

HUBUNGAN ANTARA *PSYCHOLOGICAL WELL BEING* DENGAN KESEPIAN PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS DIPONEGORO

Alya Ayu Wening Ariqah¹, Unika Prihatsanti¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
Email : alyaayuw28@gmail.com

ABSTRAK

Kehidupan baru pada masa dewasa awal mengharuskan individu pada periode tersebut menghadapi berbagai macam perubahan transisi sosialnya. Transisi ini memberikan berbagai macam tantangan maupun kesulitan tersendiri. Keadaan ini pula yang mampu memicu timbulnya kesepian, terutama bagi mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa tahun pertama sebagai *emerging adults* harus menghadapi proses transisi dalam lingkungan yang baru. Untuk menghadapi kesepian, diperlukan keberfungsian psikologis yang baik dengan ditandai oleh *psychological well being*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara *psychological well being* dan kesepian pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Subjek penelitian adalah 177 mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro angkatan 2022 yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan melalui skala *psychological well being* (34 aitem valid dan $\alpha = 0,933$) dan skala kesepian (30 aitem valid dan $\alpha = 0,913$). Analisis data menggunakan metode *Spearman Rho* diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r_s = -0,723$ dan signifikansi (p) sebesar 0,000 ($<0,05$). Hasil ini menunjukkan semakin tinggi *psychological well being* yang dimiliki mahasiswa tahun pertama, maka semakin rendah perasaan kesepian yang dirasakan. Mahasiswa tahun pertama yang memiliki *psychological well being* akan terhindar dari perasaan kesepian dibandingkan dengan mahasiswa tahun pertama lainnya yang memiliki tingkat *psychological well being* yang rendah.

Kata Kunci : *Psychological well being*, kesepian, mahasiswa tahun pertama

THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL WELL BEING AND LONELINESS IN FIRST YEAR STUDENTS OF FACULTY OF PSYCHOLOGY DIPONEGORO UNIVERSITY

Alya Ayu Wening Ariqah¹, Unika Prihatsanti¹

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275
Email : alyaayuw28@gmail.com

ABSTRACT

A new life in early adulthood requires individuals in this period to face a variety of changes in their social transition. This transition provides its own challenges and difficulties. This situation can also trigger loneliness, especially for first-year students. First-year students as emerging adults must face the transition process in a new environment. To deal with loneliness, good psychological functioning is needed, characterized by psychological well being. The purpose of this study was to determine whether there is a relationship between psychological well being and loneliness in first-year students of the Faculty of Psychology, Diponegoro University. The research subjects were 177 first-year students of the Faculty of Psychology, Diponegoro University class of 2022 who were selected through simple random sampling technique. Data were collected through psychological well being scale (34 valid items and $\alpha = 0.933$) and loneliness scale (30 valid items and $\alpha = 0.913$). Data analysis using the Spearman Rho method obtained a correlation coefficient value of $r_s = -0.723$ and significance (p) of 0.000 (<0.05). These results indicate that the higher the psychological well being of first-year students, the lower the feeling of loneliness felt. First-year students who have psychological well being will avoid feeling lonely compared to other first-year students who have low psychological well being.

Keywords : *Psychological well being, loneliness, first year student*