

## Revealing the Relationship between Loneliness and Sleep Quality in Migrating Employees

### Mengungkap Keterkaitan antara Loneliness dan Sleep Quality pada Karyawan yang Merantau

Aurelia Tiffany Hartanto <sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga  
Email: [aurelia.tiffany02@gmail.com](mailto:aurelia.tiffany02@gmail.com)

Doddy Hendro Wibowo <sup>2</sup>

<sup>2</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Salatiga  
Email: [doddy.hendro@gmail.com](mailto:doddy.hendro@gmail.com)

#### Correspondence:

Aurelia Tiffany Hartanto

Program Studi Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana  
Email: [aurelia.tiffany02@gmail.com](mailto:aurelia.tiffany02@gmail.com)

#### Abstract

Individuals who work outside the city often feel lonely, which can adversely affect their sleep quality. This study aims to determine the correlation between loneliness and sleep quality in employees who migrate. The hypothesis of this study is that there is a positive relationship between loneliness and sleep quality in overseas employees. In this study using accidental sampling technique. The subjects involved in this study amounted to 100 employees who migrated in Jakarta with an age range of 18-30 years and lived alone in boarding houses or rented houses. The data collection method uses the Sleep Quality Scale (SQS) and the Russell-University of California Los Angeles (R-UCLA) Loneliness scale version 3. The data analysis technique used is the Spearman rank correlation coefficient. Based on the results of data analysis, the correlation coefficient was 0,581 and the p value = 0,000 ( $p < 0,05$ ). These results indicate that there is a significant positive relationship between loneliness and sleep quality, meaning that the higher the loneliness felt by overseas employees, the higher the poor sleep quality. Thus, reducing loneliness will improve sleep quality in overseas employees.

**Keyword :** Loneliness; Sleep Quality; Migrant Employees

#### Abstrak

Individu yang bekerja di luar kota seringkali merasakan kesepian yang dapat berdampak buruk bagi kualitas tidurnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan kualitas tidur pada karyawan yang merantau. Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara kesepian dengan kualitas tidur pada karyawan rantau. Dalam penelitian ini menggunakan teknik *accidental sampling*. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 100 karyawan yang merantau di Jakarta dengan rentang usia 18-30 tahun dan tinggal sendirian di kos atau kontrakan. Metode pengumpulan data menggunakan skala Sleep Quality Scale (SQS) dan skala Russel-University of California Los Angeles (R-UCLA) loneliness scale versi 3. Teknik analisis data yang digunakan adalah Spearman rank correlation coefficient. Berdasarkan hasil analisis data, didapatkan koefisien korelasi sebesar 0,581 dan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara kesepian dengan kualitas tidur artinya semakin tinggi kesepian yang dirasakan karyawan rantau maka semakin tinggi kualitas tidur yang buruk. Dengan demikian mengurangi kesepian akan meningkatkan kualitas tidur pada karyawan rantau.

**Kata Kunci :** Kesepian; Kualitas Tidur; Karyawan Rantau

Copyright (c) 2024 Aurelia Tiffany Hartanto & Doddy Hendro Wibowo

Received 2024-05-16

Revised 2024-07-04

Accepted 2024-09-30



## LATAR BELAKANG

Keadaan ekonomi mendorong individu untuk migrasi ke daerah lain, terutama karena ketimpangan ekonomi antar daerah. Kondisi sosial-ekonomi yang tidak memadai di daerah asal mendorong individu untuk mencari peluang di tempat lain, seringkali melalui migrasi kerja. Fenomena ini umum terjadi di Indonesia, dengan banyak individu yang merantau demi meningkatkan status sosial dan ekonomi (Rusli, 2012). Umumnya individu akan melakukan urbanisasi dari desa ke kota atau dari kota ke kota yang lebih besar seperti Surabaya, Bandung, Bekasi, Semarang, dan terutama Ibu Kota Indonesia yaitu Jakarta (Purnomo, 2009).

Tentu saja Ibu Kota tetap menjadi tujuan utama para pekerja ingin mengadu nasib, khususnya setelah kasus COVID-19 kini melandai. Hal ini dibuktikan dengan data yang ditulis oleh Ihsanuddin (2022) pada tanggal 14 Februari 2023, jumlah pendatang baru menurut Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil (Disdukcapil) DKI Jakarta yaitu sebanyak 139.740 orang pada tahun 2021 sedangkan pada tahun 2022 sebanyak 151.752 orang. Kota Jakarta, sebagai salah satu kota metropolitan utama, menjadi tujuan utama para pekerja merantau. Namun, pemisahan dari keluarga dan lingkungan sosial di kampung halaman sering mengakibatkan kesepian, yang dapat memengaruhi kualitas tidur individu secara negatif.

Penelitian menunjukkan bahwa individu pada dewasa awal memiliki risiko lebih besar untuk mengalami penurunan kesehatan mental dan kualitas tidur yang buruk. Faktor-faktor seperti tekanan dalam pekerjaan, masalah sosial, kesepian, dan perubahan identitas diri dapat menyebabkan stres yang berdampak pada kualitas tidur. Karyawan merantau, terutama di Jakarta, menghadapi tantangan besar dalam menyesuaikan ritme tidur mereka dengan lingkungan baru, yang seringkali mengganggu kualitas tidur. Di Indonesia, masalah tidur juga mengenai sekitar 28 juta penduduk, yang setara dengan sekitar 10% dari total penduduk Indonesia (Utami, 2021). Ketidakstabilan ritme tidur ini dapat mengganggu kualitas tidur individu dan memengaruhi pola tidur yang sehat (Ratnaningtyas & Fitriani, 2019). Kesepian dapat dirasakan oleh seseorang karena kehidupan sosialnya tidak sesuai dengan harapannya dalam lingkungan tersebut (Sembiring, 2017).

*Loneliness* atau kesepian juga menjadi faktor penting dalam kualitas tidur individu. Individu yang merasa kesepian cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk dan mengalami masalah tidur seperti insomnia. Individu dapat merasakan *loneliness* atau kesepian dikarenakan keluarga adalah sumber dukungan sosial paling penting untuk individu, diikuti oleh teman (Yeung et al., 2020). Kesepian dapat memengaruhi emosi dan kinerja kognitif individu, serta meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental dan fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara kesepian dan kualitas tidur pada karyawan rantau, mengisi kesenjangan pengetahuan tentang dampak psikologis dan kesejahteraan mereka. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru dan kontribusi penting dalam pemahaman tentang kesehatan mental dan kesejahteraan karyawan merantau di Indonesia.

Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan beberapa temuan yang relevan. Misalnya, Deng et al. (2023) menemukan bahwa individu yang berada pada dewasa awal memiliki risiko yang lebih besar untuk mengalami penurunan kesehatan mental. Studi ini menyoroti tekanan dan permasalahan pribadi yang sering dialami pada masa dewasa awal, yang dapat memengaruhi kualitas tidur. Selain itu, penelitian oleh Lovato & Lack (2010) menemukan hubungan yang signifikan antara *loneliness* dengan fragmentasi tidur, menunjukkan bahwa kesepian dapat mengganggu pola tidur individu.

Dalam konteks karyawan merantau, penelitian oleh Pramitha & Dwi Astuti (2021) mencatat bahwa pemisahan dari keluarga dan lingkungan sosial dapat menyebabkan kesepian, yang dapat memengaruhi kualitas tidur. Hasil wawancara dengan karyawan merantau juga menunjukkan bahwa kesepian menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi kualitas tidur mereka (Griffin et al., 2020). Melalui penggabungan temuan-temuan penelitian yang telah dilakukan, penelitian ini bertujuan untuk menyediakan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara kesepian dan kualitas tidur pada karyawan merantau, serta memberikan wawasan baru tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka.

## METODE PENELITIAN

Variabel tergantung (variabel *y*) dalam penelitian ini adalah kualitas tidur (*sleep quality*) dan variabel bebasnya (variabel *x*) adalah kesepian (*loneliness*). Penelitian ini merupakan penelitian korelasi. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 100 karyawan rantau di Jakarta yang tinggal sendiri dengan rentang usia 18-30 tahun. Teknik pengambilan data menggunakan *accidental sampling*. Menurut Sugiyono (2013) *accidental sampling* adalah metode pengambilan sampel yang dilakukan dengan memilih subjek penelitian yang hadir pada saat penelitian dilakukan. Karakteristik ini adalah karyawan yang merantau di Jakarta, usia 18-30 tahun, dan tinggal sendiri di kos atau kontrakan. Kuesioner disebar dalam bentuk google form melalui media sosial.

Pengukuran kualitas tidur menggunakan *Sleep Quality Scale* (SQS) yang disusun dan dirancang oleh Yi et al. (2006) yang telah diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh Mulyana et al. (2022). Alat ukur ini terdiri dari 28 aitem pertanyaan mengenai kualitas tidur yang akan diisi secara mandiri. Responden akan merespons pertanyaan yang diberikan dalam skala empat poin, yaitu dari tidak pernah hingga selalu. Pada 28 aitem, skor total dapat berkisar dari 0 hingga 84. Nilai reliabilitas dari koefisien Alpha Cronbach adalah 0,849.

Pengukuran kesepian (*loneliness*) menggunakan skala *Russel-University of California Los Angeles* (R-UCLA) *loneliness scale* versi 3 yang disusun dan dirancang oleh Russell (1996) yang telah diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh Sari & Hamidah (2021). Skala kesepian tersebut terdiri dari 20 item pertanyaan, terdapat 11 aitem favorable dan 9 aitem unfavorable. Responden akan merespons pertanyaan yang diberikan dalam skala empat poin, yaitu dari tidak pernah hingga selalu. Pada 11 aitem favorable, poin 1 mewakili tidak

pernah, poin 2 jarang, poin 3 kadang-kadang, dan poin 4 selalu. Selain itu pada 9 aitem unfavorable (*non-loneliness*), poin 1 mewakili selalu, poin 2 kadang-kadang, poin 3 jarang, dan poin 4 tidak pernah. Skor total berkisar dari 20 hingga 80. Nilai reliabilitas dari koefisien Alpha Cronbach adalah 0,83.

Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan *Spearman rank correlation coefficient*. Data yang diperoleh melalui google form akan diolah menggunakan SPSS versi 25 dengan melakukan uji asumsi klasik yaitu uji normalitas, uji linearitas, dan uji hipotesis. Hasil uji asumsi normalitas dilihat dengan melihat kolom kolmogorov-smirnov. Keberhasilan uji normalitas dapat dinyatakan jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), dan data dapat dinyatakan tidak normal jika nilai lebih kecil dari 0,05. Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan uji anova, data variabel X dan Y dapat dinyatakan linear apabila *deviation from linearity* signifikan lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ). Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah ada atau tidak hubungan antara *loneliness* dengan *sleep quality* pada karyawan yang merantau.

#### HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Partisipan

Kriteria	Interval (Tahun)	Frekuensi	Persentase (%)
Usia	18-20 tahun	9 partisipan	9%
	21-23 tahun	39 partisipan	39%
	24-26 tahun	33 partisipan	33%
	27-29 tahun	16 partisipan	16%
	30 tahun	3 partisipan	3%
Jenis Kelamin	Laki-laki	45 partisipan	45%
	Perempuan	55 partisipan	55%

Dari tabel yang telah dipaparkan, dapat diketahui bahwa terdapat 100 orang partisipan yang terdiri dari 45 partisipan (45%) berjenis kelamin laki-laki dan 55 partisipan (55%) yang berjenis kelamin perempuan. Lalu 100 orang partisipan tersebut terdiri dari 9 partisipan (9%) yang berusia 18-20 tahun, 39 partisipan (39%) yang berusia 21-23 tahun, 33 partisipan (33%) yang berusia 24-26 tahun, 16 partisipan (16%) yang berusia 27-29 tahun, dan 3 partisipan (3%) yang berusia 30 tahun.

Tabel 2 Kategori Skor Kualitas Tidur

No	Kategori	Interval	N	Persentase
1.	Tinggi	35-45	24	24%
2.	Sedang	25-34	58	58%
3.	Tinggi	14-24	18	18%
Jumlah			100	100%

Kategori dibagi menjadi tiga, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Didapat 24 partisipan (24%) memiliki kualitas tidur buruk dengan kategori tinggi, 58 partisipan (58%) memiliki kualitas tidur buruk dengan kategori sedang, dan 18 partisipan (18%) memiliki kualitas tidur buruk dengan kategori rendah.

Tabel 3 Kategori Skor Kesepian

No	Kategori	Interval	N	Persentase
1.	Tinggi	60-74	61	61%
2.	Sedang	46-59	33	33%
3.	Tinggi	31-45	6	6%
Jumlah			100	100%

Kategori dibagi menjadi tiga, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Didapat 61 partisipan (61%) mengalami kesepian dengan kategori tinggi, 33 partisipan (33%) mengalami kesepian dengan kategori sedang, dan 6 partisipan (6%) mengalami kesepian dengan kategori rendah.

Tabel 4 Uji Normalitas

	Kualitas Tidur	Kesepian
N	100	100
Test Statistic	0,070	0,141
Asymp. Sig.	0,200	0,000

Berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel di atas, menunjukkan bahwa nilai Asymp. Sig. (2-tailed) untuk kualitas tidur sebesar 0,200 ( $p > 0,05$ ) sedangkan untuk kesepian (*loneliness*) sebesar 0,000. Dapat disimpulkan bahwa variabel kualitas tidur terdistribusi dengan normal sedangkan variabel kesepian tidak terdistribusi dengan normal.

Tabel 5 Uji Linearitas

Variabel Y	Variabel X	F	Signifikansi
Kualitas Tidur	Kesepian	1,422	0,116

Berdasarkan hasil uji linearitas didapat nilai *deviation from linearity* nilai F beda = 1,422 dan nilai signifikansi = 0,116 ( $p > 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa hubungan antara kualitas tidur dengan kesepian adalah linear.

Tabel 6 Uji Hipotesis

		Kesepian ( <i>loneliness</i> )	
Kualitas Tidur	Correlation Coefficient	1,000	0,581
	Sig. (1-tailed)		0,000
	N	100	100

Hasil yang didapatkan yaitu nilai  $r = 0,581$  dan nilai sig. (1-tailed) = 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang artinya ada korelasi positif yang signifikan antara *loneliness* dengan kualitas tidur, semakin tinggi individu merasa kesepian (*loneliness*) maka semakin tinggi pula kecenderungan individu untuk memiliki kualitas tidur yang buruk.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kesepian yang dirasakan oleh karyawan rantau berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidurnya. Uji korelasi antara kualitas tidur dan kesepian menunjukkan nilai  $r = 0,581$  dengan signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa adanya korelasi positif yang signifikan antara *loneliness* dengan kualitas tidur, dapat diartikan bahwa semakin tinggi rasa kesepian yang dirasakan karyawan rantau maka semakin tinggi pula kecenderungan karyawan rantau memiliki kualitas tidur buruk. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah rasa kesepian yang dirasakan karyawan rantau maka semakin rendah pula kecenderungan karyawan rantau memiliki kualitas tidur buruk. Hasil ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa *loneliness* menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi kualitas tidur individu (Matthews et al., 2017).

Hasil dari 100 partisipan karyawan rantau untuk pengkategorian kualitas tidur didapatkan sebanyak 24 partisipan (24%) memiliki kualitas tidur buruk dengan kategori tinggi, 58 partisipan (58%) memiliki kualitas tidur buruk dengan kategori sedang, dan 18 partisipan (18%) memiliki kualitas tidur buruk dengan kategori rendah. Dapat diartikan bahwa rata-rata kualitas tidur partisipan berada pada kategori sedang dengan 58 partisipan (58%) dari 100 partisipan. Sedangkan untuk pengkategorian kesepian (*loneliness*) didapatkan hasil sebanyak 61 partisipan (61%) mengalami kesepian dengan kategori tinggi, 33 partisipan (33%) mengalami kesepian dengan kategori sedang, dan 6 partisipan (6%) mengalami kesepian dengan kategori rendah. Dapat diartikan bahwa rata-rata rasa partisipan yang merasakan kesepian berada pada kategori tinggi dengan 61 partisipan (61%) dari 100 partisipan. Hal ini dapat dilihat dari hasil rata-rata pada analisis deskriptif kesepian yang berada pada kategori tinggi. Pernyataan ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Matthews et al. (2017) yang menunjukkan bahwa individu dewasa awal yang mengalami kesepian rata-rata memiliki kualitas tidur yang buruk.

Karyawan yang merantau dan merasakan kesepian seringkali menghadapi tantangan yang dapat memengaruhi kualitas tidur mereka, kualitas tidur dapat memburuk dikarenakan individu yang belum terbiasa dan merasa asing dengan lingkungan barunya, sehingga individu merasa kesulitan untuk tertidur karena tidak merasa nyaman (Pramitha & Dwi Astuti, 2021). Dalam situasi merantau yang sering kali memisahkan karyawan dari lingkungan sosial yang akrab, mereka mungkin mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru sehingga dukungan sosial yang diterima kurang, hal ini dapat memperburuk kesepian yang dirasakan. Individu yang tidak memiliki strategi penanganan yang efektif terhadap rasa kesepian yang dirasakannya, kemungkinan besar dapat berdampak buruk pada kualitas tidurnya (Sembiring, 2017). Maka dari itu penting bagi karyawan yang merantau untuk dapat beradaptasi dengan baik demi menciptakan kesejahteraan subjektif yang positif.

Contohnya karyawan yang merantau dapat merespons situasi sulit yang dihadapi dengan cara yang

rasional, tidak perlu merasa minder ataupun malu untuk berkenalan dengan orang baru, mencari relasi yang lebih luas dengan cara bergabung ke dalam komunitas yang memiliki minat sama, tetap menjaga komunikasi dengan keluarga dan teman-teman di kampung halamannya, sehingga individu memiliki dukungan sosial yang cukup. Individu juga dapat mencoba melakukan aktivitas yang menenangkan sebelum tidur seperti mendengarkan musik atau membaca buku, hal-hal tersebut dapat membuat individu tenang dan merasa nyaman, dengan begitu individu tidak merasakan kesepian yang dapat menyebabkan kualitas tidur memburuk (Saputri et al., 2018).

Karyawan Rantau dapat mengatasi rasa kesepian dengan mempercayai kemampuan mereka sendiri, menyadari keterbatasan, dan merespons situasi dengan pemahaman akan sifat kemanusiaan. Hal ini akan membantu meningkatkan kesejahteraan subjektif dan pada akhirnya dapat memengaruhi secara positif kualitas tidur mereka. Dengan pendekatan ini, individu dapat mengatasi perasaan kesepian yang sering muncul saat merantau dan memastikan bahwa kualitas tidur mereka tetap terjaga dengan baik (Pramitha & Dwi Astuti, 2021).

Hal ini didukung dengan hasil skor kualitas tidur yang berada pada kategori sedang sebesar 58%, lalu hasil skor kesepian yang berada pada kategori tinggi sebesar 61%, artinya hasil dari penelitian ini sejalan dengan pernyataan Lovato & Lack (2010) yaitu adanya dampak signifikan yang disebabkan oleh rasa kesepian yang tinggi terhadap kualitas tidur buruk pada individu. Penelitian ini terbatas dalam pengumpulan data karena hanya berfokus pada karyawan yang merantau di Jakarta. Hal ini dikarenakan keterbatasan waktu dan sumber daya yang ada untuk melakukan penelitian di berbagai wilayah. Sedangkan tidak menutup kemungkinan karyawan rantau di kota-kota yang tergolong kecil juga dapat merasakan kesepian dan kualitas tidur yang buruk.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara *loneliness* dengan kualitas tidur pada karyawan yang merantau. Sehingga artinya semakin tinggi rasa kesepian yang dirasakan karyawan rantau maka semakin tinggi pula kecenderungan karyawan rantau memiliki kualitas tidur buruk. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah rasa kesepian yang dirasakan karyawan rantau maka semakin rendah pula kecenderungan karyawan rantau memiliki kualitas tidur buruk.

Saran praktis yang penulis berikan kepada karyawan yang merantau di Jakarta yaitu, perasaan kesepian adalah hal yang umum, terutama bagi mereka yang merantau jauh dari rumah. Penting untuk mencari dukungan seperti mempertahankan komunikasi yang baik dengan keluarga dan teman-teman di tempat asal, serta mencoba berinteraksi dan berkenalan dengan orang baru tanpa merasa malu. Karyawan yang merantau juga bisa melakukan aktivitas yang membuat hati dan pikiran tenang sebelum tidur, seperti mendengarkan musik, membaca buku, atau bermeditasi. Sehingga karyawan

yang merantau dapat mengatasi perasaan kesepian dan memperbaiki kualitas tidur. Saran bagi peneliti selanjutnya yaitu perlu lebih dalam meneliti dampak faktor-faktor tambahan yang memengaruhi kesepian pada karyawan rantau dan mempertimbangkan untuk memperluas wilayah penelitian pada kota-kota besar di Indonesia seperti Surabaya, Bandung, Medan, Semarang, dan kota-kota besar lainnya yang relevan. Serta dapat mempertimbangkan untuk meneliti pada kota yang tergolong kecil karena tidak menutup kemungkinan jika karyawan rantau di kota kecil juga merasakan kesepian sehingga memiliki kualitas tidur buruk.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Dariah, E. D., & Okatiranti. (2015). Hubungan Kecemasan Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Posbindu Anyelir Kecamatan Cisarua Kabupaten Bandung Barat. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 11(2), 87–104. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejournal/index.php/jk/article/viewFile/156/149>
- Deng, M., Qian, M., Lv, J., Guo, C., & Yu, M. (2023). The association between loneliness and sleep quality among older adults: A systematic review and meta-analysis. *Geriatric Nursing*, 49, 94–100. <https://doi.org/10.1016/J.GERINURSE.2022.11.013>
- Fatimah, N., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2021). Perilaku Celebrity Worship pada Remaja Komunitas Nctzens di Indonesia ditinjau dari Loneliness. *Suksma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(02), 122–135. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/sukma/article/view/5997>
- Garvin, G. (2019). Hubungan Antara Kesepian Dengan Problematic Internet Use Pada Remaja. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 8(1), 15. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v8i1.2384>
- Griffin, S. C., Williams, A. B., Ravyts, S. G., Mladen, S. N., & Rybarczyk, B. D. (2020). Loneliness and sleep: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Open*, 7(1). <https://doi.org/10.1177/2055102920913235>
- Ihsanuddin. (2022). *Pemprov DKI Prediksi Ada 50.000 Pendatang Baru Usai Lebaran*. Kompas.Com. <https://megapolitan.kompas.com/read/2022/05/04/14423461/pemprov-dki-prediksi-ada-50000-pendatang-baru-usai-lebaran?page=all>
- Lovato, N., & Lack, L. (2010). The effects of napping on cognitive functioning. In *Progress in Brain Research* (Vol. 185, Issue C). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-53702-7.00009-9>
- Matthews, T., Danese, A., Gregory, A. M., Caspi, A., Moffitt, T. E., & Arseneault, L. (2017). Sleeping with one eye open: Loneliness and sleep quality in young adults. *Psychological Medicine*, 47(12), 2177–2186. <https://doi.org/10.1017/S0033291717000629>
- Mulyana, Z. A., Andas, A. M., & Astuti, P. (2022). Prevalensi Kualitas Tidur Keluarga di Ruang Rawat Inap RS Izza Karawang di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Surya Medika*, 7(2), 190–198. <https://doi.org/10.33084/jism.v7i2.2815>
- Muttaqin, V. A., Hidayati, I. A., & Hidayati, A. (2022). Pengalaman Kesepian Pada Mahasiswa Rantau Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Psikostudia*, 11(4), 587–602. <http://dx.doi.org/10.30872/psikostudia.v11i4>
- Pramitha, R., & Dwi Astuti, Y. (2021). Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Kesepian pada Mahasiswa yang Merantau di Yogyakarta. *Jurnal Sosial Teknologi*, 1(10), 179–186. <https://doi.org/10.36418/journalsostech.v1i10.211>
- Purnomo, D. (2009). Fenomena Migrasi Tenaga Kerja Dan Perannya Bagi Pembangunan Daerah Asal: Studi Empiris Di Kabupaten Wonogiri. *Jurnal Ekonomi Pembangunan: Kajian Masalah Ekonomi Dan Pembangunan*, 10(1), 84. <https://doi.org/10.23917/jep.v10i1.810>
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.40>
- Robinson, R., Diana, L., Zebua, K., Damanik, M. B., Hasibuan, H. G. S., & Hartini, S. (2020). Kesepian ditinjau dari Perilaku Agresi Pada Lingkungan Pembina Khusus Anak Kota Medan. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(3), 205. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v9i3.4619>
- Rusli, S. (2012). *Pengantar Ilmu Kependudukan*. LP3ES.
- 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/10.1207/s15327752jpa6601\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2)
- Saputri, N. S., Rahman, A. A., & Kurniadewi, E. (2018). Hubungan Antara Kesepian Dengan Konsep Diri Mahasiswa Perantau Asal Bangka Yang Tinggal Di Bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 645–654. <https://doi.org/10.15575/psy.v5i2.2158>
- Sari, D. P., & Hamidah, H. (2021). Hubungan antara Kecemasan dan Kesepian dengan Insomnia pada Lansia. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(1), 595–606. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.26779>
- Sembiring, K. D. R. (2017). Hubungan Antara Kesepian Dan Kecenderungan Narsisistik Pada Pengguna Jejaring Sosial Media Instagram. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 147. <https://doi.org/10.14710/jp.16.2.147-154>
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suhesty, A., Prayuga, R. S., Fadli, A., & ... (2016). Meningkatkan Kualitas Tidur Dengan Alunan Musik Tingkulan. *Psikostudia: Jurnal ...*, 5(2). <http://ejournals.unmul.ac.id/index.php/PSIKO/article/view/2284>
- Utami, I. & P. (2021). Analysis of Factors Influencing The Sleep Quality of Elderly People in Nursing Homes. *Jurnal Health Sains*, 2(3), 362–380.
- Yeung, S., Wong, S., Zhang, D., Wing, R., Sit, S., Hon, B., Yip, K., Yat-Nork Chung, R., Ka, C., Wong, M., Cheong, D., Chan, C., Sun, W., Kwok, K. O., & Mercer, S. W. (2020). *Impacto de COVID-19 en la soledad, la salud mental y la utilización de los servicios de salud: un estudio de cohorte prospectivo de adultos mayores con multimorbilidad en atención primaria*. 1–8. <https://doi.org/10.3399/bjgp20X713021>
- Yi, H., Shin, K., & Shin, C. (2006). Development of the Sleep Quality Scale. *Journal of Sleep Research*, 15(3), 309–316. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2006.00544.x>