

Analisis Kuantitatif: Pengaruh *Psychological Well-Being* Terhadap *Loneliness* pada Mahasiswa Angkatan 2022 Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat

Puput Yunitasari^{1✉}, Muhammad Arsyad², Eklys Cheseda Makaria³
(1,2,3) Bimbingan dan Konseling, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

✉ Corresponding author
[05puputyunutasari@gmail.com]

Abstrak

Psychological well-being menggambarkan kondisi kesehatan mental seseorang dalam mengembangkan diri secara optimal. Sementara itu, *loneliness* adalah perasaan yang muncul karena kurangnya interaksi dalam hubungan sosial. Mahasiswa pada tahap dewasa awal sering mengalami tekanan emosional serta proses menemukan identitas diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara variabel *psychological well-being* dan *loneliness* dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini menggunakan Teknik *Probability Random Sampling* yang terdiri dari 234 mahasiswa Angkatan 2022 Jurusan Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat. Menurut *Ryff's Scales of Psychological Well-Being* dan *UCLA Loneliness Scale*, dengan analisis teknik data statistik deskriptif menggunakan IBM SPSS Statistic 30. Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa $0,165 > 0,05$ mengidentifikasi pengaruh negatif kecil antara *psychological well-being* dan *loneliness*. Mahasiswa dengan *psychologica well-being* rendah tidak selalu mengalami *loneliness* yang tinggi, tetapi cenderung berada pada tingkat sedang. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti dukungan sosial, lingkungan akademik, hubungan interpersonal yang berkontribusi pada persepsi mahasiswa tentang *loneliness*. Penelitian ini memberikan perspektif baru bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut tidak selalu linier yang kuat tetapi dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang belum sepenuhnya teridentifikasi pada penelitian sebelumnya, sehingga perlu ditingkatkan kualitas pendidikan tinggi untuk mendukung kesejahteraan mental mahasiswa.

Kata Kunci: *Psychological well-being*, *Loneliness*, Mahasiswa

Abstract

Psychological well-being describes a person's mental health condition in developing themselves optimally. Meanwhile, *loneliness* is a feeling that arises due to a lack of interaction in social relationships. Students at the initial dewasa stage often experience emotional pressure and the process of finding their own identity. The purpose of this study is to analyze the relationship between *psychological well-being* and *loneliness* variables using a quantitative approach. This study uses the *Probability Random Sampling Technique* consisting of 234 students of the Class of 2022 Department of Education, Lambung Mangkurat University. According to *Ryff's Scales of Psychological Well-Being* and *UCLA Loneliness Scale*, with the analysis of descriptive statistical data techniques using IBM SPSS Statistic 30. The results of a simple regression analysis showed that $0.165 > 0.05$ identified a small negative influence between *psychological well-being* and *loneliness*. Students with low *psychologically well-being* do not always experience high *loneliness*, but tend to be moderate. This can be influenced by several factors, such as social support, academic environment, interpersonal relationships that contribute to students' perception of *loneliness*. This study provides a new perspective that the relationship between the two variables is not always a strong linear but can be influenced by other factors that have not been fully identified in previous studies, so it is necessary to improve the quality of higher education to support the mental well-being of students.

Keyword: *Psychological well-being*, *Loneliness*, Students

PENDAHULUAN

Pendidikan memiliki peran krusial dalam kehidupan, namun minimnya kesadaran masyarakat terhadap signifikansinya menghambat kemajuan Indonesia dibandingkan dengan negara lain. Jenjang Perguruan tinggi termasuk dalam kategori jenjang pendidikan tertinggi dalam sistem pendidikan formal. Mahasiswa berperan sebagai agen perubahan, namun peran ini sering kali tidak berjalan sebagaimana yang direncanakan akibat berbagai faktor, baik yang bersifat internal maupun eksternal (Yani, 2021).

Mahasiswa termasuk kategori usia dewasa awal, pada masa usia dewasa ini memang selalu berhubungan dengan eksplorasi diri pada individu tersebut. Menurut (Santrock, 2024) Mahasiswa merupakan individu berusia 18 hingga 25 tahun yang berada dalam fase transisi dari remaja menuju dewasa. Pada usia ini, mahasiswa menghadapi berbagai tantangan dan permasalahan yang memerlukan ketekunan dalam penyelesaiannya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Khumayroh, 2023), ketahanan akademik diperlukan untuk membantu mahasiswa beradaptasi dan bangkit dari kesulitan atau penurunan akademik. Selain itu, ketahanan akademik diharapkan dapat mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa, sehingga mereka dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu dan memperoleh gelar sesuai dengan program studi yang ditempuh.

Mahasiswa di perguruan tinggi menghadapi berbagai tantangan baru yang berpotensi menimbulkan stres dan tekanan psikologis. Kondisi ini dapat berdampak negatif, seperti kelelahan, depresi, rendah diri, kecemasan, ketidaksabaran, serta perilaku agresif. Selain itu, stres yang tidak terkelola dengan baik dapat memicu perilaku maladaptif, seperti konsumsi alkohol, penyalahgunaan obat, ketidakstabilan emosi, dan impulsivitas. Ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri juga dapat menghambat kebahagiaan serta meningkatkan risiko individu mengekspresikan emosi secara tidak sehat. Oleh karena itu, diperlukan strategi adaptasi yang efektif untuk membantu mahasiswa menghadapi stres dan menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik serta sosial mereka.

Menurut (Rantepadang & Gery, 2020), Individu pada tahap dewasa muda lebih rentan mengalami kesepian karena mahasiswa berada pada kategori masa transisi dari remaja ke dewasa serta memiliki kebutuhan tinggi akan hubungan sosial yang erat. Mahasiswa, terutama yang merantau, juga berisiko mengalami kesepian. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Pijpers, 2017) Mahasiswa berisiko tinggi mengalami *loneliness* tidak hanya karena tuntutan sosial yang besar, tetapi juga akibat rasa rindu terhadap keluarga atau perasaan *homesick*.

Selanjutnya menurut (Ramadhani et al., 2016), penelitian mengenai *Psychological Well being* menunjukkan bahwa individu dengan *kesejahteraan psikologis* yang rendah cenderung kesulitan dalam mengatasi masalah yang dihadapinya. *Psychological well-being* berperan penting dalam proses penyesuaian diri, di mana lingkungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatannya. Lingkungan yang mendukung dengan mengurangi tekanan dan memberikan perhatian yang memadai dapat menurunkan tingkat kecemasan serta membantu individu beradaptasi dan menyesuaikan diri secara lebih efektif. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sesarelia et al., 2024), menjelaskan bahwa rendahnya *psychological well-being* akan mempengaruhi kognisi, emosi, fisiologi dan perilaku. *Psychological well-being* memiliki peran penting dalam kehidupan individu, terutama dalam mendukung kemampuan mereka untuk beradaptasi dan menghadapi berbagai tantangan. Apabila individu bisa menerapkan dimensi-dimensi yang ada dalam *psychological well-being*, maka individu akan mampu menjalani kehidupan dan menghadapi suatu situasi atau kondisi dengan memiliki energi positif dalam dirinya dan juga mampu menerima kemampuan psikologisnya.

Individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi secara konsisten menunjukkan sikap positif terhadap diri sendiri, memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih baik, dan mampu membangun hubungan sosial yang sehat. Oleh karena itu, penelitian di bidang psikologi berperan dalam membantu individu mengatasi tekanan sosial dan meningkatkan kepercayaan diri dengan menunjukkan bahwa ada pihak lain yang memahami permasalahan mereka. Kesejahteraan psikologis merujuk pada kondisi di mana individu dapat melaksanakan fungsi kehidupannya dengan efektif, asalkan tugas dan perkembangan dirinya tercapai (Azkiya et al., n.d.).

Menurut (Russell et al., 1980), menjelaskan bahwa *loneliness* merupakan suatu perasaan yang muncul pada individu akibat kurangnya interaksi atau keterikatan dalam hubungan sosial yang intim. Kondisi ini dapat bersifat sementara dan sering kali dipicu oleh perubahan signifikan dalam aspek

kehidupan sosial seseorang. Russell menjelaskan bahwa dimensi-dimensi loneliness yang diukur melalui R-UCLA Loneliness Scale mencakup beberapa faktor. Pertama, kepribadian didefinisikan sebagai sistem psikofisik yang membentuk pola pikir dan karakteristik perilaku individu. Kesepian dapat muncul sebagai akibat dari karakteristik kepribadian tertentu atau pola perasaan kesepian yang cenderung stabil, meskipun dapat berubah dalam kondisi tertentu. Kedua, keinginan sosial merujuk pada kesepian yang timbul ketika individu tidak memperoleh kehidupan sosial yang sesuai dengan harapannya. Hal ini disebabkan oleh preferensi tertentu dalam membangun hubungan sosial yang ideal. Ketiga, depresi merupakan kondisi yang ditandai oleh perasaan tidak berharga, kurangnya motivasi, kesedihan, serta ketakutan terhadap kegagalan. Sedangkan menurut (Perlman et al., 2016), *Loneliness* merupakan kondisi ketidaknyamanan yang timbul akibat ketidakpuasan terhadap hubungan sosial, sehingga memunculkan perasaan kehilangan. Pada mahasiswa yang mengalami kesepian, aspek kognitif juga dapat terpengaruh, seperti menurunnya motivasi yang dapat berujung pada perasaan putus asa.

Loneliness merupakan permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh mahasiswa yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis atau kesehatan mental serta akademik mereka. Berbagai faktor dapat memengaruhi tingkat *loneliness*, termasuk dukungan sosial, lingkungan akademik, serta dinamika hubungan interpersonal. Selain itu, kondisi pribadi mahasiswa seperti stres akademik, masalah pribadi, dan tantangan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru juga berperan penting dalam membentuk perasaan *loneliness* mereka. Meskipun *psychological well-being* berperan penting dalam mengatasi kesepian, penelitian menunjukkan bahwa faktor internal dan eksternal juga berkontribusi terhadap tingkat kesepian pada mahasiswa. Oleh karena itu, memahami berbagai faktor yang mempengaruhi kesepian dapat membantu dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mahasiswa selama masa perkuliahan.

Loneliness di kalangan mahasiswa mengalami peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Penelitian yang dilakukan oleh (Pramitha, 2018), dalam penelitiannya menjelaskan bahwa terdapat korelasi negatif antara kesejahteraan psikologis dan kesepian pada mahasiswa magister perantau di institusi pendidikan di Jakarta. Selain itu, hubungan negatif serupa juga ditemukan pada individu yang berada pada tahap akhir kehidupan. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis berperan dalam membantu individu, termasuk mahasiswa, dalam mengenali dan meregulasi emosi mereka. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tranggono, 2022), pada penelitian ini disimpulkan bahwa tingkat kesepian di kalangan mahasiswa internasional di Kota Makassar dipengaruhi oleh kesejahteraan psikologis. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan negatif antara kedua variabel tersebut, di mana semakin tinggi kesejahteraan psikologis mahasiswa internasional, semakin rendah tingkat kesepian yang mereka alami.

Penelitian yang dilakukan oleh (Al Khatib, 2012) Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *self-esteem* dan *self-efficacy* yang rendah cenderung mengalami tingkat kesepian yang lebih tinggi, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, penelitian oleh (Cenkseven, 2007) Hasil penelitian mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis berperan sebagai faktor utama yang memengaruhi tingkat kesepian pada mahasiswa, di mana mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang rendah lebih berisiko mengalami kesepian. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Matsumoto, 2018) Penelitian yang membandingkan mahasiswa di Nigeria dan Jepang mengungkapkan bahwa kesepian memiliki keterkaitan yang signifikan dengan kesehatan mental mahasiswa, di mana tingkat kesepian cenderung lebih tinggi pada negara yang memiliki tekanan akademik lebih besar. Selanjutnya (Neto, 2020) Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa di Palestina mengalami tingkat kesepian yang tinggi sebagai dampak dari tekanan akademik, kendala ekonomi, serta keterbatasan dukungan sosial yang tersedia. Kemudian terakhir penelitian yang dilakukan oleh (Pitman, 2023) Penelitian terhadap mahasiswa internasional dalam BBC Loneliness Experiment menunjukkan bahwa kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru berperan signifikan dalam meningkatkan perasaan kesepian. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesepian di kalangan mahasiswa terus meningkat akibat berbagai faktor psikologis, akademik, dan sosial. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh (Pramitha, 2018), dalam penelitiannya menjelaskan bahwa terdapat korelasi negatif antara kesejahteraan psikologis dan kesepian pada mahasiswa magister

perantau di institusi pendidikan di Jakarta. Selain itu, hubungan negatif serupa juga ditemukan pada individu yang berada pada tahap akhir kehidupan. Temuan ini mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis berperan dalam membantu individu, termasuk mahasiswa, dalam mengenali dan meregulasi emosi mereka. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tranggono, 2022), pada penelitian ini disimpulkan bahwa tingkat kesepian di kalangan mahasiswa internasional di Kota Makassar dipengaruhi oleh kesejahteraan psikologis. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan negatif antara kedua variabel tersebut, di mana semakin tinggi kesejahteraan psikologis mahasiswa internasional, semakin rendah tingkat kesepian yang mereka alami.

Menurut (Ryff, 1989), *psychological well-being* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengembangkan konsep diri yang positif. Individu yang memiliki tingkat *psychological well-being* atau kesejahteraan psikologis yang baik cenderung memiliki penerimaan diri yang tinggi, yang memungkinkan mereka dapat menerima berbagai aspek kehidupan, baik positif maupun negative dan memiliki pandangan optimis tentang kehidupan yang mereka jalani. Selain itu, *psychological well-being* yang baik juga dikaitkan dengan tingkat harga diri yang tinggi, yang berperan dalam meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi dinamika kehidupan. Dalam kehidupan sehari-hari, *psychological well-being* memainkan peran yang signifikan, terutama bagi mahasiswa, karena berhubungan dengan sikap dan pola perilaku mereka dalam menjalankan aktivitas akademik. Beberapa faktor yang memengaruhi *psychological well-being* mencakup kualitas hubungan interpersonal, kemampuan individu dalam mengelola lingkungannya, kejelasan tujuan hidup, serta kondisi lingkungan sosial.

Mahasiswa dengan seseorang dengan kesejahteraan psikologis yang baik dapat mengalami perkembangan diri, mencapai tujuan hidup, membangun serta memelihara hubungan sosial yang sehat. Mereka cenderung memiliki penerimaan diri tinggi, mengatasi tekanan akademik dengan lebih baik dan memiliki motivasi yang kuat untuk mencapai standar akademik dan mengembangkan potensi mereka. Penelitian ini menunjukkan bahwa, *psychological well-being* terkait erat dengan berbagai faktor, seperti kualitas hubungan sosial, strategi menghadapi tantangan dan partisipasi dalam kegiatan yang bermanfaat bagi pengalaman hidup. Oleh karena itu, perhatian dan upaya untuk meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa menjadi aspek yang sangat penting dalam konteks pendidikan tinggi. Perguruan tinggi perlu menyediakan dukungan yang memadai, baik melalui program bimbingan dan konseling, lingkungan akademik yang mendukung, maupun kegiatan yang berkontribusi pada keseimbangan psikologis mahasiswa. Dengan demikian, mahasiswa dapat lebih optimal dalam menjalani kehidupan akademik dan membangun kesiapan mental untuk menghadapi tantangan di masa depan. Selanjutnya dalam penelitian yang dilakukan oleh (Slifka, 2022) Penelitian terdahulu telah mengindikasikan adanya korelasi antara kesejahteraan psikologis dan kecerdasan spiritual.

Pada penelitian yang sudah dilakukan tidak hanya membahas adanya pengaruh antara *psychological well-being* dan *loneliness*, tetapi juga mempertimbangkan faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. Salah satu faktor utama adalah dukungan sosial, yang berperan dalam meningkatkan rasa keterhubungan dan mengurangi kesepian. Rendahnya tingkat tujuan hidup dapat mengindikasikan kurangnya motivasi dan arah dalam kehidupan, yang berpotensi berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis. Namun, temuan penelitian menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa memiliki tingkat tujuan hidup yang rendah, mereka tetap menunjukkan penerimaan diri yang tinggi, sehingga mampu memandang diri mereka secara positif. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini untuk menganalisis peran dukungan sosial, tujuan hidup, dan penerimaan diri terhadap kesejahteraan psikologis serta hubungannya dengan kesepian pada mahasiswa.

Dukungan sosial yang optimal berperan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan memperkuat rasa keterhubungan, mengurangi tingkat stres, serta membantu individu dalam mengelola emosi secara adaptif. Mahasiswa perantauan cenderung mengalami kesepian akibat keterbatasan interaksi langsung dengan keluarga dan teman. Kesepian yang dialami dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan mental. Dengan demikian, sistem dukungan sosial dari lingkungan terdekat memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat kesepian serta meningkatkan kesejahteraan psikologis. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diterima, maka semakin rendah tingkat kesepian yang dialami individu, yang pada akhirnya berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Rahmadani et al., 2023).

Penelitian ini berfokus pada mahasiswa angkatan 2022 Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat. Berdasarkan hasil data yang diambil dari studi pendahuluan melalui wawancara terhadap mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2022, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *psychological well-being* yang rendah cenderung mengalami tingkat *loneliness* yang lebih tinggi. Kesejahteraan psikologis ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain rendahnya dukungan sosial, minimnya tujuan hidup, buruknya kualitas hubungan interpersonal, serta kurangnya kemampuan dalam mengelola lingkungan. Faktor-faktor tersebut dapat berkontribusi terhadap meningkatnya perasaan *loneliness* pada mahasiswa, terutama karena keterbatasan dukungan sosial dan hubungan interpersonal yang kurang optimal dapat menghambat rasa keterhubungan mereka dengan lingkungan sosial. Penelitian ini juga memperluas metode analisis dengan menerapkan regresi linear sederhana untuk memahami hubungan sebab-akibat secara lebih mendalam dibandingkan dengan analisis korelasional pada studi sebelumnya. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman baru mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kesepian pada mahasiswa serta menjadi dasar bagi intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka.

Selain itu, kesulitan dalam menentukan tujuan hidup serta rendahnya kemampuan mengelola lingkungan dapat menyebabkan mahasiswa merasa kehilangan kendali atas kehidupannya, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Hal ini sejalan dengan data penelitian yang dilakukan oleh (Arsyad, 2017), Kesejahteraan mahasiswa meliputi kondisi emosional yang positif, ketahanan psikologis, tingkat kepuasan hidup, serta stabilitas kesehatan mental. Tingginya tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa berperan dalam mendukung tercapainya kehidupan yang lebih bahagia dan sejahtera, baik dalam aspek individu maupun interaksi sosial. Berdasarkan hasil data yang di ambil oleh (Nuraini, 2024) Salah satu determinan yang berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis adalah kesepian. Mahasiswa memiliki kerentanan tinggi terhadap kesepian akibat perubahan signifikan dalam fase transisi kehidupan, yang berpotensi memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis mereka. Oleh karena itu, layanan bimbingan dan konseling di perguruan tinggi memegang peran krusial dalam mendukung perkembangan mahasiswa, mencegah munculnya permasalahan psikologis, serta membantu mengatasi berbagai hambatan yang dapat mengganggu pencapaian akademik mereka.

Meskipun terdapat berbagai faktor yang dapat menurunkan *psychological well-being*, tingginya tingkat penerimaan di kalangan mahasiswa menunjukkan bahwa mereka masih mampu beradaptasi dan menerima kondisi yang dihadapi. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat *psychological well-being* yang rendah tidak selalu berbanding lurus dengan tingkat *loneliness* yang tinggi, berbeda dari penelitian sebelumnya yang umumnya menemukan hubungan yang lebih signifikan antara kedua variabel tersebut. Dengan mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi *psychological well-being* dan *loneliness*, perguruan tinggi dapat merancang strategi serta program yang lebih efektif guna meningkatkan kesejahteraan mahasiswa selama perkuliahan, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan akademik dan sosial secara lebih optimal.

Hasil penelitian ini memberikan pentingnya intervensi berbasis institusi, seperti layanan bimbingan dan konseling, serta program kesehatan mental dan sosial yang lebih inklusif. Pendekatan ini memberikan kontribusi baru dalam memahami bahwa *loneliness* pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh faktor dukungan sosial, tekanan akademik, hubungan interpersonal, lingkungan akademik dan sosial. Oleh karena itu, implikasi penelitian ini menekankan pada pentingnya strategi yang lebih terstruktur dalam mendukung *psychological well-being* mahasiswa melalui kebijakan kampus yang menjadi dasar bagi pengembangan program seperti layanan konseling psikologis, konselor teman sebaya, serta kegiatan sosial yang mendorong interaksi antar mahasiswa. Selain itu, kebijakan kampus yang lebih inklusif, seperti peningkatan akses terhadap layanan kesehatan mental dan penguatan komunitas akademik yang dapat menjadi langkah strategis dalam menciptakan lingkungan yang lebih mendukung kesejahteraan mahasiswa diperguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode analisis pengaruh. (Sugiyono, 2020) mengartikan penelitian kuantitatif sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. Penelitian ini

bertujuan untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang menyebabkan perubahan perilaku, mengidentifikasi permasalahan, serta menganalisis adanya hubungan sebab-akibat antara variabel yang diteliti (Veronica et al., 2022)

Pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian ini untuk menguji kedua variabel yang telah diukur menggunakan instrumen angket dengan cara meneliti hubungan antarvariabel. Data dikumpulkan menggunakan instrumen yang dikembangkan oleh (Khumayroh, 2023), yaitu menggunakan skala adaptasi dari *Ryff's Scales of Psychological Well-Being* berdasarkan pada teori (Ryff, 1989) yang memiliki 6 indikator dengan jumlah pernyataan angket sebanyak 36 item dan nilai reabilitas 0,682. Sedangkan skala *Loneliness* berdasarkan pada teori (Russell et al., 1980). Memiliki 3 indikator dengan jumlah pernyataan angket 31 item valid untuk skala *loneliness* dari total 48 item pernyataan dengan nilai reabilitas 0,660.

Data yang dihasilkan dari angket tersebut kemudian dapat dianalisis berdasarkan perhitungan statistik. Jenis penelitian ini yaitu pengaruh yang bertujuan mencari pengaruh dari dua variabel yakni *psychological well-being* dan *loneliness*. Populasi penelitian terdiri dari 563 orang yang kemudian terpilih sebanyak 234 orang untuk dijadikan sampel mahasiswa angkatan 2022 dari Jurusan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Sampel dipilih menggunakan *teknik simple random sampling*, di mana setiap anggota populasi diberikan kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel dengan perhitungan berdasarkan rumus Slovin.

Prosedur pengumpulan data mencakup surat izin pengambilan data, pengisian angket oleh responden, perolehan data, pengolahan data, dan analisis data. Penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif dan regresi linear sederhana. Analisis statistik deskriptif digunakan untuk mendapatkan gambaran secara umum mengenai variabel *psychological well-being* dan *loneliness*. Regresi linear sederhana digunakan untuk menguji hipotesis (H_a) yaitu terdapat pengaruh *psychological well-being* terhadap *loneliness* pada mahasiswa angkatan 2022 Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat dan hipotesis (H_o) yaitu tidak terdapat pengaruh *psychological well-being* terhadap *loneliness* pada mahasiswa angkatan 2022 Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat, Uji analisis data yang diperoleh bantuan aplikasi IBM SPSS Statistics 30.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari sampel data 234 orang responden Mahasiswa Angkatan 2022 Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat, berikut ini temuan statistik deskriptif yang diperoleh oleh dari pengolahan yang telah dilakukan:

Tabel 1. Kategorisasi *Psychological Well-Being*

Kriteria	Skor	Standar Deviasi	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	$X < 81$	$X < M - 1,5 SD$	8	3%
Rendah	$81 < X \leq 111$	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	83	35%
Sedang	$111 < X \leq 141$	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	59	25%
Tinggi	$141 < X \leq 171$	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	74	32%
Sangat Tinggi	$X > 171$	$M + 1,5 SD < X$	0	0%

Berdasarkan klasifikasi skala *psychological well-being* yang disajikan dalam tabel di atas, sebanyak 8 responden (3%) tergolong dalam kategori sangat rendah, 83 responden (35%) berada dalam kategori rendah, 59 responden (25%) masuk dalam kategori sedang, 74 responden (32%) termasuk dalam kategori tinggi, serta tidak terdapat responden (0%) yang berada dalam kategori sangat tinggi. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa angkatan 2022 Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat umumnya berada dalam kategori rendah, dengan proporsi terbesar sebesar 35% atau setara dengan 83 mahasiswa.

Berdasarkan klasifikasi skala *loneliness* yang disajikan dalam tabel di bawah, sebanyak 21 responden (9%) termasuk dalam kategori sangat rendah, 39 responden (17%) berada dalam kategori rendah, 100 responden (43%) masuk dalam kategori sedang, 63 responden (27%) tergolong dalam

kategori tinggi, dan 11 responden (5%) berada dalam kategori sangat tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesepian pada mahasiswa angkatan 2022 Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat mayoritas berada dalam kategori sedang, dengan proporsi terbesar sebesar 43% atau setara dengan 100 mahasiswa.

Tabel 2. Kategorisasi *Lonelines*

Kriteria	Skor	Standar Deviasi	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	$X < 82$	$X < M - 1,5 SD$	21	9%
Rendah	$62 < X \leq 82$	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	39	17%
Sedang	$82 < X \leq 102$	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	100	43%
Tinggi	$102 < X \leq 122$	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	63	27%
Sangat Tinggi	$X > 122$	$M + 1,5 SD < X$	11	5%

Tabel 3. Hasil Uji Prasyarat Analisis Data

Uji Persyaratan	Nilai	Keterangan
Uji Normalitas	0,066	Normal
Uji Linearitas	0,646	Linear
Uji Homogenitas	0,545	Homogen

Berdasarkan hasil uji prasyarat analisis data pada Tabel 3, uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,066 < 0,05$, yang mengindikasikan bahwa data berdistribusi normal. Uji linearitas menghasilkan nilai signifikansi sebesar $0,646 > 0,05$, sehingga data dinyatakan linear. Sementara itu, uji homogenitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,545 > 0,05$, yang berarti data bersifat homogen.

Setelah seluruh uji prasyarat terpenuhi, langkah selanjutnya adalah menguji hipotesis untuk menentukan apakah terdapat pengaruh antara variabel kesejahteraan psikologis (X) terhadap kesepian (Y). Pengujian ini dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan program *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 30, yang menghasilkan output sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Teknik Analisis Data

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	185.901	1	185.901	45.757	.000 ^b
	Residual	942.570	232	4.063		
	Total	1128.472	233			

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh *psychological well-being* (X) terhadap tingkat *loneliness* (Y) pada mahasiswa angkatan 2022 Jurusan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat. Temuan ini didukung oleh nilai F-hitung sebesar 45,757 dengan tingkat signifikansi 0,000 ($< 0,05$), yang mengindikasikan bahwa model regresi yang digunakan valid dalam memprediksi variabel kesepian. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* (X) berpengaruh terhadap tingkat *loneliness* (Y).

Berdasarkan tabel di dibawah, nilai korelasi (R) sebesar 0,406 dan nilai R Square sebesar 0,165 menunjukkan bahwa variabel *psychological well-being* berkontribusi sebesar 16,5% terhadap tingkat *loneliness*. Hasil ini mendukung hipotesis yang diajukan, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *psychological well-being* (X) dan tingkat *loneliness* (Y). Sementara itu, sebesar 83,5% ($100\% - 16,5\%$) variabel *loneliness* dipengaruhi oleh faktor lain yang berada di luar cakupan penelitian ini. Selain itu, hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai signifikansi

sebesar 0,000 (<0,05), sehingga hipotesis nol (H₀) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *psychological well-being* berpengaruh terhadap tingkat *loneliness* pada mahasiswa angkatan 2022 Jurusan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat.

Tabel 5. Hasil Koefisien Determinasi

Model Summary					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	R	Std. Error of the Estimate
1	.406 ^a	.165	.161		2.016

Berdasarkan temuan penelitian ini, diketahui bahwa *psychological well-being* berpengaruh terhadap tingkat *loneliness* pada mahasiswa angkatan 2022 Departemen Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat, dengan kategori pengaruh yang rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun *psychological well-being* berkontribusi terhadap *loneliness*, terdapat faktor lain yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap tingkat *loneliness* mahasiswa.

Temuan penelitian mengungkapkan bahwa *psychological well-being* mahasiswa dapat diukur melalui beberapa indikator utama, yang meliputi tingkat pencapaian tujuan hidup, kemampuan dalam menganalisis lingkungan, tingkat kemandirian, serta tingkat perkembangan pribadi. Mahasiswa yang tidak memiliki tujuan hidup yang jelas cenderung mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang bermakna, sehingga meningkatkan perasaan kesepian. Kesulitan dalam mengelola lingkungan membuat mereka sulit beradaptasi di lingkungan kampus dan menjalin interaksi sosial yang sehat. Selain itu, rendahnya kemandirian menyebabkan mereka lebih pasif dalam membangun hubungan interpersonal, sehingga meningkatkan risiko kesepian. Kurangnya pertumbuhan pribadi juga dapat mengurangi motivasi mereka untuk berpartisipasi dalam aktivitas sosial yang dapat mengurangi rasa kesepian.

Psychological well-being tercermin dalam kondisi mental yang sehat, yang ditandai dengan perasaan bahagia, semangat yang tinggi, serta kemampuan dalam mengelola stres dan mencegah depresi. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik cenderung memiliki hubungan sosial yang positif, bersikap mandiri, mampu menerima diri sendiri, serta dapat merasakan dan memahami emosi dengan baik, sekaligus menganalisis lingkungan sekitarnya secara adaptif.

Berdasarkan temuan dari penelitian ini, menunjukkan bahwa *psychological well-being* mahasiswa dapat diidentifikasi melalui beberapa indikator utama. Salah satu temuan yang paling menonjol adalah bahwa 52% siswa mengalami kesulitan dalam menentukan tujuan hidup mereka, yang dapat berdampak negatif pada motivasi dan semangat mereka. Selanjutnya pada aspek penguasaan lingkungan memiliki 57% yang menunjukkan bahwa mahasiswa masih memiliki kontrol yang rendah terhadap lingkungan sekitar, sehingga dapat menghambat adaptasi terhadap tantangan akademik dan sosial. Pada aspek kemandirian (64%), mahasiswa masih cukup bergantung pada orang lain dalam pengambilan keputusan, meskipun mulai menunjukkan sikap mandiri dalam beberapa hal. Kemudian pada aspek pertumbuhan pribadi (69%) mencerminkan bahwa mahasiswa cukup terbuka terhadap pengembangan diri, tetapi masih perlu meningkatkan kesadaran akan potensi dan pembelajaran dari pengalaman. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2022 jurusan ilmu Pendidikan universitas lambung mangkurat perlunya penguatan dalam menetapkan tujuan hidup, mengelola lingkungan, dan meningkatkan kemandirian.

Temuan selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh (Distina, 2019), rendahnya tingkat *psychological well-being* disebabkan oleh skor yang kurang optimal pada seluruh dimensinya, termasuk kemandirian, penguasaan lingkungan, perkembangan pribadi, kualitas hubungan interpersonal, kejelasan tujuan hidup, dan penerimaan diri. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kemampuan yang relatif baik dalam menghadapi permasalahan pribadi, menciptakan lingkungan yang mendukung, serta mengembangkan potensi diri. Sementara itu, tingkat *loneliness* berada dalam kategori sedang di seluruh dimensinya. karakteristik *personality* mahasiswa cenderung bersifat dinamis dan dapat berubah sesuai dengan situasi. Faktor lain yang berperan adalah *social desirability* dimana individu memiliki keinginan untuk membangun citra positif serta mendapatkan penerimaan sosial, serta *depression* yaitu kecenderungan mengalami perasaan sedih, kehilangan semangat, dan

merasa tidak berharga.

Meskipun *psychological well-being* berpengaruh terhadap tingkat *loneliness* pada mahasiswa, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas faktor penyebab *loneliness* dipengaruhi oleh variabel lain. Beberapa determinan yang berperan penting dalam tingkat *loneliness* mahasiswa meliputi dukungan sosial, keterampilan komunikasi, tingkat stres akademik, dan intensitas penggunaan media sosial. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi faktor lain yang memiliki kontribusi lebih besar terhadap kesepian, sehingga dapat dikembangkan strategi yang lebih efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa dan mengurangi tingkat *loneliness* yang mereka alami.

Selanjutnya aspek hubungan positif dengan orang lain memiliki skor tertinggi (71%), Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2022 Jurusan Ilmu Pendidikan, Universitas Lambung Mangkurat memiliki tingkat empati yang baik, mampu menjalin hubungan sosial yang berkualitas, serta memperoleh dukungan interpersonal yang kuat. Sejalan dengan penelitian (Safitri, 2021), Membangun hubungan positif dengan orang lain adalah kebutuhan dasar manusia untuk mencegah isolasi dan kesepian, yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Oleh karena itu, individu lebih mudah menghadapi tantangan dalam membangun hubungan sosial dan merasa yakin bahwa ada orang-orang di sekitar mereka yang memahami perasaan mereka.

Dapat disimpulkan bahwa, mahasiswa mampu membangun interaksi sosial yang suportif, penuh pengertian, dan saling menghargai, yang berkontribusi pada kesejahteraan psikologis mereka serta mengurangi tingkat *loneliness*. Sedangkan pada aspek penerimaan diri memiliki skor tertinggi yaitu 84%, menunjukkan bahwa mahasiswa angkatan 2022 Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat cenderung memiliki kepribadian yang matang. Pada penelitian yang dilakukan oleh Ryff (Pramitha, 2018), tingkat penerimaan diri yang tinggi memiliki hubungan negatif dengan kesepian, di mana individu yang mampu menerima dirinya cenderung lebih mudah beradaptasi dalam interaksi sosial serta memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Sebaliknya, rendahnya penerimaan diri dapat berkontribusi terhadap isolasi sosial dan peningkatan tingkat kesepian akibat ketidaksesuaian antara harapan dan realitas dalam menjalin hubungan sosial.

Hasil penelitian yang dilakukan, bahwa tingkat *loneliness* pada mahasiswa berada pada kategori sedang yang berarti mereka tidak mengalami kesepian yang tidak terlalu tinggi dan juga tidak rendah, namun tetap merasakan keterbatasan dalam hubungan sosial. Meskipun ada interaksi sosial, kedekatan emosional dan ikatan dalam hubungan sosial masih belum optimal. Beberapa faktor yang mempengaruhi *loneliness* pada mahasiswa antara lain tekanan akademik, yang membuat mereka lebih fokus pada tugas dan perkuliahan sehingga mengurangi kesempatan untuk bersosialisasi. Proses transisi menuju kedewasaan juga turut meningkatkan perasaan *loneliness*, karena mahasiswa harus mulai mandiri dalam kehidupan pribadi dan akademik. Selain itu, kurangnya dukungan sosial dari keluarga atau teman sebaya memperburuk perasaan *loneliness*, terutama bagi mahasiswa yang tinggal jauh dari rumah. Temuan ini menunjukkan pentingnya meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa agar mereka lebih efektif dalam mengelola emosi, membangun hubungan sosial yang lebih baik, serta menghadapi tantangan akademik dan kehidupan. *Psychological well-being* yang baik memungkinkan mahasiswa mengatasi perasaan *loneliness* dan memperkuat ikatan sosial yang lebih bermakna.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Santoso & Wibowo, 2024), hasil penelitian mengindikasikan bahwa interaksi sosial memainkan peran krusial dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Semakin besar dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa, semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis yang dapat mereka capai. Dukungan dari teman, keluarga, dan lingkungan akademik dapat memberikan rasa nyaman, mengurangi stres, serta meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi tantangan perkuliahan. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat memperburuk kesejahteraan psikologis mahasiswa, membuat mereka lebih rentan terhadap kecemasan, kesepian, dan tekanan emosional. Oleh karena itu, berbagai pihak perlu berperan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung, seperti menyediakan layanan konseling untuk membantu mahasiswa mengatasi permasalahan psikologis. Dengan meningkatkan dukungan sosial, kesejahteraan psikologis mahasiswa dapat ditingkatkan, sehingga mereka dapat menjalani kehidupan akademik dengan kondisi mental yang lebih baik dan mencapai potensi akademik serta pribadi secara optimal.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Stoeckli, 2010), penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh (*self-esteem*) dan respons teman sebaya terhadap tingkat kesepian dalam lingkungan sosial. Karakteristik individu yang dikaji meliputi harga diri, dan kecemasan sosial, sedangkan respon teman sebaya mencakup rasa malu yang dirasakan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa harga diri yang lebih tinggi dan partisipasi aktif dalam kelas berhubungan dengan tingkat kesepian yang lebih rendah. Sebaliknya, kecemasan sosial yang tinggi serta rasa malu yang dirasakan oleh teman sebaya berkorelasi dengan meningkatnya kesepian di kelas. Berdasarkan data penelitian yang diperoleh oleh (Utami, 2018), *loneliness* pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap munculnya *loneliness* antara lain keterbatasan dalam membangun hubungan sosial, ketidaksesuaian antara ekspektasi dan realitas dalam suatu hubungan, serta tingkat harga diri (*self-esteem*). Temuan ini mengindikasikan bahwa individu yang mengalami *loneliness* cenderung menghadapi kesulitan dalam membangun serta mempertahankan hubungan interpersonal yang sehat, serta lebih bergantung pada persepsi dan penilaian orang lain dalam proses pengambilan keputusan.

Tingkat *loneliness* pada mahasiswa angkatan 2022 jurusan ilmu pendidikan universitas lambung mangkurat dapat bervariasi, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti perpindahan tempat tinggal, keterbatasan lingkup pertemanan, serta pengalaman diskriminasi dalam kelompok sosial. Pada umumnya, mahasiswa yang mengalami *loneliness* cenderung tidak puas dengan kualitas hubungan sosialnya dan menghadapi kesulitan dalam membangun dan memperkuat hubungan interpersonal. Selain itu, kedekatan emosional dengan orang terdekat dan tingkat partisipasi dalam interaksi sosial juga mempengaruhi tingkat kesepian yang dirasakan. Ketidakcocokan antara harapan individu akan hubungan sosial dan kenyataan yang terjadi dapat menyebabkan perasaan hampa emosional, yang pada gilirannya dapat memperburuk kesepian dan berdampak pada *psychological well-being* secara keseluruhan. Dengan demikian, *loneliness* pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh kurangnya interaksi sosial, tetapi juga oleh faktor psikologis dan sosial yang mempengaruhi bagaimana mereka memandang hubungan interpersonal. Oleh karena itu, diperlukan lingkungan sosial yang mendukung interaksi positif dan komunitas inklusif untuk membantu mengurangi kesepian di kalangan mahasiswa.

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Faizal Maulana Burhanuddin & Anwar, 2023) Beberapa faktor individu yang terkait dengan tingkat kesepian yang tinggi menunjukkan bahwa individu tersebut cenderung memiliki sifat-sifat tertentu yang mengurangi keinginan untuk menjalin hubungan sosial. Sifat-sifat personal ini juga berperan dalam menilai apakah suatu hubungan dianggap berkualitas atau tidak. Dengan demikian, karakteristik pribadi seseorang berpengaruh terhadap cara mereka menanggapi perubahan dalam interaksi sosial. Dimensi *social desirability* Mahasiswa Angkatan 2022 Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat terdapat pada variabel *loneliness*, dimensi *social desirability* ini mendapatkan skor 63% yang artinya Mahasiswa Angkatan 2022 Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat memiliki *loneliness* yang tinggi karena tentunya mereka memiliki *social desirability* untuk membentuk atau membangun kehidupan sosial yang disenangi pada kehidupan individu.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Nadia Bilqish Nasution, 2022), *personality* mengacu pada berbagai bentuk karakter dan suasana hati yang memengaruhi pola perilaku dan cara berpikir individu. Dengan demikian, karakteristik pribadi seseorang memengaruhi cara mereka membangun kepribadian yang baik. *Personality* yang dimiliki oleh individu ini memiliki skor rata-rata 61%, yang berarti bahwa Mahasiswa Angkatan 2022 Departemen Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat memiliki kepribadian dan cara berpikir yang terkadang berubah dalam situasi tertentu. Siswa dapat mengalami keraguan atau ketidakpastian ketika dihadapkan pada situasi yang membutuhkan konsistensi atau ketegasan. Oleh karena itu, penting bagi mereka untuk beradaptasi dengan perubahan lingkungan, baik dalam aspek akademik, sosial, maupun emosional. Berdasarkan data penelitian yang diperoleh oleh (Halim & Dariyo, 2019), aspek *psychological well-being* dan *loneliness* memiliki korelasi negatif. Dengan demikian, individu idealnya mampu membangun lingkungan yang kondusif sesuai dengan persepsi pribadi mereka. Namun, kondisi ini bertentangan dengan aspek kesepian sosial, di mana individu justru mengalami ketidaknyamanan dalam lingkungan sosial mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh (Tranggono, 2022), menyatakan bahwa *loneliness* diartikan sebagai perasaan tidak dipahami oleh orang lain, merasa terisolasi, dan tidak memiliki dukungan saat

dibutuhkan, terutama dalam situasi stres. Karakteristik pribadi seseorang memengaruhi bagaimana mereka menghadapi depresi yang dialami. Dimensi *depression* pada mahasiswa Angkatan 2022 Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat memiliki skor rata-rata sebesar 58%. Hal ini menunjukkan bahwa depresi menjadi faktor penting yang memengaruhi kondisi psikologis mereka, terutama dalam kaitannya dengan pengalaman emosional negatif. Perasaan kesepian yang berlangsung lama dapat memperburuk kondisi emosional mahasiswa dan menghambat kemampuan mereka untuk mengelola tekanan hidup dengan baik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Halim & Dariyo, 2019), studi ini mengungkapkan bahwa ada korelasi negatif antara *psychological well-being* dan *loneliness*. Dalam aspek penguasaan lingkungan sebagai bagian dari *psychological well-being*, individu idealnya mampu menciptakan lingkungan yang nyaman sesuai dengan persepsi dan kebutuhannya. Namun, kondisi ini berlawanan dengan kesepian sosial, di mana individu justru merasa tidak nyaman dalam interaksi sosial mereka. Individu dengan tingkat *psychological well-being* yang tinggi cenderung memiliki persepsi positif tentang diri mereka sendiri, meningkatkan kepercayaan diri, dan membangun hubungan sosial yang sehat. Dengan demikian, *psychological well-being* memainkan peran tidak langsung dalam membantu individu mengatasi masalah sosial dan memperkuat keyakinan bahwa ada orang lain yang dapat memahami perasaan mereka.

Berdasarkan hasil analisis, penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh *psychological well-being* terhadap *loneliness* pada mahasiswa Angkatan 2022 Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat hanya sebesar 16,5%, yang dapat dikategorikan sebagai dampak yang relatif kecil atau rendah. Hal ini menandakan bahwa meskipun terdapat pengaruh antara kedua variabel tersebut, *psychological well-being* tidak sepenuhnya menjadi faktor dominan dalam mempengaruhi tingkat *loneliness* mahasiswa. Sebaliknya, terdapat faktor lain yang lebih signifikan, yang berkontribusi sebesar 83,5% terhadap tingkat kesepian mahasiswa yang berasal dari berbagai aspek eksternal maupun internal. *Loneliness* dalam kategori sedang menunjukkan bahwa banyak mahasiswa masih mengalami *loneliness* yang cukup.

Penelitian yang dilakukan oleh (Al Khatib, 2012) Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *self-esteem* dan *self-efficacy* yang rendah cenderung mengalami tingkat kesepian yang lebih tinggi, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, penelitian oleh (Cenkseven, 2007) Hasil penelitian mengindikasikan bahwa kesejahteraan psikologis berperan sebagai faktor utama yang memengaruhi tingkat kesepian pada mahasiswa, di mana mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang rendah lebih berisiko mengalami kesepian. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Matsumoto, 2018) Penelitian yang membandingkan mahasiswa di Nigeria dan Jepang mengungkapkan bahwa kesepian memiliki keterkaitan yang signifikan dengan kesehatan mental mahasiswa, di mana tingkat kesepian cenderung lebih tinggi pada negara yang memiliki tekanan akademik lebih besar. Selanjutnya (Neto, 2020) Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa di Palestina mengalami tingkat kesepian yang tinggi sebagai dampak dari tekanan akademik, kendala ekonomi, serta keterbatasan dukungan sosial yang tersedia. Kemudian terakhir penelitian yang dilakukan oleh (Pitman, 2023) Penelitian terhadap mahasiswa internasional dalam BBC *Loneliness Experiment* menunjukkan bahwa kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan baru berperan signifikan dalam meningkatkan perasaan kesepian. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa tingkat kesepian di kalangan mahasiswa terus meningkat akibat berbagai faktor psikologis, akademik, dan sosial. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mereka. Mengenai cara mahasiswa meningkatkan *psychological well-being* mereka serta peran universitas dalam mengatasi *loneliness* di kalangan mahasiswa. Salah satu upaya yang dapat dilakukan mahasiswa adalah memperkuat dukungan sosial dari teman sebaya, keluarga, dan komunitas akademik. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa keterlibatan dalam kegiatan sosial dan organisasi kampus dapat membantu mahasiswa merasa lebih terhubung serta mengurangi tingkat kesepian.

Penelitian ini menunjukan bahwa *psychological well-being* mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga oleh lingkungan akademik dan dukungan sosial. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang lebih berfokus pada hubungan langsung antara *psychological well-being* dan *loneliness*, penelitian ini menunjukan bahwa mahasiswa tetap mampu beradaptasi meskipun menghadapi tekanan emosional. Selain itu, penelitian ini menekankan pentingnya peran institusi Pendidikan perguruan tinggi dalam mengurangi tingkat *loneliness* melalui layanan bimbingan dan

konseling, program mentoring mahasiswa baru, serta kegiatan sosial yang mendukung interaksi antar mahasiswa. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperluas pemahaman mengenai pentingnya pendekatan yang lebih menyeluruh dalam meningkatkan kesejahteraan mahasiswa.

Mahasiswa dapat meningkatkan *psychological well-being* dengan mengelola stres, menjalin hubungan sosial yang positif, serta memanfaatkan layanan konseling yang tersedia. Selain itu, partisipasi dalam kegiatan sosial dan organisasi kampus dapat membantu mereka membangun dukungan sosial yang lebih kuat. Dari sisi institusi, universitas dapat membantu mahasiswa dalam mengatasi *loneliness* dengan menciptakan lingkungan akademik yang lebih mendukung, menyediakan akses yang lebih baik terhadap layanan kesehatan mental seperti layanan konseling psikologis, konselor teman sebaya, serta mengadakan program pengembangan keterampilan sosial dan emosional. Kebijakan yang mendorong keterlibatan mahasiswa dalam ruang lingkup akademik juga dapat menjadi strategi efektif dalam memperkuat hubungan sosial, sehingga mahasiswa merasa lebih diterima dan didukung dalam menghadapi tantangan akademik maupun sosial serta menciptakan lingkungan yang lebih mendukung *psychological well-being* mahasiswa di perguruan tinggi.

SIMPULAN

Pada penelitian ini pada variabel *Psychological Well-Being* tidak sepenuhnya menjadi faktor dominan dalam mempengaruhi tingkat *Loneliness* mahasiswa. Pada hasil kategori ditemukan bahwa *psychological well-being* dan *loneliness* mahasiswa angkatan 2022 Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat memiliki skor 16,5%, yang termasuk pada kategori rendah. Variabel *psychological well-being* menunjukkan hasil kategori rendah 35% dan *Loneliness* menunjukkan hasil kategori sedang 43%. Hasil kategorisasi menunjukkan *Psychological Well-Being* dan *Loneliness* yang dialami mahasiswa menunjukkan bahwa memiliki pengaruh negatif pada mahasiswa angkatan 2022 Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengidentifikasi faktor utama yang memengaruhi *loneliness* pada mahasiswa, baik dari aspek internal maupun eksternal. Dari aspek internal, penelitian dapat meneliti peran kecerdasan emosional, resiliensi, regulasi diri, kepribadian, dan *self-efficacy* dalam membangun hubungan sosial dan mengatasi kesepian. Sementara itu dari aspek eksternal, penelitian dapat meneliti dampak tekanan akademik, sistem pembelajaran, serta akses terhadap layanan dukungan kampus, seperti bimbingan konseling yang berkontribusi terhadap tingkat *loneliness* mahasiswa. Studi longitudinal juga dapat dilakukan untuk memahami perubahan *psychological well-being* dan *loneliness* dalam jangka waktu tertentu, serta pola adaptasi mahasiswa selama perkuliahan. Selain itu, pendekatan kualitatif dapat digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman mahasiswa dalam menghadapi *loneliness* serta strategi yang mereka gunakan untuk meningkatkan *psychological well-being*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan puji Syukur kepada Allah SWT atas Rahmat dan ridho-nya, sehingga penelitian mengenai pengaruh *psychological well-being* terhadap *loneliness* pada mahasiswa Angkatan 2022 Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lambung Mangkurat dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Saya juga menyampaikan terima kasih kepada kedua orang tua atas doa, dukungan, dan bimbingan yang diberikan, serta atas perjuangan mereka yang tiada henti hingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir semester ini. Selain itu, saya mengucapkan terimakasih kepada Universitas Lambung Mangkurat, khususnya Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu, wawasan, dan pengalaman berharga selama masa perkuliahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Khatib, S. A. (2012). Exploring the relationship among loneliness, self-esteem, self-efficacy and gender in United Arab Emirates College Students. *Europe's Journal of Psychology*, 8(1), 159–181. <https://doi.org/10.5964/ejop.v8i1.301>
- Arsyad, M. (2017). Maksimalisasi Fungsi Layanan Bimbingan dan Konseling Untuk Menciptakan Kesejahteraan Siswa (Student Well-Being) Di Sekolah. *Jurnal BK FITRAH*.
- Azkiya, N., Makaria, E. C., & Arsyad, M. (n.d.). Hubungan Halo Effect dengan *Psychological Well-Being* Mahasiswa Magang Studi Independen Bersertifikat. 1398(1), 50–60.
- Cenkseven, Re. C. F. (2007). *Psychological Well-Being In Predicting Loneliness Among University*

- Students. *Journal GEEJ*, 7(2), 109–118.
- Distina, P. P. (2019). Pengembangan Dimensi Psychological Well-Being Untuk Pengurangan Risiko Gangguan Depresi. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 10(1), 39–59. <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.768>
- Faizal Maulana Burhanuddin, M., & Anwar, H. (2023). Hubungan Psychological well-being dengan Social Loneliness pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(3), 47–57.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2019). Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau. *Journal Psikogenesis*, 4(2), 170. <https://doi.org/10.24854/jps.v4i2.344>
- Khumayroh. (2023). *Pengaruh Ketahanan Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi FK ULM Yang Sedang Menyusun Skripsi*.
- Matsumoto, U. G. I. T. T. J. T. G. S. K. M. (2018). Comparing Loneliness and Mental Health Status of College Students in Nigeria and Japan. *IFE Psychologia*, 26(1), 279–297.
- Nadia Bilqish Nasution. (2022). *Hubungan Self-Compassion Dengan Loneliness Pada Mahasiswa Uin Ar-Raniry Yang Merantau* (Nomor 8.5.2017).
- Neto, Fi. I. N. O. C. F. (2020). Psychological predictors of loneliness among Palestinian university students in the West Bank. *Transcultural Psychiatry*, 57(5), 688–697. <https://doi.org/10.1177/1363461519857298>
- Nuraini, I. (2024). *Pengaruh Kesepian terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa The Influence of Loneliness on Psychological Well-Being among College Students Abstrak*. 11(02), 954–965.
- Perlman, D., Peplau, L. A., & Angeles, L. (2016). *Theoretical approaches to loneliness*. May.
- Pijpers, J. (2017). Loneliness Among Students in Higher Education: Influencing Factors A quantitative cross-sectional survey research. *Loneliness Among Students in Higher Education: Influencing Factors A quantitative cross-sectional survey research*, 2574261, 63.
- Pitman, K. Z. S. J. R. J. C. V. M. B. P. Q. A. (2023). The experience of loneliness among international students participating in the BBC Loneliness Experiment: Thematic analysis of qualitative survey data. *Current Research in Behavioral Sciences*, 4(February). <https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2023.100113>
- Pramitha, R. (2018). Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di Yogyakarta skripsi. In *Skripsi*. <https://dspace.uui.ac.id/>
- Rahmadani, H., Rahmi, T., Psikologi, F., Negeri, U., & Jl, P. (2023). *Loneliness dan Psychological Well-being Mahasiswa yang Sedang Skripsi*. 6.
- Ramadhani, T., Djunaedi, D., & Sismiati S., A. (2016). Kesejahteraan Psikologis (Psychological Well-Being) Siswa yang Orang Tuanya Bercerai (Studi Deskriptif yang Dilakukan pada Siswa di SMK Negeri 26 Pembangunan Jakarta). *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(1), 108. <https://doi.org/10.21009/insight.051.16>
- Rantepadang, A., & Gery, A. Ben. (2020). Hubungan Psychological Well-Being Dengan Loneliness. *Nutrix Journal*, 4(1), 59. <https://doi.org/10.37771/nj.vol4.iss1.428>
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472–480. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.39.3.472>
- Ryff, C. D. (1989). *Happiness Is Everything , or Is It ? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being*. 57(6), 1069–1081.
- Safitri, S. N. (2021). Hubungan Antara Startegi Coping Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Angkatan 2017 Fakultas Sains dan Teknologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Skripsi*.
- Santoso, A. Y., & Wibowo, D. H. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Rantau Pasca Pandemi. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(4), 3910–3920.
- Santrock, J. W. (2024). *John w. santrock*.
- Sesarelia, A. N., Arsyad, M., & Putro, H. Y. S. (2024). Pengaruh Coping Mechanism Terhadap Psychological Well-Being Pada Mahasiswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Ar-Rahman*, 10(1), 109. <https://doi.org/10.31602/jbkr.v10i1.14769>
- Slifka, G. L.-F. B. D. L. M. (2022). Spiritual intelligence and psychological well-being in refugees.

- Mental Health, Religion & Culture,. *Jurnal of Education Research*, 401–413. <https://doi.org/10.1080/13674676.2022.2032626>
- Stoeckli, G. (2010). The Role of Individu and Social Factors in Classroom Loneliness. *Journal of Educational Research*, 28–39. <https://doi.org/10.1080/00220670903231169>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif*. 218–219.
- Tranggono, A. (2022). Pengaruh Psychological Well-Being Terhadap Loneliness Pada Mahasiswa Rantau di Kota Makasar. In *Skripsi*.
- Utami, R. J. (2018). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Loneliness Pada Para Lanjut Usia Di Wisma Cinta Kasih Padang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 2(2), 1–8.
- Veronica, A., Ernawati, Rasdiana, Abas, M., Yusriani, Hadawiah, Hidayah, N., Sabtohadhi, J., Marlina, H., Mulyani, W., & Zulkarnaini. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Pt. Global Eksekutif Teknologi*.
- Yani, A. I. (2021). Psychological Well-Being Mahasiswa Ma'had Al-Jamiah IAIN Bengkulu. *Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Bengkulu*, 1, 1–23.