

**DUKUNGAN SOSIAL, KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS,
& LONELINESS PADA MAHASISWA DI MASA ENDEMI COVID-19**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya Untuk
Menyusun Skripsi dalam program Studi S-1 Psikologi (S.Psi)



Disusun Oleh :
Muhammad Syaiful Islam
J71218053

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2022

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “ Dukungan Sosial, Kesejahteraan Psikologis, dan *Loneliness* pada Mahasiswa di masa Endemi Covid-19” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 31 Oktober 2022



(Muhammad Syaiful Islam)

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Pengaruh dukungan sosial Terhadap *loneliness* pada mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis sebagai variabel mediasi

Oleh:

Muhammad Syaiful Islam

J71218053

Telah disetujui dan diajukan pada Sidang Skripsi

Surabaya, 31 Oktober 2022

Dosen Pembimbing



Dr. Lufiana Harnany Utami, M.Si

NIP. 197602272009122001

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**DUKUNGAN SOSIAL, KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS,
& LONELINESS PADA MAHASISWA DI MASA ENDEMI COVID-19**

Yang disusun oleh:
Muhammad Syaiful Islam
J71218053

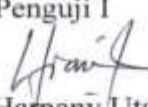
Telah Dipertahankan Didepan Penguji Pada Tanggal 02 November 2022

Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologis dan Kesehatan



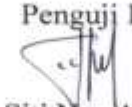
Prof. Dr. Abdul Muhid, M.Si
NIP. 197502052003121002

Susunan Tim Penguji
Penguji I



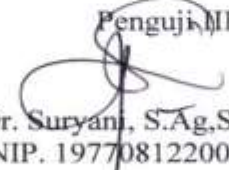
Dr. Lufiana Harnany Utami, M.Si
NIP. 197602272009122001

Penguji II



Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag
NIP. 19209271996032002

Penguji III



Dr. Suryani, S.Ag, S.Psi, M.Si
NIP. 197708122005012004

Penguji IV



Funsu Andiana, M.Kes
NIP. 198710142014032002



UIN SUNAN AMPEL
SURABAYA

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpustakaan@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Muhammad Syaiful Islam
NIM : J71218053
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan / Psikologi
E-mail address : 3second007@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Dukungan Sosial, Kesejahteraan Psikologis dan *Loneliness* pada Mahasiswa

Di Masa Endemi Covid-19

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 31 Oktober 2022

Pengis

(Muhammad Syaiful Islam)

ABSTRAK

Kajian mengenai loneliness menjadi pembahasan yang banyak bermunculan seiring dengan terjadinya bencana pandemi *covid-19*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dukungan sosial terhadap *loneliness* pada mahasiswa yang dimediasi oleh variabel kesejahteraan psikologis. Rancangan penelitian menggunakan kuantitatif korelasional dengan melibatkan 250 mahasiswa yang ada di Surabaya. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *quota sampling*. Ada tiga instrumen dalam penelitian ini yaitu *UCLA V3 Loneliness Scale*, *Sarafino's Sosial Support Scale* dan *Ryff's Psychological Well-Being Scale*. Data dianalisis dengan uji analisis jalur serta menggunakan Sobel test untuk melihat pengaruh langsung dan tidak langsung variable dukungan sosial terhadap *loneliness*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh secara langsung dan tidak langsung terhadap *loneliness*. Secara tidak langsung kesejahteraan psikologis memediasi pengaruh dukungan sosial terhadap *loneliness* yang dimiliki mahasiswa.

Kata kunci: Dukungan Sosial ,Kesejahteraan Psikologis, *loneliness*.

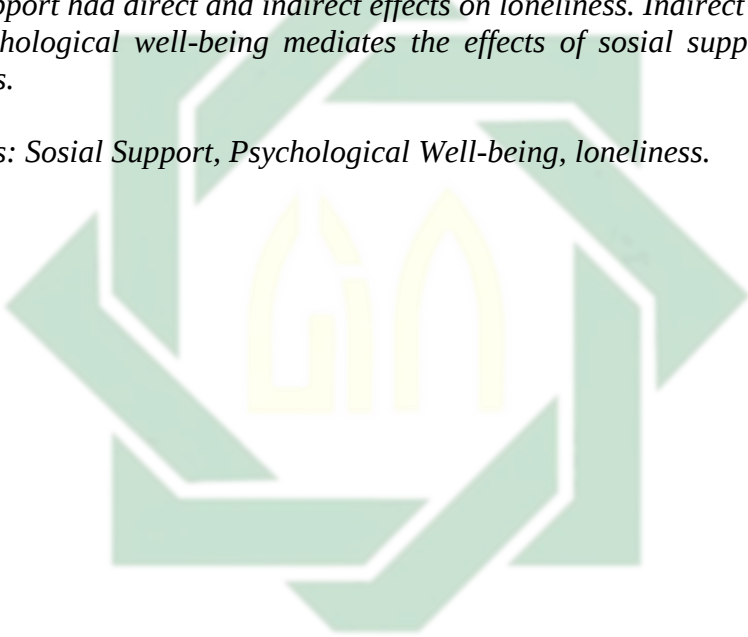


UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

The study of loneliness has been a discussion since the pandemic of COVID-19 occurred. This study aims to determine the effect of sosial support on students loneliness mediated by psychological well-being variables. This research used a quantitative design involving 250 college students in Surabaya. The sampling technique used is quota sampling. Instruments used are the UCLA V3 Loneliness Scale, Sarafino's Sosial Support Scale, and Ryff's Psychological Well-Being Scale. The data were analyzed using path analysis and the Sobel test to see the direct and indirect effects of sosial support variables on loneliness. The results showed that sosial support had direct and indirect effects on loneliness. Indirect effect explains that psychological well-being mediates the effects of sosial support on student loneliness.

Keywords: Sosial Support, Psychological Well-being, loneliness.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSEMBAHAN	2
KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I	
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Keaslian Penelitian	7
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	11
F. Sistematika Pembahasan	11
BAB II	
KAJIAN PUSTAKA	13
A. Loneliness	13
B. Dukungan Sosial	15
C. Kesejahteraan Psikologis	17
D. Pengaruh Antara Dukungan Sosial, Kesejahteraan Psikologis & <i>Loneliness</i>	20
E. Kerangka Teoritik	21
F. Hipotesis	23
BAB III	
METODE PENELITIAN	24

A. Rancangan Penelitian	24
B. Identifikasi Variabel	24
C. Definisi Konseptual	24
D. Definisi Operasional	25
E. Populasi, Teknik sampling dan Sampel	26
F. Instrumen Penelitian	27
BAB IV	
HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN	40
A. Hasil Penelitian	40
B. Pembahasan	49
BAB V	
PENUTUP	62
A. Kesimpulan	62
B. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	73

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 <i>Blue Print</i> Dukungan Sosial.....	27
Tabel 3.2 Validitas Dukungan Sosial.....	28
Tabel 3.3 Reliabilitas Dukungan Sosial	29
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Kesejahteraan Psikologis.....	30
Tabel 3.5 Validitas Kesejahteraan Psikologis.....	30
Tabel 3.6 Reliabilitas Kesejahteraan Psikologis	31
Tabel 3.7 <i>Blue Print</i> loneliness	32
Tabel 3.8 Validitas <i>Loneliness</i>	32
Tabel 3.9 Reliabilitas <i>loneliness</i>	33
Tabel 3.10 Hasil Uji Normalitas	36
Tabel 3.11 Hasil Uji Linieritas.....	37
Tabel 3.12 Hasil Uji Multikolinieritas	38
Tabel 4.1 Kategorisasi Jenis Kelamin.....	40
Tabel 4.2 Kategorisasi Asal Universitas	41
Tabel 4.3 Pedoman Hasil Pengukuran	41
Tabel 4.4 Kategorisasi Dukungan Sosial	42
Tabel 4.5 Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis	42
Tabel 4.6 Kategorisasi <i>Loneliness</i>	42
Tabel 4.7 Tabulasi Silang Demografis dengan Variabel	43
Tabel 4.8 Tabulasi Silang Demografis dengan Variabel	43
Tabel 4.9 Tabulasi silang variabel dengan variabel	44
Tabel 4.10 Tabulasi Silang Variabel dengan Variabel	44
Tabel 4.11 Tabulasi Silang Variabel dengan Variabel	44
Tabel 4.11 Hasil Uji Regresi Dukungan Sosial dengan <i>Loneliness</i>	45
Tabel 4.12 Hasil Uji Regresi Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis.....	46
Tabel 4.13 Hasil Uji Regresi Kesejahteraan Psikologis dengan <i>Loneliness</i>	46
Tabel 4.14 Hasil Uji Regresi Berganda	47
Tabel 4.15 Koefisien Determinasi Dukungan Sosial Terhadap <i>Loneliness</i>	47
Tabel 4.16. Koefisien Determinasi Kesejahteraan Psikologis Terhadap <i>Loneliness</i>	48

Tabel 4.17 Koefisien Determinasi Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis	48
--	----

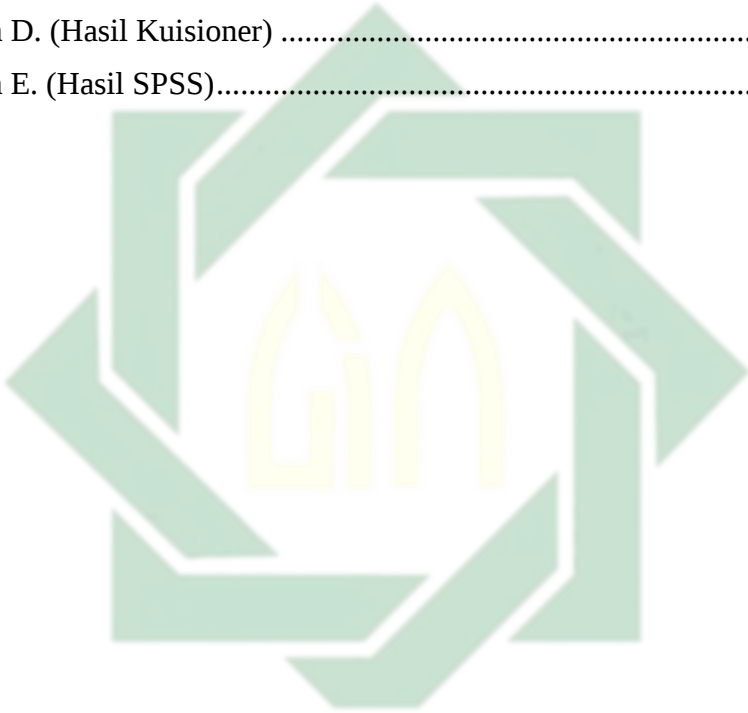
DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teoritik	23
Gambar 3.1 Uji Heteroskedastisitas.....	39
Gambar 4.1 Uji Sobel.....	49



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A (Instrumen Dukungan Sosial).....	73
Lampiran B (Instrumen Kesejahteraan Psikologis)	75
Lampiran C. (Instrumen <i>Loneliness</i>).....	77
Lampiran D. (Hasil Kuisisioner)	81
Lampiran E. (Hasil SPSS).....	106



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Loneliness adalah kondisi individu yang memiliki hubungan dan interaksi sosial kurang dari standar yang diharapkan (Eccles & Qualter, 2021; Junttila & Vauras, 2009; Peplau & Perlman, 1979). *Loneliness* juga dapat dijelaskan sebagai perasaan sedih yang muncul karena merasa diisolasi, dikucilkan dan ditinggalkan oleh kelompoknya (Asher & Paquette, 2003; Ullah et al., 2021). Penelitian lain menambahkan bahwa *loneliness* adalah penilaian subjektif atas hubungan dan interaksi sosial yang dimiliki kurang dari yang seharusnya didapatkan (de Jong Gierveld, 1998; Eling, 2021). Individu yang mengalami *loneliness* akan merasakan perasaan tidak puas, sedih, depresi, cemas, bosan, dan merasa terpinggirkan dari kelompoknya. Selain itu, *loneliness* juga mengakibatkan gangguan fisik seperti pusing, kecanduan alkohol, gangguan pola makan dan tidur (Davis et al., 2019; Perlman & Peplau, 1984; Rotenberg & Hymel, 1999).

Kajian mengenai *loneliness* menjadi pembahasan yang banyak bermunculan seiring dengan terjadinya bencana pandemi covid-19 di seluruh dunia (Loades et al., 2020). Pada kanal berita CNN Indonesia dikabarkan bahwa selama masa pandemi masyarakat mengalami situasi sulit yang mengakibatkan munculnya gejala *loneliness*. Hasil survey terhadap 5.211 orang dari berbagai kota menunjukkan 98 % diantaranya mengalami *loneliness* (Fajrian, 2021). Pada kajian lain terlihat tingkat *loneliness* remaja hingga dewasa awal berada pada kategori tinggi yaitu mencapai 53% (Sagita & Hermawan, 2020). Pembatasan fisik selama

pandemi membuat penurunan intensitas interaksi sosial dan berdampak pada meningkatnya rasa *loneliness* (Rinaldi, 2021). Riset di luar negeri dengan mengikutsertakan 398 responden berusia 18 tahun ke atas juga menunjukkan 86.2% dari total sampel merasa mengalami *loneliness* setelah mengikuti post-test yang berjarak 7 hari dari intervensi awal (Davis et al., 2019).

Kajian *loneliness* di masa pandemi dengan melibatkan subjek berumur 18-29 tahun menunjukkan 93.8% dari mereka mengalami *loneliness* sedangkan pada subjek di atas 60 tahun sedikit lebih tinggi yaitu sebesar 97.4% (Wickens et al., 2021). Para remaja dan dewasa awal lebih rentan mengalami *loneliness* karena mereka membutuhkan wadah untuk menyalurkan kreativitas dan ide mereka (Ullah et al., 2021). Studi longitudinal dari Universitas London, menunjukkan perbedaan yang signifikan pada tingkat *loneliness* remaja dan dewasa sebelum dan saat munculnya pembatasan sosial di negaranya. Sebelum adanya pandemi, 63% dari total sampel jarang bahkan tidak pernah merasakan *loneliness* namun ketika diberlakukan pembatasan sosial terdapat 58% remaja dan dewasa yang mengalami *loneliness* (Bu et al., 2020). Selain dampak kesehatan mental berupa *loneliness post-Covid-Era* membawa masalah psikologis yang sama seperti saat dunia diguncang virus SARS di tahun 2003 (de Jong Gierveld, 1998; Ullah et al., 2021).

Mahasiswa di Indonesia juga terindikasi mengalami *loneliness* selama pandemi dikarenakan menurunnya aktifitas sosial baik saat perkuliahan maupun diluar perkuliahan. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan 87% sampel penelitian yang merupakan mahasiswa mengalami *loneliness* dengan tingkat ringan hingga sedang selama pandemi (Rinaldi, 2021). Dampak signifikan dari gangguan

loneliness pada mahasiswa adalah menurunnya kesehatan mental dan fisik karena kehilangan gairah untuk beraktifitas dan jika dibiarkan dapat berujung pada stress hingga depresi, bahkan beberapa kasus berujung pada bunuh diri (Hardiani & Andromeda, 2020). *Loneliness* pada mahasiswa tidak dipengaruhi oleh perbedaan budaya, jenis kelamin maupun status ekonomi yang berpotensi menjadi pembeda tingkat *loneliness* pada penelitian pra-pandemi (Bu et al., 2020; Rinaldi, 2021).

Loneliness terjadi karena individu merasa dirinya terisolasi dari jaringan sosialnya, bahkan sekalipun memiliki teman dan kerabat yang banyak tidak menjamin kualitas interaksi yang dimiliki (Guthmuller, 2022). Salah satu faktor eksternal yang berpengaruh pada tingkat *loneliness* adalah dukungan sosial. Orang yang memiliki tingkat dukungan sosial yang baik berdasarkan studi longitudinal memiliki gejala *loneliness* yang lebih rendah daripada mereka yang memiliki dukungan sosial pada tingkat rendah (de Jong Gierveld, 1998; Zhang & Dong, 2022). Dukungan sosial didefinisikan sebagai kehadiran dan kemauan orang lain yang kita kenal dalam membantu, peduli dan menghargai kita ketika sedang mengalami dinamika dan masalah hidup. Bentuk dukungan sosial bisa berupa bantuan langsung dalam menyelesaikan masalah, saran, motivasi, dan ungkapan kasih sayang yang berdampak positif bagi individu penerima dukungan (Sarason et al., 1990; Wentzel, 2017; Wentzel et al., 2021).

Sejumlah penelitian sebelumnya pernah membahas hubungan dukungan sosial dengan *loneliness*. Penelitian Fatriani (2022) melihat korelasi antara dukungan sosial dengan *loneliness*. Dukungan sosial memiliki hubungan negatif dengan *loneliness* yang diambil dari 230 responden berusia 16-23 tahun. Pada

penelitian lain yang menggunakan sampel narapidana menunjukkan juga adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan *loneliness* (Batara & Kristianingsih, 2020). Tingginya tingkat dukungan sosial yang dirasakan diyakini dapat mengurangi rasa *loneliness* yang dialami para narapidana.

Penelitian longitudinal yang melibatkan 10.517 perempuan di Australia menunjukkan sample yang termasuk kategori mengalami *loneliness* adalah mereka yang memiliki dukungan sosial yang rendah (Freak-poli dkk, 2021). Pada penelitian tersebut juga dilihat hubungan tingkat *loneliness* dan dukungan sosial dengan kualitas hidup yang dimiliki individu. Hasilnya perempuan dengan *loneliness* memiliki kualitas hidup yang rendah dan perempuan yang tidak merasakan *loneliness* memiliki angka kualitas hidup yang tinggi dalam aspek kesehatan. Dukungan sosial berperan dalam mereduksi tingkat *loneliness*. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya teori kebutuhan sosial (*Social Needs Theory*) yang menjelaskan bahwa *loneliness* terjadi akibat ketidakpuasan atas jaring sosial yang dimiliki. Rasa ketidakpuasan tersebut tidak berlaku bagi individu dengan dukungan sosial yang tinggi. Pada teori tersebut juga menjelaskan kuantitas jaringan sosial tidak menjamin orang tersebut terhindar dari *loneliness* (Peplau & Perlman, 1979; Hawkley & Cacioppo, 2010; Haslam et al, 2022).

Selain faktor dukungan sosial, *psychological well-being* juga dapat mempengaruhi *loneliness* (Miller et al., 2007; Pramitha, 2018). Kesejahteraan psikologis dapat didefinisikan sebagai kondisi mental yang sehat karena terpenuhinya kriteria fungsi psikologi positif meliputi kondisi fisik, mental dan lingkungan sosialnya (Ryff & Keyes, 1995; Stieger et al., 2021). Individu yang

memiliki kesejahteraan psikologis akan memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, kemampuan untuk mengatasi tekanan, kemandirian menentukan arah dan tujuan hidup menggunakan sumber daya yang dimiliki, serta kemampuan untuk menciptakan lingkungan yang ideal baginya sehingga menimbulkan kepuasan (Pramitha, 2018; Ryff & Keyes, 1995). Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik akan memiliki tingkat *loneliness* yang rendah karena dalam dirinya memiliki alat dan sistem untuk mengatasi masalah ketidakpuasan dari interaksi sosial yang diterimanya selama masa isolasi (Astutik et al., 2019).

Sejumlah penelitian sebelumnya pernah melihat hubungan antara kesejahteraan psikologis dengan *loneliness*. Penelitian Halim dan Dariyo (2016) mengkaji hubungan kesejahteraan psikologis dengan *loneliness* pada mahasiswa Jakarta yang merantau. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel. Penelitian lain menunjukkan hasil yang sama dimana mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi memiliki tingkat *loneliness* yang rendah (Rantepadang & Gery, 2020). Mahasiswa yang merasakan *loneliness* adalah mereka dengan kesejahteraan psikologis rendah.

Pada penelitian yang melibatkan sampel lansia terlihat korelasi negatif antara kesejahteraan psikologis dengan *loneliness* (Veronica et al., 2021). Mereka yang memiliki kesejahteraan yang rendah cenderung merasakan *loneliness* yang tinggi. Penelitian Mariska dan Anwar (2019) juga menunjukkan adanya korelasi negatif antara variabel kesejahteraan psikologis dengan *loneliness* pada lansia di Jawa Timur. Semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan individu maka semakin rendah tingkat *loneliness* yang dimiliki.

Variabel dukungan sosial juga dianggap memiliki peranan penting dalam mereduksi tingkat *loneliness* individu karena kualitas dukungan yang diberikan (Emerson et al, 2020). Dukungan sosial secara tidak langsung ikut mempengaruhi kesejahteraan psikologis yang dimiliki individu. Pada penelitian Jayafa (2018) yang melibatkan perawat menunjukkan adanya hubungan positif antara variabel dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis. Selain itu variabel dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 15,4% pada terbentuknya kesejahteraan psikologis para perawat. Penelitian lain juga menunjukkan hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologi. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima individu maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan (Enggar Puspito et al., 2019).

Kajian mengenai *loneliness* menjadi topik yang perlu dikaji terutama di masa pandemi hingga endemi Covid-19 karena berdampak pada kesehatan mental. Remaja dan mahasiswa yang mengalami *loneliness* akan memiliki masalah kesehatan mental. Penelitian ini menjadi penting karena minimnya penelitian yang mengungkapkan kondisi kesehatan mental berupa *loneliness* pada mahasiswa Indonesia pasca pandemi. Selain itu hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pertimbangan sistem pendidikan daring yang diduga menjadi penyebab tingginya angka *loneliness* (Sagita & Hermawan, 2020). Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi untuk penanganan remaja-dewasa awal yang mengalami *loneliness* serta memberikan gambaran kontribusi variabel prediktor dan variabel mediator terhadap *loneliness*.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *loneliness*
2. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis
3. Apakah terdapat pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap *loneliness*
4. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *loneliness* yang dimediasi oleh kesejahteraan psikologis

C. Keaslian Penelitian

Sejumlah penelitian sebelumnya menjelaskan hubungan antara dukungan sosial dan *loneliness*. Penelitian yang dilakukan Xu dkk (2020) menunjukkan dukungan sosial memberikan perlindungan pada orang-orang yang terindikasi mengalami *loneliness*. Artinya penerimaan dukungan sosial yang tinggi dapat menurunkan tingkat *loneliness* yang dialami. Pada penelitian yang lain dijelaskan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *loneliness* di masa pandemi covid-19. Mahasiswa yang memiliki tingkat dukungan sosial tinggi cenderung memiliki skor *loneliness* rendah (Yuli Anisa dkk., 2022).

Selanjutnya penelitian Lo (2019) menggambarkan bahwa ketika individu menerima dukungan sosial secara umum dapat meringankan gejala *loneliness* pada 1285 pengguna facebook. Dengan kata lain semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima seseorang dapat menurunkan gejala *loneliness* yang dimiliki dan meningkatkan kesehatan mental. Pada penelitian Zaini (2019) juga dijelaskan adanya pengaruh antara kesadaran emosi dan dukungan sosial terhadap *loneliness*.

Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima individu maka semakin rendah tingkat *loneliness* yang dirasakan.

Sejumlah penelitian menggambarkan adanya hubungan dukungan sosial dengan *loneliness* yang dirasakan. Individu yang memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi dilaporkan memiliki tingkat *loneliness* yang rendah. Adanya dukungan sosial dapat menjadi *coping* yang menurunkan tingkat stress dan meningkatkan kesehatan mental seseorang (Labrague dkk, 2021). Penelitian selanjutnya juga menunjukkan hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan rasa memiliki terhadap *loneliness* pada mahasiswa yang merantau. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka semakin rendah tingkat *loneliness* yang dimiliki seseorang (Nurayni & Supradewi, 2018a)

Hubungan antara dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis terlihat pada sejumlah penelitian sebelumnya. Penelitian Oktavia & Pratisti (2021) menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan terhadap variabel kesejahteraan psikologis. Tingginya dukungan sosial yang diterima akan membuat tingkat kesejahteraan psikologis yang dirasakan juga meningkat. Pada penelitian lain terlihat dukungan sosial berpengaruh pada kesejahteraan psikologis yang dialami remaja. Remaja yang menerima dukungan sosial yang baik mereka cenderung memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi juga dengan dimediasi oleh variabel *self-esteem* (Poudel dkk, 2020).

Penelitian Lopez-Zafra dkk (2019) juga menunjukkan pengaruh dukungan sosial bersama variabel kecerdasan emosi terhadap tingkat kesejahteraan hidup. yang ditunjukkan dari tingkat kepuasan hidup. Remaja dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi dapat secara signifikan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Pada penelitian Stronge dkk (2019) juga menunjukkan hasil dukungan sosial berhubungan dengan kesejahteraan psikologis. Artinya semakin tinggi tingkat dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis yang diwakilkan ada dimensi kepuasan hidup dan *self esteem*.

Penelitian Fan & Lu (2020) menjelaskan bahwa dukungan sosial yang diterima secara signifikan dapat meningkatkan kesehatan mental remaja. Kesehatan mental sendiri menjadi indikasi yang digunakan untuk mengetahui tingkat kesejahteraan psikologis dari remaja. Dalam penelitian lain menemukan bahwa remaja yang mengalami isolasi sosial memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah. Sebaliknya, remaja yang menerima dukungan sosial memiliki tingkat kesejahteraan psikologi yang lebih tinggi (Arslan, 2018).

Penelitian lain menjelaskan adanya hubungan antara variabel kesejahteraan psikologis dengan *loneliness*. Penelitian Macdonald & Hurler (2021) menunjukkan bahwa kesehatan mental yang dimiliki seseorang secara signifikan mendorong keinginan untuk bersosialisasi pasca pandemi Covid-19. Kesehatan mental sebagai indikator kesejahteraan psikologis menjadi peran kunci untuk menurunkan tingkat *loneliness* yang dimiliki para lansia. penelitian lain juga menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis meningkatkan peluang seseorang untuk berkomunikasi

dengan orang lain. Pada masa Post-Pandemi juga ditemukan tingkat kesejahteraan psikologis berbanding berbalik dengan tingkat *loneliness* (Gubler dkk, 2021).

Selanjutnya, pada penelitian Santini (2021) menemukan bahwa masalah *loneliness* yang dialami remaja dapat diselesaikan dengan mempromosikan kegiatan *sosial connectedness* dan meningkatkan kesejahteraan psikologis yang dimiliki para remaja. Tingkat *loneliness* dapat direduksi dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis yang dimiliki remaja ketika di sekolah. Penelitian lain menunjukkan mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi mengalami perasaan *loneliness* yang rendah. Artinya terdapat hubungan yang negatif antara kesejahteraan psikologis dan *loneliness*. Singkatnya semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis maka semakin rendah tingkat *loneliness* (Widianti, 2020).

D. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *loneliness*
2. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis
3. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap *loneliness*
4. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *loneliness* yang dimediasi oleh kesejahteraan psikologis

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun secara praktis.

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini ditujukan untuk memperkaya wawasan dalam bidang psikologi pendidikan tentang masalah *loneliness* pada mahasiswa dan variabel prediktornya seperti dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi para pembaca tentang variabel *loneliness* terutama pada pelajar maupun mahasiswa. Hasil dalam penelitian ini dapat dijadikan rujukan untuk menyelesaikan masalah yang berkaitan dengan masalah *loneliness* pada pelajar maupun mahasiswa di era pandemi hingga endemi .

F. Sistematika Pembahasan

Penelitian ini meliputi lima bab, yakni pendahuluan, kajian pustaka, metodologi penelitian, hasil penelitian dan pembahasan , serta simpulan dan saran penelitian. Bab pertama berisikan pendahuluan yang menjelaskan latar belakang masalah, rumusan masalah, penelitian terdahulu, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan susunan pembahasan. Bab kedua menjabarkan teori yang digunakan dalam penelitian , hubungan antar variabel , kerangka teoritik dan hipotesis penelitian. Bab ketiga membahas seputar metode yang digunakan dalam penelitian mulai dari rancangan

penelitian, identifikasi variabel, definisi operasional, teknik sampling, instrumen penelitian, hasil uji validitas dan reliabilitas, hasil uji asumsi dan teknik analisis data. Bab keempat menjelaskan hasil penelitian dan pembahasan. Bab kelima berisikan konklusi dan saran yang dijumpai selama penelitian berlangsung.



BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Loneliness

Loneliness adalah kondisi seseorang yang memiliki hubungan sosial dan interaksi sosial kurang dari standart/ekspektasi yang diharapkan (Eccles & Qualter, 2021; Junttila & Vauras, 2009; Peplau & Perlman, 1979). Menurut Hopmeyer (1999) *loneliness* juga dapat dijelaskan sebagai perasaan sedih yang muncul karena seseorang merasa diisolasi, dikucilkan dan ditinggalkan oleh kelompoknya (Asher & Paquette, 2003; Ullah et al., 2021). Penelitian lain menambahkan *loneliness* sebagai penilaian subjektif atas hubungan dan interaksi sosial yang dimiliki kurang dari yang harusnya didapatkan (de Jong Gierveld, 1998; Eling, 2021)

Loneliness dibagi lagi menjadi dua dimensi berdasarkan sumber munculnya yaitu *sosial loneliness* dan *emotional loneliness* (Junttila & Vauras, 2009; Sari & Hasanah, 2020). Seseorang yang mengalami *loneliness* akan merasakan perasaan tidak puas, sedih, depresi, cemas, kebosanan, dan merasa terpinggirkan dari kelompoknya. Selain itu, orang yang mengalami *loneliness* juga mengalami gangguan fisik seperti pusing, kecanduan alkohol, gangguan pola makan dan pola tidur apabila dalam kondisi akut (Davis et al., 2019; Perlman & Peplau, 1984; Rotenberg & Hymel, 1999).

Peplau & Perlman dalam Alexandrova (2019) menjelaskan bahwa munculnya *loneliness* dapat dilihat dari dua teori besar yaitu teori kebutuhan sosial dan teori proses kognitif. Teori kebutuhan sosial menjelaskan *loneliness* terjadi karena meningkatnya harapan atas interaksi yang dibangun individu dengan orang lain. Teori ini percaya bahwa semua manusia terlahir memiliki kebutuhan untuk diperhatikan dan membutuhkan interaksi sosial yang cukup bagi dirinya. Adapun interaksi yang diharapkan dan dibutuhkan adalah rasa percaya, persaudaraan dan cinta kasih antara individu-individu maupun individu-kelompok.

Sementara itu teori proses kognitif memandang *loneliness* itu berawal dari ketidakpuasan individu terhadap interaksi sosial yang dimiliki. Komponen internal manusia yang terdiri atas kognitif dan afektif membuat timbulnya perasaan yang muncul dari proses berfikir dan akhirnya memunculkan persepsi *loneliness*. (Goossens, 2020; Parker et al., 2006; Rotenberg & Hymel, 1999).

Faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya *loneliness* dapat bersumber dari kekurangan dalam hubungan yang dimiliki seseorang, perubahan yang diinginkan dari suatu hubungan, atribusi kausal dan perilaku interpersonal. Seseorang dapat dikatakan tidak puas dengan hubungan yang dimiliki ketika tidak merasakan keterikatan, terisolasi, dan tidak menjadi bagian dari orang lain/kelompok tertentu. Faktor ekspektasi dalam hubungan yang dimiliki juga berperan penting dalam munculnya *loneliness*, ketika seseorang mengharapkan adanya perubahan dalam hubungan yang dimiliki namun kenyataannya tidak demikian akan mudah membuat seseorang jatuh dalam *loneliness*.

Faktor berikutnya adalah atribusi kasual seperti stress dan tekanan-tekanan sosial yang diterima dari penolakan lingkungan maupun dari kepribadiannya sendiri yang tertutup terhadap kehadiran orang lain. Faktor perilaku interpersonal merujuk pada *self esteem* yang rendah, kurang dalam kemampuan sosial dan sikap negatif pada orang lain. Hal ini memunculkan penolakan sosial karena perilaku nya sendiri yang tidak adaptif terhadap keadaan sosial disekitarnya (Rowland S Miller et al., 2009; Pramitha, 2019; Sprecher et al., 2013).

Russel dalam Groarke (2020) menjelaskan bahwa terdapat tiga aspek dalam variabel *loneliness*, yaitu *personality*, *sosial desirability* dan *depression*. *Personality* merujuk pada tipe kepribadian dan suasana emosi yang akan menentukan bagaimana karakteristik cara berfikir dan perilaku seseorang. Individu dengan kecenderungan melankolis memiliki karakteristik jarang berinteraksi dengan orang yang belum dekat dengan dirinya sehingga memiliki kecenderungan untuk mengalami *loneliness*. *Sosial desirability* merujuk pada keinginan individu dalam mendapatkan kehidupan sosial sesuai dengan apa yang diharapkan. Adapun *depression* berkaitan dengan adanya emosi sedih dan ditunjukkan dengan adanya gestur murung, tidak bersemangat, wajah pucat, tatapan kosong dan mengarah pada perasaan tidak berharga, stress hingga depresi. (Putri, 2020; Russell, 1996)

B. Dukungan Sosial

Sarafino (2006) menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah persepsi kepedulian orang lain kepada individu tersebut sampai muncul rasa dihargai, diperhatikan dan diterima (Sarason et al., 1990; Wentzel, 2017; Wentzel et al., 2021). Bentuk dukungan mulai dari bantuan langsung dalam menyelesaikan

masalah, saran, motivasi, dan ungkapan kasih sayang yang semua itu berdampak positif bagi penerima dukungan. Dukungan sosial juga dapat didefinisikan sebagai proses terbentuknya hubungan dari persepsi bahwa individu dihargai dan dicintai bahkan ketika menghadapi tekanan ataupun masalah dalam hidupnya (Berkman et al., 2000; Shovestul et al., 2020; Weiss, 1974).

Dukungan sosial yang diberikan pada orang lain pada era kontemporer dapat berupa keintiman, harga diri dan ketrampilan sosial. Keintiman merujuk pada kualitas interaksi yang dibangun, semakin intim hubungan antara individu (persahabatan, pernikahan, keluarga) maka semakin besar pula dukungan sosial yang diterima individu tersebut. Harga diri merujuk pada kemampuan seseorang untuk berempati pada orang yang mengasihinya dengan menerima bantuan dan tidak menyalahkan diri sendiri. Seseorang dengan ketrampilan sosial yang baik memiliki jaringan sosial yang luas dan mempermudah dirinya untuk mendapatkan dukungan sosial yang dibutuhkan. Ketrampilan sosial yang baik dapat mempengaruhi tingkat kesejahteraan psikologis dari individu yang bersangkutan (Sarafino & Smith, 2014; von Keyserlingk et al., 2022).

Faktor yang mempengaruhi dukungan sosial dapat dibagi menjadi dua yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor internal yang membentuk tingkat dukungan sosial terdiri dari persepsi dan pengalaman hidup individu yang bersangkutan. Persepsi yaitu bagaimana individu menerima dan mengartikan stimulus dukungan yang diberikan oleh orang lain. Faktor pengalaman pribadi merujuk pada segala sesuatu yang terjadi secara sadar dialami oleh individu di masa lampau. Adapun faktor eksternal yang mempengaruhi dukungan sosial dapat berupa lingkungan

terdekat seperti keluarga, teman karib, teman satu profesi dan pasangan hidup (Enggar Puspito dkk, 2019; Rif'ati dkk, 2018)

Dukungan sosial dapat terwakili menjadi lima bentuk yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial. Dukungan emosional merupakan bentuk dukungan yang diwujudkan dalam bentuk perasaan empati, kasih sayang dan kepedulian terhadap masalah yang dialami orang lain serta mampu meredakan stress yang dialami seseorang. Dukungan penghargaan adalah bentuk dukungan yang menunjukkan pemberian apresiasi/pujian terhadap apa-apa yang dimiliki orang lain baik berupa kognitif maupun afektif. Dukungan instrumental adalah bantuan yang biasanya diwujudkan dalam bentuk material atau jasa dalam rangka memecahkan masalah dilapangan seperti pinjaman uang dari orang lain. Dukungan informasi adalah dukungan dalam bentuk pemberian informasi yang secara spesifik dapat mengantarkan pada pemecahan masalah yang sedang dihadapi. Dukungan jaringan sosial yaitu pemberian dukungan dalam bentuk mengajak orang lain untuk merasakan kebersamaan dalam kelompok yang memiliki suatu kesamaan seperti hobi ataupun aktifitas sosial (Charoensukmongkol & Suthatorn, 2021; Sarason dkk, 1990)

C. Kesejahteraan Psikologis

Kesejahteraan psikologis dapat didefinisikan sebagai kondisi mental yang sehat karena terpenuhinya kriteria fungsi psikologi positif meliputi kondisi fisik, mental dan lingkungan sosialnya (Ryff & Keyes, 1995; Stieger et al., 2021). Individu yang memiliki kesejahteraan psikologis akan memiliki hubungan yang

positif dengan orang lain, kemampuan untuk mengatasi tekanan, secara mandiri menentukan arah dan tujuan hidupnya dengan menggunakan sumber daya yang dimiliki, serta kemampuan untuk menciptakan lingkungan yang ideal baginya sehingga menimbulkan kepuasan (Pramitha, 2018; Ryff & Keyes, 1995). Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik akan memiliki tingkat *loneliness* yang rendah karena dalam dirinya memiliki sistem untuk mengatasi masalah ketidakpuasan dari interaksi sosial yang diterima (Astutik dkk, 2019).

Variabel dukungan sosial memiliki peranan penting dalam mereduksi tingkat *loneliness* yang dirasakan individu. Besarnya kualitas dukungan sosial yang diterima akan mereduksi perasaan *loneliness* yang dirasakan karena individu tersebut memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik dengan *persepsi* positif terhadap pada hal-hal yang ada disekitarnya (Emerson dkk, 2020). Variabel dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kesejahteraan psikologis yang selanjutnya akan mereduksi tingkat *loneliness* secara langsung maupun tidak langsung.

Ryff & Singer dalam Pritchard (2020) menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis memiliki enam aspek pembentuk yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi. Penerimaan diri didefinisikan sebagai kemampuan seseorang dalam menerima kelebihan, kekurangan dan keterbatasan yang dimilikinya. Hubungan positif dengan orang lain merujuk pada terjadinya hubungan yang saling percaya, menghormati dan harmonis pada orang lain sehingga antara satu dengan yang lain merasa saling memiliki dan sepenanggungan.

Aspek kemandirian merujuk pada kemampuan individu dalam mengambil keputusan/pilihan sendiri tanpa harus bergantung pada orang lain, dan menanggung konsekuensi atas perbuatannya secara otonom.

Aspek penguasaan lingkungan diabstraksikan sebagai kemampuan individu dalam mengatur dan mengkondisikan lingkungan disekitarnya yang kompleks sehingga ketika dapat teratur mampu mendorong produktifitas yang dimiliki. Aspek tujuan hidup merujuk pada kepercayaan individu untuk selalu menentukan arah dan tujuan setiap perbuatan dalam hidupnya pada suatu tujuan yang lebih besar. Aspek pengembangan diri diabstraksikan sebagai minat seseorang dalam mencari dan menggunakan potensi yang dimiliki dengan melihat dirinya sebagai individu yang dapat tumbuh dan berkembang melalui pengalaman pengalaman baru (Pramitha, 2019; Ryff & Singer, 2008).

Faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis adalah usia, jenis kelamin, status sosial dan ekonomi, budaya (Gunawan & Hendriani, 2020; Ryff & Keyes, 1995; Setiawan & Budiningsih, 2014). Usia seseorang dapat menjadi patokan kemandirian dan penguasaan diri yang dimiliki, semakin bertambahnya usia aspek tujuan hidup dan pengembangan diri semakin meruncing. Jenis kelamin dapat menjadi faktor yang besar dalam menjalin hubungan positif dengan orang lain, terutama interaksi antara wanita dengan wanita bila dibandingkan dengan laki-laki. Adanya perbedaan status sosial dan ekonomi sangat berpengaruh pada tingkat kemandirian seseorang, semakin tinggi kelas sosial atau ekonominya maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Individu dalam kalangan masyarakat yang berbeda. Faktor terakhir yaitu budaya memiliki peran penting

dalam mempengaruhi kecenderungan berperilaku individu, dalam budaya barat kemandirian dan kepercayaan diri begitu dijunjung berbeda dengan budaya timur yang sangat mengedepankan asas kekeluargaan sehingga aspek hubungan positif dengan orang lain begitu tinggi.

D. Pengaruh Antara Dukungan Sosial, Kesejahteraan Psikologis & *Loneliness*

Variabel dukungan sosial dan *loneliness* merupakan variabel yang memiliki korelasi antar variabel (Julia, 2018). Korelasi yang dimaksud memiliki arah negatif dimana semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang dimiliki maka akan semakin rendah tingkat *loneliness*. Individu yang menerima dan merasakan dirinya didukung oleh orang-orang di sekitarnya baik itu keluarga maupun temannya akan terhindar dari keinginan untuk menutup diri ketika menghadapi masalah. Mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi akan jarang mengalami situasi yang mengarah pada *loneliness* (Aswar & Prastuti, 2022).

Variabel kesejahteraan psikologis dan *loneliness* juga merupakan variabel yang memiliki korelasi antar variabel (Pramitha, 2018). Hubungan dengan arah negatif menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki maka akan semakin rendah tingkat *loneliness* yang dirasakan. Salah satu aspek dari kesejahteraan psikologis adalah hubungan positif dengan orang lain yang itu diyakini dapat mengurangi gejala *loneliness* dan mendorong individu untuk berinteraksi dengan orang di sekitarnya. Kesejahteraan psikologis dapat menjadi intervensi untuk menurunkan tingkat *loneliness* (O'Connor dkk, 2021).

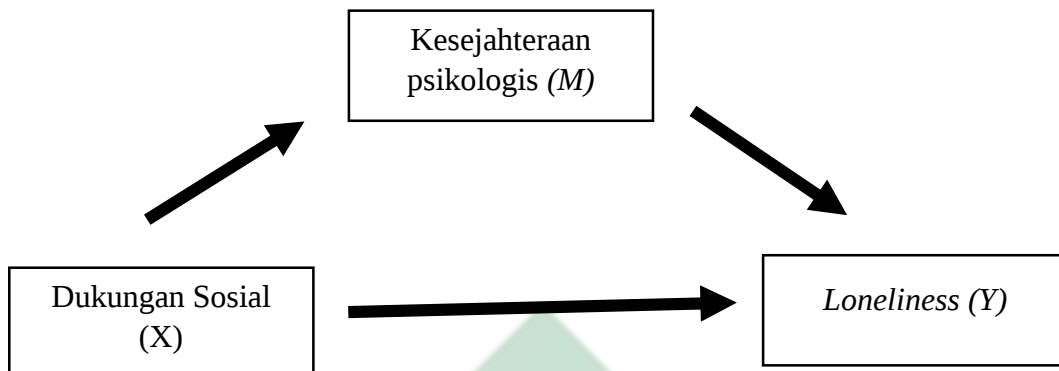
Variabel dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis memberikan pengaruh terhadap *loneliness*. Dukungan sosial memiliki korelasi dengan kesejahteraan psikologis dimana semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Dalam penelitian seputar variabel mediasi terdapat teori *stimulus organism response* (SOR) yang menjelaskan bahwa dalam mekanisme stimulus-respon terdapat peran mediasi. Peran mediasi menjadi relevan ketika variabel tersebut dipengaruhi oleh variabel bebas dan mempengaruhi variabel terikat. Dalam penelitian ini variabel kesejahteraan psikologis menjadi variabel mediasi dari pengaruh antara variabel dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis yang itu membuat rendahnya tingkat *loneliness* (Abu-Bader & Jones, 2021).

E. Kerangka Teoritik

Menec dkk (2020) menunjukkan variabel dukungan sosial berpengaruh pada tingkat *loneliness*. Besarnya dukungan sosial yang dimiliki individu akan mempengaruhi tingkat *loneliness* yang dirasakan. Selanjutnya Laksmidara (2022) menggambarkan bahwa dukungan sosial berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial yang diterima akan membuat individu merasakan kesejahteraan psikologis yang tinggi. Berikutnya Nursalma (2022) menjelaskan bahwa kondisi individu yang merasakan kesejahteraan psikologis akan dapat mereduksi perasaan *loneliness* yang dirasakan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel dukungan sosial terhadap variabel *loneliness* secara langsung dan secara tidak langsung melalui variabel kesejahteraan psikologis sebagai variabel mediator. Berdasarkan *Social Needs Theory* menjelaskan bahwa *loneliness* disebabkan karena ketidakpuasan terhadap interaksi sosial yang dimiliki individu. Ekspektasi terhadap interaksi yang dimiliki dipengaruhi beberapa sebab dan salah satu penyebabnya adalah tingkat kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis yang tinggi mampu membangun ekspektasi seseorang dalam hal apapun secara proporsional. Maka dari itu terdapat hipotesa pengaruh tidak langsung dari kesejahteraan psikologis pada pengaruh yang diberikan dukungan sosial terhadap *loneliness* (Haslam dkk, 2022; Hawkley & Cacioppo, 2010; Perlman & Peplau, 1984)

Berdasarkan penelitian sebelumnya, variabel dukungan sosial memiliki pengaruh positif terhadap kesejahteraan psikologis (Sugesty dkk, 2021). Kesejahteraan psikologis memberikan kontribusi terhadap penurunan tingkat *loneliness* (Wilson dkk, 2020). Pengaruh langsung yang diberikan dukungan sosial terhadap *loneliness* berpotensi mengalami kenaikan dengan adanya peran tidak langsung dari variabel kesejahteraan psikologis. Bagan kerangka teoritik dalam penelitian ini dapat diamati pada gambar di bawah ini;



Gambar 2.1 kerangka teoritik

Berdasarkan gambar diatas dukungan sosial dapat berpengaruh pada *loneliness* melalui dua bentuk pengaruh yang berbeda. Bentuk pertama pengaruh langsung antara dukungan sosial terhadap *loneliness*. Bentuk kedua adanya pengaruh dukungan sosial yang lebih tinggi terhadap *loneliness* melalui jalur mediasi variabel kesejahteraan psikologis. Jalur mediasi menunjukkan semakin tinggi pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis maka semakin rendah *loneliness* yang dimiliki individu. Jalur mediasi yang sempurna akan menunjukkan pengaruh yang lebih besar daripada pengaruh langsung yang diberikan dukungan sosial terhadap *loneliness*.

F. Hipotesis

Penelitian ini memiliki beberapa hipotesis yang hendak diuji, yaitu;

1. Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *loneliness*
2. Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis
3. Terdapat pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap *loneliness*
4. Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *loneliness* yang dimediasi oleh kesejahteraan psikologis.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Metode korelasional memiliki tujuan untuk menganalisa keterhubungan kausalitas variable yang diteliti. Tujuan dari penelitian ini untuk melihat pengaruh langsung dan pengaruh tidak langsung dukungan sosial terhadap *loneliness* dimana kesejahteraan psikologis berperan sebagai variabel mediasi.

B. Identifikasi Variabel

Penelitian ini menggunakan satu variabel bebas (X), satu variabel terikat (Y) dan satu variabel mediasi (M)

- a. Variabel X : Dukungan sosial
- b. Variabel M: Kesejahteraan psikologis
- c. Variabel Y : *Loneliness*

C. Definisi Konseptual

a. Dukungan sosial

Dukungan sosial adalah persepsi kepedulian orang lain kepada individu tersebut sampai muncul rasa dihargai, diperhatikan dan diterima (Caltabiano & Sarafino, 2002; Wentzel, 2017; Wentzel et al., 2021)

b. Kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis dapat didefinisikan sebagai kondisi mental yang sehat karena terpenuhinya kriteria fungsi psikologi positif meliputi kondisi fisik, mental dan lingkungan sosialnya (Ryff & Keyes, 1995; Stieger et al., 2021).

c. *Loneliness*

Loneliness adalah kondisi seseorang yang memiliki hubungan sosial dan interaksi sosial kurang dari standart / ekspektasi yang diharapkan (Eccles & Qualter, 2021; Junttila & Vauras, 2009; Peplau & Perlman, 1979).

D. Definisi Operasional

a. Dukungan sosial

Dukungan sosial didefinisikan sebagai persepsi kepedulian orang lain kepada individu tersebut sampai muncul rasa dihargai, diperhatikan dan diterima yang diukur dari dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial.

b. Kesejahteraan psikologis

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi mental yang sehat dan dapat diukur dari penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi.

c. *Loneliness*

Loneliness adalah kondisi individu dengan hubungan dan interaksi sosial kurang dari ekspektasi yang diukur dari *personality*, *sosial desirability* dan *depression*.

E. Populasi, Teknik sampling dan Sampel

a. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Surabaya yang pernah mengikuti perkuliahan dengan sistem daring selama pandemi covid-19. Semua mahasiswa yang mengikuti perkuliahan daring di perguruan tinggi yang berada di Surabaya memiliki peluang menjadi sampel penelitian ini.

b. Teknik Sampling

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quota Sampling*, dimana sampel yang dipilih sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan hingga memperoleh jumlah sampel yang dibutuhkan. Adapun jumlah sampel ditentukan dari peneliti sendiri, meskipun begitu dalam penelitian yang menggunakan desain korelasional dianggap memiliki sampel yang cukup apabila mencapai 100 keatas (Utama, 2016).

c. Sampel

Kriteria sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di perguruan tinggi yang ada di Surabaya dan sebelumnya pernah mengikuti pembelajaran daring. Kuota sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini sebanyak 250 responden. (Utama, 2016)

F. Instrumen Penelitian

1. Instrumen pengukuran Dukungan Sosial

a) Definisi Operasional

Dukungan sosial didefinisikan sebagai persepsi kepedulian orang lain kepada individu tersebut sampai muncul rasa dihargai, diperhatikan dan diterima yang diukur dari dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan jaringan sosial.

b) Alat ukur

Dalam mengukur variabel dukungan sosial penelitian ini mengadaptasi skala yang dikembangkan oleh Sarafino (1998). Sejumlah penelitian sebelumnya juga menggunakan dan mengadaptasi alat ukur ini (Sepfitri, 2011; Wisuda, 2018). Skala ini terdiri atas 27 item dengan 4 pilihan jawaban skala likers yaitu (1) Tidak pernah, (2) Jarang, (3) Sering, dan (4) Selalu. Berikut *blue print* untuk skala dukungan sosial:

Tabel 3.1 Blue Print Dukungan Sosial

Dimensi	Nomor	Jumlah
Dukungan emosional	1,2,3,4,5,6,7,8,9	9
Dukungan penghargaan	10,11,12,13,14,15	6
Dukungan Instrumental	16,17,18,19,20,22	6
Dukungan informasi	21,23,24,25	4
Dukungan jaringan sosial	26,27	2
Total		27

c) Validitas

Skala dianggap valid apabila memiliki nilai koefisiensi diatas 0,30 (Sugiyono, 2013). Dukungan sosial terdiri dari 27 item dan hasil pengukuran tertera dalam tabel berikut;

Tabel 3.2 Validitas Dukungan Sosial

Item	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Keterangan
A1	0,453	Valid
A2	0,531	Valid
A3	0,251	Tidak Valid
A4	0,663	Valid
A5	0,687	Valid
A6	0,633	Valid
A7	0,476	Valid
A8	0,422	Valid
A9	0,564	Valid
A10	0,469	Valid
A11	0,268	Tidak Valid
A12	0,341	Valid
A13	0,472	Valid
A14	0,573	Valid
A15	0,382	Valid
A16	0,637	Valid
A17	0,235	Tidak Valid
A18	0,669	Valid
A19	0,392	Valid
A20	0,358	Valid
A21	0,593	Valid
A22	0,588	Valid
A23	0,597	Valid
A24	0,534	Valid
A25	0,596	Valid
A26	0,660	Valid
A27	0,390	Valid

Berdasarkan hasil tabel diatas, dari 27 item yang di uji coba terdapat 3 item yaitu A3,A11 dan A17 yang nilainya dibawah 0,300.Selain 3 item tersebut 24 item lainnya valid dan bisa digunakan sebagai data penelitian.

d) Reliabilitas

Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan tabel koefisien *Cronbach's Alpha*. Alat ukur dengan koefisien lebih dari 0,60 maka memiliki reliabilitas yang baik (Sugiyono, 2013). Hasil analisis bias diperhatikan pada tabel berikut ini;

Tabel 3.3 Reliabilitas Dukungan Sosial

<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Item (N)
0.877	24

Berdasarkan hasil pengujian diatas, maka alat ukur yang digunakan dapat dikatakan reliabel karena bernilai 0,890 yang lebih besar dari 0,60.

2. Instrumen pengukuran Kesejahteraan Psikologis

a) Definisi Operasional

Kesejahteraan psikologis adalah kondisi mental yang sehat dan dapat diukur dari penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pengembangan pribadi.

b) Alat Ukur

Dalam mengukur variabel dukungan sosial penelitian ini mengadaptasi skala yang dikembangkan oleh Ryff (2008). Sejumlah penelitian sebelumnya juga menggunakan dan mengadaptasi alat ukur ini (Jayafa, 2018; Pramitha, 2018). Skala ini terdiri atas 16 item dengan 4 pilihan jawaban skala likers yaitu (1) sangat tidak sesuai, (2) tidak sesuai, (3) sesuai, dan (4) sangat sesuai. Berikut *blue print* untuk skala Kesejahteraan psikologis:

Tabel 3.4 Blue Print Kesejahteraan Psikologis

Dimensi	Nomor	Jumlah
Penerimaan Diri	1,7	2
Hubungan Positif	2,8,14	3
Kemandirian	3,9	2
Penguasaan Lingkungan	4,10	2
Tujuan Hidup	5,13	2
Pengembangan diri	6,11,12,15,16	4
Jumlah		16

c) Validitas

Item dalam Skala dianggap valid apabila memiliki nilai koefisiensi diatas 0,30 (Sugiyono, 2013). Skala Kesejahteraan Psikologis terdiri dari 16 item dan hasil pengukuran tertera dalam tabel berikut;

Tabel 3.5 Validitas Kesejahteraan Psikologis

Item	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Keterangan
A1	0,411	Valid
A2	0,549	Valid
A3	0,521	Valid
A4	0,533	Valid
A5	0,453	Valid
A6	0,437	Valid
A7	0,507	Valid
A8	0,433	Valid
A9	0,449	Valid
A10	0,628	Valid
A11	0,738	Valid
A12	0,619	Valid
A13	0,613	Valid
A14	0,366	Valid
A15	0,619	Valid
A16	0,469	Valid

Berdasarkan hasil tabel diatas, dari 16 item yang diujicobakan seluruh aitem memiliki koefisien lebih dari 0,300. Artinya seluruh item pada skala kesejahteraan psikologis valid dan data yang didapatkan dapat digunakan untuk uji hipotesis.

d) Reliabilitas

Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan tabeel kofisien *Cronbach's Alpha* . Alat ukur dengan koefisien lebih dari 0,60 maka memiliki reliabilitas yang baik (Sugiyono, 2013). Hasil analisis bias diperhatikan pada tabeel berikut ini;

Tabel 3.6 Reliabilitas Kesejahteraan Psikologis

<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Item (N)
0.816	16

Berdasarkan hasil pengujian diatas, maka alat ukur yang digunakan dapat dikatakan reliabel karena bernilai 0,816 yang lebih besar dari 0,60.

3. Instrumen pengukuran *Loneliness*

a) Definisi Operasional

Loneliness adalah kondisi individu yang memiliki hubungan dan interaksi sosial kurang dari ekspetasi yang diukur dari *personality*, *sosial desirability* dan *depression*.

b) Alat ukur

Dalam mengukur variabel dukungan sosial penelitian ini mengadaptasi skala *UCLA Loneleniss Scale* yang dikembangkan oleh Russel (1996) .Sejumlah

penelitian sebelumnya juga menggunakan dan mengadaptasi alat ukur (Atminingsari, 2020; Fathoni & Listiyandini, 2021). Skala ini terdiri atas 19 item dengan 4 pilihan jawaban skala likers yaitu (1) Tidak pernah, (2) Jarang, (3) Sering, dan (4) Selalu. Berikut *Blue print* untuk skala *Loneliness*:

Tabel 3.7 Blue Print loneliness

Dimensi	Nomor	Jumlah
<i>Personality</i>	3,8,13,15,17,19,20	7
<i>Sosial Desirability</i>	1,5,6,9,10,16	6
<i>Depression</i>	2,4,7,11,12,14,18	7
Jumlah		20

4) Validitas

Skala dianggap valid apabila memiliki nilai koefisiensi diatas 0,30 (butuh referensi). Skala *Loneliness* terdiri dari 20 item dan hasil pengukuran tertera dalam tabel berikut;

Tabel 3.8 Validitas *Loneliness*

Item	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Keterangan
A1	0,831	Valid
A2	0,714	Valid
A3	0,720	Valid
A4	0,504	Valid
A5	0,740	Valid
A6	0,730	Valid
A7	0,693	Valid
A8	0,706	Valid
A9	0,604	Valid

Item	<i>Corrected Item-Total Correlation</i>	Keterangan
A10	0,449	Valid
A11	0,549	Valid
A12	0,444	Valid
A13	0,560	Valid
A14	0,501	Valid
A15	0,424	Valid
A16	0,481	Valid
A17	0,557	Valid
A18	0,425	Valid
A19	0,429	Valid
A20	0,638	Valid

Berdasarkan hasil tabel diatas, dari 20 item yang diujicobakan seluruh aitem memiliki koefisien lebih dari 0,300. Artinya seluruh item pada skala *Loneliness* valid dan data yang didapatkan dapat digunakan untuk uji hipotesis.

3) Reliabilitas

Pengujian reliabilitas pada penelitian ini menggunakan tabel koefisien *Cronbach's Alpha*. Alat ukur dengan koefisien lebih dari 0,60 maka memiliki reliabilitas yang baik (Sugiyono, 2013). Hasil analisis bias diperhatikan pada tabel berikut ini;

Tabel 3.9 Reliabilitas *loneliness*

<i>Cronbach's Alpha</i>	Jumlah Item (N)
0.923	20

Berdasarkan hasil pengujian diatas, maka alat ukur yang digunakan dapat dikatakan reliabel karena bernilai 0,923 yang lebih besar dari 0,60.

7. Analisis Data

Pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan uji analisis jalur / *path analysis* untuk melihat pengaruh variabel dependen terhadap variabel independen baik secara langsung maupun tidak langsung melalui variabel mediasi. Untuk melihat pengaruh secara langsung akan menggunakan uji regresi linier sederhana. Adapun dalam menemukan pengaruh tidak langsung akan digunakan *Sobel test*. *Sobel test* adalah rumus yang digunakan untuk menghitung nilai pengaruh tidak langsung / *indirect effect* dengan membandingkan nilai signifikan korelasi yang diberikan antara pengaruh langsung dan tidak langsung. Dalam *Sobel test* diperlukan pengujian regresi sederhana antara variabel dependen dengan independen serta regresi linier berganda antara variabel dependen dan mediasi dengan variabel independen. (Abu-Bader & Jones, 2021; Baron & Kenny, 1986; Widiarso, 2010).

Uji jalur didalamnya menggunakan uji Analisis regresi sebagai berikut;

$$Y = \alpha + b_1 X_1 + b_2 X_2$$

Keterangan :

Y	= <i>Loneliness</i> sebagai variabel dependen
α	=Konstanta
b_1, b_2	=Koefisien regresi berganda
X1	=Dukungan Sosial sebagai variabel independen
X2	=Kesejahteraan psikologis sebagai variabel mediasi

Adapun dalam penelitian ini juga menggunakan *Sobel Test* dengan rumus sebagai berikut;

$$Z = \frac{ab}{\sqrt{(b^2 SEa^2) + (a^2 SEb^2)}}$$

Keterangan:

- Z = Nilai koefisien *indirect effect*
 a = Jalur variabel dukungan sosial dengan variabel kesejahteraan psikologis
 b = Jalur variabel kesejahteraan psikologis dengan *loneliness*
 SEa = Standar error koefisien a
 SEb = Standar error koefisien b

Uji regresi sederhana dan berganda dilakukan setelah terpenuhinya uji asumsi yaitu uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas dan uji heterokedastisitas. Uji normalitas diberlakukan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian berdistribusi normal. Data berdistribusi normal ketika $p > 0,05$, sebaliknya apabila $p < 0,05$ maka distribusi data tidak normal. Uji linieritas digunakan untuk mencari ada tidaknya hubungan yang linier antara variabel dependen dengan independen. Jika nilai *deviation from linearity* $> 0,05$ maka terjadi linieritas, sebaliknya apabila *deviation from linearity* $< 0,05$ maka tidak terjadi liniertas.

Uji heteroskedastisitas merupakan pengujian untuk mengetahui ada tidaknya kesamaan varian dari residual antara pengamat yang satu ke pengamat yang lain. Heteroskedastisitas pada regresi memiliki dua kemungkinan, satu terdapat pola antara prediksi dan residual maka terjadi gejala heteroskedastisitas dan kedua tidak terdapat pola antara prediksi dan residual maka tidak terjadi gejala heteroskedastistias. Uji Multikolinieritas adalah uji asumsi yang digunakan untuk

mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel independent dengan menghitung nilai *tolerance* dan *variance inflation facto* (VIF). Apabila nilai *tolerance* dan VIF > 10 maka terjadi multikolinieritas dan apabila nilai *tolerance* > 0,1 dan VIF <10 maka tidak terjadi multikolinieritas dalam penelitian.(Tersiana, 2018).

8. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data dalam penelitian berdistribusi normal. Data berdistribusi normal ketika $p > 0,05$ dan apabila $p < 0,05$ maka distribusi data tidak normal. Adapun rumus yang digunakan adalah rumus One Sample Kolmogrov-Smirnov Test .Hasil pengujian normalitas dapat dilihat pada tabel berikut ini;

Tabel 3.10 Hasil Uji Normalitas

		Unstandaralized Residuals
N		250
Normal Paramaters	Mean	0.000000
	Std.Deviation	3.2115400
Most Extreme Differences	Absolute	0.45
	Positive	0.45
	Negative	-0.33
Test Statistic	0.054	
Asymp.Sig. (2-tailed)	0.078	

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas diatas menunjukkan nilai signifikansi yang didapat adalah 0.078 dan lebih besar dari 0.05. Berdasarkan hasil diatas maka dapat dikatakan data berdistribusi normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas digunakan untuk mencari ada tidaknya hubungan yang linier antara variabel dependen dengan independen. Jika nilai *deviation from linearity* > 0,05 maka terjadi linieritas, sebaliknya apabila *deviation from linearity* < 0,05 maka tidak terjadi linieritas. Hasil pengujian linearitas antara variabel Dukungan Sosial (X) dan *loneliness* (Y) dapat dilihat pada tabel dibawah ini;

Tabel 3.11 Hasil Uji Linieritas

			Sum of squares	df	Mean square	F	Sig.
Y* X	Between Groups	(combined)	7578.675	33	229.657	3.467	.000
		Linearity	5048.370	1	5048.370	76.209	.000
		Deviation	2530.305	32	79.072	1.194	.230
	Within groups			14308.609	216	66.244	
	Total			21887.284	249		

Berdasarkan tabel diatas maka didapatkan nilai *Deviation from linearity* sebesar 0.230 dan lebih besar dari 0.05. Berdasarkan hasil diatas maka terdapat linearitas atau hubungan yang linier antara variabel dukungan sosial dengan *loneliness*.

c. Uji Multikolinieritas

Uji Multikolinieritas adalah uji asumsi yang digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel independent dengan menghitung nilai *tolerance* dan *variance inflation facto* (VIF). Apabila nilai *tolerance* dan VIF > 10 maka terjadi multikolinieritas dan apabila nilai *tolerance* > 0,1 dan VIF < 10 maka

tidak terjadi multikolinieritas dalam penelitian. Hasil uji Multikolinieritas dapat dilihat pada tabel dibawah ini;

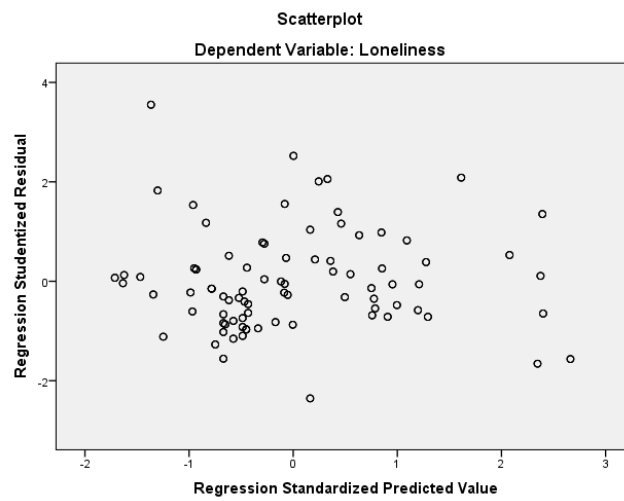
Tabel 3.12 Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	<i>Collinearity statistic</i>		
	<i>Tolerance</i>	VIF	Keterangan
Dukungan Sosial	0.507	1.972	Tidak terjadi multikolinieritas
Kesejahteraan psikologis	0.507	1.972	

Berdasarkan tabel diatas maka didapatkan nilai *Tolerance* dan VIF masing-masing sebesar 0,507 dan 1,972. Nilai *Tolerance* 0,507 lebih besar dari 0,1 dan nilai VIF 1,972 lebih kecil dari 10. Artinya tidak terdapat gejala multikolinieritas pada data dalam penelitian.

d. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas merupakan pengujian untuk mengetahui ada tidaknya kesamaan varian dari residual antara pengamat yang satu ke pengamat yang lain. Heteroskedastisitas pada regresi memiliki dua kemungkinan, satu terdapat pola antara prediksi dan residual maka terjadi gejala heteroskedastisitas dan kedua tidak terdapat pola antara prediksi dan residual maka tidak terjadi gejala heteroskedastisitas. Hasil pengujian dapat dilihat pada grafik dibawah ini.



Gambar 3.1 Uji Heteroskedastisitas.

Berdasarkan gambar diatas tidak terdapat pola antara residual dengan prediksi. Dengan kata lain dapat data dalam penelitian tidak mengalami gejala heteroskedastisitas.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV

HASIL PENELITIAN & PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian ini melewati sejumlah tahapan yaitu identifikasi rumusan masalah, pemetaan literatur, penetapan subjek, penyiapan alat ukur, pengambilan dan pengolahan data. Data penelitian diambil secara daring melalui *google form* yang selanjutnya diolah dan disajikan dalam bentuk laporan hasil penelitian.

1. Deskripsi Data Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang pernah mengikuti perkuliahan daring pada universitas yang ada di Surabaya. Jumlah mahasiswa yang ditetapkan sebagai kuota sampel adalah sebesar 250 mahasiswa.

Tabel 4.1 Kategorisasi Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-Laki	117	47%
Perempuan	133	53%
Jumlah	250	100%

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini secara gender cukup berimbang. Mahasiswa berjenis kelamin laki-laki berjumlah 117 orang (47%) dan perempuan 133 orang (53%).

Tabel 4.2 Kategorisasi Asal Universitas

Asal Universitas	Jumlah	Presentase
UINSA	50	20%
UNAIR	50	20%
UPN	50	20%
ITS	50	20%
UNESA	50	20%
Jumlah	250	100%

Responden diambil dari lima universitas yang ada di Surabaya dimana masing-masing Universitas terwakilkan dengan kuota 50 mahasiswa.

2. Kategorisasi Data Penelitian

Data penelitian dikategorikan ke dalam kategori rendah, sedang dan tinggi dengan pedoman pengukurannya berdasarkan tabel dibawah ini.

Tabel 4.3 Pedoman Hasil Pengukuran

Pedoman Hasil Pengukuran	
Rendah	$X \leq M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X \leq M + 1SD$
Tinggi	$X \geq M + 1SD$

Keterangan;

M : Mean / rata-rata

SD : Standart Deviasi

Tabel di bawah ini menyajikan kategorisasi sampel dalam variabel dukungan sosial. Mayoritas subjek berada pada kategori penerima dukungan sosial yang sedang yaitu sebanyak 125 mahasiswa dan dukungan sosial yang tinggi dengan jumlah 80 mahasiswa.

Tabel 4.4 Kategorisasi Dukungan Sosial

Kategori	Jumlah	Presentase
Rendah	45	20%
Sedang	125	48%
Tinggi	80	32%
Total	250	100%

Selanjutnya adalah kategorisasi sampel pada variabel kesejahteraan psikologis. Subjek banyak yang berada pada kategori kesejahteraan psikologis yang sedang dengan jumlah 151 mahasiswa yang diikuti oleh kategori kesejahteraan psikologis yang tinggi sebanyak 54 mahasiswa.

Tabel 4.5 Kategorisasi Kesejahteraan Psikologis

Kategori	Jumlah	Presentase
Rendah	45	18%
Sedang	151	60%
Tinggi	54	22%
Total	250	100%

Kategori *loneliness* berturut-turut paling banyak pada kategori rendah 166 mahasiswa, urutan kedua adalah mereka yang ada di kategori sedang (45 orang) dan berikutnya adalah kategori *loneliness* tinggi (39 orang).

Tabel 4.6 Kategorisasi *Loneliness*

Kategori	Jumlah	Presentase
Rendah	166	67%
Sedang	45	18%
Tinggi	39	15%
Total	250	100%

3. Tabulasi silang data penelitian

Data tabulasi silang menyajikan integrasi antara data demografis dengan data kategorisasi yang telah disajikan di atas. Adapun tabulasi silang dilakukan khusus untuk variabel dependen yaitu *loneliness*.

Tabel 4.7 Tabulasi Silang Demografis dengan Variabel

		Jenis kelamin		Total
		Laki-Laki	Perempuan	
<i>loneliness</i>	Rendah	71 (42%)	100 (58%)	166 (67%)
	Sedang	27 (60%)	18 (40%)	45 (18%)
	Tinggi	19 (45%)	20 (55%)	39 (15%)

Tabel di atas menggambarkan mayoritas responden baik laki-laki maupun perempuan berada pada kategori *loneliness* yang Rendah. Laki-laki yang memiliki *loneliness* rendah lebih sedikit dibandingkan dengan responden perempuan.

Tabel 4.8 Tabulasi Silang Demografis dengan Variabel

		Asal Universitas/sekolah tinggi					Total
		UINSA	UNAIR	UPN	ITS	UNESA	
<i>loneliness</i>	Rendah	36 (22%)	40 (24%)	38 (23%)	27 (16%)	25 (15%)	166 (67%)
	Sedang	12 (27%)	6 (14%)	8 (17%)	12 (27%)	7 (15%)	45 (18%)
	Tinggi	2 (5%)	4 (10%)	8 (20%)	11 (28%)	14 (40%)	39 (15%)
Total		50	50	50	50	50	250 (100%)

Tingkat *loneliness* rata-rata mahasiswa dari berbagai universitas berada pada tingkat rendah. Pada tingkat *loneliness* yang tinggi paling banyak berjumlah 14 dan 11 mahasiswa dialami oleh mahasiswa ITS dan UNESA. Pada tingkat *loneliness* yang rendah paling banyak berjumlah 40 dan 38 mahasiswa dari UNAIR dan UPN.

Tabel 4.9 Tabulasi silang variabel dengan variabel

		Dukungan Sosial			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
loneliness	Rendah	0 (0%)	101 (68%)	65 (32%)	166 (67%)
	Sedang	15 (33%)	15 (34%)	15 (33%)	45 (18%)
	Tinggi	30 (76%)	9 (24%)	0 (0%)	39 (15%)
	Total	45 (18%)	125 (49%)	80 (33%)	250 (100%)

Rata-rata mahasiswa dengan dukungan sosial yang sedang memiliki *loneliness* yang rendah. Sementara mahasiswa dengan dukungan sosial yang tinggi memiliki *loneliness* yang rendah demikian sebaliknya.

Tabel 4.10 Tabulasi Silang Variabel dengan Variabel

		Kesejahteraan psikologis			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
loneliness	Rendah	0 (0%)	127 (77%)	39 (23%)	166 (67%)
	Sedang	15 (9%)	15 (34%)	15 (66%)	45 (18%)
	Tinggi	30 (76%)	9 (24%)	0 (0%)	39 (15%)
	Total	45 (18%)	151 (61%)	54 (21%)	250(100%)

Rata-rata mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang sedang memiliki *loneliness* yang rendah. Sementara mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi memiliki *loneliness* yang rendah demikian sebaliknya.

Tabel 4.11 Tabulasi Silang Variabel dengan Variabel

		Dukungan Sosial			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Kesejahteraan psikologis	Rendah	30 (66%)	15 (34%)	0 (0%)	45 (18%)
	Sedang	15 (9%)	101 (64%)	35 (27%)	151 (67%)
	Tinggi	0(0%)	9 (17%)	45 (83%)	54 (15%)
	Total	45 (18%)	125 (49%)	80 (33%)	250 (100%)

Mahasiswa dengan kesejahteraan psikologis sedang memiliki dukungan sosial yang sedang juga. Sementara mahasiswa dengan dukungan sosial yang tinggi memiliki kesejahteraan psikologis yang tinggi juga.

4. Uji Hipotesis Penelitian

Uji hipotesis penelitian ini terbagi menjadi 3 tahap yaitu uji regresi linier sederhana antara variabel dependen dengan variabel independen, uji regresi berganda antara variabel independen dan mediator dengan variabel dependen, dan uji sobel untuk mengetahui tingkat pengaruh tidak langsung.

Tabel 4.11 Hasil Uji Regresi Dukungan Sosial dengan *Loneliness*

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant	91.106	4.209		21.645	0.000
Dukungan Sosial	-0.682	0.053	-0.631	-12.951	0.000

Variabel dukungan sosial memiliki koefisien korelasi sebesar -0,682 dan signifikansi sebesar 0,000 terhadap variabel *loneliness*. Hipotesis pertama diterima karena nilai signifikansi $<0,05$ dan menunjukkan variabel dukungan sosial mempengaruhi *loneliness* secara langsung. Koefisien korelasi sebesar -0,682 menunjukkan arah negatif antara variabel dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis.

Tabel 4.12 Hasil Uji Regresi Dukungan Sosial dengan Kesejahteraan Psikologis

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant	13.843	2.393		5.784	0.000
Dukungan Sosial	0.469	0.030	0.702	15.685	0.000

Tabel di atas menunjukkan pengaruh dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologi. Variabel dukungan sosial memiliki koefisien korelasi sebesar 0,469 dan signifikansi sebesar 0,000 terhadap variabel kesejahteraan psikologis. Hipotesis kedua diterima karena nilai signifikansi $<0,05$ dan menunjukkan variabel dukungan sosial mempengaruhi kesejahteraan psikologis secara langsung. Koefisien korelasi sebesar 0,469 menunjukkan arah positif antara variabel dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis.

Tabel 4.13 Hasil Uji Regresi Kesejahteraan Psikologis dengan *Loneliness*

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant	103.572	3.089		33.535	0.000
Kesejahteraan psikologis	-1.303	0.060	-0.807	-21.722	0.000

Variabel kesejahteraan psikologis memiliki koefisien korelasi sebesar -1,303 dan signifikansi sebesar 0,000 terhadap variabel *loneliness*. Hipotesis ketiga diterima karena nilai signifikansi $<0,05$ dan menunjukkan variabel kesejahteraan psikologis mempengaruhi *loneliness* secara langsung. Koefisien korelasi sebesar -1,303 menunjukkan arah negatif antara variabel dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis.

Tabel 4.14 Hasil Uji Regresi Berganda

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std.Error	Beta		
(Constant	107.131	3.378		31.714	0.000
Dukungan Sosial	-0.138	0.056	-0.128	-2.479	0.14
Kesejahteraan psikologis	-1.158	0.083	-0.717	-13.883	0.000

Persamaan Regresi berdasarkan hasil uji diatas;

$$Y = \alpha + b_1 X_1 + b_2 X_2$$

$$Y = 107,131 + 0,138 + 1,158$$

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi korelasi variabel kesejahteraan psikologis sebesar -1.158 terhadap variabel *loneliness* dan memiliki standar error sebesar 0.083. Kedua data tersebut akan menjadi basis perhitungan dalam uji Sobel untuk mengetahui adanya peran mediasi dalam variabel kesejahteraan psikologis terhadap variabel dukungan sosial dengan *loneliness*.

Tabel 4.15 Koefisinesi Determinasi Dukungan Sosial Terhadap *Loneliness*

R	R Square	Adjusted Square	R Std. Error of estimate
0.631	0.399	0.396	7.44222

Tabel di atas menunjukkan tingkat sumbangsih yang diberikan variabel dukungan sosial terhadap variabel *loneliness*. Nilai R Square menunjukkan angka 0.399 yang artinya variabel dukungan sosial memberikan sumbangsih sebesar

39,9% terhadap variabel *loneliness* dan sisanya 60,1% adalah sumbangan dari variabel di luar penelitian.

Tabel 4.16. Koefisiensi Determinasi Kesejahteraan Psikologis Terhadap *Loneliness*

R	R Square	Adjusted Square	R Std. Error of estimate
0.807	0.651	0.650	5.67005

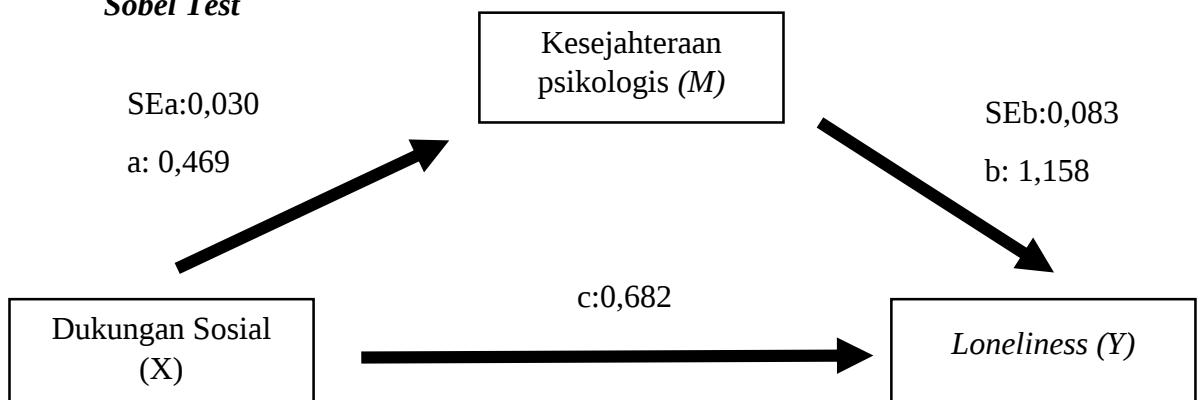
Pada tabel di atas menunjukkan tingkat sumbangsih yang diberikan variabel kesejahteraan psikologis terhadap variabel *loneliness*. Nilai R Square menunjukkan angka 0.651 yang artinya variabel kesejahteraan psikologis memberikan sumbangsih sebesar 65,1% terhadap variabel *loneliness*. Sisanya yaitu 34,9% adalah sumbangan dari variabel diluar penelitian.

Tabel 4.17 Koefisien Determinasi Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis

R	R Square	Adjusted Square	R Std. Error of estimate
0.702	0.493	0.491	0.423194

Nilai R Square sebesar 0.439 menjelaskan bahwa variabel dukungan sosial memberikan sumbangsih sebesar 49,3 % terhadap variabel kesejahteraan psikologis sedangkan 50,7% lainnya adalah sumbangan dari variabel di luar penelitian.

Sobel Test



Gambar 4.1 Uji Sobel

Berdasarkan tabel hasil regresi di atas didapatkan nilai a sebesar 0,682 dan nilai SEa sebesar 0,053. Data tersebut didapatkan dari regresi linier sederhana antara variabel dukungan sosial dengan variabel kesejahteraan psikologis. Adapun nilai b sebesar 1.158 dan nilai Seb sebesar 0.0803 didapatkan dari regresi linier berganda antara variabel dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis dengan variabel *loneliness*.

Hasil perhitungan dari rumus uji sobel adalah sebagai berikut.

$$Z = \frac{ab}{\sqrt{(b^2 SEa^2) + (a^2 SEb^2)}}$$

$$Z = \frac{(0,682)(1,158)}{\sqrt{(1,158^2 0,053^2) + (0,682^2 0,0803^2)}}$$

$$Z = 2,43422928$$

Berdasarkan hasil perhitungan uji sobel didapatkan nilai Z sebesar 2,434. Nilai Z mutlak sebagai perbandingan ada tidaknya pengaruh tidak langsung adalah sebesar 1,96 (Abu-Bader & Jones, 2021). Nilai Z yang diperoleh dari uji sobel adalah $2,434 > 1,96$ yang artinya hipotesis keempat diterima yaitu variabel kesejahteraan psikologis mampu menjadi variabel mediasi dalam pengaruh antara variabel dukungan sosial dengan *loneliness*.

B. Pembahasan

1) Pengaruh dukungan sosial terhadap *loneliness*

Hasil analisis data menunjukkan dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap *loneliness*. Mahasiswa yang memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi

mampu mereduksi tingkat *loneliness* yang dimiliki. Penelitian Guthmuller (2022) juga menunjukkan adanya pengaruh antara dukungan sosial dengan *loneliness*. Semakin tinggi persepsi individu bahwa dirinya didukung baik dalam segi emosional, instrumental, informasi dsb maka hal itu akan mereduksi kecenderungan mereka untuk mengisolasi diri dari lingkungannya. Penelitian Karina (2021) juga menyatakan dukungan sosial berpengaruh secara negatif terhadap tingkat *loneliness* pada mahasiswa.

Adanya pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat *loneliness* yang dirasakan mahasiswa juga mendukung penelitian Labrague dkk (2021). Tingginya tingkat resiliensi, coping stress dan dukungan sosial dapat mereduksi level *loneliness* pada mahasiswa. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa *loneliness* dapat direduksi dengan adanya mekanisme pertahanan diri yang dimiliki mahasiswa. Mekanisme tersebut dibangun dari internal dan eksternal mahasiswa itu sendiri. Pertahanan yang berasal dari dalam dirinya adalah resiliensi dan coping stress sementara pertahanan yang berasal dari eksternal adalah dukungan sosial yang diterima dari teman satu perkuliahan.

Nilai sumbangsih dukungan sosial sebesar 39,9% terhadap *loneliness* menunjukkan bahwa dukungan sosial ikut membentuk tingkatan *loneliness* yang dirasakan. Sedikit atau banyak dukungan sosial yang diterima pasti berkontribusi terhadap *loneliness* yang dirasakan. Mahasiswa yang memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi akan memiliki tingkat *sosial desirability* yang tinggi juga. Hal ini dapat terjadi karena individu mempresepsikan dirinya dibantu dan menerima kepedulian dari orang lain. Selanjutnya mereka akan berusaha semaksimal mungkin

untuk menghadapi segala permasalahan yang dimiliki dengan penuh tanggung jawab dan tidak melarikan diri dari masalah. Adapun dalam menghadapi *stressor* yang muncul dari masalah, individu tersebut tidak menjadi acuh melainkan terbuka kepada orang yang selama ini membantunya baik itu keluarga maupun teman (Zhang & Dong, 2022).

Besarnya kontribusi dukungan sosial terhadap loneliness mahasiswa juga mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Xu dkk (2020). Mereka juga menjelaskan bahwa individu dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi akan memiliki *social gap* yang kecil dengan orang lain. *Social gap* yang kecil membuat individu terbuka terhadap masalah yang tidak bisa dihadapi sendiri. Penelitian lain juga menunjukkan aspek-aspek dalam dukungan sosial memiliki kontribusi pada *loneliness* yang dimiliki mahasiswa seperti aspek dukungan emosional yang secara langsung meningkatkan *social desirability* (Zaini, 2019).

Loneliness terbentuk dari tinggi rendahnya dukungan sosial yang diterima mahasiswa. Mereka merasa memiliki dukungan saat menghadapi kesulitan sehingga tidak merasakan *loneliness* saat menghadapi masalah. Penelitian ini sejalan dengan definisi dukungan sosial yang menjelaskan bahwa individu harus merasakan kepedulian orang lain untuk dapat dikatakan menerima dukungan sosial. Penelitian Nurayni & Supradewi (2018) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial dan *sense of belongingness* pada mahasiswa memiliki hubungan yang signifikan terhadap *loneliness*. Peran *sense of belongingness* menjelaskan individu yang menerima dukungan benar-benar merasakan manfaat dari dukungan yang

diberikan. Kedua variabel tersebut secara bersamaan mereduksi tingkat *loneliness* yang dimiliki mahasiswa.

Hasil kategorisasi variabel dukungan sosial menunjukkan mayoritas responden mendapatkan dukungan sosial yang cukup baik hingga baik sekali. Mahasiswa memiliki tingkat dukungan sosial yang mayoritas sedang dan tinggi disebabkan tingginya intensitas dukungan yang diberikan oleh lingkungan di sekitar mereka. Meskipun berada di tengah pandemi jaringan sosial yang dimiliki mahasiswa masih memberikan dukungan dan kepedulian antara sesama mahasiswa maupun berasal dari keluarga masing-masing. Mahasiswa dengan dukungan sosial yang tinggi akan cenderung dapat mereduksi stress dan meningkatkan keinginan untuk bersosial (Lo, 2019; Menec dkk, 2020).

Angka kontribusi serta signifikansi dari koefisien variabel dukungan sosial terhadap *loneliness* menjelaskan bahwa tinggi rendahnya *loneliness* dapat diprediksi dari jumlah dukungan sosial yang diterima. Hasil penelitian ini sama dengan apa yang dijelaskan Singh dkk (2020) dalam penelitian yaitu kecemasan sosial berperan sebagai prediktor yang signifikan terhadap *loneliness* pada mahasiswa. Kecemasan sosial muncul karena minimnya kepedulian sosial yang diterima individu. Saran penelitian tersebut menjelaskan dukungan sosial dapat menjadi solusi dalam mereduksi tingkat kecemasan sosial sekaligus *loneliness* yang menjadi akibat berikutnya dari kecemasan sosial. Penelitian Yuli Anisa, dkk (2022) juga menjelaskan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan *loneliness* di masa pandemi Covid-19. Selama pandemi

mahasiswa tetap menerima dukungan sosial dari lingkungan di sekitarnya baik secara daring maupun luring sehingga angka *loneliness* menjadi rendah.

Pada tabel tabulasi silang antara variabel dukungan sosial dengan *loneliness* menunjukkan mayoritas responden dengan tingkat dukungan sosial yang sedang mengalami *loneliness* tingkat rendah. Responden yang memiliki dukungan sosial rendah terlihat berada pada tingkat *loneliness* yang tinggi. Dari data tersebut dapat dijelaskan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial maka semakin rendah tingkat *loneliness*. Hasil ini mendukung penelitian sebelumnya yang juga menggambarkan pengaruh negatif dukungan sosial terhadap *loneliness* (Batara & Kristianingsih, 2020).

Mahasiswa dengan dukungan sosial yang tinggi cenderung jarang mengalami *loneliness* seperti yang digambarkan dalam penelitian Fatriani (2022). Dukungan sosial berhubungan secara negatif dengan *loneliness* dan lebih dalam dijelaskan bahwa setiap dimensi dukungan sosial juga memiliki hubungan yang negatif dengan *loneliness*. Hasil tersebut linier dengan hasil penelitian sebelumnya yang menjelaskan dukungan sosial mampu mereduksi tingkat *loneliness*. Freak-poli dkk (2021) menjelaskan bahwa peran dukungan sosial adalah sebagai wadah seseorang berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Ketika tidak ada wadah yang dimiliki maka individu cenderung berinteraksi dengan dirinya sendiri dan secara eksponensial menjadi pribadi yang tertutup.

2) Pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis.

Hasil penelitian selanjutnya menunjukkan pengaruh signifikan dari dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian Enggar Puspito dkk (2019) juga menunjukkan variabel dukungan sosial berpengaruh positif terhadap variabel kesejahteraan psikologis. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka akan semakin tinggi juga tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Penelitian lainnya juga menunjukkan individu dengan dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki kesejahteraan yang tinggi juga (Oktavia & Pratisti, 2021).

Dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa membuat mereka memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Penelitian Lopez-Zafra, dkk (2019) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial dan kecerdasan emosional berperan dalam meningkatkan level kesejahteraan psikologis individu. Terutama pada variabel dukungan sosial memberikan efek eksponensial dalam meningkatkan tingkat kesejahteraan psikologis. Pada penelitian lain dijelaskan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan signifikan dengan *mindfulness*, *self compassion* dan kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial yang diterima dan dirasakan oleh individu akan mengantarkan pada rasa kebermanaan dan rasa peduli terhadap diri sendiri sehingga meningkatkan ekspektasi untuk meraih sukses dalam hidup (Wilson dkk, 2020)

Berbagai bentuk dukungan yang diterima mahasiswa menjadi modal mereka untuk melakukan pengembangan diri dan menjadi pribadi yang mandiri dalam menjalani rutinitas dalam hidup. Dukungan sosial terdiri dari dukungan informasi, dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan jaringan sosial dan dukungan penghargaan. Dalam menghadapi masalah individu yang

mendapatkan dukungan sosial yang baik cenderung memiliki ketahanan yang tinggi karena merasakan dukungan yang selalu tersedia. Penelitian Poudel dkk (2020) juga menunjukkan bahwa individu dengan tingkat dukungan sosial yang baik lebih sehat secara mental dan *resistance* yang tinggi terhadap stressor. Penelitian lain juga menjelaskan dukungan sosial berkontribusi pada semua aspek kesejahteraan psikologis secara positif (Arslan, 2018).

Mahasiswa yang menerima dukungan dan merasakan kepedulian dari orang lain akan membuat dirinya tertantang mencari solusi dalam menghadapi berbagai permasalahan. Pada penelitian Fan & Lu (2020) juga menjelaskan bahwa dukungan sosial yang diterima dapat menimbulkan pengaruh yang signifikan pada kesejahteraan psikologis. Dukungan sosial yang cukup dapat membantu individu memperkuat kepercayaan diri dan membangun jaringan sosial yang positif. Kepercayaan diri dan jaringan sosial yang positif dapat memberikan sumbangsih yang efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Individu yang merasa terisolasi dan termarginalkan makan dukungan sosial dapat melindungi mereka dari stress dan tekanan yang dapat menurunkan tingkat kesejahteraan psikologis.

Hasil tabulasi silang menunjukkan individu dengan dukungan sosial sedang juga cenderung sedang tingkatan kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Hal itu menjelaskan bahwa variabel dukungan sosial mampu meningkatkan tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki mahasiswa. Hasil penelitian ini didukung penelitian Stronge (2019) yang juga menjelaskan bahwa dukungan sosial berpengaruh positif terhadap variabel kesejahteraan psikologis. Pada penelitian

Jayafa (2018) juga menyebutkan bahwa dukungan sosial mampu meningkatkan tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa.

Gambaran tabulasi silang juga menunjukkan sejumlah mahasiswa berada pada tingkat yang tinggi baik pada dukungan sosial maupun kesejahteraan psikologis. Gambaran itu dijelaskan oleh Emerson,dkk (2020) bahwa rendahnya dukungan sosial akan mereduksi kesejahteraan psikologis secara signifikan. Konsekuensi yang terjadi adalah dukungan sosial yang tinggi akan menaikkan level kesejahteraan psikologis yang dirasakan. Rendahnya rasa keterikatan dengan orang lain akan membuat individu memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah juga. Hal ini terjadi karena fungsi keterikatan sosial adalah memberikan aset lingkungan yang akan sangat membantu ketika individu berjumpa dengan masalah dan tekanan dalam hidup. Penelitian lain juga menjelaskan dukungan sosial menjadi variabel yang signifikan dalam membantu memperkuat kesehatan mental mahasiswa yang terisolasi (Sugesty dkk, 2021).

3) Pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap *loneliness*

Hasil analisa yang didapat menunjukkan variabel kesejahteraan psikologis berpengaruh terhadap variabel *loneliness*. Mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi akan membuat mereka terhindar dari *loneliness*. Penelitian Astutik (2019) juga menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis membuat seseorang memiliki dorongan yang kuat untuk selalu menyelesaikan masalah dan bersikap terbuka untuk mencari solusi. Penelitian lain juga menyatakan bahwa kesejahteraan psikologis berpengaruh dalam mereduksi *loneliness* yang dirasakan (Santini dkk, 2021).

Nilai sumbangsih variabel kesejahteraan psikologis terhadap loneliness menjelaskan bahwa individu yang merasa sejahtera kecil kemungkinan merasakan loneliness. Hasil itu didukung oleh penelitian Rantepadang & Gery (2020) yang menjelaskan bahwa kesejahteraan psikologis berpengaruh dalam mereduksi tingkat *loneliness*. Individu akan rawan mengalami *loneliness* ketika mereka hidup dalam kondisi yang tidak sejahtera baik secara finansial, fisik, maupun secara mental. Adanya kesejahteraan psikologis yang tinggi mereduksi resiko yang ditimbulkan dari individu yang termarginalkan dari kelompoknya. Penelitian sebelumnya juga menjelaskan kesejahteraan psikologis yang dimiliki individu efektif untuk meningkatkan kepuasan hidup di tengah keterbatasan yang dimiliki (Santini dkk, 2021).

Hasil penelitian ini juga menjelaskan bahwa variable kesejahteraan psikolog mampu memprediksi tinggi rendahnya loneliness yang dirasakan mahasiswa. Laksmidara (2022) juga menjelaskan hal itu dimana kesejahteraan psikologis diyakini sebagai salah satu indikator kesehatan mental yang berperan dalam menurunkan tingkat *loneliness*. Kesejahteraan psikologis meliputi dimensi penerimaan diri, hubungan positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, tujuan hidup dan pengembangan diri. Semua dimensi memberikan sumbangsih dalam meminimalisir tingkat *loneliness* yang dapat berasal dari stressor maupun keinginan untuk lari dari masalah. Dimensi pengembangan diri yang dimiliki individu akan memunculkan paradigma *fight* dalam menghadapi masalah dan tidak lari dari masalah. Penelitian Groarke dkk (2020) sebelumnya juga menunjukkan mahasiswa

dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang baik memiliki ketahanan dalam menghadapi masalah yang tinggi.

Pada kategorisasi kesejahteraan psikologis terdapat banyak responden dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang sedang. Jumlah mahasiswa dengan kategori kesejahteraan psikologis tinggi lebih banyak dibandingkan dengan mereka yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah. Data itu memberikan gambaran bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis tinggi cenderung memiliki hubungan yang positif dengan orang lain. Mereka juga lebih mampu dalam mengatasi tekanan, serta mandiri menentukan arah dan tujuan hidupnya dengan menggunakan sumber daya yang dimiliki. Kemampuan untuk menciptakan lingkungan yang ideal bagi diri akan menimbulkan kepuasan dalam diri para responden. Hasil penelitian ini sama dengan apa yang dijelaskan Nursalma (2022) bahwa kualitas kesejahteraan psikologis individu mewakili tingkat kesehatan mental yang dimiliki dalam menghadapi berbagai masalah dalam hidupnya.

Data tabulasi menunjukkan ada banyak mahasiswa dengan kesejahteraan tinggi dan *loneliness* rendah. Ada banyak kegiatan yang mungkin dilakukan mahasiswa untuk tetap berinteraksi dengan individu lain. Pada penelitian Gubler,dkk (2021) ditemukan bahwa kebijakan yang mengatur pembatasan sosial semasa pandemi ternyata dapat menurunkan tingkat regulasi diri dan meningkatkan *loneliness*. Hal ini dapat terjadi karena menurunnya aktifitas interaksi dan meningkatnya masalah yang harus dihadapi sendiri terutama pada mereka yang rendah dalam regulasi diri. Kesejahteraan psikologis yang tinggi dapat menjadi

faktor yang efektif dalam meningkatkan regulasi diri dan menurunkan tingkat *loneliness*.

Tabulasi silang kesejahteraan psikologis dengan loneliness menunjukkan mayoritas responden memiliki tingkat kesejahteraan psikologis sedang dan memiliki tingkat loneliness yang rendah. Dari hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang baik mampu mereduksi tingkat *loneliness*. Penelitian serupa juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dengan *loneliness*. Semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis yang dimiliki maka semakin rendah tingkat *loneliness* (Macdonald & Hurler, 2021).

Hasil lainnya menunjukkan sejumlah mahasiswa memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi dengan tingkat loneliness yang rendah. Pada penelitian Mariska & Anwar (2019) juga menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dengan *loneliness* pada individu yang terisolasi. Penelitian Widiyanti (2020) yang menggunakan sampel mahasiswa perantauan juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara kesejahteraan psikologis dengan *loneliness*. Kesejahteraan psikologis memberikan sumbangsih yang efektif pada individu yang tengah mengalami krisis dalam jaringan sosialnya seperti halnya *loneliness*. Kesehatan masyarakat secara global dalam bertahan melawan pandemi sangat ditentukan pada tingkat kesejahteraan psikologisnya.

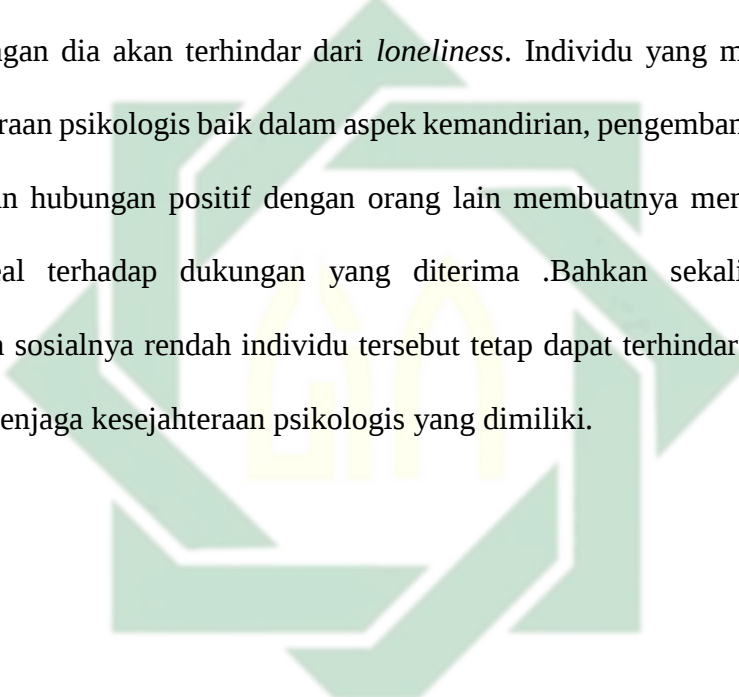
4) Pengaruh dukungan sosial terhadap loneliness yang dimediasi oleh kesejahteraan psikologis

Berdasarkan hasil penghitungan sobel test variabel kesejahteraan psikologis bermediasi secara penuh dalam pengaruh langsung antara variabel dukungan sosial dengan variabel *loneliness*. Variabel kesejahteraan psikologis memberikan pengaruh tidak langsung / *indirect effect* yang besar dalam meningkatkan pengaruh yang diberikan dukungan sosial khususnya dan mereduksi tingkat *loneliness* yang dimiliki mahasiswa.

Variabel kesejahteraan psikologis dapat bermediasi secara sempurna karena adanya jalur yang saling berpengaruh pada masing-masing variabel dalam penelitian. Variabel dukungan sosial memberikan kontribusi dalam meningkatkan variabel kesejahteraan psikologis dan variabel kesejahteraan psikologis memberikan kontribusi untuk mereduksi *loneliness* pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis dan semakin rendah tingkat *loneliness*. Ada perbedaan yang besar ketika hanya dukungan sosial mempengaruhi variabel *loneliness* sebagai bentuk *direct effect* dibandingkan pengaruh yang diberikan secara tidak langsung oleh variabel kesejahteraan psikologis sebagai variabel mediasi.

Pada hasil tabel koefisien determinasi variabel dukungan sosial dengan variabel *loneliness* memiliki nilai R Square yang lebih kecil daripada pengaruh yang diberikan variabel mediasi. Variabel kesejahteraan psikologis memberikan kontribusi yang lebih besar pada variabel *loneliness* sehingga jalur pengaruh tidak

langsung lebih besar daripada jalur pengaruh langsung. Kesejahteraan psikologis yang berpengaruh sebagai variabel mediasi sesuai dengan teori *loneliness* yang menjelaskan bahwa *loneliness* terjadi bukan karena intensitas interaksi sosial yang dimiliki melainkan adanya ekspektasi yang tidak sesuai terhadap interaksi yang dilakukan. Meskipun individu menerima intensitas dukungan yang tinggi tidak sama dengan dia akan terhindar dari *loneliness*. Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis baik dalam aspek kemandirian, pengembangan diri, tujuan hidup, dan hubungan positif dengan orang lain membuatnya memiliki ekspektasi yang ideal terhadap dukungan yang diterima. Bahkan sekalipun intensitas dukungan sosialnya rendah individu tersebut tetap dapat terhindar dari *loneliness* selama menjaga kesejahteraan psikologis yang dimiliki.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel dukungan sosial terhadap *loneliness* pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial maka semakin rendah tingkat *loneliness*. Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis “terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap *loneliness*” diterima. Subjek dalam penelitian memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi dan memiliki tingkat *loneliness* yang rendah.

Berdasarkan hasil pembahasan terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis. Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis “terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap kesejahteraan psikologis” diterima. Subjek dalam penelitian memiliki tingkat dukungan sosial yang tinggi dan memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi.

Berdasarkan hasil pembahasan terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel kesejahteraan psikologis terhadap *loneliness* pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat kesejahteraan psikologis maka semakin rendah tingkat *loneliness*. Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis “terdapat pengaruh kesejahteraan psikologis terhadap *loneliness*” diterima. Subjek dalam penelitian

memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi dan memiliki tingkat *loneliness* yang rendah.

Berdasarkan hasil pembahasan variabel kesejahteraan psikologis berperan sebagai mediasi sempurna. Kesejahteraan psikologis dapat meningkatkan pengaruh yang diberikan variabel dukungan sosial dalam mereduksi tingkat *loneliness*. Semakin tinggi tingkat dukungan sosial maka semakin tinggi juga kesejahteraan psikologis dan semakin tinggi kesejahteraan psikologis maka semakin rendah tingkat *loneliness* pada mahasiswa.

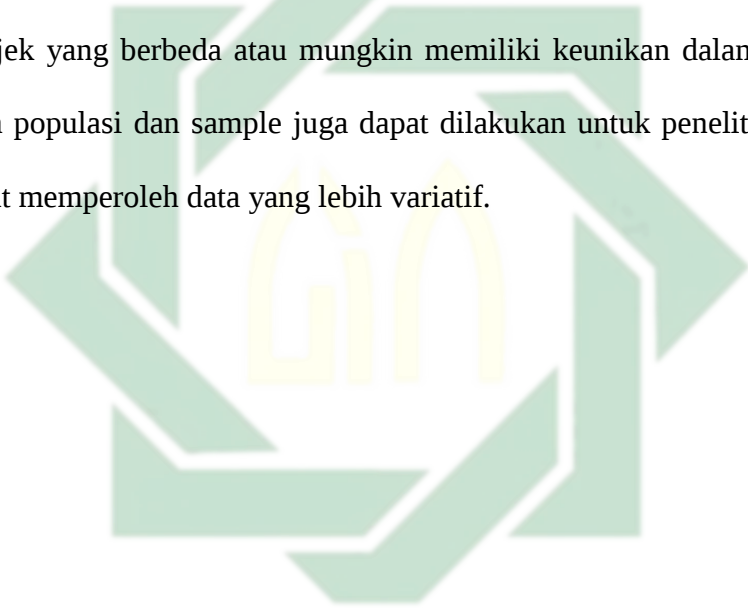
B. Saran

Mahasiswa yang merasa memiliki gejala *loneliness* dapat mencoba untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Ada banyak cara yang dapat dilakukan seperti mengikuti seminar, pelatihan, atau justru mengikuti pendampingan tenaga ahli untuk dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi mereka. Peningkatan kesejahteraan psikologis dapat pula dilakukan dengan menetapkan tujuan hidup, merencanakan pengembangan diri, serta menjalin hubungan positif dengan semua orang. Hal itu dapat dilakukan sebagai langkah menurunkan tingkat *loneliness* sekalipun mahasiswa menerima intensitas dukungan sosial yang rendah.

Pihak civitas dapat membantu mahasiswa dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui program pengembangan diri di kampus. Ada sejumlah aplikasinya yang dapat diterapkan seperti dalam bentuk kuliah tamu, pengadaan pelatihan, dan pengadaan seminar untuk peningkatan

kesejahteraan psikologis. Pihak kampus juga dapat mengimplementasikan peningkatan kesejahteraan psikologis dalam sistem pembelajaran.

Penelitian ini hanya melihat pengaruh kesejahteraan psikologis sebagai variabel mediasi. Penelitian ini tidak mengkaji pengaruh yang diberikan variabel dukungan sosial dan kesejahteraan psikologis secara bersamaan terhadap variabel *loneliness*. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengkaji perbedaan loneliness pada subjek yang berbeda atau mungkin memiliki keunikan dalam interaksinya. Perluasan populasi dan sample juga dapat dilakukan untuk penelitian berikutnya agar dapat memperoleh data yang lebih variatif.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Abu-Bader, S., & Jones, T. V. (2021). Statistical Mediation Analysis Using The Sobel Test and Hayes SPSS Process Macro. *International Journal of Quantitative and Qualitative Research Methods*, 9(1), 42–61. <https://ssrn.com/abstract=3799204>
- Alexandrova, N. H. (2019). Concepts of researching the loneliness of elderly. *Психология Человека в Образовании*, 1(2), 176–183.
- Arslan, G. (2018). Social exclusion, social support and psychological wellbeing at school: A study of mediation and moderation effect. *Child Indicators Research*, 11(3), 897–918.
- Asher, S. R., & Paquette, J. A. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12(3), 75–78.
- Astutik, D., Indrawati, R., & Misbahatul, E. (2019). Kesepian dan kesejahteraan psikologis lansia yang tinggal di masyarakat. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 4(1). <https://doi.org/10.20473/ijchn.v4i1.12731>
- Aswar, A. N., & Prastuti, E. (2022). Social Support and Loneliness as Predictors of Depression in Early Adolescents in Palu City. *KnE Social Sciences*, 267–284.
- Atminingsari, A. D. (2020). Hubungan antara kesepian dengan perilaku narsistik di story media sosial mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173.
- Batara, G. A., & Kristianingsih, S. A. (2020). Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesepian pada Narapidana Dewasa Awal Lajang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(1), 187–194.
- Berkman, L. F., Glass, T., Brissette, I., & Seeman, T. E. (2000). From social integration to health: Durkheim in the new millennium. *Social Science & Medicine*, 51(6), 843–857.
- Bu, F., Steptoe, A., & Fancourt, D. (2020). Who is lonely in lockdown? Cross-cohort analyses of predictors of loneliness before and during the COVID-19 pandemic. *Public Health*, 186, 31–34. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.06.036>
- Caltabiano, M. L., & Sarafino, E. P. (2002). *Health psychology: biopsychosocial interactions. An Australian perspective*. John Wiley & Sons.
- Charoensukmongkol, P., & Suthatorn, P. (2021). How managerial communication reduces perceived job insecurity of flight attendants during the COVID-19

pandemic. *Corporate Communications: An International Journal*.

Davis, S. K., Nowland, R., & Qualter, P. (2019). The role of emotional intelligence in the maintenance of depression symptoms and loneliness among children. *Frontiers in Psychology*, 1672.

de Jong Gierveld, J. (1998). A review of loneliness: concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8(1), 73–80.

Eccles, A. M., & Qualter, P. (2021). Alleviating loneliness in young people—a meta-analysis of interventions. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(1), 17–33.

Eling, A. (2021). *Hubungan antara tingkat kesepian dengan parasocial relationship pada remaja penggemar k-pop di komunitas army purwokerto*. IAIN Purwokerto.

Emerson, E., Fortune, N., Llewellyn, G., & Stancliffe, R. (2020). Loneliness , social support , social isolation and wellbeing among working age adults with and without disability : Cross sectional study. *Disability and Health Journal*, xxxx, 100965. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2020.100965>

Enggar Puspito, A., Hertinjung, W. S., & Psi, S. (2019). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan*. Universitas muhammadiyah surakarta.

Fajrian. (2021). Survei: 98 Persen Orang Indonesia Kesepian di Masa Pandemi. *CNN Indonesia*, 1. survei: 98 Persen Orang Indonesia Kesepian di Masa Pandemi%0A%0ABaca artikel CNN Indonesia %22Survei: 98 Persen Orang Indonesia Kesepian di Masa Pandemi%22 selengkapnya di sini: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20210813160739-284-680076/survei-98-p>

Fan, X., & Lu, M. (2020). Testing the effect of perceived social support on left-behind children's mental well-being in mainland China: The mediation role of resilience. *Children and Youth Services Review*, 109, 104695.

Fathoni, A. B., & Listiyandini, R. A. (2021). Kebersyukuran, kesepian, dan distress psikologis pada mahasiswa di masa pandemi COVID-19. *Journal of Psychological Science and Profession*, 5(1), 11–19.

Fatriani, D. N. (2022). *Hubungan Dukungan Sosial dengan Kesepian pada Mahasiswa Tahun Pertama yang Merantau di Universitas X Jakarta*. Universitas Tarumanagara.

Freak-poli, R., Ryan, J., Tran, T., Owen, A., Mchugh, J., Berk, M., Stocks, N., Gonzalez-chica, D., Lowthian, J. A., Fisher, J., Byles, J., Ryan, J., Tran, T., Owen, A., Mchugh, J., Berk, M., Stocks, N., Gonzalez-chica, D., Lowthian, J. A., & Fisher, J. (2021). Social isolation , social support and loneliness as independent concepts , and their relationship with health-related quality of life among older women. *Aging & Mental Health*, 0(0), 1–10.

<https://doi.org/10.1080/13607863.2021.1940097>

- Goossens, L. (2020). Affect, emotion, and loneliness in adolescence. In *Handbook of adolescent development* (pp. 51–70). Psychology Press.
- Groarke, J. M., Berry, E., Graham-Wisener, L., McKenna-Plumley, P. E., McGlinchey, E., & Armour, C. (2020). Loneliness in the UK during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional results from the COVID-19 Psychological Wellbeing Study. *PloS One*, 15(9), e0239698.
- Gubler, D. A., Makowski, L. M., Troche, S. J., & Schlegel, K. (2021). Loneliness and well-being during the Covid-19 pandemic: associations with personality and emotion regulation. *Journal of Happiness Studies*, 22(5), 2323–2342.
- Gunawan, L. R., & Hendriani, W. (2020). Psychological Well-being pada Guru Honorer di Indonesia: A Literature Review. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 4(1), 105–113.
- Guthmuller, S. (2022). Loneliness among older adults in Europe: The relative importance of early and later life conditions. *Plos One*, 17(5), e0267562.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau. *Psikogenesis*, 4(2), 170–181.
- Hardiani, R., & Andromeda. (2020). Kesepian selama masa pandemi covid-19? *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah*, 12(3), 316–325.
- Haslam, S. A., Haslam, C., Cruwys, T., Jetten, J., Bentley, S. V, Fong, P., & Steffens, N. K. (2022). Social identity makes group-based social connection possible: Implications for loneliness and mental health. *Current Opinion in Psychology*, 43, 161–165.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227.
- Jayafa, D. R. (2018). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Perawat*. University of Muhammadiyah Malang.
- Julia, L. (2018). *Pengaruh Dukungan Sosial Online terhadap Kesepian pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai*. Universitas Mercu Buana Bekasi.
- Junttila, N., & Vauras, M. (2009). Loneliness among school-aged children and their parents. *Scandinavian Journal of Psychology*, 50(3), 211–219.
- Karina, S. (2021). Peran Rasa Syukur Dan Dukungan Sosial Terhadap Kesepian Pada Lanjut Usia Di Panti Wreda. *PSIKOLOGI KONSELING*, 19(2), 1151–1158.
- Labrague, L. J., De los Santos, J. A. A., & Falguera, C. (2021). *Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: the predictive role of coping behaviours, social support, and personal resilience*.

- Laksmidara, M. (2022). *Pengaruh Kesejahteraan Psikologis Dan Religiusitas Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Merantau*.
- Lo, J. (2019). Exploring the buffer effect of receiving social support on lonely and emotionally unstable social networking users. *Computers in Human Behavior*, 90, 103–116.
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney, C., McManus, M. N., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218-1239.e3. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
- Lopez-Zafra, E., Ramos-Álvarez, M. M., El Ghoudani, K., Luque-Reca, O., Augusto-Landa, J. M., Zarhbouch, B., Alaoui, S., Cortés-Denia, D., & Pulido-Martos, M. (2019). Social support and emotional intelligence as protective resources for well-being in Moroccan adolescents. *Frontiers in Psychology*, 10, 1529.
- Macdonald, B., & Hulur, G. (2021). Well-Being and Loneliness in Swiss Older Adults During the COVID-19 Pandemic : The Role of Social Relationships. *Gerontologist*, 61(2), 240–250. <https://doi.org/10.1093/geront/gnaa194>
- Mariska, M., & Anwar, R. (2019). Loneliness and Psychological well Being Among Elderly. *Proyeksi*, 14(2), 162–171.
- Menec, V. H., Newall, N. E., Mackenzie, C. S., Shooshtari, S., & Nowicki, S. (2020). Examining social isolation and loneliness in combination in relation to social support and psychological distress using Canadian Longitudinal Study of Aging (CLSA) data. *PloS One*, 15(3), e0230673.
- Miller, R S, Perlman, D., & Brehm, S. S. (2007). The building blocks of relationships. *Intimate Relationships*, 3–39.
- Miller, Rowland S, Perlman, D., & Brehm, S. S. (2009). *Intimate relationships*. McGraw-Hill Higher Education Boston, MA.
- Nurayni, N., & Supradewi, R. (2018a). Dukunagn sosial rasa memiliki terhadap kesepian pada mahasiswa perantau semester awal. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 12(2), 35–42.
- Nurayni, N., & Supradewi, R. (2018b). Dukungan sosial dan rasa memiliki terhadap kesepian pada mahasiswa perantau semester awal di universitas diponegoro. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 12(2), 35–42.
- Nursalma, K. (2022). *Kesejahteraan Psikologis Dan Kesepian Pada Mahasiswa Universitas Islam Indonesia Yang Menjalani Perkuliahan Jarak Jauh*.
- O'Connor, R. C., Wetherall, K., Cleare, S., McClelland, H., Melson, A. J., Niedzwiedz, C. L., O'Carroll, R. E., O'Connor, D. B., Platt, S., & Scowcroft,

- E. (2021). Mental health and well-being during the COVID-19 pandemic: longitudinal analyses of adults in the UK COVID-19 Mental Health & Wellbeing study. *The British Journal of Psychiatry*, 218(6), 326–333.
- Oktavia, L., & Pratisti, W. D. (2021). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Parker, J. G., Rubin, K. H., Erath, S. A., Wojslawowicz, J. C., & Buskirk, A. A. (2006). Peer relationships, child development, and adjustment: A developmental psychopathology perspective. *Applied Cognitive Psychology*.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1979). Blueprint for a social psychological theory of loneliness. *Love and Attraction: An Interpersonal Conference*, 101–110.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1984). *Preventing the harmful consequences of severe and loneliness*. DDH Publication.
- Poudel, A., Gurung, B., & Khanal, G. P. (2020). Perceived social support and psychological wellbeing among Nepalese adolescents: the mediating role of self-esteem. *BMC Psychology*, 8(1), 1–8.
- Pramitha, R. (2018). *Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa yang merantau di yogyakarta*. Universitas Islam Indonesia.
- Pramitha, R. (2019). *Hubungan Kesejahteraan Psikologis Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Yang Merantau Di Yogyakarta*.
- Pritchard, A., Richardson, M., Sheffield, D., & McEwan, K. (2020). The relationship between nature connectedness and eudaimonic well-being: A meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 21(3), 1145–1167.
- Putri, Q. A. S. (2020). *Hubungan Self Compassion dengan Loneliness pada Mahasiswa*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Rantepadang, A., & Gery, A. Ben. (2020). Hubungan Psycological Well Being dengan Loneliness. *Jurnal Nutrix*, 4(1).
- Rif'ati, M. I., Arumsari, A., Fajriani, N., Maghfiroh, V. S., Abidi, A. F., Chusairi, A., & Hadi, C. (2018). Konsep Dukungan Sosial. *Jurnal Penelitian: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya*.
- Rinaldi, M. R. (2021). Kesepian pada Mahasiswa selama Pandemi COVID-19 di Indonesia. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3), 267. <https://doi.org/10.26740/jppt.v11n3.p267-277>
- Rotenberg, K. J., & Hymel, S. (1999). *Loneliness in childhood and adolescence*. Cambridge University Press.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3) | SPARQTools. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601>

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719.
- Ryff, C. D., & Singer, B. H. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.
- Sagita, D. D., & Hermawan, D. (2020). Kesepian Remaja Pada Masa Pandemi COVID-19. *ENLIGHTEN (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam)*, 3(2), 122–130. <https://doi.org/10.32505/enlighten.v3i2.1892>
- Santini, Z. I., Pisinger, V. S. C., Nielsen, L., Madsen, K. R., Nelausen, M. K., Koyanagi, A., Koushede, V., Roffey, S., Thygesen, L. C., & Meilstrup, C. (2021). Social disconnectedness, loneliness, and mental health among adolescents in Danish high schools: A nationwide cross-sectional study. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, 15, 632906.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., & Pierce, G. R. (1990). Social support: The search for theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(1), 133–147.
- Sari, G. A. P., & Hasanah, U. (2020). Hubungan antara Loneliness dan Kecanduan Game Online pada Mahasiswa IAIT Kediri. *Indonesian Journal of Islamic Education Studies (IJIES)*, 3(1), 1–15.
- Sepfitri, N. (2011). *Pengaruh dukungan sosial terhadap motivasi berprestasi siswa MAN 6 Jakarta*.
- Setiawan, H., & Budiningsih, T. E. (2014). Psychological well-being pada guru honorer sekolah dasar di kecamatan wonotunggal kabupaten Batang. *Educational Psychology Journal*, 3(1).
- Shovestul, B., Han, J., Germine, L., & Dodell-Feder, D. (2020). Risk factors for loneliness: The high relative importance of age versus other factors. *PloS One*, 15(2), e0229087.
- Singh, A., Khess, C. R. J., KJ, M., Ali, A., & Gujar, N. M. (2020). Loneliness, social anxiety, social support, and internet addiction among postgraduate college students. *Open Journal of Psychiatry & Allied Sciences*, 11(1), 10–13.
- Sprecher, S., Treger, S., & Wondra, J. D. (2013). Effects of self-disclosure role on liking, closeness, and other impressions in get-acquainted interactions. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(4), 497–514.
- Stieger, S., Lewetz, D., & Swami, V. (2021). Emotional well-being under conditions of lockdown: An experience sampling study in Austria during the COVID-19 pandemic. *Journal of Happiness Studies*, 22(6), 2703–2720.
- Stronge, S., Overall, N. C., & Sibley, C. G. (2019). Gender differences in the associations between relationship status, social support, and wellbeing.

Journal of Family Psychology, 33(7), 819.

Sugesty, S. F., Mifayetty, S., & Hasanuddin, H. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Dan Kencenderungan Kepribadian Ekstrovert Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Siswa SMA Negeri 1 Binjai. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 3(2), 173–187.

Sugiyono, D. (2013). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.

Tersiana, A. (2018). *Metode penelitian*. Anak Hebat Indonesia.

Ullah, I., Razzaq, A., De Berardis, D., Ori, D., Adiukwu, F., & Shoib, S. (2021). Mental health problems in children & pandemic: Dangers lurking around the Corner and possible management. *International Journal of Social Psychiatry*, 0020764021992816.

Utama, I. G. B. R. (2016). *Teknik Sampling dan Penentuan Jumlah sampel*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.5187.0808>

Veronica, V., Krisanta, N., Irvan, A., & Putra, D. (2021). Hubungan Antara Psychological Well-Being dengan Loneliness Pada Lansia yang Tinggal di Panti Jompo di Kota Medan. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan*, 2(1), 20–27.

von Keyserlingk, L., Yamaguchi-Pedroza, K., Arum, R., & Eccles, J. S. (2022). Stress of university students before and after campus closure in response to COVID-19. *Journal of Community Psychology*, 50(1), 285–301.

Weiss. (1974). *The Provision of Social Relationships*. New York : Basic Book.

Wentzel, K. R. (2017). *Peer relationships, motivation, and academic performance at school*.

Wentzel, K. R., Jablansky, S., & Scalise, N. R. (2021). Peer social acceptance and academic achievement: A meta-analytic study. *Journal of Educational Psychology*, 113(1), 157.

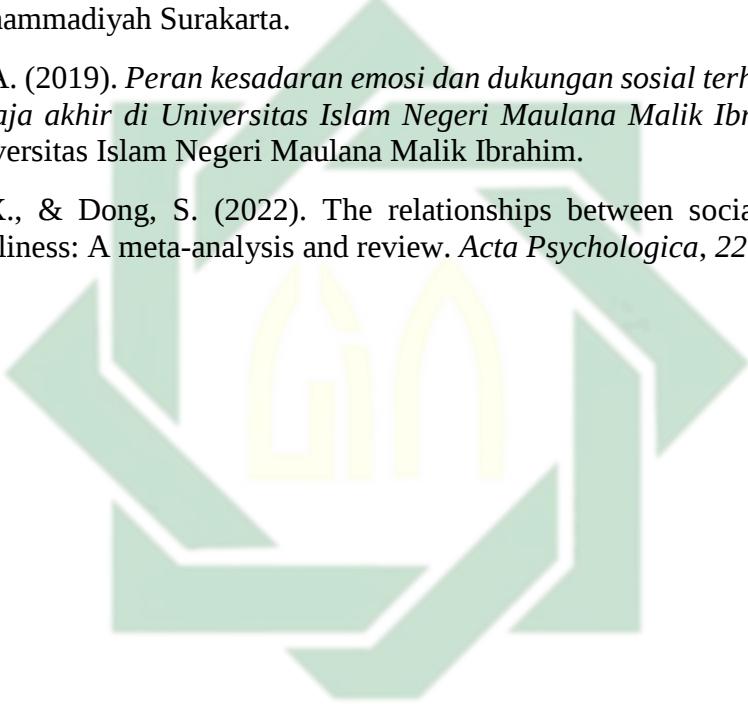
Wickens, C. M., Wells, S., Nigatu, Y. T., Jankowicz, D., & Hamilton, H. A. (2021). Loneliness in the COVID-19 pandemic : Associations with age , gender and their interaction. 136(December 2020), 103–108.

Widianti, B. E. (2020). *Hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian pada mahasiswa rantau program studi sarjana keperawatan universitas bhakti kencana bandung*. UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA.

Widiarso, W. (2010). *Berkenalan dengan Analisis Mediasi : Regresi dengan Melibatkan Variabel Mediator (Bagian Pertama)*.

Wilson, J. M., Weiss, A., & Shook, N. J. (2020). Mindfulness, self-compassion, and savoring: Factors that explain the relation between perceived social support and well-being. *Personality and Individual Differences*, 152, 109568.

- Wisuda, A. K. (2018). *Hubungan antara dukungan sosial dengan student engagement pada siswa di sekolah inklusi Kota Salatiga*.
- Xu, J., Ou, J., Luo, S., Wang, Z., Chang, E., Novak, C., Shen, J., Zheng, S., & Wang, Y. (2020). Perceived social support protects lonely people against COVID-19 anxiety: A three-wave longitudinal study in China. *Frontiers in Psychology*, 11, 566965.
- Yuli Anisa, N., Lestari, R., & Psi, S. (2022). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Zaini, I. A. (2019). *Peran kesadaran emosi dan dukungan sosial terhadap kesepian remaja akhir di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Zhang, X., & Dong, S. (2022). The relationships between social support and loneliness: A meta-analysis and review. *Acta Psychologica*, 227, 103616.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A