



## **Peranan Kesendirian Positif terhadap Kesejahteraan Psikologis pada *Emerging Adult***

*Syadrina Rachma Paramita*<sup>1</sup>, *Lu'luatul Chizanah*<sup>2</sup>

*Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*

*E-mail:* <sup>1</sup>*syadrinarachma@mail.ugm.ac.id &* <sup>2</sup>*luluatul\_ch@ugm.ac.id*

### **Abstrak**

Kesejahteraan psikologis merupakan aspek utama kesehatan mental yang penting bagi individu yang berada dalam masa usia *emerging adult*. Kesejahteraan psikologis *emerging adult* dapat didukung oleh kegiatan bermakna dan menyenangkan yang salah satunya dapat diperoleh dari *positive solitude* (kesendirian positif). Kesendirian positif merupakan kegiatan menghabiskan waktu dengan diri sendiri yang dilakukan secara sengaja dan bermanfaat. Penelitian kuantitatif ini bertujuan untuk mengetahui peran kesendirian positif terhadap kesejahteraan psikologis pada *emerging adult*. Partisipan dalam penelitian merupakan individu berusia 18- 29 tahun (N=309). Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Positive Solitude Scale* dan *Ryff Psychological Well-Being Scale*. Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana. Hasil penelitian menemukan bahwa hipotesis diterima. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh positif dengan tingkat kontribusi rendah dari kesendirian positif terhadap kesejahteraan psikologis pada *emerging adult*.

***Kata kunci: kesendirian positif, kesejahteraan psikologis, emerging adult***

### **Abstract**

*Psychological well-being holds significant importance for individuals during the emerging adulthood phase. Among the various factors that contribute to psychological well-being, engaging in meaningful and enjoyable activities, such as positive solitude, plays a noteworthy role. Positive solitude refers to the intentional and beneficial practice of spending time alone. This quantitative study aims to examine the influence of positive solitude on the psychological well-being of emerging adults in Indonesia. The participants comprised 309 individuals aged between 18 and 29 years. The Positive Solitude Scale and the Ryff Psychological Well-Being Scale were employed as measurement instruments. Data analysis was conducted using simple linear regression to examine the relationship between positive solitude and psychological well-being in emerging adults. The findings provide support for the hypothesis, indicating a positive association between positive solitude and psychological well-being in emerging adults, albeit with a low level of contribution.*

***Keywords: positive solitude, psychological well-being, emerging adult***