

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Konsep Mahasiswa

2.1.1. Definisi Mahasiswa

Mahasiswa mengacu pada seseorang yang sedang menjalani proses pendidikan di institusi pendidikan tinggi, termasuk perguruan tinggi negeri, perguruan tinggi swasta, atau lembaga serupa (Hartaji & Sedjo, 2012; Widianti, 2020). Mereka umumnya berada dalam kelompok usia 18 hingga 25 tahun, yang merupakan fase peralihan dari akhir masa remaja menuju awal masa dewasa. Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada tugas perkembangan penting, yaitu memperkuat pandangan hidup mereka (Hulukati & Djibran, 2018).

Selama masa perkuliahan, mahasiswa mengalami perubahan dalam lingkungan belajar mereka. Mereka melakukan peralihan dari tingkat pendidikan menengah atas ke perguruan tinggi, yang melibatkan penyesuaian dengan lingkungan sekolah yang lebih besar serta berinteraksi dengan teman sebaya dari beragam latar belakang. Selain itu, mahasiswa juga menghadapi tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang lebih tinggi dan menghadapi penilaian yang lebih ketat (Santrock, 2013).

Dalam konteks pendidikan, mahasiswa sering menghadapi beberapa masalah. Beberapa tantangan yang sering dihadapi meliputi kesulitan dalam strategi belajar, kesulitan mengatur waktu, pencapaian akademik yang rendah, atau memilih jurusan yang tidak sesuai dengan minat dan bakat mereka (Yunika Khairun, 2016).

2.1.2. Mahasiswa Keperawatan

Selama pendidikan tinggi di bidang kesehatan, individu yang sedang menempuh program studi keperawatan disebut sebagai mahasiswa keperawatan (Lestari, 2014). Pendidikan keperawatan merupakan proses penting yang harus dijalani oleh setiap calon perawat (Apriani et al., 2020). Sebagai sebuah lembaga, pendidikan keperawatan berperan dalam mengembangkan dan menciptakan profesionalisme dalam bidang perawatan kesehatan. Tujuan dari pendidikan ini adalah untuk membekali mereka menjadi perawat yang profesional di masa depan (Nuryanti, 2020).

Sebagai anggota tim kesehatan, perawat memiliki peran yang signifikan dalam mencapai target pembangunan kesehatan. Kualitas pelayanan kesehatan sangat bergantung pada keterlibatan perawat dalam memberikan perawatan berkualitas kepada pasien, oleh karena itu penting untuk membentuk perawat profesional yang siap dalam memberikan pelayanan kepada pasien sejak masa pendidikan mereka (Zuliani, Sufendi Hariyanto, Dely Maria., 2023). Untuk menjadi perawat yang kompeten, mahasiswa keperawatan perlu memiliki pemahaman dan keterampilan yang kuat dalam teori dan praktik kesehatan serta keselamatan kerja (K. J. Sari, n.d.). Kemampuan untuk berpikir kritis dan memberikan respons yang cepat dan tepat umumnya menjadi karakteristik yang sering dimiliki oleh mahasiswa kesehatan (Lastary & Rahayu, 2018; Nadeak, 2020). Selain itu, karakteristik mahasiswa kesehatan mencakup jadwal kuliah yang padat, tuntutan akademik yang tinggi, pembelajaran materi yang kompleks terkait kesehatan manusia,

ujian blok yang terkadang sulit dipahami, serta dihadapkan dengan pengembangan keterampilan klinis seperti *skill lab*, tutorial, tugas lapangan, dan magang di Rumah sakit (Maharani et al., 2023; Mustikawati & Putri, 2018)

Diharapkan bahwa melalui pendidikan keperawatan berkualitas, yang didukung oleh perilaku sehat dan kestabilan psikologis, akan tercipta sumber daya perawat yang terampil untuk masa depan (Lainsampetty, 2023). Hal ini memiliki signifikansi penting untuk memastikan bahwa mereka dapat menghindari kesalahan saat bekerja di rumah sakit dan memberikan perlindungan serta kenyamanan kepada pasien selama proses perawatan di rumah sakit setelah mereka lulus sebagai perawat (Ruhdiyati et al., 2023).

Florence Nightingale, seorang tokoh terkenal di bidang keperawatan, menguraikan bahwa model pendidikan yang dibangun olehnya didasarkan pada pemahaman dan pemenuhan kebutuhan pasien, serta fokus pada peran perawat dalam memenuhi kebutuhan tersebut. Florence Nightingale menekankan pentingnya berpikir kritis dalam memberikan perawatan kepada pasien dan melakukan tindakan yang tepat dan diperlukan untuk mendukung proses penyembuhan pasien. Menurut pandangan Florence Nightingale, tujuan utama keperawatan adalah memberikan perawatan profesional yang menjaga klien dalam kondisi optimal (Hugh P. McKenna, 2014). Pelayanan yang diberikan oleh seorang perawat melibatkan pendekatan holistik yang mencakup semua dimensi individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat dalam berbagai kondisi kesehatan dan penyakit. Pendekatan ini meliputi aspek

biologis, psikologis, sosial, dan spiritual untuk memastikan perawatan yang komprehensif (Rofli, 2021).

Dikarenakan mahasiswa keperawatan dituntut untuk bekerja secara profesional dan memiliki keterkaitan yang erat dengan masyarakat dan lingkungan sosial, mereka harus mampu beradaptasi dengan baik di lingkungan kerja. Terutama bagi mahasiswa kesehatan yang berasal dari daerah asal yang jauh, beradaptasi menjadi penting agar dapat mengurangi tingkat kesepian yang mungkin dirasakan apabila mereka tidak mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang sedang dihadapi (Agustiningih, 2019; Widianti, 2020).

2.2. Konsep Kesejahteraan Psikologis

2.2.1. Definisi Kesejahteraan Psikologis

Dalam studi yang dilakukan oleh Ryff & Singer (2008), dikemukakan bahwa kesejahteraan psikologis dapat diartikan sebagai pencapaian potensi penuh individu yang mencakup kondisi fisik, mental, dan sosialnya. Kesejahteraan psikologis terwujud ketika individu mampu mencapai keselarasan dan pemenuhan dalam aspek fisik, kejiwaan, dan ketika berhubungan sosial mampu beradaptasi dengan baik dan mengoptimalkan kemampuan mereka dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Pramitha, 2018). Dengan kata lain, individu yang mengalami kesejahteraan psikologis mampu menerima baik kelebihan maupun kekurangan dalam diri mereka, membina hubungan yang positif dengan orang-orang di sekitar mereka, memiliki kemampuan dalam pengambilan keputusan dan kemandirian, serta mengelola lingkungan dengan keahlian yang memadai. Mereka juga memiliki tujuan hidup dan merasa memiliki

kemampuan untuk menghadapi setiap tahap perkembangan dalam kehidupan mereka (D. N. Sari, 2023).

Menurut pandangan Tanujaya (2014), kesejahteraan psikologis merupakan kondisi individu yang mampu memberikan makna yang baik pada hidup, memiliki tujuan hidup yang memungkinkan mereka berfungsi secara optimal, dan memiliki penilaian positif terhadap diri sendiri. Pendapat Widianti (2020), Kesejahteraan psikologis dapat dinyatakan sebagai konsep yang mengacu pada keadaan psikologis yang positif pada individu, di mana mereka mencapai potensi maksimal dan mencapai tujuan yang diharapkan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Tranggono et al. (2022), kesejahteraan psikologis melibatkan interaksi positif dengan orang lain, termasuk kemampuan untuk menunjukkan empati dan kasih sayang kepada sesama manusia.

Berdasarkan definisi yang telah dijelaskan oleh para ahli, dapat ditarik kesimpulan bahwa kesejahteraan psikologis mencakup keadaan di mana seseorang merasakan kebahagiaan dalam hidupnya dan berhasil mencapai potensi maksimal dalam segi fisik, mental, dan sosial.

2.2.2. Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Psikologis

Menurut penelitian yang dikutip oleh Ramadhani et al., (2016), berdasarkan Ryff, C.D., & Keyes (1995), terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kesejahteraan psikologis, antara lain sebagai berikut::

a. Faktor Demografis

Faktor demografis memiliki peran penting dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis atau *psychological well-being*.

Beberapa faktor demografis yang berpengaruh meliputi usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan budaya (Ramadhani et al., 2016).

1. Usia

Faktor usia mempengaruhi kesejahteraan psikologis, di mana terdapat peningkatan dalam dimensi penguasaan lingkungan dan otonomi seiring dengan bertambahnya usia. Dengan kata lain, seiring bertambahnya usia seseorang, hubungan positif dengan orang lain cenderung meningkat .

2. Jenis Kelamin

Faktor ini menunjukkan bahwa perempuan cenderung memiliki kecenderungan yang lebih tinggi dalam mencapai kesejahteraan psikologis dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini dapat dipengaruhi oleh pola pikir yang lebih terbuka, di mana perempuan lebih mampu mengekspresikan emosi dan berbagi cerita dengan teman-teman mereka. Selain itu, perempuan juga cenderung memiliki interaksi sosial yang lebih sering dibandingkan dengan laki-laki.

3. Status sosial ekonomi

Faktor status sosial ekonomi ini juga mempengaruhi kesejahteraan psikologis individu. Pada tahap ini, perbedaan kelas sosial juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis. Tingkat pendidikan dan status pekerjaan memiliki peran yang penting, terutama dalam aspek penerimaan diri dan dimensi tujuan hidup.

4. Budaya

Faktor ini memiliki hubungan yang erat dengan kesejahteraan psikologis. Nilai dan kebiasaan yang terkait dengan budaya di suatu daerah tempat tinggal individu dapat mempengaruhi kesejahteraan psikologis mereka. Dengan kata lain, setiap daerah memiliki budaya yang khas, dan jika seseorang tidak mampu beradaptasi dengan budaya baru tersebut, mereka cenderung menarik diri dan mengalami perasaan kesepian.

b. Dukungan Sosial

Dukungan sosial merujuk pada perasaan kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan oleh individu dari berbagai sumber seperti pasangan, keluarga, teman, rekan kerja, tenaga medis, dan organisasi sosial (Ramadhani et al., 2016).

c. Evaluasi terhadap pengalaman hidup

Evaluasi terhadap pengalaman hidup, yang meliputi berbagai aspek kehidupan dalam berbagai periode, dan penilaian individu terhadap pengalaman hidupnya memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis (Ramadhani et al., 2016).

d. *Locus of control* (LOC)

LOC (*Locus of control*) adalah sebuah indikator yang mencerminkan harapan individu terkait tingkat kendali yang dimiliki terhadap penguatan yang mengikuti perilaku tertentu, dan memiliki potensi untuk memprediksi kesejahteraan psikologis. Dalam konteks kesejahteraan psikologis, LOC dapat memberikan prediksi terhadap

tingkat kepuasan hidup, tingkat stres, dan kualitas hubungan sosial individu (Ramadhani et al., 2016).

2.2.3. Dampak dari Gangguan Kesejahteraan Psikologis

Penelitian sebelumnya oleh Storrie et al. (2010), menunjukkan ada peningkatan masalah gangguan kesejahteraan psikologis yang dialami oleh mahasiswa dalam beberapa tahun terakhir. Masalah kesejahteraan psikologis ini dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan perkuliahan mereka (Triwahyuni & Eko Prasetyo, 2021). Pada tingkat individu, gangguan kesejahteraan psikologis dapat mempengaruhi aspek kognitif, emosional dan fisiologis (Widianti, 2020).

Pada sisi kognitif, gangguan kesejahteraan psikologis dapat menyebabkan perubahan emosional yang mengganggu aktivitas sehari-hari, kehilangan minat dalam melakukan rutinitas, termasuk belajar, dan kesulitan dalam mempertahankan fokus dan konsentrasi (Safaria, 2012). Dari segi emosi, efeknya bisa berupa kecemasan yang sering muncul, kurangnya motivasi atau kesulitan dalam memotivasi diri, perasaan kesepian, kecenderungan untuk mengisolasi diri dari interaksi sosial, frustrasi, kesedihan, dan kemarahan. Secara fisiologis, gangguan kesehatan dapat terjadi, sistem kekebalan tubuh melemah, tubuh terasa lemah dan lesu, serta kesulitan tidur yang nyenyak.

Individu yang mengalami gangguan kesejahteraan psikologis yang parah umumnya menghadapi tantangan dalam memproses informasi penting yang berkontribusi pada kesuksesan akademik (Angelidis et al., 2019; Fayegh Yousefi, Marof Redzuan, 2016).

Penelitian lain mengindikasikan bahwa mahasiswa dengan tingkat kesejahteraan psikologis yang rendah memiliki risiko yang lebih tinggi untuk menghentikan studi mereka (*drop out*) (Hjorth et al., 2016). Selain itu, mahasiswa juga memiliki potensi untuk memengaruhi orang-orang di sekitar mereka karena adanya kemungkinan terlibat dalam perilaku yang berisiko dan berpotensi membahayakan diri sendiri maupun orang lain (Kitzrow, 2009).

2.3. Konsep Kesepian

2.3.1. Definisi Kesepian

Menurut Russel (1996), kesepian merupakan pengalaman pribadi yang dirasakan oleh seseorang akibat kurangnya hubungan yang erat. Keadaan ini dapat terjadi secara sementara karena adanya perubahan drastis dalam kehidupan sosial individu. Kesepian emosional yang timbul karena individu gagal membentuk ikatan yang erat dalam hubungan dan mengalami kesulitan dalam integrasi sosial atau gagal membentuk ikatan yang erat dalam hubungan sosial. Seseorang dapat merasakan kesepian bahkan jika memiliki hubungan sosial, jika hubungan-hubungan tersebut tidak memenuhi kebutuhan emosional dan sosial individu (D. S. Hidayati, 2015).

Baron, R.A., & Byrne dalam Apriyani (2022) berpendapat bahwa kesepian adalah pengalaman yang kompleks, melibatkan komponen emosional dan kognitif yang kurang menyenangkan, berdasarkan hal tersebut timbul keinginan individu untuk membentuk hubungan yang bermakna namun tidak tercapai. Menurut Hawkey, L.C., & Cacippo (2010), kesepian dapat dijelaskan sebagai perasaan sedih yang disertai

dengan persepsi bahwa kebutuhan sosial seseorang tidak terpenuhi baik dari segi jumlah maupun kualitas hubungan dengan orang lain. Definisi ini sejalan dengan pandangan Taylor, S.E., Peplau, L.A & Sears (2009), yang menggambarkan kesepian sebagai ketidaknyamanan psikologis yang dialami individu ketika hubungan sosial mereka mengalami kekurangan dalam beberapa aspek penting.

Berdasarkan beberapa pernyataan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesepian mengacu pada keadaan di mana seseorang merasa tertekan karena mereka merasa terisolasi dan memiliki sedikit atau bahkan tidak ada interaksi sosial langsung atau komunikasi dengan orang di sekitar mereka.

2.3.2. Dimensi Kesepian

Weiss dalam Tranggono *et al.* (2022), mengemukakan bahwa terdapat 2 aspek atau dimensi kesepian yaitu *emotional loneliness* dan *sosial loneliness* :

1. *Emotional Loneliness*

Kesepian emosional adalah bentuk kesepian ini terkait dengan kurangnya keterhubungan emosional yang mendalam dengan orang lain. Individu yang mengalami kesepian emosional merasa tidak memiliki orang yang bisa mereka percaya, berbagi perasaan mereka, atau merasa dipahami secara emosional (Paramitha, 2023). Mereka merasa terisolasi dalam perasaan mereka sendiri dan tidak dapat mengalami keintiman emosional dengan orang lain sehingga tidak tereslisasi sesuai dengan ekspektasi dimana hal

ini dapat mempengaruhi tingkat kesepian pada individu (Tranggono et al., 2022).

2. *Sosial Loneliness*

Kesepian sosial terjadi ketika individu kurang memiliki jaringan hubungan sosial yang memungkinkan mereka untuk melakukan aktivitas sehari-hari, dikarenakan kurangnya jaringan sosial dan keterikatan komunikasi, atau sebagai tanggapan terhadap kekurangan ikatan dalam suatu jaringan sosial (A. D. Amalia, 2013; Lubis & Yudhaningrum, 2020).

2.3.3. **Faktor Penyebab Kesepian**

Ada 4 faktor penyebab kesepian yang dapat diidentifikasi menurut Miller, R.S., Perlman, D., & Brehm (2007) yang dikutip oleh Halim & Dariyo (2017), dimana faktor yang dijelaskan dalam penelitian tersebut berhubungan dengan kesejahteraan psikologis terhadap individu. Berikut faktor-faktor dalam penelitian tersebut :

a. Kekurangan dalam hubungan

Hubungan yang tidak memadai dapat menyebabkan ketidakpuasan seseorang terhadap hubungan yang dimilikinya (Widianti, 2020). Terdapat beberapa alasan yang menjelaskan mengapa seseorang merasakan kesepian menurut Tara (2009), di antaranya terdapat lima alasan utama, yaitu:

1. *Being Unattached*: tidak memiliki pasangan, kurangnya hubungan seksual, atau mengalami perceraian dengan pasangan.

2. *Alienation*: merasa berbeda, merasa kurang dipahami, merasa tidak diperlukan, atau tidak memiliki teman.
3. *Being Alone*: tiba di rumah dan tidak ada orang di sekitar.
4. *Forced Isolation*: tidak dapat mengunjungi tempat tertentu karena adanya situasi atau kondisi tertentu.
5. *Dislocation* atau Perpindahan: berada di lokasi yang jauh dari rumah, memulai pekerjaan atau sekolah di tempat baru, sering pindah tempat tinggal, atau sering melakukan perjalanan.

Dalam keseluruhan, kelima alasan tersebut dapat menyebabkan individu merasakan kesepian dalam kehidupan mereka.

b. Perubahan yang diinginkan dari sebuah hubungan

Kesepian dapat muncul ketika harapan individu terhadap perubahan dalam hubungan tidak terwujud. Sebagai contoh, saat seseorang semakin bertambah usia, umumnya ada keinginan untuk melihat perubahan dalam hubungan. Namun, ketika harapan tersebut tidak terpenuhi, dapat menyebabkan timbulnya kesepian (Pramitha, 2018).

Keinginan dan tujuan seseorang dapat berubah seiring berjalannya waktu. Sebagai contoh, pasangan mungkin merasa cocok saat usia mereka 15 tahun, tetapi pada usia 25 tahun, mereka mungkin merasa tidak lagi cocok. Perbedaan keinginan antara usia 15 tahun dan 25 tahun dapat menjadi penyebabnya. Apabila seseorang mengubah keinginannya dalam hubungan,

namun pola hubungan tersebut tetap tidak berubah, individu tersebut dapat mengalami kesepian (Tara, 2009).

c. Atribusi Kausal

Atribusi kausal memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesepian. Individu yang mengatribusikan kesepian mereka kepada faktor internal dan stabil, seperti merasa tidak pantas dicintai, cenderung merasa jera, kurang motivasi untuk berinteraksi dengan orang lain, merasa rendah diri, dan tidak menarik (Saputri et al., 2018). Ketika seseorang merasa kesepian, atribusi yang dilakukan terhadap tekanan dapat memprediksi durasi kesepian seseorang. Jika atribusi tersebut seimbang, kesepian bisa berlangsung dalam jangka waktu yang lebih lama. Namun, jika atribusi tidak seimbang, kesepian hanya bersifat sementara (Widianti, 2020).

d. Perilaku Interpersonal

Setiap orang memiliki kebutuhan untuk memiliki hubungan sosial dan terlibat dalam percakapan dengan orang lain untuk mengembangkan keterampilan interpersonal dan mencapai potensi penuh mereka (Buntaran & Helmi, 2015). Satu-satunya aspek terpenting dari interaksi manusia adalah memiliki kepercayaan pada diri sendiri. Akan tetapi, mayoritas individu tersebut memiliki tingkat keterampilan sosial yang terbatas (Goldner, 2008). Ketika seseorang mengalami kemunduran, mereka terus mencari cara untuk menjalin hubungan dengan orang lain melalui perilaku interpersonal mereka. Dalam

perbandingan dengan individu yang tidak merasakan kesepian, mereka yang merasakan kesepian cenderung memberikan penilaian negatif terhadap orang lain, merasa kurang percaya terhadap orang lain, menafsirkan tindakan dan niat orang lain secara negatif, serta cenderung bersikap bermusuhan (Azizah & Rahayu, 2016).

Sedangkan menurut Mubarak dalam penelitian Shiva (2022), secara umum terdapat tiga faktor penyebab kesepian, diantaranya:

a. Faktor Psikologis

Perasaan takut dapat muncul akibat perubahan-perubahan mental yang berhubungan dengan perubahan fisik, keadaan kesehatan, tingkat pendidikan atau pengetahuan, serta situasi lingkungan. Hal ini dapat memunculkan perasaan takut akan timbulnya penyakit, takut diabaikan, dan takut menjadi tidak berguna. Perasaan takut ini dapat berkontribusi terhadap tingkat kesepian yang dialami oleh mahasiswa yang merantau (Astuti, 2013).

Pada mahasiswa, kesejahteraan psikologis yang rendah dapat mempengaruhi tingkat kesepian. Faktor psikologis seperti harga diri rendah dan perasaan-perasaan negatif seperti takut, mengasihani diri sendiri, dan berpusat pada diri sendiri juga dapat mempengaruhi kesepian pada mahasiswa (P. uji W. Lestari et al., 2020; Widiанти, 2020).

b. Faktor kebudayaan dan faktor situasional

Terjadinya perubahan dalam tata cara hidup dan kultur budaya dimana biasanya mahasiswa pergi merantau untuk mendapatkan pendidikan yang layak, sehingga harus beradaptasi dengan budaya dan situasi yang baru (Pramitha, 2018; Widianti, 2020).

c. Faktor spiritual

Agama seseorang dapat menghilangkan kecemasan seseorang dan kekosongan spiritual seringkali berakibat kesepian (Shiva, 2022). Kedekatan atau tingkat spiritual yang tinggi dengan sang pencipta dapat membuat seseorang lebih sehat dibandingkan dengan yang jauh dari pencipta-Nya. Namun, kedekatan tersebut tidak selalu berjalan mulus dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti perubahan fisik, keadaan kesehatan, tingkat pendidikan atau pengetahuan, serta situasi lingkungan. Melalui pengalaman hidup, setiap orang akan berupaya menjadi lebih arif dan akan mengembangkan dirinya. Untuk itu, berbagai dimensi kehidupan manusia perlu ditelaah agar dalam mencapai pencerahan atau kesempurnaan hidup (Faradila et al., 2023; N. Hidayati, 2018; Naediwati et al., 2016).

Meskipun faktor-faktor seperti dukungan sosial, faktor kebudayaan dan situasional, faktor spiritual, dan isolasi sosial dapat mempengaruhi kesepian pada mahasiswa, kesejahteraan psikologis tetap menjadi faktor yang lebih

dominan dalam mempengaruhi tingkat kesepian pada mahasiswa (Aryono & Dani, 2019; Fathoni & Listiyandini, 2021; Pramitha & Dwi Astuti, 2021). Hal ini dikarenakan kesejahteraan psikologis mencakup aspek-aspek seperti kepuasan hidup, kebahagiaan, dan kestabilan emosional, yang secara langsung dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap dukungan sosial, kemampuan mengatasi stres, dan kemampuan berkomunikasi dengan orang lain (Pramitha & Dwi Astuti, 2021).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, penelitian menggunakan faktor-faktor yang diidentifikasi oleh Miller, R.S., Perlman, D., & Brehm (2007), karena kesejahteraan psikologis yang baik dapat menjadi faktor yang lebih signifikan dalam mempengaruhi tingkat kesepian pada mahasiswa.

2.3.4. Dampak Kesepian

Terdapat 4 dampak kesepian yang sering dirasakan oleh mahasiswa yaitu adanya pemikiran untuk bunuh diri, depresi, ketergantungan penggunaan smartphone, dan agresivitas (Tranggono et al., 2022).

1. Bunuh Diri

Dalam penelitian Hilda (2019), ditemukan remaja yang tinggal di Panti Sosial Asuhan Anak Utama 3 Jakarta, terdapat hubungan positif antara kesepian dan ide bunuh diri. Faktor ini dapat dijelaskan oleh kurangnya dukungan sosial dan kurangnya

kedekatan hubungan antara anak-anak di panti dengan para pengasuh yang merawat mereka di panti asuhan tersebut. Diperkuat oleh penelitian lain yang mengatakan bahwa Remaja yang kehilangan dukungan sosial dan emosional dari lingkungan sekitarnya berisiko tinggi mengalami kesepian karena kurangnya integrasi dengan teman sebaya dan mungkin tidak memiliki hubungan dekat dengan siapapun. Hal ini dapat meningkatkan risiko munculnya pikiran-pikiran bunuh diri, terutama jika mereka juga mengalami perasaan depresi (Lasgaard et al., 2011; Santrock, 2013; Stravynski & Boyer, 2001).

2. Depresi

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Siwi & Qomaruddin (2021) dan Fadillah (2018), mengindikasikan adanya hubungan positif antara kesepian dengan depresi, kecemasan, dan stres pada siswa. Mayoritas siswa mengalami kesepian dan gangguan kesehatan mental, khususnya depresi dan kecemasan, dalam berbagai tingkatan.

3. Ketergantungan penggunaan smartphone

Menurut Fahira *et al.* (2021), Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kesepian dan nomophobia pada mahasiswa perantau di Universitas Syiah Kuala. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat kesepian, semakin tinggi tingkat nomophobia pada mahasiswa perantau. Sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian, maka semakin rendah tingkat nomophobia pada

mahasiswa perantau. Diperkuat oleh Subagio & Hidayati (2017), dimana analisis data menunjukkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara kesepian dengan adiksi smartphone ($r = 0,189$; $p = 0,004$). Artinya, semakin tinggi tingkat kesepian, semakin tinggi pula tingkat adiksi terhadap smartphone. Sumbangan efektif kesepian terhadap adiksi smartphone sebesar 3,6%.

4. Agresivitas

Terdapat pengaruh kesepian terhadap perilaku agresif pada remaja laki-laki. Pengaruh tersebut bersifat positif, artinya semakin tinggi tingkat kesepian, perilaku agresif pada remaja laki-laki cenderung semakin tinggi, dan sebaliknya, semakin rendah tingkat kesepian, perilaku agresif pada remaja laki-laki cenderung semakin rendah. Pengaruh kesepian terhadap perilaku agresif pada remaja laki-laki diukur sebesar 62,6% (Farah et al., 2018).

2.4. Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Kesepian

Ryff & Singer (2008), mendefinisikan kesejahteraan psikologis sebagai pencapaian penuh potensi individu. Individu mampu menerima segala kelebihan dan kekurangan diri, membentuk hubungan positif dengan lingkungan sekitar, mandiri, memiliki tujuan hidup yang jelas, mampu mengubah lingkungan sesuai keinginan, dan mengembangkan kemampuan yang dimiliki. Mereka juga mengidentifikasi aspek-aspek kesejahteraan psikologis, termasuk penerimaan diri (*self-acceptance*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), tujuan hidup (*purpose in life*),

penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), kemandirian (*autonomy*), dan hubungan positif dengan orang lain (*positive relationship with others*).

Menurut Pramitha & Dwi Astuti (2021), Variabel kesejahteraan psikologis memiliki kontribusi yang signifikan terhadap variabel kesepian. Ini mengindikasikan bahwa individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik cenderung lebih terhindar dari perasaan kesepian daripada individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah. Berikut hubungan kesejahteraan psikologis dengan kesepian :

1. Penerimaan diri (*Self – acceptance*)

Secara mendasar, orang dengan penerimaan diri positif umumnya mengevaluasi diri mereka berdasarkan kelebihan yang dimiliki, sementara orang dengan penerimaan diri negatif cenderung menilai diri mereka dari segi kekurangan dibandingkan kelebihan yang dimiliki. Namun, dalam kenyataannya tidak ada individu yang secara eksklusif memiliki penerimaan diri yang hanya negatif atau hanya positif, karena setiap individu memiliki kelebihan dan kekurangan yang unik bagi diri mereka sendiri (Agustin, 2017).

Menurut Nender et al. (2017), Individu yang memiliki penerimaan diri positif cenderung memiliki tingkat kedewasaan kepribadian yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang memiliki penerimaan diri negatif. Sebaliknya, individu dengan penerimaan diri negatif cenderung menarik diri dari lingkungan sekitarnya dan pada akhirnya merasakan kesepian (Kurnianingtyas, 2009).

2. Pertumbuhan pribadi (*Personal growth*)

Pertumbuhan pribadi merupakan sikap individu yang memiliki keterbukaan terhadap pengalaman baru dan kesempatan untuk mengembangkan diri. Individu tersebut memiliki kesadaran akan pentingnya pengembangan diri yang berkelanjutan, serta memahami bahwa mereka terus tumbuh dan berkembang menjadi versi yang lebih baik dari diri mereka sendiri (Tranggono et al., 2022). Respon positif dan keterbukaan tersebut berperan dalam mengurangi rasa kesepian. Dengan demikian, jika tingkat pertumbuhan diri rendah, maka tingkat kesepian cenderung tinggi. Sebaliknya, jika tingkat pertumbuhan diri tinggi, maka tingkat kesepian cenderung rendah.

3. Tujuan hidup (*Purpose in life*)

Individu yang berfungsi dengan baik cenderung memiliki tujuan, misi, dan arah yang memberikan arti dalam hidup mereka atau mereka mengetahui apa yang diinginkan untuk di capai dalam hidupnya (F. F. M. & T. K. Dewi, n.d.; Taranggono ki Purusadu, 2023). Individu dengan kesejahteraan psikologis yang kuat, memiliki nilai-nilai, tujuan, kepercayaan diri, dan harga diri yang kokoh, cenderung menghindari perasaan ketidakstabilan, ketidakpuasan, ketidaknyamanan, dan frustrasi. Sebaliknya, individu yang memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah cenderung enggan untuk melakukan kegiatan produktif ketika sendirian, sehingga seringkali merasa terasing dan dianggap tidak berarti di lingkungan sekitar. Dengan demikian, dapat diamati bahwa terdapat hubungan negatif antara tujuan hidup dan kesepian berdasarkan penjelasan tersebut (Pramitha & Dwi Astuti, 2021).

4. Penguasaan lingkungan (*Environmental mastery*)

Seseorang yang memiliki kemampuan dalam menguasai lingkungan ditandai oleh kesadaran dan kemampuan mereka dalam mengelola lingkungan. Mereka memiliki kemampuan untuk mengendalikan struktur yang kompleks di luar diri mereka, memanfaatkan potensi dalam lingkungan sekitar secara efektif, dan menciptakan serta mengelola kondisi yang sesuai dengan kebutuhan dan nilai-nilai pribadi (Mimi Deviana, Tri Umari, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh D.Ryff (1989), menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kesehatan mental memiliki kemampuan untuk memilih atau menciptakan lingkungan yang sesuai dengan kondisi psikologis mereka. Individu yang berada dalam lingkungan yang sesuai dengan kepribadian dan kebutuhan mereka cenderung merasa lebih bahagia, produktif, dan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang berada dalam lingkungan yang tidak cocok untuk mereka. Di sisi lain, individu yang memiliki pengendalian lingkungan yang rendah akan mengalami kesulitan dalam mengatur situasi sehari-hari. Mereka merasa tidak mampu untuk mengubah atau meningkatkan kualitas lingkungan sekitar mereka, serta tidak dapat memanfaatkan peluang dan potensi yang ada dalam lingkungan mereka, sehingga dapat menyebabkan tingkat kesepian cenderung tinggi, dan sebaliknya (Pramitha, 2018).

5. Kemandirian (*Autonomy*)

Kemandirian merujuk pada kebebasan individu untuk membuat pilihan dan menjadi penguasa diri sendiri (Risfi & Hasneli, 2019). Hal ini

melibatkan kemampuan untuk mengambil inisiatif, mengatasi masalah, dan meraih kepuasan melalui usaha sendiri, serta keinginan untuk melakukan sesuatu tanpa bantuan dari orang lain (Suadirman, 2011).

Di sisi lain, individu yang memiliki tingkat kemandirian yang rendah cenderung sangat memperhatikan dan mempertimbangkan harapan dan penilaian orang lain dalam membuat keputusan. Mereka cenderung bergantung pada penilaian orang lain untuk keputusan penting, dan mudah terpengaruh oleh tekanan sosial untuk berpikir dan berperilaku dengan cara tertentu (Paramitha, 2023). Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa kurangnya kemandirian individu dapat menyebabkan rendahnya kesejahteraan psikologis. Kesejahteraan psikologis memiliki hubungan yang negatif dengan tingkat kesepian. Dengan demikian, jika tingkat kemandirian individu tinggi, maka tingkat kesepian cenderung rendah. Sebaliknya, jika tingkat kemandirian individu rendah, maka tingkat kesepian cenderung tinggi.

6. Hubungan positif dengan orang lain (*Positive relationship with others*)

Hubungan positif dengan orang lain merupakan kemampuan individu untuk menjalin hubungan hangat, memuaskan, dan saling percaya dengan orang lain melalui pengembangan empati dan keintiman adalah faktor penting dalam kesejahteraan psikologis. Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang tinggi cenderung mampu membentuk hubungan yang positif dengan orang lain dengan sikap yang hangat dan penuh kepercayaan. Mereka memiliki kemampuan empati, afeksi, dan keintiman yang kuat, serta memahami pentingnya memberikan dan menerima dalam suatu hubungan (F. F. M. & T. K. Dewi, n.d.).

Sebaliknya, kesepian terjadi ketika seseorang tidak mampu menjalin hubungan sosial dengan orang lain dan merasa tidak ada yang dapat memahaminya (Sabrina et al., 2022).

