

Peran Kesepian dan Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Theristan Tejadharma¹, Firmanto Adi Nurcahyo²

^{1,2} Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Indonesia

E-mail: theristan@student.unud.ac.id¹, adinurcahyo@unud.ac.id²

Article History:

Received: 20 September 2025

Revised: 30 September 2025

Accepted: 01 Oktober 2025

Keywords: Kesejahteraan Psikologis, Kesepian, Stres Akademik, Mahasiswa Tingkat Akhir

Abstract: Proses penyusunan tugas akhir bagi mahasiswa dapat menimbulkan berbagai hambatan baik dari faktor internal maupun eksternal yang berpotensi berdampak signifikan terhadap kesejahteraan psikologis, seperti stres, kehilangan motivasi, dan kesepian akibat berkurangnya interaksi dan dukungan sosial. Hambatan-hambatan ini dapat mempengaruhi aspek lain dalam kehidupan mahasiswa tingkat akhir, sehingga perlu mendapatkan perhatian serius untuk memitigasi dampak negatif tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran kesepian dan stres akademik terhadap tingkatan kesejahteraan psikologis yang dirasakan mahasiswa tingkat akhir. Penelitian dilakukan menggunakan metode kuantitatif dengan teknik purposive sampling yang melibatkan 116 mahasiswa tingkat akhir Universitas Udayana. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan kuesioner yang terdiri atas; Skala Kesejahteraan Psikologis, Skala Kesepian dan Skala Stres Akademik. Hasil uji regresi linear berganda menunjukkan bahwa kesepian dan stres akademik secara bersama-sama berperan terhadap kesejahteraan psikologis sebesar 64,9% ($F = 104,484$; signifikansi $< 0,001$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kesepian dan stres akademik berkontribusi terhadap penurunan kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir, disarankan bagi mahasiswa untuk tetap menjalin hubungan positif serta mengelola stres sehingga kesejahteraan psikologis terjaga.

PENDAHULUAN

Konsep kesejahteraan psikologis atau *Psychological Well Being* (PWB) menjadi sumber daya yang penting bagi mahasiswa tingkat akhir untuk mengatasi hambatan yang ditemui dalam proses pengerjaan skripsi. Kesejahteraan psikologis terdiri atas susunan kriteria mencakup berbagai aspek fisik, mental, sosial dan individu yang mencerminkan kemampuan berfungsi dengan baik secara psikologis. Kriteria kriteria ini terdiri atas aspek kemampuan individu menerima diri seutuhnya, menjalin hubungan positif dengan orang lain, mandiri, kendali atas lingkungan sekelilingnya, menciptakan tujuan hidup serta mampu merealisasikan potensi dirinya secara berkelanjutan (Ryff, 1989).

Penelitian oleh Ambarwati dkk., (2019) pada Universitas Muhammadiyah Magelang menemukan bahwa mahasiswa tingkat akhir cenderung mengalami stres pada tingkatan sedang, dan sebagian kecil pada tingkatan tinggi. Ini sejalan dengan temuan Elias dkk. (2011) bahwa mulai dari tahun kedua hingga tahun terakhir, stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa tergolong sedang hingga berat. Stres akademik dalam tingkatan yang sedang hingga berat dapat berakibat pada gangguan performa dalam menghadapi ujian maupun hasil yang kurang baik pada tugas yang dikerjakan (Hamaideh & Mansour, 2014). Ketika stres masih sesuai dengan kapasitas individu, ini memicu pengembangan diri melalui peningkatan kreativitas (Smeltzer & Bare, 2008). Sedangkan ketika individu tidak mampu mengelola stres, maka individu dapat mengalami berbagai konsekuensi berupa penyalahgunaan minuman alkohol, gangguan makan serta sulit tidur (Bataineh, 2013; Waqas, Khan, Sharif, Khalid & Ali, 2015).

Stres sendiri memiliki hubungan yang negatif dengan kesejahteraan psikologis, dimana keduanya saling bertentangan. Penelitian oleh Aulia dan Panjaitan (2019) mengungkapkan hubungan yang negatif ini, dimana tingginya kesejahteraan psikologis berkaitan dengan rendahnya stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa dan sebaliknya. Kesejahteraan psikologis terkait dengan kemampuan strategi koping yang adaptif dalam konteks akademik (Freire dkk., 2016), individu dengan strategi koping adaptif akan memiliki tingkat stres yang rendah, sedangkan strategi koping maladaptif akan menyebabkan individu memiliki tingkat stres yang tinggi (Videbeck, 2008).

Selain stress, kesepian juga merupakan salah satu faktor yang berpotensi menghambat individu mencapai tingkat kesejahteraan psikologis optimal untuk kesehatan mental mereka. Perbedaan jenis serta tingkatan hubungan menyebabkan perbedaan kesepian yang dirasakan, dengan mahasiswa cenderung merasakan kesepian pada hubungan romantis ketimbang hubungan lain (Shahidi dkk., 2019). Kesepian yang tinggi pada hubungan keluarga, teman maupun kelompok berdampak pada negatif pada seluruh aspek kesejahteraan psikologis.

Pembahasan yang telah disampaikan menjelaskan pengaruh dari permasalahan akademik maupun hubungan sosial pada mahasiswa, terutama mahasiswa pada semester lanjut. Masalah tersebut berkaitan dengan tekanan akibat proses akademik yang dijalani, maupun perubahan hubungan dengan rekan sejawat mereka yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai bagaimana peran kesepian dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir terhadap kesejahteraan psikologis mereka.

LANDASAN TEORI

Kesejahteraan Psikologis

Singkatnya, kesejahteraan psikologis berfokus pada hidup yang berjalan dengan baik, sebagai kombinasi perasaan positif dan berfungsi secara efektif (Huppert, 2009). Kesejahteraan yang berkelanjutan bukan berarti senantiasa merasa positif, kemampuan mengelola emosi negatif atau menyakitkan sebagai bagian dari kehidupan merupakan komponen penting untuk mencapai kesejahteraan jangka panjang. Kesejahteraan psikologis dapat terganggu ketika individu mengalami emosi negatif yang ekstrim atau dalam jangka panjang sehingga mengganggu kemampuan individu berfungsi pada kehidupan sehari-hari (Huppert, 2009).

Aspek kesejahteraan psikologis:

1. Purpose in life (Tujuan Hidup)
-

2. Autonomy (Otonomi)
3. Personal growth (Pertumbuhan Pribadi)
4. Positive relationships (Hubungan Positif)
5. Self-acceptance (Penerimaan Diri)

Kesepian

Perlman dan Peplau (1981) mendefinisikan kesepian sebagai pengalaman tidak menyenangkan yang terjadi ketika terdapat kekurangan penting pada jaringan hubungan sosial seseorang, baik secara kualitas maupun kuantitas. Tiga poin utama pada kesepian yang umum ditemukan pada kebanyakan individu adalah kesepian diakibatkan dari kekurangan yang dirasakan pada hubungan sosial individu, kesepian sebagai fenomena subjektif dan kesepian sebagai pengalaman yang tidak menyenangkan serta menyebabkan penderitaan (Perlman & Peplau, 1981).

Kesepian yang dirasakan oleh individu memiliki perbedaan dengan keadaan kesendirian, kesendirian sendiri adalah keadaan yang dinikmati individu dan mengarah pada pertumbuhan kreativitas serta sebagai pendekatan untuk mengembangkan ruang individu (Tiwari, 2013). Kesendirian menjadi komponen penting untuk spiritualitas dan pengembangan diri, sedangkan kesepian adalah keadaan pikiran, perasaan kekosongan, keterpisahan dan sering menjadi tekanan.

Stres Akademik

Prabu (2015) menjelaskan stres akademik sebagai kecemasan dan stres yang muncul dari partisipasi pada sekolah dan pendidikan, hal ini terjadi karena banyaknya tekanan yang datang ketika seseorang mengejar gelar dan pendidikan tertentu. Stres ini muncul dari mengerjakan tugas tugas yang diberikan, menyeimbangkan waktu dan berpartisipasi pada kegiatan ekstrakurikuler, dampak dari stres ini lebih dirasakan oleh murid yang pertama kali tinggal di luar lingkungan rumah.

Pada mahasiswa, stres akademik adalah gangguan yang dirasakan secara fisik, mental, emosional pada individu akibat ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dan tuntutan perkuliahan sehingga membebani individu dengan berbagai tekanan (Ramadhan, 2022). Stres akademik dapat berdampak positif atau negatif pada mahasiswa, peningkatan dalam stres akademik dapat menurunkan kemampuan akademik mahasiswa sehingga memicu perubahan pada indeks prestasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode survei. Penelitian kuantitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data numerik dan menganalisis hubungan antara variabel-variabel yang diteliti. Populasi yang diambil untuk penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Udayana, karena universitas ini memiliki jumlah mahasiswa terbanyak di Bali dengan 18.689 mahasiswa yang masih menempuh pendidikan pada jenjang Sarjana di tahun 2023. Dengan Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *non probability sampling*, dimana anggota populasi tidak memiliki kesempatan yang sama sebagai sampel (Hendryadi, 2014). Teknik *non probability sampling* yang digunakan adalah *purposive sampling* yang digunakan dengan tujuan memperoleh sampel sesuai pertimbangan peneliti. Pertimbangan khusus dari peneliti terkait kriteria subjek adalah sampel merupakan mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah skripsi, sehingga tidak semua

mahasiswa Universitas Udayana dapat menjadi bagian dari sampel. Pertimbangan khusus dari peneliti terkait kriteria subjek adalah sampel merupakan mahasiswa yang sedang mengambil mata kuliah skripsi, sehingga tidak semua mahasiswa Universitas Udayana dapat menjadi bagian dari sampel.

Teknik Analisis Data

1. **Uji Asumsi Klasik** yang meliputi, Uji normalitas, Uji linearitas, Uji multikolinearitas.
2. **Uji Hipotesis**, Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier berganda, karena ditujukan untuk menguji pengaruh dua variabel bebas terhadap satu variabel tergantungan (Janie, 2012). Analisis regresi linier berganda menggunakan aplikasi *Statistical Package for Social Sciences (SPSS)* versi 27

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Pembahasan Kesejahteraan Psikologis

Hasil deskripsi statistik data penelitian menunjukkan bahwa variabel kesejahteraan psikologis memiliki *mean* teoretis sebesar 171 dan *mean* empiris sebesar 208,72. Terdapat perbedaan antara *mean* teoretis dan *mean* empiris, dimana *mean* empiris bernilai lebih besar dibanding *mean* teoretis. Hasil data deskripsi statistik data penelitian skala Kesejahteraan Psikologis dapat dilihat pada Tabel 8 Deskripsi Statistik Data Penelitian. Nilai *mean* empiris yang lebih tinggi mengindikasikan bahwa sampel secara umum memiliki tingkat kesejahteraan psikologis dalam kategori sedang. Kategorisasi tingkat variabel kesejahteraan psikologis dapat diamati pada Tabel 9 Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Psikologis.

Tabel 1. Kategorisasi Variabel Kesejahteraan Psikologis

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \leq 163$	Sangat Rendah	11	9,48%
$163 < X \leq 194$	Rendah	22	18,97%
$194 < X \leq 224$	Sedang	43	37,07%
$224 < X \leq 254$	Tinggi	39	33,62%
$X > 254$	Sangat Tinggi	1	0,86%
Total		116	100%

Hasil kategorisasi pada Tabel 1 menunjukkan terdapat variasi pada taraf kesejahteraan psikologis yang dirasakan subjek penelitian. Mayoritas subjek memiliki taraf kesejahteraan psikologis dalam tingkatan sedang dengan jumlah 43 orang atau 37,07%, kemudian diikuti dengan subjek yang memiliki tingkatan kesejahteraan psikologis tinggi dengan jumlah 39 orang atau 33,62%, lalu subjek dengan tingkatan kesejahteraan psikologis rendah yaitu sebanyak 22 orang atau 18,97%, subjek dengan tingkatan kesejahteraan psikologis yang sangat rendah berjumlah 11 orang atau 9,48% dan pada urutan terakhir adalah subjek dengan kesejahteraan psikologis yang sangat tinggi yaitu 1 orang atau 0,86%.

b. Kesepian

Hasil deskripsi statistik data penelitian menunjukkan bahwa variabel kesepian memiliki *mean* teoretis sebesar 90 dan *mean* empiris sebesar 68,38. Terdapat perbedaan antara *mean* teoretis dan *mean* empiris, dimana *mean* empiris bernilai lebih kecil dibanding *mean* teoretis. Hasil data deskripsi statistik data penelitian skala Kesepian dapat dilihat pada Tabel 8 Deskripsi

Statistik Data Penelitian. Nilai *mean* empiris yang lebih rendah mengindikasikan bahwa sampel secara umum merasakan tingkat kesepian dalam kategori sedang. Kategorisasi tingkat variabel kesepian dapat diamati pada Tabel 2 Kategorisasi Variabel Kesepian.

Tabel 2. Kategorisasi Variabel Kesepian

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \leq 39$	Sangat Rendah	9	7,76%
$39 < X \leq 58$	Rendah	33	28,45%
$58 < X \leq 78$	Sedang	31	26,72%
$78 < X \leq 98$	Tinggi	34	29,31%
$X > 98$	Sangat Tinggi	9	7,76%
Total		116	100%

Hasil kategorisasi pada Tabel 2 menunjukkan terdapat variasi pada taraf kesepian yang dirasakan subjek penelitian. Mayoritas subjek memiliki taraf kesepian dalam tingkatan tinggi, dengan jumlah 34 orang atau 29,31%, kemudian diikuti dengan subjek yang memiliki taraf kesepian dalam tingkatan rendah, dengan jumlah 33 orang atau 28,45%, lalu subjek dengan taraf kesepian dalam tingkatan sedang dengan jumlah 31 orang atau 26,72%, dan subjek dengan taraf kesepian dalam tingkatan sangat rendah dan sangat tinggi berada pada urutan terakhir dengan masing masing berjumlah 9 orang atau 7,76%.

c. Stres Akademik

Hasil deskripsi statistik data penelitian menunjukkan bahwa variabel stres akademik memiliki *mean* teoretis sebesar 114 dan *mean* empiris sebesar 107,54. Terdapat perbedaan antara *mean* teoretis dan *mean* empiris, dimana *mean* empiris bernilai lebih kecil dibanding *mean* teoretis. Hasil data deskripsi statistik data penelitian skala Stres Akademik dapat dilihat pada Tabel 8 Deskripsi Statistik Data Penelitian. Nilai *mean* empiris yang lebih rendah mengindikasikan bahwa sampel secara umum merasakan tingkat stres akademik dalam kategori sedang. Kategorisasi tingkat variabel stres akademik dapat diamati pada Tabel 3 Kategorisasi Variabel Stres Akademik.

Tabel 3. Kategorisasi Variabel Stres Akademik

Rentang Nilai	Kategori	Jumlah	Persentase
$X \leq 68$	Sangat Rendah	9	7,76%
$68 < X \leq 94$	Rendah	22	18,97%
$94 < X \leq 121$	Sedang	51	43,97%
$121 < X \leq 147$	Tinggi	27	23,28%
$X > 147$	Sangat Tinggi	19	16,38%
Total		116	100%

Hasil kategorisasi pada Tabel 3 menunjukkan terdapat variasi pada taraf stres akademik yang dirasakan subjek penelitian. Mayoritas subjek memiliki taraf stres akademik dalam tingkatan sedang, dengan jumlah 51 orang atau 43,97%, kemudian diikuti dengan subjek yang memiliki taraf stres akademik dalam tingkatan tinggi, dengan jumlah 27 orang atau 23,28%, lalu subjek dengan taraf stres akademik dalam tingkatan rendah dengan jumlah 22 orang atau 18,97%,

subjek dengan taraf stres akademik dalam tingkatan sangat tinggi mencapai 19 orang atau 16,38% dan pada urutan terakhir adalah subjek dengan taraf stres akademik dalam tingkatan sangat rendah dengan jumlah 9 orang atau 7,76%.

Uji Asumsi Penelitian

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linear berganda, yang mewajibkan terpenuhinya beberapa asumsi dasar terhadap data yang diperoleh. Peneliti melaksanakan beberapa uji asumsi penelitian, yang meliputi uji normalitas, uji linearitas dan uji multikolinearitas

a. Uji Normalitas

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas terhadap Data Penelitian

Variabel	Statistic	N	P
<i>Unstandardized Residual</i>	0,069	116	0,200

Berdasarkan hasil uji normalitas terhadap data penelitian yang telah diperoleh, diperoleh nilai signifikansi sebesar $p = 0,200$. Dikarenakan nilai yang diperoleh $\geq 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data terdistribusi secara normal.

b. Uji Linearitas

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas terhadap Data Penelitian

Variabel	Linearity	Deviation from Linearity
Kesejahteraan Psikologis*Kesepian	<0,001	0,956
Kesejahteraan Psikologis*Stres Akademik	<0,001	0,341

Berdasarkan pelaksanaan uji linearitas variabel tergantung terhadap variabel bebas, terdapat hubungan yang linear antara variabel Kesejahteraan Psikologis dan variabel Kesepian dengan nilai signifikansi *linearity* sebesar <0,001 ($p < 0,05$) dan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,956 ($p > 0,05$).

Hubungan yang linear juga teramati antara variabel Kesejahteraan Psikologis dan variabel Stres Akademik, dengan nilai signifikansi *linearity* sebesar <0,001 ($p < 0,05$) dan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,341 ($p > 0,05$).

Hasil uji linearitas kedua variabel bebas mencerminkan terdapatnya hubungan yang linear dengan variabel tergantung, yaitu Kesejahteraan Psikologis. Asumsi linearitas dalam analisis regresi linear berganda dinyatakan telah terpenuhi.

c. Uji Multikolinearitas

Tabel 6. Hasil Uji Multikolinearitas terhadap Data Penelitian

Variabel	Tolerance	VIF	Kesimpulan
Kesepian	0,881	1,135	Tidak Terjadi Multikolinearitas
Stres Akademik	0,881	1,135	Tidak Terjadi Multikolinearitas

Berdasarkan hasil uji multikolinearitas terhadap data yang telah diperoleh, tidak terjadi multikolinearitas antar variabel bebas. Hal ini dapat dilihat pada nilai *tolerance* masing masing variabel bebas yaitu 0,881 (*tolerance* \geq 0,1), dan nilai VIF kedua variabel bebas sebesar 1,135 (*VIF* \leq 10). Multikolinearitas terjadi ketika nilai *tolerance* \leq 0,1 dan *VIF* \geq 10, maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel bebas tidak memiliki korelasi yang tinggi.

Uji Hipotesis Penelitian

Tabel 7. Hasil Uji Regresi Linear Berganda

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Regression	68790,824	2	34395,412	104,484	<0,001
Residual	37198,788	113	329,193		
Total	105989,612	115			

Hasil dari uji regresi linear berganda menghasilkan nilai yang signifikan secara statistik dengan nilai F sebesar 104,484 dan signifikansi <0,001, yang menunjukkan bahwa kedua variabel bebas dapat memprediksi perubahan pada variabel tergantung secara signifikan.

Tabel 8. Besar Sumbangan Variabel Bebas terhadap Variabel Terikat

R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
0,806	0,649	0,643	18,144

Tabel menunjukkan nilai koefisien determinasi (*R Square*) sebesar 0,649, yang berarti bahwa 64,9% variasi dalam kesejahteraan psikologis dapat dijelaskan oleh peranan kesepian dan stres akademik, sedangkan variabel lain yang tidak diteliti memiliki peranan sebesar 35,1%.

Tabel 9. Hasil Uji Peran Masing Masing Variabel Bebas

Variabel	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	315,036	7,983		39,464	<0,001
Kesepian	-0,977	0,091	-0,636	-10,719	<0,001
Stres Akademik	-0,368	0,068	-0,321	-5,404	<0,001

Tabel menunjukkan hasil uji peran masing masing variabel bebas terhadap variabel Kesejahteraan Psikologis, variabel Kesepian memiliki nilai standarisasi sebesar -10,719 dan taraf signifikansi sebesar <0,001 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel kesepian memiliki peranan negatif terhadap variabel kesejahteraan psikologis, semakin tinggi kesepian akan berdampak terhadap semakin rendahnya kesejahteraan psikologis pada subjek. Variabel Stres Akademik terstandarisasi sebesar -5,404 dan taraf signifikansi sebesar <0,001 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel stres akademik memiliki peran negatif dengan kesejahteraan psikologis, semakin tinggi stres akademik akan berdampak terhadap semakin rendahnya kesejahteraan psikologis pada subjek.

Rumus persamaan garis regresi linear berganda dalam penelitian ini dapat ditulis sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \varepsilon$$

$$Y = 315,036 - 0,977X_1 - 0,368X_2$$

Keterangan:

Y = Kesejahteraan Psikologis sebagai Variabel Tergantung

α = Konstanta

X_1 = Kesepian

X_2 = Stres Akademik

ε = *Error* (selisih antara nilai prediksi Y dan nilai sebenarnya)

Persamaan garis regresi linear berganda memiliki arti sebagai berikut:

- a. Konstanta sebesar 315,036 menunjukkan bahwa jika tidak ada peningkatan satuan nilai pada variabel kesepian dan stres akademik, maka nilai kesejahteraan psikologis yang dimiliki adalah sebesar 315,036
- b. Koefisien regresi X_1 sebesar -0,977 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satuan nilai pada variabel kesepian akan mengakibatkan penurunan kesejahteraan psikologis sebesar 0,977
- c. Koefisien regresi X_2 sebesar -0,368 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satuan nilai pada variabel stres akademik akan mengakibatkan penurunan kesejahteraan psikologis sebesar 0,368

Rangkuman dari hasil uji hipotesis regresi linear berganda yang diperoleh dalam penelitian ini dipaparkan pada Tabel 10 Hasil Uji Hipotesis

Tabel 10. Hasil Uji Hipotesis

No	Hipotesis	Hasil
1	Hipotesis Mayor (H_a): Kesepian dan stres akademik berperan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir	Diterima

Pembahasan

Penelitian ini menemukan bahwa kesepian dan stres akademik bersama sama menyumbangkan peran sebesar 64,9% terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir, dengan variabel lain yang tidak diteliti berperan sebesar 35,1%. Ini berarti kesepian dan stres akademik memiliki peran yang signifikan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir di Universitas Udayana. Mahasiswa tingkat akhir yang merasa kesepian merasakan tekanan secara psikologis akibat kebutuhan interaksi sosial yang tidak terpenuhi, ketika mereka juga merasakan tekanan akibat tantangan akademik dalam pengerjaan skripsi, maka gabungan dari tekanan yang dirasakan dapat berkontribusi terhadap penurunan pada kesejahteraan psikologis secara signifikan.

Kesejahteraan psikologis memainkan peran penting dalam keberhasilan mahasiswa tingkat akhir dalam melewati tantangan pada masa krusial ini. Individu dengan kesejahteraan psikologis yang baik mampu mengembangkan strategi koping adaptif untuk mengatasi stres yang mereka alami (Salsabila & Minarni, 2025). Strategi koping yang adaptif membantu mahasiswa menavigasi tekanan akademik tanpa mengabaikan kesehatan emosional dan hubungan sosial yang menunjang kesejahteraan mereka (Fayyaza dkk., 2025). Kesejahteraan psikologis yang baik

juga membantu mahasiswa dalam mengelola stres akademik secara efektif (Binarta & Tiatri, 2024).

Penelitian ini menemukan bahwa kesepian memiliki peran yang lebih besar dibanding stres akademik terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir Universitas Udayana. Dalam penelitian ini, kesepian menyumbangkan peran signifikan sebesar 63,6% terhadap penurunan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini sejalan dengan pendapat Seeman (2022) bahwa pengalaman kesepian memicu perasaan ketidaknyamanan maupun penderitaan. Kesejahteraan psikologis dapat mengalami penurunan ketika perasaan negatif berlangsung terus menerus dan mengganggu kehidupan sehari-hari (Huppert, 2009), sehingga perasaan negatif yang muncul akibat kesepian dapat menyebabkan gangguan pada kemampuan mahasiswa menjalani kehidupan sehari-hari apabila tidak ditangani dengan semestinya.

Mayoritas subjek dalam penelitian ini berada pada kategori sedang dalam variabel kesejahteraan psikologis. Tingkatan kesejahteraan psikologis yang sedang pada subjek penelitian menunjukkan bahwa mereka sudah cukup mampu mengatasi tantangan yang mereka temui selama menyelesaikan studi dengan kemampuan psikologis mereka, meskipun belum sepenuhnya sempurna dan kesejahteraan mereka masih dipengaruhi oleh faktor eksternal yang mereka temui dalam kehidupan. Hasil ini serupa dengan temuan Salsabila & Minarni (2025) dimana mayoritas subjek yang merupakan mahasiswa tingkat akhir memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang sedang. Rendahnya kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dapat diakibatkan beberapa faktor seperti pengaturan waktu yang kurang efektif, kualitas tidur yang buruk dan kurangnya dukungan sosial yang dirasakan (Aulia & Panjaitan, 2019).

Tingkat kesejahteraan psikologis pada mahasiswa juga dipengaruhi oleh emosi yang mereka rasakan dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu penyebab munculnya emosi negatif pada individu adalah ketika hubungan sosial yang dimiliki tidak sesuai dengan apa yang diharapkan, sehingga menyebabkan individu merasa kesepian (Encyclopedia of personality and individual differences, 2020). Kesepian dapat mengakibatkan munculnya permasalahan kesehatan mental maupun kesehatan fisik, tingkatan kesepian yang dirasakan individu memainkan peran terhadap kesejahteraan psikologis mereka (Nuraini & Laksmiwati, 2024). Hubungan negatif kesepian dengan kesejahteraan psikologis dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa semakin rendah kesepian akan berdampak pada semakin tingginya kesejahteraan psikologis, sehingga penting bagi mahasiswa tingkat akhir untuk mencegah dampak negatif kesepian dengan mengembangkan kemampuan kesejahteraan psikologis yang relevan.

Hasil uji deskriptif variabel kesepian menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian merasakan kesepian dalam tingkatan tinggi. Tingkat kesepian yang tinggi menandakan bahwa subjek dalam penelitian merasakan ketidakpuasan dalam hubungan sosial mereka pada masa akhir studi mereka. Kesibukan dengan urusan masing-masing menyebabkan berkurangnya kesempatan bertemu dengan sesama teman perkuliahan sehingga mengakibatkan munculnya perasaan kesepian pada mahasiswa (Pasha dkk., 2020). Berkurangnya kesempatan bertemu dengan teman juga membuat mahasiswa tidak dapat berbagi tekanan yang dirasakan dengan orang lain, yang dapat mengakibatkan dampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis jika terjadi dalam waktu berkepanjangan.

Hasil uji deskriptif variabel stres akademik menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian merasakan stres akademik dalam tingkatan sedang. Tingkat stres akademik yang sedang menunjukkan bahwa stres yang dirasakan oleh subjek sesuai dengan kapasitas individual mereka. Temuan ini serupa dengan hasil penelitian Ardi dkk., (2025) pada mahasiswa rantau yang menyelesaikan tugas akhir mereka, dimana mayoritas subjek merasakan stres akademik

pada tingkat menengah. Penting bagi mahasiswa untuk merasakan stres dalam tingkat yang wajar sehingga mereka terdorong untuk mencapai hasil yang memuaskan (Selian dkk., 2020). Mahasiswa yang terus menerus menghadapi stres akademik tanpa dukungan yang memadai beresiko mengalami penurunan kesehatan mental (Fayyaza dkk., 2025). Dampak dari tingginya tekanan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa meliputi peningkatan kecemasan, penurunan performa akademik serta kehilangan motivasi untuk mencapai target akademik mereka (Ardi dkk., 2025).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang dapat dijadikan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya, salah satunya adalah pengambilan data yang dilakukan secara daring sehingga peneliti tidak dapat memastikan keseriusan responden dalam pengambilan kuesioner. Pengambilan data secara daring ini disebabkan karena pertimbangan dari peneliti, dimana berkurangnya aktivitas di lingkup kampus yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir akan menyulitkan pengambilan data secara langsung, sehingga pengambilan data dilakukan secara daring dengan media sosial. Hal ini menyebabkan proses pengambilan data cukup memakan waktu, peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk melaksanakan pengambilan data secara langsung untuk mempercepat pengambilan data. Keterbatasan lain juga ditemui pada waktu yang dibutuhkan responden untuk mengisi ketiga skala, karena jumlah aitem yang cukup banyak membuat responden memakan waktu cukup lama dalam memahami aitem serta mengisi skala, sehingga dapat dipertimbangkan bagi peneliti selanjutnya untuk menciptakan skala yang lebih ringkas tetapi tetap mewakili seluruh aspek variabel yang diukur.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa kesepian dan stres akademik secara bersama-sama berperan terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa tingkat akhir Universitas Udayana. Semakin tinggi kesepian dan stres akademik yang dirasakan mahasiswa, maka semakin rendah kesejahteraan psikologis yang dimiliki. Mayoritas mahasiswa memiliki kesejahteraan psikologis pada tingkatan sedang, kesepian pada tingkatan tinggi, dan stres akademik pada tingkatan sedang. Artinya, mahasiswa sudah memiliki kemampuan psikologis yang memadai untuk mengatasi tantangan, tetapi masih merasakan ketidakpuasan dalam hubungan sosial dan stres yang sesuai dengan kapasitas diri mereka.

DAFTAR REFERENSI

- Alawiyah, D., Alwi, C. A., Lilis, & Selvi. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa Semester Akhir. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 8(2), 30-44. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v8i2.1190>
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47.
- Anuraga, G., Indrasetianingsih, A., & Athoillah, M. (2021). Pelatihan pengujian hipotesis statistika dasar dengan software r. *BUDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 327-334.
- Astuti, F. W., & Nio, S. R. (2022). Hubungan kebersyukuran dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang terancam drop out (DO). *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 4(4), 294-300.
- Aulia, S., & Panjaitan, R. U. (2019). Kesejahteraan psikologis dan tingkat stres pada mahasiswa
-

- tingkat akhir. *Jurnal keperawatan jiwa*, 7(2), 127.
- Azwar, Saifuddin. (2012). Reliabilitas dan Validitas Edisi 4. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifuddin. (2017). Metode Penelitian Psikologi Edisi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, Saifuddin. (2021). Penyusunan Skala Psikologi Edisi 3. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Baiju, M., & Rajalakshmi, V. (2021). Academic stress and psychological well-being among college students. *The International Journal of Indian Psychology*, 9(3), 10-25215.
- Bhagchandani, R. K. (2017). Effect of loneliness on the psychological well-being of college students. *International Journal of Social Science and Humanity*, 7(1), 60.
- Binarta, A., & Tiatri, S. (2024). Studi Korelasi Resiliensi dan Kesejahteraan Psikologis pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Jakarta. *Journal of Social and Economics Research*, 6(2), 257-265.
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical import and interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238-249.
- Danu, L., Takaeb, A. E., & Toy, S. M. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 408-416.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of happiness studies*, 9, 1-11.
- Dityo, D. R., & Satwika, Y. W. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantauan Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2), 788-799. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.54048>
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian diri dan stres akademik mahasiswa tahun pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11-17.
- Fayyaza, A. R., Al-Jannah, H. H., Chairina, N. A., Alyannisa, N. S., Amalia, S. F., & Damayanti, W. (2025). Analisis Faktor Akademis yang Memengaruhi Tingkat Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2(4), 11-11.
- Gisela, E. S., Kinkie, E. A., Sabbilla, A., & Subroto, U. (2025). Pengaruh Stres Akademik terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Semester Akhir yang Terlambat Lulus. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Humanis*, 5(1), 331-341. <https://doi.org/10.37481/jmh.v5i1.1179>
- Haghayeghi, M., & Zadeh, A. M. (2021). Loneliness and psychological well-being: Examining mindfulness and presence of meaning in life as multiple mediators. *Annals of the Romanian Society for Cell Biology*, 25(7), 543-551.
- Hawkey, L. C., Browne, M. W., & Cacioppo, J. T. (2005). How can I connect with thee? Let me count the ways. *Psychological Science*, 16(10), 798-804.
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical psychology review*, 26(6), 695-718.
- Huppert, F. A. (2009). Psychological well-being: Evidence regarding its causes and consequences. *Applied psychology: health and well-being*, 1(2), 137-164.
- Janie, D. N. A. (2012). Statistik deskriptif & regresi linier berganda dengan SPSS. *Jurnal*, April, 52.
- Keane, C., Waldeck, D., Holliman, A., Goodman, S., & Choudhry, K. (2021). Exploring the experience of anxiety among final year students at university: A thematic analysis. *The Qualitative Report*, 26(8).
- Kurniari, E., Rusmana, N., & Budiman, N. (2019). Gambaran umum kesejahteraan psikologis mahasiswa. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice, and Research*, 3(02), 52-58.
-

- Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2022). Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi. *JURNAL AN-NUR: Kajian Ilmu-Ilmu Pendidikan Dan Keislaman*, 8(02).
- Luthfiyyah, A. R., & Qodariah, S. (2022, July). Pengaruh Kesepian terhadap Problematic Internet Use pada Mahasiswa Tingkat Akhir Pengguna Media Sosial. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 2, No. 2, pp. 319-325).
- Maes, M., Vanhalst, J., Van den Noortgate, W., & Goossens, L. (2017). Intimate and relational loneliness in adolescence. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 2059-2069.
-