

## Pengaruh Kesepian terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa

### *The Influence of Loneliness on Psychological Well-Being among College Students*

**Indah Nuraini**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: indah.20145@mhs.unesa.ac.id

**Hermien Laksmiwati**

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Surabaya

Email: hermienlaksmiwati@unesa.ac.id

#### **Abstrak**

Kehidupan manusia sehari-hari tentu tak lepas dari kondisi kesejahteraan psikologisnya. Namun, maraknya kasus bunuh diri di Indonesia akhir-akhir ini menjadi pertanyaan besar terkait kesejahteraan psikologis pada tiap-tiap individu, terlebih kasus tersebut dirasa mulai merambah pada mahasiswa. Hal ini didukung dengan pengakuan dari 11 mahasiswa yang peneliti wawancarai dan mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis mereka mulai menurun ketika menjadi mahasiswa. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dan seberapa besar pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Adapun metode penelitian yang digunakan ialah penelitian kuantitatif dengan jumlah subjek sebanyak 333 mahasiswa yang berasal dari Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. Terdapat dua alat ukur yang digunakan, yakni *UCLA Loneliness Scale Version 3* dan *Ryff's Psychological Well-Being*. Adapun hasil dari uji regresi linear sederhana mendapatkan nilai  $p$  signifikansi sebesar  $0,001 > 0,005$ . Artinya, ditemukan adanya pengaruh yang signifikan terkait kesepian terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan nilai *R Square* sebesar 0,519. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesepian berpengaruh sebesar 51,9% terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

**Kata kunci :** Kesepian, kesejahteraan psikologis, mahasiswa

#### **Abstract**

*The daily life of humans is undoubtedly intertwined with their psychological well-being. However, the recent surge in suicide cases in Indonesia raises significant questions about the psychological well-being of individuals, particularly as these cases appear to be increasingly affecting university students. This is supported by the admissions of 11 students interviewed by the researchers, who reported that their psychological well-being had begun to decline since becoming university students. The purpose of this study is to determine whether there is an influence and to what extent loneliness affects the psychological well-being of university students. The research method used is quantitative, with a total of 333 student subjects from the Faculty of Education, State University of Surabaya. Two measurement tools were employed: the *UCLA Loneliness Scale Version 3* and *Ryff's Psychological Well-Being Scale*. The results of the simple linear regression test showed a  $p$ -value of  $0.001 < 0.005$ , indicating a significant influence of loneliness on the psychological well-being of students. This is evidenced by an *R Square* value of 0.519. Therefore, it can be concluded that loneliness has a 51.9% influence on the psychological well-being of students, while the remaining percentage is influenced by other variables not examined in this study*

**Key word :** *Loneliness, psychological well-being, college students*

<b>Article History</b>	 <p>This is an open access article under the <a href="#">CC-BY</a> license</p> <p>Copyright © 2024 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</p>
<i>Submitted : 10-07-2024</i>	
<i>Final Revised : 12-07-2024</i>	
<i>Accepted : 13-07-2024</i>	

Kehidupan manusia sehari-hari tentu tak lepas dari kondisi kesejahteraan psikologisnya. Adanya kesejahteraan psikologis yang baik tentu diharapkan dapat meningkatkan taraf hidup tiap individu, baik secara mental maupun fisik, hingga terwujudnya perasaan bahagia yang stabil untuk menjalani kehidupan sehari-hari (Kurniasari et al., 2019). Huppert et al. (2019) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa individu yang memiliki kebahagiaan terbukti cenderung menjalani hidup dengan lebih baik dan dapat menghasilkan pendapatan yang lebih tinggi, lebih aktif dalam acara sosial, serta terlihat lebih produktif jika dibandingkan dengan individu yang tidak bahagia. Hal ini membuktikan bahwa betapa pentingnya peran kesejahteraan psikologis terhadap keberlangsungan hidup setiap individu dalam menjalani kegiatan sehari-harinya.

Di Indonesia, isu terkait kesejahteraan psikologis menjadi salah satu topik yang sedang hangat diperbincangkan. Hal ini terjadi karena sebagian besar masyarakat Indonesia dapat dikatakan memiliki kesejahteraan psikologis yang masih rendah (Kurniasari et al., 2019). Hal ini didukung dengan adanya data dari Pusat Informasi Kriminal Nasional (Pusiknas) yang mengungkapkan bahwa kasus bunuh diri di Indonesia meningkat setiap tahunnya. Terlebih pada tahun 2023, terdapat 971 kasus bunuh diri. Namun, yang cukup menarik ialah adanya berita-berita terbaru terkait mulai maraknya kasus bunuh diri yang mulai merambah pada mahasiswa (Muhammad, 2023).

Dilansir dari Kompas.id (2023), pemerintah mulai menghimbau untuk setiap warga negara agar mulai memperhatikan kesejahteraan psikologis yang dimiliki, terlebih pada perguruan tinggi negeri dan swasta. Kemendikbudristek dalam pernyataannya pada laman berita databoks (2023) meminta secara lugas agar perguruan tinggi di Indonesia segera meningkatkan lingkungan kampus yang dirasa sehat, aman, dan nyaman demi kesejahteraan psikologis setiap mahasiswanya. Menurut Kurniasari et al. (2019), dari 50 orang mahasiswa yang pernah diteliti, diketahui bahwa 64,44% di antaranya merasa mudah cemas ketika menyuarakan pendapat mereka, 53% memiliki ketakutan berlebihan karena timbulnya perasaan malu hingga kebingungan akan apa yang akan dilakukan, 51% khawatir tidak dapat memenuhi ekspektasi keluarga, 42,22% kerap menyendiri dan melamun, 44,44% merasa rendah dan tidak berharga, serta 33,33% sulit untuk menerima orang baru dan dapat terbuka dengan orang lain. Bahkan, pada penelitiannya, terdapat responden yang mengaku ingin mengakhiri hidupnya karena adanya permasalahan keluarga dan hal tersebut tentu mengganggu kehidupan perkuliahan serta kesejahteraan psikologisnya.

Menurut Halim dan Dariyo (2016), mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi atau universitas. Dalam menjalani kehidupan di perkuliahan, mahasiswa sering kali diwarnai dengan beragam dinamika, seperti adanya stigma ataupun tuntutan masyarakat. Cahyono (2019) mengungkapkan bahwa pada era

sekarang, mahasiswa seharusnya memiliki kesadaran dan kemampuan yang cukup untuk melibatkan diri secara signifikan pada dunia pendidikan hingga kemasyarakatan.

Mahasiswa kerap dihadapkan oleh tuntutan akademis, sosial, hingga perubahan lingkungan yang signifikan. Hal ini merupakan salah satu periode penting dalam pembentukan karakter, identitas, dan pribadi seorang mahasiswa. Di tengah-tengah dinamika ini, terdapat potensi yang cukup besar terkait ekspektasi, tuntutan, dan realita. Tentunya, berbagai dinamika tersebut memberikan dampak yang cukup signifikan pada konsentrasi, keteguhan, serta kemandirian mahasiswa. Hal tersebut tentu berpotensi menurunkan performa akademik dan menimbulkan hubungan sosial yang rendah, serta menimbulkan adanya pandangan yang kurang baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Timbulnya berbagai dinamika perubahan yang berdampak pada kegiatan sehari-hari seperti adanya tantangan dan tuntutan baru, tentunya turut merubah kegiatan sehari-hari mahasiswa walau tidak secara langsung. Perubahan-perubahan dan tuntutan akademis tersebut berpotensi besar untuk berpengaruh pada kesejahteraan psikologis mahasiswa karena permasalahan kesejahteraan psikologis pada dasarnya saling berkaitan satu sama lain sehingga menjadi penentu kondisi mental dan pola perilaku mahasiswa.

Menurut Ryff (1989), kesejahteraan psikologis adalah kondisi ketika individu memiliki berbagai dimensi kesehatan yang mengarah positif terkait diri sendiri dan masa lalu yang telah dilewati, adanya keyakinan bahwa kehidupan memiliki makna, menjalin relasi dan berinteraksi baik dengan orang lain, memiliki kecakapan untuk mengatur kehidupan pribadi, dapat menentukan jalan hidup secara mandiri, serta memiliki kemampuan untuk menyeimbangkan kehidupannya dengan lingkungan yang ditinggali. Oleh karena itu, ketika individu tidak mendapatkan berbagai hal positif dalam hidup mereka, seperti interaksi yang cukup, ketergantungan, tidak dapat menemukan arah hidup, dan lain-lain, maka ia akan sulit untuk dapat dikatakan sebagai individu yang sejahtera secara psikologis.

Hal ini sejalan dengan pernyataan dalam penelitian Jannah et al. (2020) yang mengatakan bahwa mahasiswa kerap merasa kesulitan untuk menjalani perkuliahan, terlebih pada manajemen waktu karena minimnya interaksi dengan teman sebaya, serta terdapat tugas-tugas yang harus diselesaikan dengan waktu singkat sehingga mereka tidak sempat berfokus pada teman-teman atau hal lain yang ada disekitarnya. Seorang mahasiswa yang memiliki berbagai tuntutan akademis yang mengejutkan serta mulai menghadapi lika-liku kehidupan di dunia perkuliahan, tentu membutuhkan interaksi positif yang cukup dengan lingkungan sekitarnya. Jika tidak, hal ini akan menimbulkan perasaan kesepian dan merujuk pada perasaan yang selalu merasa sendiri walau di tengah keramaian. Hal ini tentu didukung oleh Halim & Dariyo (2016) yang mengatakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis ialah kesepian. Mahasiswa berpotensi besar mengalami kesepian karena adanya transisi yang cukup signifikan dan berakibat serius pada kesejahteraan psikologis (Halim & Dariyo, 2016).

Tranggono et al. (2022) mengungkapkan bahwa terdapat mahasiswa yang belum bisa menjalin hubungan baik dengan teman sebaya dan belum mampu untuk terbuka dengan lingkungan baru. Bahkan, ketika mereka memasuki keramaian di lingkungan baru, terdapat perasaan gugup, bosan, sedih, menyalahkan diri sendiri karena tidak bisa beradaptasi, malu dan merasa tidak nyaman ketika berlama-lama di lingkungan yang ia tinggali. Sehingga, muncul perasaan negatif seperti merasa tidak mempunyai teman dan tidak ada orang lain yang memahami perasaannya (Tranggono et al., 2022). Individu yang belum mampu menjalin hubungan baik dengan lingkungan di sekitarnya dapat menjadi salah satu faktor munculnya perasaan kesepian. Hal ini tentu sejalan dengan temuan fenomena penulis yang mengatakan bahwa hal yang cukup mengganggu kesejahteraan psikologis pada mahasiswa adalah kerap merasa sendirian hingga berujung kesepian.

Kesepian ialah kondisi di mana individu merasa tidak nyaman dengan pengalaman yang telah dilalui sehingga timbul perasaan kehilangan dan hampa yang dihasilkan dari ketidakpuasan atas jalinan hubungan sosial yang dijalani (Peplau & Pearlman, 1982). Sedangkan, menurut Rusell (1996), kesepian ialah kondisi gangguan perasaan seperti murung, tidak memiliki motivasi, merasa tidak berguna, sedih, berfokus pada kegagalan dan kondisi lainnya yang disebabkan oleh ketidakpuasan individu terhadap lingkungan dan kehidupan sosial disekitarnya. Menurut Weiss (dalam Tranggono et al., 2022), kesepian tidak hanya mengarah pada keadaan individu yang sendiri, namun kondisi dimana individu merasa masih tetap sendiri ditengah – tengah keramaian. Data dari KOMPASDATA terkait survey yang digelar oleh *Health Collaborative Center* (2023) menunjukkan bahwa dari 1.299 responden di kota – kota besar seperti Jabodetabek, 51% mengalami kesepian tingkat sedang dengan usia dibawah 40 tahun. Namun, jika dilihat dari status, 60% individu yang belum pernah menikah mengalami kesepian dengan risiko kenaikan 1,5% lebih tinggi pada periode selanjutnya.

Menurut Ray (dalam Jati, 2023) mengungkapkan bahwa terkadang individu yang kesepian, mengalami kesulitan untuk mengidentifikasi apakah mereka mengalami kesepian atau tidak. Hal ini tentu sejalan dengan temuan atas hasil survei penulis yang mengatakan bahwa terdapat responden yang tidak mengetahui apakah mereka sedang mengalami kesepian atau tidak. Pendapat lain juga diungkapkan oleh Heinrich dan Gullone (2014), yang mengatakan bahwa pada masa remaja akhir yang sedang menempuh pendidikan di universitas, terbukti mengalami kesepian yang lebih tinggi. Peplau dan Pearlman (1982) mengungkapkan bahwa tiga perempat mahasiswa mengalami setidaknya kesepian pada semester pertama mereka. Hal ini diduga karena adanya masa transisi perkuliahan, tinggal seorang diri, dan belum bisa beradaptasi dengan baik. Ketika individu mengalami kesepian, tentu hal ini akan berdampak pada kesejahteraan psikologis individu tersebut.

Terdapat penelitian yang dilakukan oleh Halim dan Dariyo (2016), mengungkapkan bahwa pada mahasiswa, terdapat hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dengan kesepian, terlebih pada mahasiswa perantau yang berada di kota besar. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bhagchandani (2017) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kesepian dan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa di India. Hal ini membuktikan bahwa kesepian berpotensi memiliki korelasi yang cukup erat terhadap kesejahteraan psikologis. Ray (dalam Jati, 2023), mengungkapkan bahwa rasa kesepian sama bahayanya dengan merokok 15 batang perhari. Bahkan, KOMPASDATA menuturkan terdapat beberapa kasus kematian akibat kesepian dalam beberapa tahun terakhir. Berdasarkan hal tersebut, penulis tertarik untuk mengambil kesepian sebagai variabel yang memengaruhi variabel kesejahteraan psikologis.

## **Metode**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif adalah penelitian ilmiah yang bersifat sistematis pada fenomena dan kausalitas variabel yang diteliti serta menggunakan metode statistik pada studi penelitiannya (Abdullah et al., 2022). Menurut Jannah (2018), metode penelitian kuantitatif dimaksudkan untuk pengujian teori yang didasarkan pada skala psikologis berupa numerik dan dianalisis menggunakan prosedur statistik sehingga dapat menjawab hipotesis yang dirumuskan pada awal penelitian.

### *Sampel/populasi*

Populasi dalam penelitian ini ialah mahasiswa aktif S1 Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya yang berasal dari angkatan 2020 hingga 2023. Adapun jumlah sampel yang ditentukan berdasarkan rumus teori Yount yakni terdapat 333 mahasiswa.

### Pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan menggunakan penyebaran *google form* secara *online* melalui berbagai media sosial, seperti WhatsApp, Instagram, dan X. Adapun alat ukur yang digunakan ialah *UCLA Loneliness Scale Version 3* oleh Russell (1996) sebanyak 20 butir pertanyaan dan *Ryff's Psychological Well-Being* oleh Ryff (1995) sebanyak 32 butir pernyataan. Kedua alat ukur yang digunakan telah melalui proses uji validitas dan mendapatkan nilai di atas 0,325. Kemudian, alat ukur tersebut diuji reliabilitas dan menunjukkan angka 0,70. Sehingga, diperoleh hasil pada *UCLA Loneliness Scale Version 3* dinyatakan keseluruhan aitem valid, tetapi pada *Ryff's Psychological Well-Being* terdapat 10 dari 42 aitem yang gugur. Kemudian kuesioner disebar dan diisi sesuai dengan kondisi nyata partisipan.

### Analisis data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji asumsi yang berisi uji normalitas dan uji linearitas. Kemudian uji hipotesis yang terdiri dari uji regresi linear sederhana. Adapun data disajikan secara statistik deskriptif dengan tujuan untuk memberikan gambaran perolehan data yang telah dikumpulkan melalui partisipan.

### Hasil

Adapun hasil dari analisis deskriptif terhadap 333 mahasiswa melalui *spss 27 for windows* menunjukkan angka minimum 24 dan maksimum 70 untuk kesepian dan nilai minimum 56 serta maksimum 187 untuk kesejahteraan psikologis. Adanya selisih angka yang cukup jauh antara variabel kesepian dan kesejahteraan psikologis di uji deskriptif disebabkan karena adanya perbedaan jumlah skala. Pada *UCLA Loneliness Scale Version 3* (variabel kesepian), skala yang digunakan yakni satu hingga empat. Sedangkan, pada *Ryff's Psychological Well-Being* (variabel kesejahteraan psikologis), skala yang digunakan terdiri dari satu hingga enam.

Tabel 1. Uji Statistik Deskriptif

	N	Min.	Max.	Mean	Std. Deviation
Kesepian	333	24	70	49,20	8,348
Kesejahteraan Psikologis	333	56	187	128,21	22,341
Valid N	333				

Dari 333 orang mahasiswa, diketahui seluruhnya berkisar dari umur 18 hingga 24 tahun. Dan terdiri dari 72 (21,6%) mahasiswa laki-laki dan 261 (78,4%) mahasiswi perempuan. Selanjutnya, peneliti melakukan uji hipotesis untuk mengetahui seberapa besar pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Berikut merupakan perolehan uji hipotesis melalui bantuan *SPSS 27 for windows*:

Tabel 2. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

ANOVA					
	Sum of squares	df	Mean square	f	Sig.
Regression	172.256	1	172.256	356.926	<,001
Residual	159.744	331	.483		
Total	332.00	332			

Berdasarkan data yang telah diolah menggunakan *SPSS 27 for windows*, diketahui bahwa nilai signifikansi  $0,001 < 0,005$ . Sehingga, dapat disimpulkan bahwa kesepian memiliki

pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa karena nilai signifikansinya kurang dari 0,005 (Sugiyono, 2015).

*Tabel 3. Hasil Ringkasan Koefisien Determinan*

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.720	.519	.517	.69470141

Berdasarkan pada tabel diatas, nilai *R Square* menunjukkan angka 0,519. Hal ini berarti berdasarkan data yang diperoleh, terdapat pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa sebesar 51,9%. Adapun presentase lainnya berasal dari variabel lain yang tidak diuji dalam penelitian ini. Kemudian, peneliti juga memetakan besaran pengaruh tersebut berdasarkan jenis kelamin.

*Tabel 4. Ringkasan Koefisien Determinan Mahasiswa Laki-Laki*

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.738	.544	.538	.67978753

*Tabel 5. Ringkasan Koefisien Determinan Mahasiswa perempuan*

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
.712	.507	.505	.70352244

Pada mahasiswa laki-laki, diperoleh hasil *R Square* sebesar 0,544, hal ini berarti variabel kesepian berpengaruh sebesar 54,4% terhadap variabel kesejahteraan psikologis. Kemudian, pada perempuan, ditemukan nilai *R square* sebesar 0,505, hal ini berarti kesepian berpengaruh sebesar 50,7% pada kesejahteraan psikologisnya.

## **Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dan seberapa besar pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan diperoleh pada penelitian ini, ditemukan bahwa terdapat pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Sehingga, hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan dapat diterima.

Menurut Munir et al. (2015), kesepian merupakan salah satu kondisi tidak menyenangkan dan dapat terjadi ketika individu tersebut memiliki hubungan sosial yang buruk. Pada mahasiswa, terjadi masa transisi fase kehidupan dari sekolah ke perguruan tinggi dengan berbagai tuntutan akademik tentu membuat tekanan baru karena adanya pergeseran hubungan sosial yang menyebabkan mahasiswa merasa sendirian (Munir et al. 2015). Hal ini tentu sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vanhalst et al. (2011) yang mengungkapkan bahwa suatu individu yang mulai menjalani fase kedewasaan dan perpindahan periode dari sekolah menuju perguruan tinggi atau universitas, dihantui oleh perasaan kesepian. Sehingga, ketika mahasiswa merasakan kesepian, maka secara emosional merasa sendirian dan berpikir tidak memiliki teman atau orang berarti di sekelilingnya. Orang yang kesepian akan merasa bahwa orang yang mereka sayangi telah meninggalkan mereka, sehingga semua perasaan ini tentu memengaruhi kondisi kesejahteraan psikologisnya (Munir et al. 2015).

Kesejahteraan psikologis merupakan suatu konsep yang luas dan dinamis, serta berkaitan erat dengan dimensi sosial dan psikologis seseorang (Hayundaka & Yuniardi, 2023).

Kondisi kesejahteraan psikologis berfokus pada konseptualisasi seseorang yang positif dalam melakukan penilaian pada kehidupan sosial yang dijalannya (Hardjo et al. 2021). Sehingga, ketika individu merasa tidak sejahtera secara psikologis, akan muncul berbagai perasaan negatif yang akan mengganggu aktivitas sehari-hari, salah satunya yakni kesepian.

Melalui penelitian yang telah dilakukan penulis melalui uji hipotesis, diketahui bahwa kesepian memiliki pengaruh sebesar 51,9% terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Adanya presentase yang tinggi ini tentu menunjukkan betapa signifikannya pengaruh variabel kesepian terhadap kesejahteraan psikologis tiap-tiap mahasiswa yang ada pada Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya.

Adapun dampak kesepian yang dapat dialami mahasiswa ketika merasa kesepian hingga berpengaruh pada kesejahteraan psikologis yang dimiliki menurut Hawkley dan Cacioppo (2010) dapat berupa adanya kondisi kesehatan menurun hingga *stress*, buruknya kualitas tidur, tidak fokus, bahkan hingga mengarah untuk mengakhiri hidupnya sendiri dan berujung kematian. Adapun penelitian yang telah dilakukan oleh Marchini et al. (2021) mengungkapkan bahwa individu dengan perasaan kesepian ditandai dengan adanya gejala depresi, kecemasan untuk bersosialisasi, adanya perilaku agresi dan tidak teliti, serta berpotensi ketergantungan mengonsumsi alkohol sebagai bentuk pengelabuhan atas rasa kesepian yang dialami. Dari berbagai pernyataan tersebut, dapat ditarik garis bahwa tingginya presentase pengaruh kesepian memiliki dampak yang tinggi kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Perasaan kesepian yang dimiliki berpotensi untuk mengubah kehidupan mahasiswa ke arah yang cenderung negatif. Hal ini dikarenakan ketika individu merasa kesepian dan diasosiasikan dengan kondisi kesehatan mental yang buruk, maka tingkat kesejahteraan psikologisnya akan menurun (Pressman et al. dalam Hayundaka & Yuniardi, 2023).

Kemudian, data yang diperoleh pada penelitian ini menunjukkan adanya rentang usia responden yang berkisar antara 18 hingga 24 tahun. Santrock (2011, dalam Putri 2019) mengungkapkan bahwa usia 18 hingga 25 tahun merupakan masa transisi dari remaja dewasa dengan nama tahap fase dewasa awal. Pada usia ini, individu diwarnai dengan adanya berbagai perubahan yang berkesinambungan dan diharuskan untuk melakukan eksperimen dan eksplorasi (Putri, 2019).

Menurut teori Santrock, subjek dalam penelitian ini dapat dikategorikan pada tahap usia dewasa awal. Yang berarti, mahasiswa pada tahap usia ini tentu mengalami pergejolan yang mewajibkan mereka untuk dapat melakukan perubahan sebagai individu dan mahasiswa. Sebagai hasilnya, hal tersebut mengakibatkan mahasiswa mengalami banyak perubahan dan adaptasi dalam menghadapi tuntutan akademik dan faktor lainnya. Jika pada saat ini mahasiswa kurang memiliki kemandirian yang memadai atau hubungan sosial yang diharapkan, maka mereka mungkin akan merasa terisolasi dan dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan kesejahteraan psikologis yang dimiliki.

Selanjutnya, hasil temuan lain pada penelitian ini mengungkapkan bahwa mayoritas data diperoleh dengan sebaran pada jenis kelamin perempuan yakni sebesar 78,3% (261 mahasiswa). Sedangkan, 21,7% (72 mahasiswa) sisanya berjenis kelamin laki-laki. Sehingga, penulis juga melakukan pemetaan presentase pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin. Diketahui bahwa pada mahasiswa laki-laki, kesepian memiliki pengaruh pada kesejahteraan psikologis sebesar 54,4%. Sedangkan, pada mahasiswi perempuan sebesar 50,7%. Namun, data yang diperoleh berdasarkan jenis kelamin ini memiliki kecenderungan terhadap mahasiswa perempuan karena adanya ketimpangan jumlah responden perempuan yang lebih besar.

Berdasarkan presentase pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis menurut jenis kelamin, diketahui bahwa pada lelaki, kesepian jelas berpengaruh lebih besar terhadap kesejahteraan psikologisnya jika dibandingkan perempuan. Penemuan ini tentu sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Susanty et al. (2020) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan kesepian dan gejala depresi.

Aisyah dan Ashari (2022) mengungkapkan bahwa adanya perbedaan presentasi kesepian berdasarkan jenis kelamin dapat terjadi karena berbagai faktor, seperti adanya perubahan sosial, pencarian jati diri, perubahan fisik, dan pengaruh teman sebaya. Dalam penelitiannya, Aisyah dan Ashari (2022) juga mengatakan bahwa anak laki-laki cenderung memendam permasalahan seorang diri sehingga ketika terjadi gangguan mental yang berkaitan dengan norma-norma maskulinitas dan hal hal lainnya, tidak dapat teridentifikasi semenjak masa remaja awal. Hal ini lah yang diduga penulis menjadi salah satu penyebab terkait tingginya pengaruh kesepian pada laki-laki terhadap kesejahteraan psikologis jika dibandingkan dengan perempuan.

Temuan pada penelitian ini tentu sejalan dengan teori kesepian yang dikembangkan oleh Rusell (1996) bahwa individu yang tidak merasa puas dengan interaksi sosial yang dimiliki, akan merasa kesepian. Pada mahasiswa, hasil tersebut dapat terjadi ketika interaksi dengan teman sebaya tidak berjalan optimal, ditambah dengan adanya tuntutan akademis dan lain sebagainya yang mengganggu kegiatan sehari-hari mahasiswa. Sehingga, hal tersebut tentu juga berpengaruh pada kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Menurut teori Ryff (1989) mengatakan bahwa kesejahteraan psikologis dapat tercapai ketika individu merasa dapat menjalani hidup dengan optimal sesuai dengan kapasitas yang dimiliki.

Adapun hasil hipotesis yang terdapat pada penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan oleh Bhagchandani (2017) pada 101 mahasiswa. Penelitian tersebut mengungkapkan bahwa terdapat pengaruh terkait kesepian terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa yang berada di India. Dalam penelitiannya, Bhagchandani (2017) mengungkapkan bahwa adanya kesejahteraan psikologis yang tinggi, menunjukkan bahwa individu tersebut dapat dikatakan berdamai dengan dirinya sendiri dan orang lain. Namun, pada mahasiswa hal tersebut menjadi sulit dicapai, mengingat semakin hari perlombaan pada kaum muda semakin kompetitif (Bhagchandani, 2017). Sehingga, hal tersebut menimbulkan penderitaan bagi mahasiswa karena tidak tercapainya ekspektasi dari diri sendiri maupun lingkungan sekitar. Sehingga, secara tidak langsung, mahasiswa akan mengalami isolasi sosial dan kesepian.

Reka (2020) mengungkapkan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki hubungan erat dengan adanya interaksi sosial seperti dengan teman sebaya dan kesepian. Dengan tidak adanya interaksi sosial dengan teman sebaya, tentu mahasiswa akan merasa kesepian karena kerap melakukan apapun sendirian. Hal ini tentu sejalan dengan temuan pada penelitian yang penulis lakukan, yakni terdapat mahasiswa yang merasa kesepian dan memiliki pengaruh pada kesejahteraan psikologisnya.

Hayundaka dan Yuniardi (2023) mengungkapkan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa kesepian berpengaruh secara negatif terhadap kesejahteraan psikologi, terlebih pada mahasiswa. Oleh karena itu, semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi kesepian yang dimiliki. Begitu pula sebaliknya, semakin tinggi kesejahteraan psikologis, maka semakin rendah kesepian pada mahasiswa. Hal ini disebabkan karena adanya perasaan kesepian yang dimiliki mahasiswa dapat menimbulkan



perasaan sedih, cemas, dan merasa tidak dihargai, sehingga memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa secara negatif (Hayundaka dan Yuniardi, 2023).

Diketahui berdasarkan tingginya presentase pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa pada penelitian ini yakni sebesar 51,9%. Dapat ditafsirkan bahwa tingginya kesepian yang dimiliki tiap individu, sangat berperan penting pada kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Terdapat penelitian lain yang mengatakan hal serupa, contohnya yakni penelitian yang dilakukan oleh Fenkielta (2020) pada 63 ibu tunggal. Pada penelitiannya, ditemukan peranan kesepian terhadap kesejahteraan psikologis ibu tunggal dengan dimensi hubungan positif yang paling dominan. Kemudian, Ramdhani (2023) juga mengatakan terdapat pengaruh yang signifikan antara kesepian dan kesejahteraan psikologis pada individu yang memiliki *celebrity worship*. Munir et al. (2015), pada penelitiannya mengatakan bahwa kesepian dan stres akademik memiliki pengaruh terhadap kesejahteraan psikologis, sehingga kesepian dan *stress* akademik perlu diminimalkan agar kesejahteraan psikologis dapat meningkat karena terdapat hubungan yang negatif pada kedua variabel tersebut. Dari berbagai temuan terdahulu yang sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan penulis, dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil penelitian ini sesuai dengan teori dan penelitian terdahulu.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari uji hipotesis penelitian yang telah dilakukan oleh penulis, diperoleh hasil bahwa terdapat pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Hal ini berarti hipotesis dalam penelitian ini yakni “terdapat pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa” dapat diterima.

Adapun hasil uji hipotesis yang telah dilaksanakan dalam penelitian ini menunjukkan nilai koefisien korelasi mencapai angka  $-0,720$  ( $r=-0,720$ ) yang berarti hubungan antara variabel kesepian dan kesejahteraan psikologis sebesar 72% dengan hubungan negatif. Selanjutnya, analisis regresi sederhana mendapatkan nilai koefisien sebesar 0,519, di mana artinya pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa sebesar 51,9%. Kemudian, karena hubungan antar variabel bersifat *negative*, berarti semakin tinggi kesepian yang dialami oleh mahasiswa, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Sebaliknya, semakin rendah kesepian, maka semakin tinggi kesejahteraan psikologisnya.

Hasil temuan lain dalam penelitian ini yakni didapatkan perbedaan presentasi pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis berdasarkan jenis kelamin. Pada mahasiswa laki-laki, pengaruh kesepian sebesar 54,4%. Sedangkan, pada perempuan sebesar 50,7%. Adapun tingginya presentase pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dapat menyebabkan munculnya berbagai dampak yang mengarah ke negatif pada kegiatan sehari-hari.

Hasil temuan penulis dirasa sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh kesepian terhadap kesejahteraan psikologis pada individu, terlebih mahasiswa.

## Saran

Adapun saran bagi subjek yang merupakan mahasiswa/i aktif dan sedang menjalani perkuliahan, hendaknya lebih memperhatikan perasaan dan kondisi psikis atas diri sendiri. Sebaiknya berupaya menjaga dan meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengenali potensi diri sehingga tidak mengalami kesepian dan berimbas pada kesejahteraan psikologis

yang dimiliki, seperti mengikuti organisasi, aktif menjalin relasi dengan teman sebaya, memanfaatkan layanan konseling kampus, mengikuti kelas secara aktif atau lokakarya, mengembangkan hobi baru, serta mencoba mengatur waktu untuk keluarga dan teman.

Selanjutnya, melalui penelitian ini, hendaknya instansi terkait seperti universitas yang terlibat hendaknya lebih memerhatikan kondisi kesejahteraan psikologis mahasiswanya. Sehingga, pelajaran yang akan diberikan akan tersampaikan dengan baik jika individu merasa optimal dan dapat memiliki hubungan yang baik. Tentunya, hal tersebut juga akan turut berdampak positif terhadap kemajuan dan perkembangan kualitas universitas. Adapun upaya yang dapat direalisasikan seperti membentuk dan mendukung komunitas terkait pengembangan *skill* mahasiswa, mentoring dan pendampingan, adanya layanan konseling dan dukungan psikologis, meningkatkan fasilitas dan ruang sosial, serta pelatihan dan pendidikan tentang kesejahteraan mental.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini terbatas pada variabel kesepian yang berpengaruh terhadap variabel kesejahteraan psikologis dan terdapat ketimpangan perolehan data jenis kelamin, dimana jenis kelamin wanita dirasa lebih besar dibandingkan laki-laki. Sehingga, masih banyak variabel lain yang tidak terungkap dan diduga memiliki kontribusi dalam penelitian ini. Oleh karena itu, penulis berharap agar peneliti selanjutnya dapat memperluas ranah penelitian atau dapat mengungkap berbagai variabel lain yang tidak dapat dibahas dalam penelitian ini.

## Daftar Pustaka

- Abdullah, K., Jannah, M., Aiman, U., Hasda, S., Fadilla, Z., Taqwin, Masita. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Aisyah, F. R. & Anshari, D. (2022). Pengaruh usia, jenis kelamin, teman, dan orang tua terhadap kesepian pada remaja dan di Indonesia (analisis data gshs tahun 2015). *Jurnal Medika Hutama*. 03 (02). 2348 – 2355. Retrieved from <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/457>
- Bhagchandani, R. K. (2017). Effect of loneliness on the psychological well-being of college students. *International Journal of Social Science and Humanity*, 07(1), 60-64. Retrieved from <https://www.ijssh.net/vol7/796-C009.pdf>
- Cahyono, H. (2019). Peran Mahasiswa di Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudi*. 1 (1). 32 – 43. Retrieved from <https://jurnal.usbr.ac.id/DeBode/article/download/34/19>
- Dalman, D. (2019). *Menulis karya ilmiah*. Rajawali Pers.
- Fenkielta, M. (2020). *Peran kesepian terhadap kesejahteraan psikologis pada ibu tunggal serta tinjauannya menurut Islam*. [Skripsi tidak diterbitkan]. Universitas YARSI.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan *Psychological well being* dengan Kesepian pada Mahasiswa Merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 170-181. <https://doi.org/10.24854/jps.v4i2.344>
- Hardjo, S., Haryono, S., & Bashori, K. (2021). The role of coping strategies in achieving psychological well-being in students during the Covid-19 pandemic with religiosity as a moderator variable. *Psychology and Education*, 58(5), 25-34. Retrieved from [www.psychologyandeducation.net](http://www.psychologyandeducation.net)

- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Ann Behav Med*, 2(40). <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hayundaka, A., & Yuniardi, M. S. (2023). Pengaruh harga diri terhadap kesejahteraan psikologis dan kesepian pada mahasiswa. *Psychological Journal Science and Practice*. 3(2). 171 – 176. [doi:10.22219/pjisp.v3i2.28365](https://doi.org/10.22219/pjisp.v3i2.28365).
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The Clinical Significance Of Kesepian: A Literature Review. *Clinical psychology*.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health And Well-Being*. 1 (2). 1 – 28. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Unesa University Press.
- Jannah, M., Bustamam, N., Yahya, Martunis. (2020) Kesiapan diri mahasiswa dalam menghadapi perkuliahan daring. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Bimbingan & Konseling*. 5 (3). 13 – 18. Retrieved from <https://jim.usk.ac.id/pbk/article/view/15838>
- Jati, R. P. (2023, Desember 20). *Survei HCC: separuh warga jabodetabek merasa kesepian*. KOMPASDATA. <https://www.kompas.id/baca/metro/2023/12/19/sebanyak-44-persen-warga-jabodetabek-merasa-kesepian>
- Kurniasari, E., Rusmana, N., Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, & Research*. 3(2). 52 – 58. Retrieved from [https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling/article/download/564/295](https://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling/article/download/564/295)
- Marchini, S., Zaurino, E., Bouziotis, J., Brondino, N., Delvenne, V., & Delhaye, M. (2021). Study of resilience and loneliness in youth (18–25 years old) during the COVID-19 pandemic lockdown measures. *Journal of Community Psychology*, 49(2), 468–480. <https://doi.org/10.1002/jcop.22473>
- Muhamad, N. (2023, Oktober 18). Ada 971 kasus bunuh diri sampai oktober 2023, terbanyak di jawa tengah. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/10/18/ada-971-kasus-bunuh-diri-sampai-oktober-2023-terbanyak-di-jawa-tengah>
- Munir, T., Shafiq, S., Ahmad, Z., Khan, S. (2015). Impact of loneliness and academic stress on psychological well being among college students. *Academic Research International*. 6(2). 343 – 355. Retrieved from [www.savap.org.pk](http://www.savap.org.pk)
- Mozes, M. V. A., & Huwae, A. (2023). Kesepian dan kesejahteraan psikologis pada remaja di Lembaga permasyarakatan ambon. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*. 3(3). 839 – 853. [doi: https://j-innovative.org/index.php/Innovative](https://j-innovative.org/index.php/Innovative).
- Reka, S. (2022). *Hubungan antara kesejahteraan psikologis dan dukungan sosial teman sebaya dengan kesepian pada mahasiswa rantau*. [Skripsi tidak diterbitkan]. UIN Raden Intan Lampung.
- Russel, D. (1996). UCLA kesepian scale version 3: reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*. 66. 20 – 40. [doi: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2)
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57 (6). 1069 – 1081. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/buy/1990-12288-001>

- Ryff, C. D. (1995). The structure of psychological well-being revisited. . *Journal of Personality and Social Psychology*. 69 (4). 719 – 727. Retrieved from <https://psycnet.apa.org/buy/1996-08070-001>
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Alfabeta.
- Susanty, S., Suyanto, J., Sinaga, R. (2020). Apakah jenis kelamin, status hidup dan depresi dapat mempengaruhi kesepian pada lansia di wilayah pesisir Indonesia?. *Jurnal Kesehatan Kartika*. 15 (2). 24 -29. doi: <https://doi.org/10.26874/jkkes.v15i2.75>
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). *Kesepian: A Sourcebook Of Current Theory Research And Therapy*. A Wiley-Interscience Publication.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya orang dewasa awal menyelesaikan tugas perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*. 3(2). 35 – 40. doi: <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Tranggono, A., Florentina, T., Aditya, A. M. (2019). Kesejahteraan Psikologis terhadap Kesepian pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi Karakter*. 2 (2). 203 – 209. doi: [10.56326/jpk.v2i2.1958](https://doi.org/10.56326/jpk.v2i2.1958)
- Trianto, A. s., Soetjningsih, A. H. & Setiawa, A. (2020). Faktor pembentuk kesejahteraan psikologis pada milenial. *Philanthropy Journal of Psychology*. 4(2). 105 – 107. doi: <http://journals.usm.ac.id/index.php/philanthropy>
- Vanhalst, J., Goosens, L., Engels, R., Luyckx, K., & Scholte, R. (2012). *Loneliness in adolescence: Developmental course, antecedents, and consequences (Doctoral dissertation)*. Retrieved from KU Leuven.