

Hubungan antara *Psychological Well-Being* dan Rasa Syukur dengan Kesepian pada Mahasiswa

Correlation Between Psychological Well-Being and Gratitude with Loneliness in University Students

Aida Fajriyatin Formaningrum¹, Rahmah Saniatuzzulfa^{1*}

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Sebelas Maret Surakarta, Indonesia

¹aidafajriyatin@gmail.com; rahmahsaniatuzzulfa@staff.uns.ac.id

Abstract. Loneliness is a psychological problem that cannot be avoided by students who often face stressful situations during college and experience greater difficulties than in previous levels of education in emerging adults. Several factors can predict loneliness, including psychological well-being and gratitude. A proportional stratified random sampling technique was implemented to sample 200 respondents aged 18-25 years who were active students of Psychology UNS. The instruments used were the loneliness scale ($\alpha = 0.900$), psychological well-being scale ($\alpha = 0.762$), and gratitude scale ($\alpha = 0.838$). The analysis results show that the F_{count} value between psychological well-being with gratitude and loneliness is 62.508, with an R -value of 0.623 ($p < 0,05$). Partial test results show that negative and significant psychological well-being and loneliness show a relationship with a regression coefficient of -0.517 ($p < 0,05$). A negative and significant relationship between gratitude and loneliness is also shown, with a regression coefficient of -0.146 ($p < 0,05$). It can be concluded that there is a strong negative relationship between psychological well-being and gratitude and loneliness, a moderately strong and significant negative relationship between psychological well-being and loneliness, and a very weak and significant negative relationship between gratitude and loneliness. This study reveals that psychological well-being and gratitude are important in reducing loneliness in university students, especially psychological well-being, which has a more substantial impact.

Keywords: gratitude; loneliness; psychological well-being; psychology students

Abstrak. Kesepian merupakan masalah psikologis yang tidak bisa dihindari mahasiswa yang kerap menghadapi situasi stres selama perkuliahan dan mengalami kesulitan yang lebih tinggi dari tingkat pendidikan sebelumnya pada *emerging adults*. Sejumlah faktor bisa memprediksi kesepian, termasuk *psychological well-being* dan rasa syukur. Teknik *proportional stratified random sampling* diimplementasikan untuk mengambil sampel pada 200 responden berusia 18-25 tahun yang merupakan mahasiswa aktif Psikologi UNS. Instrumen yang digunakan adalah skala kesepian ($\alpha = 0,900$), skala *psychological well-being* ($\alpha = 0,762$), dan skala rasa syukur ($\alpha = 0,838$). Hasil analisis menunjukkan nilai F_{hitung} antara *psychological well-being* dengan rasa syukur dan kesepian sebesar 62,508 dengan nilai R sebesar 0,623 ($p < 0,05$). Hasil uji parsial memperlihatkan bahwa secara negatif dan signifikan *psychological well-being* dan kesepian menunjukkan adanya hubungan dengan koefisien regresi sebesar -0,517 ($p < 0,05$). Hubungan negatif dan signifikan diperlihatkan juga oleh rasa syukur dengan kesepian dengan koefisien regresi sebesar -0,146 ($p < 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat antara *psychological well-being* dan rasa syukur dengan kesepian, adanya hubungan negatif yang cukup kuat dan signifikan antara *psychological well-being* dengan kesepian, dan terdapat hubungan negatif yang sangat lemah dan signifikan antara rasa syukur dan kesepian. Studi ini mengungkap bahwa *psychological well-being* dan rasa syukur penting dalam mengurangi kesepian pada mahasiswa terutama pada *psychological well-being* yang dampaknya lebih kuat.

Kata Kunci: kesepian; mahasiswa psikologi; *psychological well-being*; rasa syukur

Pendahuluan

Mahasiswa pada umumnya menghadapi tuntutan untuk lebih mandiri, beradaptasi dengan lingkungan baru di perguruan tinggi, dan aktif dalam kegiatan kemahasiswaan. Mahasiswa sebagai *emerging adults* juga belajar menyesuaikan diri dengan keadaan atau lingkungan yang baru dan menghadapi ketidakstabilan dalam jenjang karir, pendidikan, dan hubungan interpersonal (Murray & Arnett, 2018). Cacioppo dan Cacioppo (2014) memaparkan bahwa individu pada masa ini sering mengalami reaksi neurologis dan perilaku sebagai mekanisme pertahanan diri dalam proses adaptasi di masa *emerging adults*. Reaksi yang sering dimaknai secara subjektif sebagai kesepian ini penting bagi individu karena mendorong pemenuhan kebutuhan sosialnya. Namun, jika diabaikan, kesepian dapat memicu mekanisme maladaptif akibat tidak terpenuhinya kebutuhan tersebut. Kesepian menjadi salah satu tantangan utama dalam kehidupan mahasiswa sebagai remaja akhir yang beranjak dewasa atau biasa disebut dengan *emerging adults* (Arnett, 2015).

Prevalensi kesepian pada mahasiswa diungkapkan oleh Diehl *et al.*, (2018), dengan 32,4% mahasiswa mengalami kesepian sedang dan 3,2% mengalami kesepian berat. Mahasiswa, khususnya di Fakultas Psikologi, seringkali menghadapi berbagai aktivitas yang menuntut perhatian. Saat interaksi sosial menurun, maka produksi hormon oksitosin di otak juga akan menurun (Aseana, 2020). Hormon oksitosin merupakan hormon yang mengatur hubungan interpersonal, sehingga saat seseorang berinteraksi dengan lingkungan sekitar maka otak akan mengirimkan sinyal positif, tetapi jika seseorang tidak bersosialisasi maka akan memerlukan upaya lebih besar agar otak tetap memberikan respons yang sehat (Aseana, 2020). Sayangnya, tidak semua mahasiswa bisa mengatasi rasa kesepiannya melalui kegiatan-kegiatan yang positif. Beberapa justru melakukan hal-hal yang bisa melukai diri sendiri termasuk bunuh diri. Seperti kasus di Kota Kediri, Mahasiswa Fakultas Psikologi Semester Tiga menggantung diri di kamar kontrakannya. Menurut saksi, mahasiswa itu sering menyendiri dan bunuh diri saat teman-temannya pergi (Sholeh, 2021).

Riset pendahuluan yang melibatkan 50 mahasiswa Fakultas Psikologi UNS memperlihatkan bahwa 80% mahasiswa Psikologi merasa kesepian selama menempuh studi. Alasan mahasiswa utamanya adalah karena 65,2% jarang berinteraksi dengan teman, 34,8% kesepian di rumah atau kost, 30,4% kurang interaksi dengan keluarga, 23,9% sulit bersosialisasi, dan 2,2% memiliki masalah kondisi kesehatan mental. Frekuensi kesepian juga ditemukan bervariasi, 34% sering merasa kesepian, 12% sangat sering, 32% kadang-kadang, 6% jarang, dan 16% sangat jarang. Berdasarkan survei di atas dapat dilihat bahwa kurangnya interaksi dengan teman menjadi faktor utama penyebab kesepian mahasiswa.

Kesepian menurut teori dapat disebabkan oleh rendahnya *psychological well-being*. (Zhaoyang *et al.*, 2018). Studi Groarke *et al.*, (2020) mengungkapkan bahwa terdapat korelasi negatif antara kesejahteraan psikologis dan kesepian pada orang dewasa. *Psychological well-being* dalam teori Ryff dan Keyes (1995) adalah konsep yang menggambarkan kesehatan mental seseorang berlandaskan pencapaian norma fungsi mental positif selama perjalanan aktualisasi diri mereka, yang juga mencakup kondisi fisik, psikologis, dan sosial mereka. Kesepian bisa dirasakan oleh mahasiswa karena kurang memiliki dimensi *psychological well-being* (Cecen & Cenkseven, 2007; Desiyanti & Fitri, 2013).

Selain itu, Martin dan Osborne (1989) juga menyatakan bahwa faktor spiritual memiliki kaitan erat dengan kesepian. Agama dapat mengurangi kesepian seseorang dengan mengisi kekosongan hati melalui rasa syukur. Syukur bermakna rasa syukur atau berkat. Syukur bisa dimaknai sebagai semacam apresiasi atau penghargaan individu atas bantuan yang menciptakan perasaan senang, tertolong, dan dihargai (Snyder *et al.*, 2011). Studi Caputo (2015) menuturkan bahwa secara negatif syukur dan kesepian menunjukkan adanya hubungan. Syukur terbukti meningkatkan kebahagiaan, kepuasan hidup, dan keinginan sosial. Selaras dengan penelitian tersebut, Corona *et al.*, (2020) juga mengungkapkan bahwa rasa syukur yang lebih tinggi dapat menimbulkan kesepian yang lebih rendah.

Dengan berlandaskan pemaparan diatas peneliti tertarik untuk meneliti apakah terdapat hubungan antara *psychological well-being* dan rasa syukur terhadap kesepian pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sebelas Maret. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ada tiga, yaitu,

H1 : Terdapat hubungan antara *psychological well-being* dan rasa syukur terhadap kesepian pada Mahasiswa.

H2 : Terdapat hubungan antara *psychological well-being* dan kesepian pada Mahasiswa

H3 : Terdapat hubungan antara rasa syukur dan kesepian pada Mahasiswa

Metode

Metode penelitian kuantitatif diimplementasikan pada penelitian ini. Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sebelas Maret (UNS) yang berjumlah 776 orang dijadikan sebagai populasi dalam studi ini. Sampel dipilih menggunakan rumus Isaac dan Michael (Sugiyono, 2019) menggunakan tingkat kesalahan 5% sehingga menghasilkan sampel minimal sebanyak 89 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah *proportionate stratified random sampling*. Sebanyak 200 responden berusia 18 hingga 25 tahun yang merupakan mahasiswa aktif S1 Psikologi UNS menjadi responden dalam penelitian ini.

Tiga instrumen pengukuran digunakan dalam proses pengumpulan data untuk penelitian ini, yaitu Skala Kesepian yang diadaptasi dari skala kesepian UCLA (Versi 3) (Russell, 1996), Skala

Psychological Well-being yang disusun oleh Ryff & Singer (2008), serta Skala Rasa Syukur yang dimodifikasi dari Gratitude Questionnaire-Six Item Form (GQ-6) yang dikembangkan oleh McCullough, Emmons, dan Tsang (2002). Skala kesepian terdiri dari 18 dengan indeks daya beda aitem berkisar antara 0,462 hingga 0,637 ($\alpha = 0,900$), Skala *Psychological Well-being* terdiri dari 11 aitem dengan indeks daya beda berkisar antara 0,302 hingga 0,621 ($\alpha = 0,762$), dan Skala rasa syukur terdiri dari 6 aitem dengan indeks daya beda berkisar pada angka 0,416 hingga 0,707 ($\alpha = 0,838$).

Penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda untuk mengetahui ada tidaknya hubungan fungsional atau sebab akibat antara dua variabel prediktor dengan variabel kriterium. Sebelumnya, dilakukan uji asumsi yang terdiri atas uji asumsi dasar dan uji asumsi klasik. Uji normalitas dan uji linearitas dilakukan dalam uji asumsi dasar, kemudian uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas, dan uji autokorelasi dilakukan dalam uji asumsi klasik. Data penelitian ini telah terdistribusi normal ($p > 0,05$) dan linear ($p < 0,05$). Uji asumsi klasik juga menunjukkan tidak ada gejala multikolinearitas, heteroskedastisitas dan autokorelasi.

Hasil

Analisis regresi berganda yang telah dilakukan menghasilkan nilai signifikan ($p < 0,05$). Selanjutnya hasil pengujian simultan didapat nilai F_{hitung} sebesar 62,508 dengan F_{tabel} sebesar 3,04, sehingga nilai F_{hitung} lebih besar dibandingkan F_{tabel} . Dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis pertama diterima. *Psychological well-being* dan rasa syukur secara bersama-sama berpengaruh signifikan pada kesepian pada mahasiswa (lihat Tabel 1).

Tabel 1.
Hasil Uji Simultan F

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	F	Sig.
1	.623 ^a	.388	.382	6.671	62.508	.000 ^b

Selanjutnya, penelitian ini menghasilkan nilai R sebesar 0,623 yang tergolong kuat, sehingga pada penelitian ini *psychological well-being* dan rasa syukur berpengaruh kuat terhadap kesepian pada mahasiswa. Selain itu juga ditemukan nilai R Square atau koefisien determinasi sebesar 0,388 yang bermakna bahwa variabel *psychological well-being* dan rasa syukur secara bersama-sama memberikan sumbangan pengaruh pada kesepian mahasiswa sebesar 38,8%. Sisanya sebesar 61,2 % merupakan kontribusi dari pengaruh faktor selain variabel yang digunakan peneliti.

Tabel 2.
Hasil Uji Korelasi Parsial

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Correlations		
		B	Std. Error	Beta			Zero-order	Partial	Part
1	(Constant)	75.186	3.654		20.578	.000			
	<i>Psychological Well-being</i>	-.862	.102	-.546	-8.487	.000	-.612	-.517	-.473
	Rasa Syukur	-.406	.196	-.134	-2.077	.039	-.406	-.146	-.116

Analisis yang dilakukan juga menemukan bahwa hipotesis kedua juga diterima ($p < 0.05$). Artinya *Psychological Well-being* memiliki korelasi yang negatif dan signifikan terhadap kesepian pada mahasiswa dengan nilai korelasi sebesar $-0,517$ ($p < 0,05$). Sementara itu, untuk hipotesis ketiga ditemukan bahwa rasa Syukur juga berkorelasi signifikan dengan kesepian pada mahasiswa ($p < 0,05$) (lihat Tabel 2). Selanjutnya, hasil penelitian ini menghasilkan model persamaan garis regresi, yaitu

$$\text{Kesepian} = 75.186 - 0,862 \text{ Psychological Well-being} - 0,406 \text{ Rasa Syukur}$$

Artinya, jika variabel *psychological well-being* meningkat satu satuan, maka variabel kesepian akan menurun sebesar 0,862. Selanjutnya jika variabel variabel rasa syukur meningkat sebesar satu satuan, maka variabel kesepian turun sebesar 0,406. Nilai negatif yang ada pada koefisien persamaan regresi variabel bebas memperlihatkan adanya hubungan yang tidak searah. Akibatnya, tingkat *psychological well-being* dan rasa syukur yang meningkat akan berimbang pada penurunan kesepian yang dialami mahasiswa psikologi Universitas Sebelas Maret.

Hasil kategorisasi data penelitian menemukan bahwa mayoritas responden merasakan kesepian yang tergolong sedang (67%), tingkat *psychological well-being* yang sedang (73%), dan rasa Syukur yang juga tergolong sedang (68%) (lihat Tabel 3).

Tabel 3.
Hasil Kategorisasi Variabel Kesepian

Variabel	Kategori	Skor	Jumlah	Persentase
Kesepian	Rendah	$X < 32$	24	12 %
	Sedang	$32 \leq X < 49$	145	72 %
	Tinggi	$49 \leq X$	31	16 %
<i>Psychological Well-Being</i>	Rendah	$X < 25$	27	13 %
	Sedang	$25 \leq X < 36$	148	74 %

	Tinggi	$36 \leq X$	25	13 %
	Rendah	$X < 18$	21	10 %
Rasa Syukur	Sedang	$18 \leq X < 23$	136	68 %
	Tinggi	$23 \leq X$	43	22%

Pembahasan

Berlandaskan temuan uji hipotesis pada penelitian, ditemukan bahwa *psychological well-being* dan rasa syukur berpengaruh signifikan terhadap kesepian pada mahasiswa dengan nilai F_{hitung} sebesar 62,508. Artinya *psychological well-being* dan rasa syukur secara bersama-sama memiliki hubungan signifikan dengan kesepian pada mahasiswa. Hasil analisis korelasi didapatkan nilai koefisien ganda (R) senilai 0,623, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa korelasi yang terjadi antara *psychological well-being* dan rasa syukur dengan kesepian masuk dalam kategori hubungan yang kuat.

Temuan penelitian ini selaras dengan penelitian Bhagchandani (2017) yang menyatakan secara negatif *psychological well-being* dan kesepian pada mahasiswa di India menunjukkan adanya hubungan. Hal ini membuktikan bahwa *psychological well-being* dapat membuat mahasiswa terhindar dari rasa kesepian. Hal ini diperkuat pernyataan Munir et al., (2015) dalam penelitiannya bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *psychological well-being* dengan kesepian. Kesepian akan menurun saat *psychological well-being* individu memperlihatkan angka yang tinggi. Doman & LeRoux (2012) dalam penelitiannya pada mahasiswa di Afrika Selatan juga memaparkan bahwa secara negatif *psychological well-being* dan kesepian menunjukkan hubungan yang signifikan.

Kesepian dalam studi ini juga mendapat pengaruh dari rasa syukur. Penelitian ini selaras dengan studi oleh Yu & Yuan (2021) yang memperlihatkan bahwa rasa syukur memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan kesepian pada mahasiswa internasional di Cina. Studi oleh Caputo (2015) juga memperlihatkan korelasi negatif antara rasa syukur dan kesepian pada responden di Eropa. Rasa syukur dalam diri individu bisa meningkatkan kebahagiaan, kepuasan hidup, dan keinginan bersosial, hal ini bermakna bahwa individu yang tinggi rasa syukurnya akan jauh dari rasa kesepian (Caputo, 2015). Dapat diambil Kesimpulan bahwa semakin tinggi rasa syukur individu, maka semakin rendah kesepian individu. *Psychological Well-Being* dan rasa syukur berhubungan secara simultan dengan kesepian mahasiswa serta *psychological well-being* dan rasa syukur jika bekerja bersama-sama dapat memberi sumbangan yang lebih besar dalam mengurangi kesepian mahasiswa jika dibandingkan saat bekerja secara sendiri-sendiri.

Koefisien determinasi (R^2) pada studi ini sebesar 0,388 selaras dengan hasil analisis regresi. Menurut temuan ini, *psychological well-being* dan rasa syukur secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 38,8% terhadap kesepian pada mahasiswa. Sisanya 61,2 % disebabkan pengaruh sejumlah faktor selain variabel yang digunakan peneliti. Persentase sumbangan

pengaruh didapat dari total sumbangan efektif variabel *psychological well-being* sebesar 38,855% dan rasa syukur sebesar 5,440%. Di lain sisi sumbangan relatif yang diberikan oleh variabel *psychological well-being* dan rasa syukur masing-masing sebesar 86,122% dan 14,022%. Berlandaskan temuan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa variabel *psychological well-being* memberikan pengaruh yang lebih besar pada kesepian pada mahasiswa.

Hasil uji korelasi parsial antara *psychological well-being* dengan kesepian juga memperlihatkan nilai koefisien regresi sebesar -0,517 ($p < 0,05$). Maknanya bahwa *psychological well-being* berkontribusi signifikan negatif dengan kesepian. Berlandaskan data tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis kedua dalam studi ini diterima. Hal ini bisa dikatakan bahwa secara negatif dan signifikan variabel *psychological well-being* dan kesepian pada mahasiswa saling berhubungan. Hasil tersebut selaras dengan penelitian yang dijalankan oleh Sharifi (2020) yang memaparkan bahwa secara negatif dan signifikan kesepian mendapat pengaruh dari *psychological well-being*. Individu dengan *Psychological Well-Being* rendah akan bersifat pasif dalam membuat kualitas hubungan dengan orang lain sehingga akan lebih banyak menampilkan perasaan negatif dan kurang afirmatif selama interaksi sosial yang akan menimbulkan kesepian (Hawkley et al., 2008; Brage et. al., 1993).

Hasil uji korelasi parsial antara rasa syukur dengan kesepian juga menghasilkan nilai -0,146 ($p < 0,05$). Hal ini memperlihatkan bahwa rasa syukur berkontribusi signifikan negatif pada kesepian. Berlandaskan data tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis ketiga dalam studi ini diterima. Hal ini bisa dikatakan bahwa secara signifikan variabel rasa syukur dan kesepian pada mahasiswa menunjukkan adanya korelasi negatif. Maknanya tingkat kesepian akan meningkat saat tingkat rasa syukur semakin tinggi.

Hasil ini selaras dengan penelitian yang dijalankan oleh Alfranca (2022) yang memaparkan bahwa secara negatif dan signifikan rasa syukur dan kesepian menunjukkan adanya hubungan. Selanjutnya penelitian Ni et al. (2015), memaparkan bahwa secara negatif rasa syukur dan kesepian pada mahasiswa Cina juga menunjukkan adanya hubungan. Hal ini disebabkan individu yang merasa sangat bersyukur cenderung untuk mempersepsi, dan memusatkan perhatian pada rangsangan positif di lingkungan sekitarnya, dan memiliki pengalaman positif yang bisa menghambat persepsinya pada kesepian, sehingga mengurangi perasaan kesepiannya.

Hasil kategorisasi data deskriptif mengenai kesepian pada mahasiswa Psikologi Universitas Sebelas Maret memperlihatkan bahwa 12% subjek merasakan kesepian rendah, 72% subjek merasakan kesepian sedang, dan 16% subjek memiliki rasa kesepian yang tinggi. Berlandaskan sebaran data dapat diambil kesimpulan bahwa umumnya subjek memiliki tingkat kesepian yang tergolong sedang. Kesepian yang dirasakan mahasiswa disebabkan faktor-faktor seperti hubungan yang tidak memadai, perubahan hubungan yang dimiliki, kurangnya harga diri, dan hubungan interpersonal yang buruk di mana faktor itu sering juga dialami oleh mahasiswa

psikologi (Brehm, 1985). Berlandaskan data penelitian yang didapatkan, dapat diperhatikan bahwa responden yang merupakan mahasiswa psikologi sebagian besar menjalankan perkuliahan *hybrid* yakni gabungan sistem pengajaran kelas di kampus dan daring. Pembelajaran *hybrid* bisa menimbulkan bosan, kesepian, dan sulitnya bersosialisasi saat pembelajaran jarak jauh sehingga terjadi keterbatasan komunikasi dan interaksi antar mahasiswa yang bisa memunculkan kesepian (Mbous dkk., 2022). Maka hal itu bisa menjadi penyebab kesepian pada mahasiswa Psikologi.

Hasil kategorisasi data deskriptif perihal *psychological well-being* pada mahasiswa Psikologi Universitas Sebelas Maret memperlihatkan bahwa tingkat *psychological well-being* rendah dimiliki oleh 13% subjek, tingkat *psychological well-being* sedang dimiliki oleh 74% subjek, dan tingkat *psychological well-being* tinggi dimiliki oleh 13% objek. Responden umumnya memiliki tingkat *psychological well-being* yang sedang. Mahasiswa pada umumnya dapat memilih dan menciptakan lingkungan yang cocok untuk dirinya sendiri serta memiliki potensi untuk senantiasa mengembangkan kemampuan dan potensi yang dimilikinya selaras dengan tujuan mahasiswa yaitu mendapatkan ilmu baru dalam perkuliahan (Cahyadi, 2019).

Sementara hasil kategorisasi data deskriptif mengenai rasa syukur mahasiswa psikologi memperlihatkan bahwa 10% subjek memiliki tingkat rasa syukur rendah, 68% subjek memiliki tingkat rasa syukur sedang, dan 22% subjek memiliki rasa syukur tinggi. Secara umum subjek memiliki tingkat rasa syukur sedang. Mahasiswa psikologi yang sarat akan rasa syukur secara umum memiliki emosi positif dalam menjalani hari-harinya mengerjakan tugas perkuliahan (Tantomo & Suparman, 2021). Rasa syukur akan membuat mahasiswa lebih fokus pada hal-hal positif sehingga saat hambatan dan tantangan datang, individu akan terlibat penuh dan mengatasinya dengan keterampilan mereka. Di lain sisi, mahasiswa yang bersyukur akan lebih merespon kebaikan dan dukungan yang diberikan orang lain dengan bersyukur sehingga bisa mempererat hubungan sosial (Allen, 2018).

Penelitian ini memiliki kekurangan dan keterbatasan, seperti pengambilan data secara *online* menyebabkan ketidakmampuan peneliti untuk mendampingi subjek dalam mengisi skala penelitian mengingat *setting* tempat yang berbeda sehingga hal tersebut dapat memengaruhi subjek dalam memahami tiap-tiap aitem dalam skala. Di lain sisi, salah satu aspek pada skala *Psychological Well-Being* yang hanya memiliki satu aitem valid sehingga mungkin memengaruhi tingkat signifikansi hasil penelitian.

Di lain sisi kelebihan penelitian ini adalah menggunakan subjek yang spesifik yaitu mahasiswa psikologi, sehingga dapat memberikan wawasan yang lebih dalam pada kesepian, *psychological well-being*, dan rasa syukur dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa psikologi yang pada umumnya mempelajari mengenai jiwa dan kesehatan mental. Di lain sisi, skala yang digunakan dalam studi ini mempunyai nilai reliabilitas yang tergolong tinggi. Sejumlah

kekurangan dan kelebihan yang ada dalam studi ini diharapkan bisa dijadikan oleh peneliti selanjutnya sebagai bahan masukan dan pertimbangan.

Kesimpulan

Berlandaskan temuan penelitian ini maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan simultan antara *Psychological Well-Being* dan rasa Syukur terhadap kesepian pada mahasiswa psikologi. Selain itu, juga ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *Psychological Well-Being* dan kesepian pada mahasiswa psikologi Universitas Sebelas Maret, serta rasa syukur dan kesepian pada mahasiswa Psikologi Universitas Sebelas Maret. Penelitian ini juga menyebutkan bahwa tingkat kesepian pada mahasiswa Psikologi Universitas Sebelas Maret termasuk dalam kategori sedang.

Implikasi

Berlandaskan hasil penelitian disarankan pada mahasiswa Fakultas Psikologi UNS untuk meningkatkan *psychological well-being*. Hal ini dilakukan agar rasa kesepian mahasiswa dapat diturunkan dengan cara meningkatkan relasi dengan teman ataupun orang lain, menciptakan hubungan baru yang berkualitas seperti mengikuti komunitas dan organisasi di kampus, dan meningkatkan afirmasi positif dengan teman. Selain itu, mahasiswa Fakultas Psikologi UNS diharapkan juga dapat meningkatkan rasa syukur dalam diri dengan menghargai setiap hal yang terjadi dalam kehidupan, banyak mengucapkan terima kasih, dan lebih mensyukuri hidup yang diberikan oleh Allah SWT. Disarankan juga bagi Fakultas Psikologi Universitas Sebelas Maret agar dapat mengembangkan usaha optimalisasi *psychological well-being* dan rasa syukur pada mahasiswa selama masa perkuliahan agar mahasiswa dapat terhindar dari kesepian. Hal tersebut dapat dilakukan dengan memberikan program konseling gratis atau mengadakan seminar mahasiswa terkait pentingnya menanggulangi kesepian, seminar *psychological well-being* pada mahasiswa, serta seminar dengan topik meningkatkan rasa syukur ada mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (2nd ed.)*. Oxford University Press.
- Aseana, T. (2020). *Karantina itu Berat, Mari Berempati*. Opini. <https://www.beritasatu.com/opini/7275/karantina-itu-berat-mari-berempati>.
- Bhagchandani, R. K. (2017). *Effect of Loneliness on the Psychological Well-Being of College Students*. *International Journal of Social Science and Humanity*, 7(1), 60–64. <https://doi.org/10.18178/ijssh.2017.7.1.796>
- Brage, D., Meredith, W.H., & Woodward, J.C. (1993). *Correlates of loneliness among midwestern adolescents*. *Adolescence*, 28 111, 685-93 .
- Cacioppo, John T., & Ph, D. (2014). *Prisons. Former inmate with HIV fails to show deliberate*

- indifference*. *AIDS Policy & Law*, 29(11), 5. <https://doi.org/10.1037/a0017805>. Loneliness
- Caputo, A. (2015). *The relationship between gratitude and loneliness: The potential benefits of gratitude for promoting social bonds*. *Europe's Journal of Psychology*, 11(2), 323–334. <https://doi.org/10.5964/ejop.v11i2.826>
- Cecen, R., & Cenkeven, F. (2007). *Psychological Well Being in Predicting Loneliness Among University Students*. *CU Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 16(2), 109–118.
- Corona, Karina, Senft, Nicole, Campos, Belinda, Chen, Chuansheng, Shiota, Michelle, & Chentsova-Dutton, Yulia E. (2019). *Ethnic Variation in Gratitude and Well-Being*. *Emotions*, 1(999), 1–7. <https://doi.org/10.1037/emo0000582>
- Desiyanti & Fitri. (2013). *The Relationship Between Loneliness And Psychological Well-Being in Career Single Young Adults*. *Binus*.
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., Hilger-Kolb, J. (2018). *Loneliness at Universities: Determinants of Emotional and Social Loneliness among Students*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 15(9):1865. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>.
- Doman, L. C. H., & Le Roux, A. (2012). *The relationship between loneliness and psychological well-being among third-year students: a cross-cultural investigation*. *International Journal of Culture and Mental Health*, 5(3), 153–168. doi:10.1080/17542863.2011.579389 10.1080/17542863.2011.579389.
- Groarke, Jenny M., Berry, Emma, Graham-Wisener, Lisa, McKenna-Plumley, Phoebe E., McGlinchey, Emily, & Armor, Cherie. (2020). *Loneliness in the UK during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional results from the COVID-19 Psychological Wellbeing Study*. *PLoS ONE*, 15(Sept. 9), 1–18. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239698>
- Hadi, S. M. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hawkey L. C., Hughes M.E., Waite L.J., Masi C.M., Thisted R.A., Cacioppo J.T. (2008). *From social structural factors to perceptions of relationship quality and loneliness: the Chicago health, aging, and social relations study*. *Psychol Sci Soc Sci*. Nov;63(6):S375-84. doi: 10.1093/geronb/63.6.s375.
- Heinrich, LM, & Gullone, E. (2006). *The clinical significance of loneliness: A literature review*. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695–718. <https://doi.org/doi:10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Munir, T.A., Shafiq, S., Ahmad, Z., & Khan, S. (2015). *Impact of Loneliness and Academic Stress on Psychological Well Being among College Students*.
- Murray, J.L., & Arnett, J.J. (2018). *Emerging Adulthood and Higher Education: A New Student Development Paradigm (1st ed.)*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315623405>
- Martin, Garry L., & Osborne, J. Grayson. (1989). *Psychology, Adjustment & Everyday Living*. Psychology, Adjustment & Everyday Living.
- Russell, D. (1996). *Ucla Loneliness Scale Version 3 (description of Measure)*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39, 3–4.
- Ryff, Carol D., & Keyes, Corey Lee M. (1995). *The Structure of Psychological Well-Being Revised*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, Carol D., & Singer, Burton H. (2008). *Know yourself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being*. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>
- Santoso, S. (2018). *Menguasai SPSS versi 25*. In PT Elex Media Komputindo.
- Sharifi, A. F. (2022). *Loneliness and Psychological Well-being of University International Students: The Role of Self Esteem*. Dec 27; 3(12): 1532-1537. doi: 10.37871/jbres1630.
- Sholeh, M. (2021, September). *Seorang Mahasiswa Jurusan Psikologi di Kediri Ditemukan Meninggal Gantung Diri*. <https://faktualnews.co/2021/09/24/seorang-mahasiswa-jurusan-psikologi-di-kediri-ditemukan-meninggal-gantung-diri/280473/>
- Snyder, CR, Lopez, SJ, & Pedrotti, JT (2011). *Positive psychology: The scientific and practical exploration of human strengths (2nd ed.)*. USA: SAGE Publications.
- Sugiyono. (2019). *Research methods*. Bandung: CV Alfabeta.
- Yu, F., & Yuan, F. (2021). *Effect of Gratitude on Loneliness of Chinese International Students: Social Support as a Mediator*. 10.2991/assehr.k.210902.041.

Zhaoyang, R., Harrington, K. D., Scott, S. B., Graham-Engeland, J. E., & Sliwinski, M. J. (2022). *Daily Social Interactions and Momentary Loneliness: The Role of Trait Loneliness and Neuroticism*. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences*, 77(10), 1791–1802. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbac083>