

## HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DENGAN *LONELINESS*

Andreas Rantepadang<sup>1</sup>, Ariel Ben Gery<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pengajar, Faculty of Nursing Universitas Klabat, Manado, Indonesia

<sup>2</sup>Mahasiswa Semester Akhir, Faculty of Nursing Universitas Klabat, Manado, Indonesia

Email: [rantepadang@unklab.ac.id](mailto:rantepadang@unklab.ac.id)

### **Abstract**

*Loneliness can occur to anyone, especially at a young adult age, including students who have problems in social skills and adapt to the environment. Good psychological well-being can avoid feelings of loneliness. The purpose of this study was to analyze the relationship of psychological well-being with loneliness in overseas students. The research design used is correlative descriptive with cross-sectional approach. 188 respondents were selected through purposive sampling in the span of February to March 2019. The results showed the average psychological well-being of students was at 3.55 with the high category and 2.22 the low category loneliness, while the pearson correlation statistical test showed there was a relationship between psychological well-being and the loneliness p value .000 <0.05 the correlation value -0.474 included on the closeness of a moderate relationship with a negative direction. Recommendations to students and parents to avoid the emergence of feelings of loneliness need to improve psychological well-being such as positive relationships with others and for further research to analyze the effect of psychological well-being on loneliness.*

**Keywords:** *loneliness, psychological, studen, well being*

### **Abstrak**

*Loneliness dapat terjadi pada siapa saja, terlebih pada usia dewasa muda, termasuk mahasiswa yang memiliki masalah dalam kemampuan bersosialisasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan. Psychological well-being yang baik dapat terhindar dari perasaan loneliness. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisa hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa rantau. Desain penelitian yang digunakan yaitu deskriptif korelatif dengan pendekatan cross-sectional. 188 responden terpilih melalui purposive sampling dalam rentang waktu Februari sampai Maret 2019. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata psychological well-being mahasiswa berada pada 3.55 dengan kategori tinggi dan loneliness 2.22 kategori rendah, sedangkan pada uji statistik pearson correlation menunjukkan ada hubungan antara psychological well-being dengan loneliness p value .000<0.05 nilai korelasi -0.474 termasuk pada keamatan hubungan sedang dengan arah negatif. Rekomendasi kepada mahasiswa maupun orang tua agar terhindar dari perasaan loneliness perlu meningkatkan psychological well-being seperti relasi positif dengan orang lain dan bagi penelitian selanjutnya untuk menganalisa pengaruh psychological well-being terhadap loneliness.*

**Kata Kunci:** *loneliness, mahasiswa, psychological, well being*

## Pendahuluan

*Loneliness* merupakan masalah yang umum terjadi dan sudah menjadi bagian dari kehidupan manusia. Gangguan ini tidak terkecuali dapat menyerang semua rentang usia dan terjadi seiring dengan pengalaman hidup yang dialami oleh individu (Bernard, 2013).

Menurut Miller (2011), *loneliness* yang berkepanjangan bisa berbahaya bagi tubuh karena dapat membuat perubahan pada sistem imun. Hal ini didukung oleh Steptoe, Shankar, Demakakos, dan Wardle (2013), bahwa *loneliness* memiliki keterikatan dengan penyakit jantung serta peningkatan tekanan darah. Edwards, dkk. (2016), menyatakan 1 dari 10 orang di dunia sering merasakan *loneliness* yang beresiko berlanjut depresi. Selain dilansir dari AVIVA (2014), sebuah survei menyeluruh di Inggris tahun 2014 mendapati bahwa 48% dari kelompok usia 18-34 tahun sering mengalami *loneliness*.

Matthews, et al, (2016) berpendapat bahwa usia dewasa muda lebih cenderung mengalami *loneliness* dikarenakan pada tahap transisi dari masa remaja memiliki tingkat kebutuhan yang sangat tinggi untuk memiliki teman dekat dan pasangan. Srivastava dan Agarwal (2014) menambahkan *loneliness* memiliki keterikatan dengan kemampuan bersosialisasi, buruknya hubungan interpersonal, harga diri rendah, sifat pemalu dan ketidakmampuan untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial.

Mahasiswa juga tidak terlepas dari resiko mengalami *loneliness* terlebih pada mahasiswa rantau. Pijpers (2017), berpendapat, bahwa mahasiswa memiliki resiko yang tinggi untuk mengalami

kesepian selain karena tuntutan sosial yang tinggi terlebih khusus karena adanya perasaan *homesicknes*. Sejalan dengan Ind (2016), yang menyatakan bahwa *loneliness* terjadi pada orang-orang yang mengalami perubahan kehidupan seperti meninggalkan rumah yang cenderung terjadi pada mahasiswa rantau (Mahasiswa yang jauh dari orang tua).

Tidak semua mahasiswa rantau mengalami *loneliness* karena memiliki *psychological well-being* yang baik. Huppert (2009) berpendapat *psychological well-being* adalah bagaimana seseorang dapat merasa bahagia dan bekerja secara efektif, serta dapat menerima keadaan buruk (kecewa, gagal, berduka) sebagai bagian dari kehidupan. Oprea, Buijzen, dan Reijmersdal (2018) menambahkan bahwa *psychological well-being* adalah kemampuan dari diri seseorang serta wujud nyata dari potensi yang dimiliki individu tersebut yang bersifat jangka panjang. Menurut Ryff (2014) *psychological well-being* terbagi atas enam dimensi yaitu *environmental mastery, personal growth, purpose in life, self acceptance, autonomy* dan *positive relation with other*.

Semakin baik *psychological well-being* seseorang dapat membantu menurunkan *loneliness* dari individu tersebut. Penelitian dari Nordin dan Talib (2009), pada kalangan pelajar di beberapa universitas Malaysia menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *well-being* dan *loneliness*. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Halim dan Dariyo (2016), tentang hubungan *psychological well-being* dengan *loneliness* pada mahasiswa yang merantau didapati hasil nilai  $p = 0.000 < 0.05$  dan nilai  $r = -0.659$  yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *psychological well-being* dengan *loneliness* dengan kata

lain semakin baik *psychological well-being* maka akan semakin rendah adanya *loneliness*.

Berdasarkan studi literatur yang ada, usia dewasa muda lebih cenderung untuk mengalami *loneliness*. Di Universitas Klabat sendiri banyak mahasiswa rantau yang berasal dari berbagai daerah di Indonesia, mereka tinggal di asrama dimana mereka tinggal jauh dari orang tua dan belum pernah dilakukan penelitian. Maka dari itu tujuan dari penelitian ini adalah menganalisa hubungan *psychological well-being* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau.

### Metode Penelitian

Rancangan penelitian dalam penelitian ini menggunakan metode deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross sectional* yang merupakan cara pengambilan data dengan sekali waktu untuk menentukan waktu pengukuran/observasi data (Aprianti, 2012).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa rantau di Universitas Klabat yang berjumlah 753 mahasiswa, yang tergabung dari berbagai daerah asal dan fakultas. Cara pengambilan sampel *purposive sampling* yaitu teknik penetapan sampel dari antara populasi berdasarkan kehendak peneliti agar sesuai dengan tujuan penelitian dan dapat mewakili populasi. Kriteria inklusi: Mahasiswa rantau baik laki-laki maupun perempuan yang aktif berkuliah pada saat peneliti melakukan perkuliahan, berusia dewasa muda (18-24 tahun) bersedia menandatangani *informed consent* sedangkan kriteria eksklusi: mahasiswa rantau yang sudah menikah, tinggal dengan *relative* serta mahasiswa yang tidak mengisi kuesioner dengan benar. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus slovin dengan

menggunakan *margin error* sebesar 5% maka dari itu jumlah sampel adalah 262 responden tetapi ada 72 responden yang mengisi jawaban tidak lengkap pada kuesioner sehingga jumlah responden yang datanya dianalisa adalah 188 responden.

Pada penelitian ini menggunakan uji *Pearson's correlation* dimana menguji dua variabel apakah ada hubungan dengan jenis data keduanya adalah sama yaitu interval dan berdistribusi normal (Sujarweni, 2014)

Untuk mengukur *psychological well-being* peneliti mengadopsi kuisisioner *psychological well-being scale* (PWBS) dari Ryff yang terdiri dari empat puluh dua butir pernyataan yang terdiri dari enam dimensi dengan nilai reliabilitas dimensi satu (otonomi) dengan *alpha cronbach* ( $\alpha$ ) = 0.726; dimensi dua (pertumbuhan diri) dengan *alpha cronbach* ( $\alpha$ ) = 0.601; dimensi tiga (tujuan hidup) *Cronbach's alpha* ( $\alpha$ ) = 0.730; dimensi empat (relasi positif) *Cronbach's alpha* ( $\alpha$ ) = 0.649; dimensi lima (penerimaan diri) *Cronbach's alpha* ( $\alpha$ ) = 0.712; dimensi enam (penguasaan lingkungan) *Cronbach's alpha* ( $\alpha$ ) = 0.571, sedangkan untuk mengukur *loneliness* diadopsi dari penelitian Halim dan Dariyo (2016). Kuesioner *loneliness* terdiri dari 27 pernyataan dengan nilai reliabilitas *loneliness Cronbach's alpha* ( $\alpha$ ) = 0.943. Strategi analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini terbagi dalam beberapa tahap, yaitu *preanalysis phase*, *preliminary assessment*, *preliminary action*, *principal analysis*, *interpretive phase* (Polit and Beck, 2012).

### Hasil Penelitian

Tabel 1 Rata-rata *Psychological Well-being* dan *Loneliness*

Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa-mahasiswi Universitas Klabat yang berada pada dewasa awal dengan rentang umur 20-30 tahun. Berdasarkan tabel 1 rata-rata *psychological well-being* mahasiswa berada pada 3.55 dengan kategori tinggi dan *loneliness* 2.22 kategori rendah.

Tabel 2.  
Hasil Uji *Pearson Correlation*

N	<i>Pearson Correlation</i>	<i>p-value</i>
188	-0.474**	.000

\*\**corelation is significant at the 0.01 level (2 tailed)*

Pada tabel 2 Hasil uji statistik *pearson correlation* menunjukkan ada hubungan antara dua variabel yaitu variabel *psychological well-being* dengan *Loneliness* *p-value* .000<0.05 dan nilai koefisien korelasi  $r = -0.474$  yang menunjukkan derajat/keeratan hubungan sedang, dengan arah hubungan negatif.

### Pembahasan

Rata-rata *psychological well-being* mahasiswa berada pada kategori tinggi dan *loneliness* kategori rendah, serta ada hubungan antara dua variabel dan derajat/keeratan hubungan sedang, dengan arah hubungan negatif. Hal ini berarti semakin tinggi *psychological well-being* maka kecenderungan mahasiswa untuk memiliki perasaan *loneliness* semakin rendah. Demikian pula sebaliknya semakin rendah *psychological well-being* semakin tinggi mahasiswa untuk memiliki perasaan *loneliness* (Halim & Dariyo, 2016).

Hasil penelitian ini didukung oleh Bhagchandani (2017) yang menyatakan semakin tinggi tingkat *psychological well-being* seseorang maka akan semakin

Variabel	N	Mean	Interpretasi
<i>Psychological well-being</i>	188	3.55	Tinggi
<i>Loneliness</i>	188	2.22	Rendah

menurunkan perasaan negatif termasuk *loneliness*. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nordin dan Talib (2009), pada kalangan pelajar di beberapa universitas Malaysia menunjukkan bahwa adanya hubungan antara *well-being* dan *loneliness* dengan nilai  $p = 0.000 < 0.05$  dan nilai  $r = -0.239$ . Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Halim dan Dariyo (2016), tentang hubungan *psychological well-being* dengan *loneliness* pada mahasiswa yang merantau didapati hasil nilai  $p = 0.000 < 0.05$  dan nilai  $r = -0.659$  yang berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *psychological well-being* dengan *loneliness* dengan kata lain semakin baik *psychological well-being* maka akan semakin rendah adanya *loneliness*.

Keterbatasan penelitian ini kurangnya penjelasan dalam pengisian kuesioner sehingga dari 262 kuesioner yang dijalankan 188 kuesioner yang dijawab dengan lengkap dan benar, 72 kuesioner yang tidak dianalisa karena memberi jawaban tidak lengkap pada kuesioner.

### Kesimpulan

Terdapat hubungan yang signifikan antara *psychological well-being* dengan *loneliness* dengan arah negatif, yang berarti semakin tinggi *psychological well-being* mahasiswa maka perasaan *loneliness* yang dirasakan semakin rendah.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah menambahkan uji pengaruh *psychological well-being* terhadap *loneliness* serta perlu penjelasan yang jelas dalam pengisian

kuesioner supaya tidak banyak kesalahan dalam pengisian kuesioner sebagaimana pada penelitian ini.

### Daftar Pustaka

- Aprianti, I. (2012). The correlation between perceived social support and psychological well-being among first-year migrant students at Universitas Indonesia. (Document ID 20320186)
- AVIVA. (2014) The aviva health check UK Report. [Online] Available from: [www.aviva.co.uk](http://www.aviva.co.uk)
- Bernard, S. (2013). *Loneliness and social isolation among older people in north yorkshire*. Retrieved from <https://www.york.ac.uk/inst/spru/research/pdf/Lone.pdf>
- Bhagchandani, R (2017). Effect of loneliness on the psychological well-being of college student. *International Journal Of Social Science and Humanity*, 60-64. Doi: 10.18178/ijssh.2017.7.1.796
- Edwards, J., Goldie, I., Elliott, I., Breedvelt, J., Chakkalackal, L., & Foye, U. (2016). Relationships in the 21st Century. *London: Mental Health Foundation*.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016, Desember). Hubungan psychological well-being dengan loneliness pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4, 170-181.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 137-164. doi:10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x
- Ind, J. (2016). Loneliness accident or injustice? oxford. Retrieved from <http://joind.co.uk/loneliness-accident-or-injustice/>
- Matthews, T., Danese, A., Wertz, J., Odgers, C. L., Ambler, A., Moffitt, T. E., & Arseneault, L. (2016, September 4). Social isolation, loneliness and depression in young adulthood: a behavioural genetic analysis. doi:10.1007/s00127-016-1187-7
- Miller, G. (2011, January 14). Why loneliness is hazardous to your health. *Science*. 331, 138-140.
- Nordin, N. M., & Talib, M. A. (2009). Kesunyian dan kesejahteraan psikologi di kalangan pelajar universiti di Malaysia. *Jurnal Psikologi Malaysia*, 27-37.
- Pijpers, J. (2017). *Loneliness among students in higher education: influencing factors*. Amsterdam: VU Amsterdam.
- Polit & Beck, (2012). *Nursing research: generating and assessing evidence for nursing practice*. Lippincott Williams and Wilkins, Ninth edition.
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychomatics*, 10-28.
- Step toe, A., Shankar, A., Demakakos, P., & Wardle, J. (2013, April 9). Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women. *PubMed*, 110, 5797-5801.
- Srivastava, N., & Agarwal, S. (2014, June 3). Loneliness Among Young Adults: A Comparative Study. *II*(3).
- Sujarweni, V. (2014). *Metodologi penelitian keperawatan*. Yogyakarta: Penerbit Gava Media