berinteraksi secara online, karena biasanya individu yang sedang *loneliness* merasa bahwa mereka dapat berinteraksi dengan orang lain dan mengekspresikan diri mereka lebih baik secara online daripada berinteraksi secara langsung di dunia nyata.

Menurut Bruno (2000) *loneliness* merupakan suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan terasingkan dari lingkungan dan kurangnya hubungan bermakna bersama orang lain. Gierveld et al. (2018) menyatakan bahwa *loneliness* adalah suatu reaksi emosional dan kognitif terhadap hubungan yang lebih sedikit atau tidak memuaskan daripada yang diinginkan oleh orang tersebut.

Ozben (2013) menyatakan bahwa ketika mengalami *loneliness* individu akan merasakan *dissatisfied* (perasaan tidak puas), *deprived* (perasaan kehilangan), dan *distressed* (perasaan

menderita). Bian & Leung (2015) mengungkapkan *loneliness* dapat mengakibatkan orang yang sedang mengalaminya merasa kosong, merasa sendiri dan tidak diinginkan walaupun sebenarnya orang tersebut tidak sedang sendiri dan berada pada kondisi lingkungan yang ramai. Ezoë et al. (2013) menyatakan bahwa orang-orang yang *loneliness* adalah mereka yang merasa kekurangan teman-teman dan persahabatan di sekelilingnya sehingga menyebabkan seseorang mengalami *internet addiction*.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu suatu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti populasi atau sampel tertentu, dengan pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian serta analisis data secara statistik yang bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2019).

Dalam penelitian ini desain penelitian yang digunakan adalah korelasional. Menurut Arikunto (2009) penelitian korelasional bertujuan untuk menemukan ada tidaknya hubungan antara dua fenomena atau lebih.

Hasil

Tabel 1

<i>Hasil Uji Normalitas</i>	
	<i>One Sample Kolmogorov Smirnov Test</i>
	Nilai signifikansi
<i>Loneliness</i>	0,000
<i>Internet Addiction</i>	0,000

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah 385 mahasiswa perantauan di Universitas Malikussaleh. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik nonprobability sampling yaitu suatu teknik yang tidak memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel, dengan menggunakan teknik purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2019). Pada penelitian ini kriteria sampel yang digunakan adalah mahasiswa perantauan di Universitas Malikussaleh yang menggunakan internet lebih dari 6 jam per hari.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu adalah dengan menggunakan kuesioner. Skala dalam penelitian ini adalah skala likert. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel (Sugiyono, 2019)

Teknik Analisis Data

Metode analisis data statistik yang digunakan untuk uji hipotesis adalah Uji hipotesis yang digunakan adalah Spearman Rank Correlation dikarenakan data tidak berdistribusi normal

Berdasarkan hasil uji normalitas tabel di atas, dinyatakan bahwa hasil uji normalitas pada variabel *loneliness* berdistribusi tidak normal dengan signifikansi 0,000 dan pada variabel *internet addiction* memiliki signifikansi 0,000 juga. Sehingga kedua variabel berdistribusi tidak normal.

Tabel 2

Hasil Uji Linearitas

<i>Anova Table</i>	
Nilai signifikansi	0,000

Sumber: Data Primer diolah SPSS 25

Berdasarkan hasil uji linearitas tabel di atas, dinyatakan bahwa hasil uji linearitas menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki hubungan yang linier, dengan hasil signifikansinya $0,000 < 0,05$ artinya di antara *loneliness* dan *internet addiction* memiliki hubungan yang linier.

Tabel 3

Hasil Uji Hipotesis

Variabel	Uji hipotesis	
	Signifikansi	<i>Spearman Correlation</i>
<i>Loneliness</i> <i>Internet Addiction</i>	0,000	0,757

Pada tabel diatas dapat diketahui bahwa penelitian yang dilakukan pada 385 mahasiswa perantauan di ketahui bahwa nilai korelasi dari variabel *loneliness* dengan *internet addiction* sebesar 0,757 dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Sehingga adanya hubungan yang positif yaitu jika *loneliness* semakin tinggi, maka semakin tinggi pula *internet addiction*.

Tabel 4

Korelasi antara aspek loneliness dengan internet addiction

No	Aspek <i>loneliness</i>	Korelasi dengan <i>internet addiction</i>	Persentase	Signifikansi
1.	<i>Cognitive Loneliness</i>	0,786	78,6 %	0.000
2.	<i>Behavioral Loneliness</i>	0,767	76,7 %	0.000
3.	<i>Emotional Loneliness</i>	0,770	77 %	0.000

Berdasarkan hasil perhitungan maka didapatkan hasil bahwa aspek *loneliness* memiliki hubungan yang paling kuat dengan variabel *internet addiction* adalah aspek *cognitive loneliness* dengan nilai korelasi 0,786 dengan persentase 78,6% dan aspek terendah yaitu aspek *behavioral loneliness* dengan nilai korelasi 0,767 dengan persentase 76,7%.

Tabel 5

Korelasi antara aspek internet addiction dengan loneliness

No	Aspek <i>internet addiction</i>	Korelasi dengan <i>loneliness</i>	Persentase	Signifikansi
1.	<i>Salience</i>	0,781	78,1 %	0.000
2.	<i>Excessive Use</i>	0,700	70 %	0.000
3.	<i>Neglect of work</i>	0,763	76,3 %	0.000
4.	<i>Anticipation</i>	0,545	54,5 %	0.000
5.	<i>Lack of control</i>	0,661	66,1 %	0.000
6.	<i>Neglect of social life</i>	0,610	61 %	0.000

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan korelasi antara variabel *loneliness* dengan aspek *internet addiction*.. Berdasarkan hasil perhitungan maka didapatkan hasil bahwa aspek *internet addiction* memiliki hubungan yang paling kuat dengan variabel *loneliness* adalah aspek *salience* dengan nilai korelasi 0,781 dengan persentase 78,1% dan aspek terendah yaitu aspek *anticipation* dengan nilai korelasi 0,545 dengan persentase 54,5%.

Diskusi

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat adakah hubungan antara *loneliness* dengan *internet addiction* pada mahasiswa perantau di UNIMAL. Analisis statistik yang digunakan pada dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan analisis spearman. Dimana nilai signifikansi yang didapatkan 0,000 < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima yaitu terdapat hubungan antara *loneliness* dan *internet addiction* pada mahasiswa perantauan. Dimana nilai koefisien korelasinya atau kekuatan hubungan antar

variabel adalah 0,757 (75,7%) sumbangan *loneliness* ke *internet addiction* dan sisanya di pengaruhi oleh faktor lain.

Sembiring (2017) mengungkapkan bahwa *loneliness* dapat secara langsung mempengaruhi individu untuk berinteraksi secara online, karena biasanya individu yang sedang *loneliness* merasa bahwa mereka dapat berinteraksi dengan orang lain dan mengekspresikan diri mereka lebih baik secara online daripada berinteraksi secara langsung di dunia nyata. Mahasiswa yang merantau cenderung menyendiri sehingga berlebihan menggunakan

internet dengan harapan internet dapat menurunkan *loneliness* mereka, dan dapat membangun hubungan sosial secara online, sehingga banyak penelitian yang menunjukkan bahwa *loneliness* sebagai determinan penting dalam mahasiswa mengalami *internet addiction* (Tagunu & Diantina, 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2014) pada 377 mahasiswa Universitas Syah Kuala di Banda Aceh bahwa *loneliness* memiliki hubungan yang signifikan dengan *internet addiction*. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Wardayanti (2019) pada 96 mahasiswa UINSA yang mendapatkan hasil bahwa *loneliness* memiliki hubungan terhadap *internet addiction*. Penelitiannya lainnya yang dilakukan Angel (2019) juga menyatakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dengan kecenderungan *internet addiction* pada mahasiswa di Universitas Negeri Semarang.

Menurut penelitian yang dilakukan Anisaputri & Ria (2020) mahasiswa yang mengalami *loneliness* dan *internet addiction* dalam kategori berat merasa bahwa waktu mereka kebanyakan habis untuk menggunakan internet di luar kepentingan pendidikan sehingga menyebabkan berbagai masalah seperti penurunan produktivitas. Menurut penelitian Latief & Retnowati (2018), *internet addiction* pada mahasiswa berawal dari pemenuhan akan informasi dan komunikasi sehingga internet menjadi pilihan yang dianggap dapat memenuhi kebutuhan mahasiswa secara efektif dan cepat dan penggunaan internet yang

mudah juga menjadikan mahasiswa kompulsif mengakses internet.

Durasi biasanya dijadikan salah satu ciri bagi penggunaan internet yang mengalami *internet addiction*, bagi pengguna internet yang mengalami kecenderungan *internet addiction* setidaknya menghabiskan 6 jam sehari untuk mengakses internet dengan tujuan tidak jelas seperti mengakses sosial media sehingga mengganggu pola tidur dan kegiatan sehari-hari (Anissaputri & Ria, 2020). Menurut Reinaldo & Sokang (2016) ketidakmampuan mahasiswa dalam mengontrol diri untuk mengakses internet dan melakukan kegiatan bersamanya adalah cikal bakal dari lahirnya bentuk kecanduan itu sendiri.

Dalam penelitian ini, aspek *internet addiction* yang paling tinggi adalah aspek *salience* yaitu ketertarikan yang berlebihan terhadap internet, dan menganggap internet adalah aktivitas yang paling penting dalam kehidupannya (Young, 2017). Hal ini sejalan dengan Sarafino (dalam Basri, 2014) mengatakan bahwa ketertarikan yang berlebihan dalam penggunaan internet disebabkan oleh suatu individu yang merasa terdorong untuk menggunakan atau melakukan sesuatu agar mendapatkan dan memperoleh efek yang menyenangkan dari bermain internet. Sedangkan aspek paling rendah yaitu aspek *anticipation* yaitu timbulnya perasaan negatif apabila penggunaan internet dihentikan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Zsila (2018) seseorang yang berlebihan menggunakan internet akan marah, bahkan membentak jika

penggunaan internetnya di hentikan

Pada aspek *loneliness* yang paling tinggi yaitu pada aspek *cognitive loneliness* yaitu individu yang memiliki sedikit teman untuk berbagi pikiran atau gagasannya (Bruno, 2000). Hal ini sejalan dengan yang di kemukakan oleh Santrock (2002) individu yang mengalami kesepian merasa bahwa tidak ada seorang pun dapat mereka andalkan untuk berbagi pikiran dan perasaan mereka, sehingga muncul perasaan merasa terisolasi serta merasa bahwa tidak memiliki seorangpun untuk pelarian saat dibutuhkan. Sedangkan aspek terendah yaitu *behavioral loneliness* yaitu seseorang yang membutuhkan kasih sayang, tetapi tidak mendapatkannya. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Gierfeld (1987) *loneliness* adalah sebagai suatu situasi dimana jumlah atau kuantitas dari hubungan yang ada lebih kurang daripada hubungan yang diinginkan, ataupun suatu situasi dimana keintiman yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan yang ada.

Menurut Majorsy et al. (2013) kecenderungan *internet addiction* meningkat pada mahasiswa karena kebutuhan akan informasi dan hiburan yang tinggi disertai kemudahan untuk mengakses internet menjadikan mahasiswa memiliki kecenderungan internet yang tinggi. Menurut Smart (2010) mengemukakan bahwa seseorang dapat mengalami *internet addiction* dipengaruhi beberapa faktor kurang mendapatnya perhatian dari orang-orang terdekat, stress atau depresi, kurang kegiatan, lingkungan dan pola asuh.

Keterbatasan dalam penelitian ini adalah pada saat melakukan penelitian, terdapat

data *Outlier*, kondisi dan situasi subjek tidak teramati pada saat pengisian kuesioner penelitian. Kemudian, kelemahan dalam penelitian ini adalah sampel yang diambil dilapangan tidak berstarata dengan sampel minimum pada masing-masing fakultas.

Kesimpulan

Ada hubungan positif yang signifikan antara *loneliness* dan *internet addiction* dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Dimana nilai koefisien korelasinya atau kekuatan hubungan antar variabel adalah 0,757 (75,7%) sumbangan *loneliness* ke *internet addiction* dan sisanya di pengaruhi oleh faktor lain. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan diterima yaitu terdapat hubungan antara *loneliness* dan *internet addiction* pada mahasiswa perantauan.

Saran

a. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan menyadari adanya kemungkinan mengalami *loneliness* sehingga menyebabkan dampak buruk seperti menjadi kecanduan internet. Oleh karena itu diharapkan dapat lebih aktif dalam berkomunikasi dan melakukan kegiatan yang aktif dan positif seperti mengikuti kegiatan himpunan di kampus, mengikuti kegiatan ekstrakurikuler, dan banyak aktivitas di luar agar mempunyai teman untuk berbagi pikiran atau perasaannya. Juga diharapkan dapat mengontrol diri dalam menggunakan internet untuk mengurangi penggunaan internet yang berlebihan dan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari.

b. Bagi Universitas

Diharapkan pihak universitas memberikan penyuluhan dan pengetahuan agar mahasiswa

mengenali tanda-tanda *loneliness* dan *internet addiction* dan upaya mengatasinya sebelum meningkat ke level yang tinggi agar kesehatan mental para mahasiswa tetap terjaga.

c. Bagi Para Orang Tua

Diharapkan para orang tua tetap menjalin komunikasi dengan anak agar anak tetap merasakan kedekatan orang tua yang dapat mengurangi *loneliness*. Orang tua dapat memberikan masukan perlahan kepada anak tentang bahaya penggunaan internet yang berlebihan

Referensi

- Amna, Z., Zahara, M., Sari, K., & Sulistyani, A. (2022). Gambaran Kesejahteraan Psikologis Pada Pasien Penderita Gagal Ginjal Kronik (Ggk) Yang Menjalani Treatment Hemodialisis. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 323-338.
- Anggraeni, & N. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Depresi Pada Pasien Yang Menjalani Hemodilisa Di Unti Rumah Sakit Tentara Dr. Soejono Magelang. *Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Journal of Nursing)*, Volume 12, No.2 Juli.
- Arjanggi, R., & Fauziah, M. (2021). Kesejahteraan psikologis ditinjau dari regulasi emosi pada ibu yang mendampingi anak sekolah dari rumah. *Jurnal Psikologi Integratif*, 9(1), 62- 75.
- Azwar, Saifuddin. (2010). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset.
- Azwar, Saifuddin. (2012). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Bazrafshan, F. D., Darvizeh, Z., & Banijamali, S. S. (2023). The relationship between hemodialysis patients" treatment adherence, procrastination, and difficulty in emotion regulation: A cross-sectional study in southeast Iran. *Frontiers in Psychology*, 13, 1041912.
- Damariatna, K., D. (2020). Regulasi Emosi, Lama Pasien Menjalani Terapi, dan Penerimaan Diri atas Penyakit Kronis pada Pasien Hemodialisa. *Acta Psychologia*. 2(1), 1-14.
- Elfitha, E. (2022). Hubungan Regulasi Emosi Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Universitas Malikussaleh Yang Mondok Di Dayah. (Skripsi Sarjana, Universitas Malikussaleh).
- Farhanna, S., & Tatiyani. (2022). Hubungan Kepuasan Kerja dan Regulasi Emosi dengan Kesejahteraan Psikologis pada Guru di Komplek Pendidikan Muhammadiyah Kramat Raya Jakarta Pusat. *Psikologi Kreatif* <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v2i3.2133>
- Firmansyah, H., Widiyanti, A. T., & Yualita, P. (2021, March). The Relationship Between Emotion Regulation and Anxiety on Hemodialysis Patient in the Hemodialization Room of Rumah Sakit Al Islam Bandung. In 1st Paris Van Java International Seminar on Health, Economics, Social Science and Humanities (PVJ-ISHESSH 2020) (pp. 587-590). Atlantis Press.
- Gao, J., Kerstetter, D., Mowen, A. J., & Hickerson, B. (2017). Changes in tourists" perception of well-being based on their use of emotion regulation strategies 59 during vacation. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 35(5), 567-582. <https://doi.org/10.1080/10548408.2017.1374908>
- Gross, J.J. (2007). *Handbook Of Emotion Regulation*. New York : The Guilford Press.
- Gunawan, A., & Bintari, D. R. (2021). Kesejahteraan Psikologis, Stres, dan Regulasi Emosi pada Mahasiswa Baru Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 10(1), 51-64.
- Harmilah, (2020). *Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Perkemihan*. Yogyakarta: PT Pustaka Baru Press.
- Junita, N., Simanhate, R. A., Hafnidar, H., & Muna, Z. (2023). Regulasi Emosi Dan Pemaafan Pada Wanita Bercerai Di Aceh Tengah. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 5(2), 124-131.
- Kraiss, J. T., Ten Klooster, P. M., Moskowitz, J. T., & Bohlmeijer, E. T. (2020). The relationship between emotion regulation and well-being in patients with mental disorders: A meta-analysis. *Comprehensive psychiatry*, 102, 152189.
- Kumar, S., & Pareek, K. (2018). Role of ability to delay gratification and regulate emotions in

adolescents" psychological well-being. *Indian Journal of Positive Psychology*, 9(2), 215-218

- Laela, Y. H. (2023). Hubungan antara dukungan sosial dan regulasi emosi dengan psychological well being pada penyandang disabilitas fisik di Kota Probolinggo (Skripsi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Mahardhika, N. F., & Halimah, L. (2017). Hubungan gratitude dan subjective well-being odapus wanita dewasa awal di syamsi dhuha foundation Bandung. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4, 91-114. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1278>
- Mayuda. 2017. Hubungan Lama Menjalani Hemodialisis dengan Kualitas Hidup Pasien Ginjal Kronik (Studi di RSUP DR. Kariadi Semarang). *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. Vol. 6 No. 2.
- Mukakarangwa, M., Chironda, G., Bhengu, B, dan Katende, G (2018) Kepatuhan terhadap hemodialisis dan faktor-faktor terkait di antara pasien penyakit ginjal stadium akhir di unit nefrologi terpilih di Rwanda. Sebuah studi cross-sectional deskriptif *Hindawi Nurs. Res. pract.* 2018, 1-8 <https://doi.org/10.1155/2018/4372716>
- Mutiarachmah, D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan antara regulasi diri dan psychological well-being dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja pada mahasiswa tingkat akhir jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Ikra-Ith Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 3(3), 163-177
- Priyatno, D. (2011). *Buku saku Analisis Statistik Data SPSS*. Yogyakarta Mediakom
- Rahmania, F.A., Hutami, P. T., Rahmayanti, F. D. & Muslaini, R. (2020). Emotional Regulation and Psychological Well-Being in Patiens with Diabetes Mellitus. *International Journal Of Innovative Science and Research Technology*, 5(8), 1652-1655. <https://doi.org/10.38124/ijisrt20aug676>
- Rahman, ARA, Rudiansyah. M & Triawanti. (2013). "Hubungan antara Adekuasi Hemodialisis dan kualitas hidup pasien di RSUD Ulin Banjarmasin", vol 9, no. 2, hal. 15- 160
- Rathakrishnan, B., Sanu, M. E., Yahaya, A., Singh, S. S. B., & Kamaluddin, M. R. (2019). Emotional intelligence and psychological well-being of rural poor school students in Sabah, Malaysia. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 65-72.
- Reskido, A. D. P., Sutra, S. D., Oksanda, E., & Nashori, F. (2022). Regulasi Emosi dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Muslim. *Jurnal Psikologi Islam*, 9(2), 57-68.
- Ryff, C. D. (2013). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy & Psychosomatics*, 83, 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well being : Measurment and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and psychomatics*. 65, 14-23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Safarina, NA, Zahara, CI, Dewi, rahmia, Amin, S., & hafnidar, H. (2022). Peningkatan Kesejahteraan Psikologis Pada Ibu Yang Memiliki Anak Stunting Di Aceh Utara. *Jurnal Pendidikan dan Pengabdian Masyarakat* , 5 (1), 79-83. <https://doi.org/10.29303/jppm.v5i1.3257>
- Saputri, I. K. E & Sugiriyanti (2016). Hubungan sibling rivalry dengan regulasi emosi pada masa kanak akhir. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 8(2), 133- 139.

- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif. Alfabeta Bandung.
- Syahadat, Y. M. (2013). Pelatihan regulasi emosi untuk menurunkan perilaku agresif pada anak. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 19–36.
- Watianan, P. S. (2018). Hubungan antara regulasi emosi dengan subjective well being pada mantan penderita kusta di dusun sumberglagah, mojokerto (Skripsi, Universitas 17 Agustus 1945)
- Widakdo, G., & Besral, B. (2013). Efek Penyakit Kronis terhadap Gangguan Mental Emosional. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional (National Public Health Journal)*, 7(7), 309-316
- Zuhra, C. M. (2021), Hubungan Penerimaan Diri Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik. (Skripsi Sarjana, Universitas Malikussaleh).