

HUBUNGAN ANTARA ESCAPISM DENGAN LIFE SATISFACTION PADA ROLEPLAYER INSTAGRAM

Clara Felicia¹, Untung Subroto²

¹Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara

²Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara

¹clara.705220200@stu.untar.ac.id, ²untungs@fpsi.untar.ac.id,

ABSTRACT

The phenomenon of roleplay on Instagram has increasingly developed as a space for adolescents and young adults to escape, express themselves, experiment with identity, and relieve daily pressures. This activity is often used as a form of escapism, which may influence an individual's life satisfaction. This study aims to examine the relationship between escapism and life satisfaction among Instagram roleplayers. A quantitative method with a correlational design was employed, involving 427 participants aged 18–25 who had been actively engaging in roleplay for at least the past three months. The instruments used were the Dualistic Model of Escapism Scale (DMES) and the Indonesian version of the Satisfaction with Life Scale (SWLS) adapted by Akhtar (2019). The analysis showed that escapism was positively and significantly related to life satisfaction ($r = 0.332$, $p < 0.001$). The self-expansion dimension had the strongest relationship with life satisfaction ($r = 0.349$), while self-suppression also showed a positive but weaker relationship ($r = 0.262$). The positive relationship indicates that an increase in escapism is followed by an increase in life satisfaction; in this case, the more individuals use roleplay as an escape, the higher their life satisfaction.

Keywords: Escapism, Life Satisfaction, Roleplay

ABSTRAK

Fenomena *roleplay* di Instagram semakin berkembang sebagai ruang pelarian bagi remaja dan dewasa muda untuk mengekspresikan diri, bereksperimen dengan identitas, dan mengurangi tekanan sehari-hari. Aktivitas ini sering digunakan sebagai bentuk *escapism*, yang berpotensi mempengaruhi *life satisfaction* atau kepuasan hidup individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *escapism* dan *life satisfaction* pada *roleplayer* di Instagram. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan melibatkan 427 partisipan berusia 18–25 tahun yang aktif bermain *roleplay* minimal tiga bulan terakhir. Instrumen yang digunakan adalah *Dualistic Model of Escapism Scale* (DMES) dan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) bahasa Indonesia oleh Akhtar (2019). Hasil analisis menunjukkan bahwa *escapism* berhubungan positif dan signifikan dengan *life satisfaction* ($r = 0.332$, $p < 0.001$). Dimensi *self expansion* memiliki hubungan paling kuat dengan *life satisfaction* ($r = 0.349$), sedangkan *self suppression* juga berhubungan positif namun lebih lemah ($r = 0.262$). Hubungan positif artinya kenaikan variabel *escapism* diikuti oleh variabel *life satisfaction*,

dalam kasus ini semakin seseorang menggunakan *roleplay* sebagai pelarian maka *life satisfaction* mereka meningkat.

Kata Kunci: *Escapism, Life Satisfaction, Roleplay*

A. Pendahuluan

Perkembangan teknologi informasi telah mengubah cara individu berinteraksi dan berkomunikasi, salah satunya melalui kehadiran media sosial sebagai platform digital interaktif untuk berbagi dan bertukar konten (Kaplan & Haenlein, 2010). Media sosial berkembang pesat secara global dan menjadi bagian penting dalam pola komunikasi lintas demografi tanpa batasan geografis (Penni, 2015). Di Indonesia, tingginya tingkat penggunaan internet menunjukkan masifnya penggunaan media sosial, yang tidak hanya memfasilitasi komunikasi dan jejaring sosial, tetapi juga menjadi ruang ekspresi diri, eksplorasi identitas, serta pencarian afiliasi sosial (APJII, 2024; Allcott et al., 2020; Titanji et al., 2022; Murari et al., 2024). Dalam konteks ini, platform visual seperti Instagram menjadi ruang yang mendorong individu untuk mencari koneksi dan validasi sosial, yang pada kondisi tertentu dapat mengarahkan pada bentuk interaksi alternatif seperti aktivitas *roleplay*

(Jebaselvi et al., 2023; DataReportal, 2025).

Aktivitas *roleplay* di ruang digital memungkinkan individu mengekspresikan identitas alternatif, bereksperimen dengan persona, serta membangun interaksi sosial berbasis narasi yang bersifat imajinatif dan kolaboratif (Triberti et al., 2017; Gyori & Zaluckowska, 2022). Melalui aktivitas ini, individu tidak hanya berperan sebagai pengguna pasif, tetapi juga sebagai aktor aktif yang membangun cerita, karakter, dan relasi sosial dalam ruang virtual. Bagi sebagian individu, keterlibatan dalam *roleplay* berfungsi sebagai bentuk *escapism*, yaitu kecenderungan untuk melarikan diri dari tekanan psikologis, tuntutan akademik atau pekerjaan, serta berbagai permasalahan kehidupan sehari-hari (Kardefelt-Winther, 2014).

Escapism dapat memberikan kelegaan emosional dan berperan sebagai mekanisme koping, khususnya ketika aktivitas tersebut dimaknai sebagai ruang aman untuk berekspresi, mengeksplorasi emosi,

dan menampilkan diri secara lebih bebas dibandingkan kehidupan nyata (Mafazi & Nuqul, 2017; Widyastuti & Daeng Ngiji, 2023). Dalam kondisi tertentu, keterlibatan ini memungkinkan individu memperoleh pengalaman positif dan rasa diterima secara sosial. Namun demikian, *escapism* yang dilakukan secara berlebihan berisiko menghambat penyelesaian masalah di dunia nyata, menurunkan kemampuan regulasi emosi, serta memicu ketergantungan terhadap aktivitas digital dan kebingungan identitas antara peran fiktif dan diri aktual (García-Oliva & Piqueras, 2016; Melodia et al., 2020; Soraci et al., 2025).

Dampak *escapism* berkaitan erat dengan kesejahteraan psikologis, khususnya *life satisfaction*, yaitu evaluasi subjektif individu terhadap kualitas hidupnya secara keseluruhan berdasarkan standar dan harapan pribadi (Diener et al., 1985). Penelitian menunjukkan bahwa *escapism* yang bersifat maladaptif berhubungan dengan penurunan *life satisfaction*, sementara *escapism* adaptif berpotensi mendukung kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup (Kardefelt-Winther, 2014; Stenseng et al., 2023). Stenseng dan Phelps

(2016) menegaskan bahwa perbedaan dampak tersebut sangat dipengaruhi oleh cara individu memaknai aktivitas yang dijalani, apakah sebagai sarana pengembangan diri atau sebagai bentuk penghindaran dari realitas.

Di Indonesia, kajian kuantitatif mengenai hubungan *escapism* dan *life satisfaction* pada roleplayer masih sangat terbatas, khususnya pada kelompok usia dewasa awal yang merupakan pengguna aktif media digital. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *roleplay* dapat berperan sebagai sarana ekspresi diri dan pelarian yang bersifat adaptif (Purwaningtyas & Oktara, 2023), namun penelitian lain juga mengungkap adanya potensi perilaku menyimpang dan dampak negatif dalam interaksi dunia maya (Hasanah & Nur, 2023). Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menguji hubungan *escapism* dan *life satisfaction* pada *roleplayer* di Indonesia guna memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran aktivitas digital terhadap kesejahteraan psikologis individu.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik *purposive sampling*. Partisipan terdiri dari laki-laki dan perempuan berusia 18–25 tahun yang aktif *roleplay* minimal tiga bulan terakhir dengan durasi minimal 10 jam per minggu. *Escapism* diukur menggunakan *Dualistic Model of Escapism Scale* (Stenseng et al., 2012) yang telah diadaptasi, sedangkan *life satisfaction* diukur menggunakan *Satisfaction with Life Scale* (SWLS) versi Bahasa Indonesia (Akhtar, 2019).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Kategorisasi Escapism

Berdasarkan hasil kategorisasi menggunakan nilai z-score, pada variabel *escapism* terdapat 75 responden (17,6%) pada kategori rendah, yang menunjukkan kecenderungan melarikan diri dari realitas yang rendah. Sebanyak 302 responden (70,7%) berada pada kategori sedang, mengindikasikan bahwa sebagian besar responden menggunakan *roleplay* sebagai bentuk pelarian secara moderat. Sementara itu, 50 responden (11,7%)

berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan kecenderungan tinggi menggunakan *roleplay* sebagai sarana menghindari realitas.

Tabel 1. Kategorisasi Escapism

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	75	17,6%
Sedang	302	70,7%
Tinggi	50	11,7%
Total	427	100%

Kategorisasi Life Satisfaction

Berdasarkan hasil kategorisasi menggunakan nilai z-score, diketahui bahwa pada variabel *life satisfaction*, terdapat 88 responden (20,6%) yang berada pada kategori rendah, yang menunjukkan bahwa sebagian kecil responden merasa kurang puas dengan kehidupan yang dijalani. Sebanyak 261 responden (61,1%) berada pada kategori sedang, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kepuasan hidup yang cukup baik, meskipun belum mencapai tingkat yang sangat tinggi. Sementara itu, 78 responden (18,3%) berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa sebagian kecil responden memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi.

Tabel 2. Kategorisasi *Life Satisfaction*

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	75	17,6%
Sedang	302	70,7%
Tinggi	50	11,7%
Total	427	100%

Uji Reliabilitas

Kedua alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini memiliki nilai reliabilitas di atas 0.7 maka dapat disimpulkan bahwa kedua alat ukur reliabel.

Tabel 3. Uji Reliabilitas

Alat Ukur	Butir	Cronbach's Alpha
<i>Satisfaction With Life Scale (SWLS)</i>	5	.864
<i>Dualistic Model of Escapism Scale (DMES)</i>	11	.881

Uji Normalitas

Uji normalitas menunjukkan bahwa data *escapism* (Sig. = .000) dan *life satisfaction* (Sig. = .035) tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis hubungan antarvariabel dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman.

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	Sig.
Escapism	.000
Life Satisfaction	.035

Uji Korelasi

Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan bahwa *escapism* dan seluruh dimensinya memiliki hubungan yang signifikan dengan *life satisfaction*.

Tabel 5. Uji Korelasi

Variabel /Dimensi	r	Sig. (p)
Escapism – Life Satisfaction	.332	.000
Self-Suppression – Life Satisfaction	.262	.000
Self-Expansion – Life Satisfaction	.349	.000

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *escapism* tidak selalu berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Stenseng et al. (2012; 2023) menemukan bahwa *escapism* yang bersifat *self-expansion* berhubungan positif dengan kesejahteraan subjektif, termasuk kepuasan hidup, karena mendorong pengalaman positif dan pengembangan diri. Temuan serupa juga ditunjukkan oleh Kardefelt-Winther (2014) yang menyatakan bahwa *escapism* dapat bersifat adaptif ketika digunakan sebagai strategi koping yang membantu individu mengelola stres tanpa sepenuhnya menghindari realitas. Dalam konteks aktivitas daring, penelitian oleh

Purwaningtyas dan Oktara (2023) menunjukkan bahwa *roleplay* dapat menjadi sarana ekspresi diri dan pelarian adaptif yang mendukung kesejahteraan psikologis. Keselarasan temuan ini memperkuat hasil penelitian bahwa *escapism* melalui *roleplay*, khususnya dalam bentuk *self-expansion*, berkaitan dengan meningkatnya *life satisfaction*.

Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Hasil uji beda berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan *escapism* dan kedua dimensinya. Namun, terdapat perbedaan signifikan pada *life satisfaction* antara laki-laki dan perempuan.

Tabel 6. Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel /Dimensi	Sig. (p)	Keterangan
Escapism	.351	Tidak signifikan
Self-Suppression	.162	Tidak signifikan
Self-Expansion	.431	Tidak signifikan
Life Satisfaction	.000	Signifikan

Uji Beda Berdasarkan Kelompok Usia

Kelompok usia dibagi menjadi 3 kelompok yaitu usia 18-19 tahun, 20-22 tahun, dan 23-25 tahun. Hasil

uji beda berdasarkan kelompok usia menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan *escapism* dan kedua dimensinya. Namun, terdapat perbedaan signifikan pada *life satisfaction* antara 18-19 tahun, 20-22 tahun dan 23-25 tahun.

Tabel 7. Uji Beda Berdasarkan Kelompok Usia

Variabel /Dimensi	Sig. (p)	Keterangan
Escapism	.351	Tidak signifikan
Self-Suppression	.162	Tidak signifikan
Self-Expansion	.431	Tidak signifikan
Life Satisfaction	.000	Signifikan

Uji Beda Berdasarkan Sudah Berapa Lama Bermain Roleplay

Hasil uji beda berdasarkan sudah berapa lama bermain *roleplay* menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan *escapism* dan *self-expansion*. Namun, terdapat perbedaan signifikan pada *life satisfaction* dan *self-suppression* antara roleplayer yang sudah bermain *roleplay* kurang dari 1 tahun dan lebih dari 1 tahun

Tabel 8. Uji Beda Berdasarkan Sudah Berapa Lama Bermain Roleplay

Variabel /Dimensi	Sig. (p)	Keterangan
Escapism	.156	Tidak signifikan
Self-Suppression	.010	Signifikan

Self-Expansion	.087	Tidak signifikan
Life Satisfaction	.000	Signifikan

Uji Beda Berdasarkan Durasi Bermain Roleplay Perminggu

Hasil uji beda berdasarkan durasi bermain *roleplay* dalam seminggu menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan *escapism*, *self-expansion* dan *life satisfaction*. *Self-suppression* sendiri mendekati angka signifikan antara bermain roleplay selama 10-15 jam, 16-20 jam dan lebih dari 20 jam perminggu.

Tabel 9. Uji Beda Berdasarkan Durasi Bermain Roleplay Dalam Perminggu

Variabel /Dimensi	Sig. (p)	Keterangan
Escapism	.006	Signifikan
Self-Suppression	.052	Mendekati Signifikan
Self-Expansion	.008	Signifikan
Life Satisfaction	.000	Signifikan

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *escapism* memiliki hubungan positif dan signifikan dengan *life satisfaction* pada *roleplayer*. Temuan ini sejalan dengan Mafazi dan Nuqul (2017) yang menyatakan bahwa *escapism* dapat berfungsi sebagai *coping mechanism* untuk mengurangi stres dan tekanan psikologis dalam

jangka pendek. Dalam konteks roleplay, aktivitas ini menyediakan ruang aman bagi individu untuk mengekspresikan diri, mengeksplorasi identitas, serta memperoleh dukungan sosial, sehingga memunculkan emosi positif dan rasa bermakna yang berkontribusi pada meningkatnya *life satisfaction*.

Temuan ini juga didukung oleh Widyastuti dan Daeng Ngiji (2023) yang menemukan bahwa *roleplay* digunakan sebagai sarana membangun persona ideal dan memperoleh pengakuan sosial. Meskipun sering dipahami sebagai bentuk pelarian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *escapism* melalui *roleplay* tidak selalu berdampak negatif, terutama ketika mampu memenuhi kebutuhan psikologis seperti kompetensi, otonomi, dan keterhubungan sosial.

Namun, hasil penelitian ini berbeda dengan temuan Kircaburun dan Griffiths (2019) yang menekankan hubungan *escapism* dengan penggunaan media sosial bermasalah dan kesejahteraan psikologis yang rendah. Perbedaan ini diduga dipengaruhi oleh karakteristik subjek dan konteks interaksi, di mana *roleplayer* secara sadar membangun

identitas virtual yang lebih terstruktur dan bermakna. Hal ini sejalan dengan Purwaningtyas dan Oktara (2022) yang menyatakan bahwa *roleplay* berfungsi sebagai ruang pembentukan identitas dan makna diri.

Meskipun demikian, hubungan positif antara *escapism* dan *life satisfaction* perlu dipahami secara kontekstual, karena dampaknya sangat bergantung pada intensitas dan kemampuan individu dalam mengelola batas antara dunia virtual dan nyata (Mafazi & Nuqul, 2017). Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa *escapism* dalam konteks komunitas *roleplay* di Instagram tidak selalu identik dengan ketidakpuasan hidup, melainkan berpotensi mendukung *life satisfaction* apabila digunakan secara adaptif.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *escapism* dan *life satisfaction* pada *roleplayer* di media sosial. Tingkat *escapism*, termasuk dimensi *self-expansion* dan *self-suppression*, berada pada kategori sedang berdasarkan perhitungan Z-score ($-1 \leq Z \leq +1$), yang menunjukkan bahwa

kecenderungan pelarian dan eksplorasi diri para *roleplayer* berada pada tingkat moderat. Selain itu, tingkat *life satisfaction* para *roleplayer* juga berada pada kategori sedang, sehingga secara keseluruhan ketiga tujuan penelitian melihat hubungan kedua variabel, mengukur tingkat *escapism*, dan mengukur tingkat *life satisfaction* telah terpenuhi.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji secara lebih spesifik aktivitas-aktivitas yang dilakukan dalam *roleplay*, sehingga dapat diketahui aktivitas atau tujuan tertentu yang memiliki keterkaitan paling kuat dengan tiap dimensi *escapism*. Selain itu, penelitian di masa mendatang dapat membandingkan *roleplayer* di berbagai platform, seperti Twitter, WhatsApp, LINE, untuk melihat perbedaan karakteristik, pola interaksi, serta hubungan antar variabel pada masing platform. Dengan demikian, hasil penelitian akan menjadi lebih komprehensif dan memiliki jangkauan generalisasi yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

Akhtar, H. (2019). Evaluasi properti psikometris dan perbandingan model pengukuran konstruk *subjective well-being*. *Jurnal*

- Psikologi*, 18(1), 29–40.
<https://doi.org/10.14710/jp.18.1.29-40>
- Allcott, H., Braghieri, L., Eichmeyer, S., & Gentzkow, M. (2020). *The welfare effects of social media*. *The American Economic Review*, 110(3), 629–676.
<https://doi.org/10.1257/AER.20190658>
- APJII. (2024, February 1). Jumlah pengguna internet Indonesia tembus 221 juta orang. APJII.
<https://survei.apjii.or.id/>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- García-Oliva, C., & Piqueras, J. A. (2016). Experiential avoidance and technological addictions in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(2), 293–303.
<https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.041>
- Gyori, B., & Zaluczkowska, A. (2022). How we role: The collaborative role-playing poetics of the Secret Story Network. *Journal of Screenwriting*, 13(2), 207–230.
https://doi.org/10.1386/josc_00094_1
- Hasanah, W., & Nur, R. (2025). Perilaku sosial dan perilaku menyimpang pemain roleplayer dalam dunia nyata (studi di Kota Banjarmasin). *JTAMPS: Jurnal Tugas Akhir Mahasiswa Pendidikan Sosiologi*, 5(1).
<https://doi.org/10.20527/jtamps.v5i1.15162>
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of social media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68.
<https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351–354.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2019). Problematic Instagram use: The role of perceived feeling of presence and escapism. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 909–921.
<https://doi.org/10.1007/s11469-018-9895-7>
- Mafazi, N., & Nuqul, F. L. (2017). Perilaku virtual remaja: Strategi coping, harga diri, dan pengungkapan diri dalam jejaring sosial online. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 128–137.
<https://doi.org/10.14710/jp.16.2.128-137>
- Melodia, F., Canale, N., & Griffiths, M. D. (2020). The role of avoidance coping and escape motives in problematic online gaming: A systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1–27.
<https://doi.org/10.1007/s11469-020-00422-w>
- Murari, K., Shukla, S., & Dulal, L. (2024). Social media use and social well-being: A systematic review and future research agenda. *Online Information Review*.
<https://doi.org/10.1108/oir-11-2022-0608>

- Penni, J. (2015). The online evolution of social media: An extensive exploration of a technological phenomenon and its extended use in various activities. <http://eprints.hud.ac.uk/id/eprint/28332/>
- Purwaningtyas, M. P. F., & Oktara, T. A. (2023). The role-playing self: Virtual ethnography study of K-Pop fans' idol-roleplaying and self-identity on Twitter. *Jurnal ASPIKOM*, 8(1), 95–108. <https://doi.org/10.24329/aspikom.v8i1.1216>
- Soraci, P., Bevan, N., Pisanti, R., et al. (2025). The Italian version of the Escapism Social Media Scale (ESMS): Adaptation, validation, and psychometric evaluation. *International Journal of Mental Health and Addiction*. <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01438-2>
- Stenseng, F., & Phelps, J. M. (2016). Passion for a sport activity, escapism, and affective outcomes: Exploring a mediation model. *Scandinavian Psychologist*, <https://psykologisk.no/sp/2016/01/e2/>
- Stenseng, F., Rise, J., & Kraft, P. (2012). Activity engagement as escape from self: The role of self-suppression and self-expansion. *Leisure Sciences*, 34(1), 19–38. <https://doi.org/10.1080/01490400.2012.633849>
- Stenseng, F., Steinsholt, I. B., Hygen, B. W., & Kraft, P. (2023). Running to get “lost”? Two types of escapism in recreational running and their relations to exercise dependence and subjective well-being. *Frontiers in Psychology*, 13, 1035196. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1035196>
- Titanji, B. K., Abdul-Mutakabbir, J. C., Christophers, B., Flores, L. E., Marcelin, J. R., & Swartz, T. H. (2022). Social media: Flattening hierarchies for women and Black, Indigenous, people of color (BIPOC) to enter the room where it happens. *Clinical Infectious Diseases*, 74(Suppl. 3), S222–S228. <https://doi.org/10.1093/cid/ciac047>
- Triberti, S., Durosini, I., Aschieri, F., Villani, D., & Riva, G. (2017). Changing avatars, changing selves? The influence of social and contextual expectations on digital rendition of identity. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(8), 501–507. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0424>
- Widyastuti, & Daeng Ngiji, S. N. F. (2023). Gambaran psikologis pelaku roleplay di Telegram. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 3(1). <https://ojs.unm.ac.id/jtm/article/view/50204/24891>