

## Peranan kesepian sebagai moderator antara distres psikologis dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa selama pandemi COVID-19

### *The role of loneliness as a moderator between psychological distress and the psychological well-being of students during the COVID-19 pandemic*

F. A. Nurdiyanto\*

Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Jl. Sosio Humaniora Bulaksumur, Yogyakarta

Enggar Putri Harjanti

Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Jl. Sosio Humaniora Bulaksumur, Yogyakarta

Rinekso Wismanto Laban

Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada, Jl. Sosio Humaniora Bulaksumur, Yogyakarta

\*E-mail: [franznur@gmail.com](mailto:franznur@gmail.com)

#### Abstract

The COVID-19 pandemic threatens the students' psychological well-being. Distress and loneliness are prevalent psychological problems related to mobility restriction and stay-at-home instruction. University students are vulnerable to dealing with mental health problems and experience a decrease in psychological well-being during the pandemic. This study was to examine whether loneliness plays a moderating role in relationships between distress and psychological well-being. This research was conducted in the context of the COVID-19 pandemic and evaluated how loneliness and distress affect students' well-being since then. A total of 747 students (female = 566,  $M_{age} = 20,2$  years) participated through the purposive technique. We used three instruments: the Kessler Psychological Distress Scale ( $\alpha=0,926$ ), the UCLA Loneliness Scale ( $\alpha=0,722$ ), and the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale ( $\alpha=0,932$ ). Our moderation analysis showed that psychological distress significantly decreased psychological well-being ( $F = 306, p < 0,01$ ). The role of loneliness as a moderator in the relationship between distress and psychological well-being also showed a significant moderation model ( $F = 161, p < 0,01$ ). Loneliness contributes to a decrease in students' psychological well-being who experience psychological distress.

**Keywords:** Psychological well-being, loneliness, psychological distress, university students

#### Abstrak

Pandemi COVID-19 mengancam kesejahteraan psikologis mahasiswa. Distres psikologis dan kesepian merupakan masalah psikologis yang berkaitan dengan pembatasan mobilitas dan instruksi tetap di rumah. Selama masa pandemi, mahasiswa rentan terhadap masalah psikologis dan mengalami penurunan kesejahteraan psikologis. Penelitian ini dimaksudkan untuk menguji apakah kesepian berperan sebagai moderator dalam hubungan antara distres dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini dilakukan pada konteks pandemi COVID-19 dan berupaya melihat bagaimana pengaruh kesepian dan distres pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Sebanyak 747 mahasiswa (perempuan = 566,  $M_{usia} = 20,2$  tahun) berpartisipasi secara purposive sampling. Tiga instrumen digunakan: Kessler Psychological Distress Scale ( $\alpha=0,926$ ), UCLA Loneliness Scale ( $\alpha=0,722$ ), dan Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale ( $\alpha=0,932$ ). Analisis moderasi menunjukkan bahwa distres psikologis memiliki peran signifikan dalam menurunkan kesejahteraan psikologis ( $F = 306, p < 0,01$ ). Peran kesepian sebagai moderator dalam hubungan antara distres terhadap kesejahteraan psikologis juga menunjukkan model yang signifikan ( $F = 161, p < 0,01$ ). Kesepian berkontribusi pada penurunan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa yang mengalami distres psikologis.

**Kata kunci:** Kesejahteraan psikologis, kesepian, distres psikologis, mahasiswa

Copyright © 2023. F. A. Nurdiyanto, Enggar Putri Harjanti, Rinekso Wismanto Laban

Received: 2022-07-11

Revised: 2023-02-23

Accepted: 2023-03-26



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)



## Pendahuluan

Pandemi COVID-19 dilaporkan berhubungan dengan penurunan kualitas kesehatan mental. Studi mengungkapkan beberapa kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan mental selama pandemi antara lain, perempuan (Almeida dkk., 2020; Gray dkk., 2020), kelompok dengan diagnosis psikiatri (Hoffart dkk., 2020), penyintas COVID-19 (Anindyajati dkk., 2021), dan mahasiswa (Wu dkk., 2020). Secara khusus, mahasiswa dilaporkan mengalami kerentanan selama pandemi dan mengalami peningkatan gejala depresi yang lebih mengkhawatirkan (Kohls dkk., 2021). Studi telah mengungkapkan adanya peningkatan keparahan gejala depresi, termasuk keinginan bunuh diri, penyalahgunaan narkoba dan peningkatan konsumsi alkohol di kalangan mahasiswa pada tahun 2021 dibandingkan 2020 (Dogan-Sander dkk., 2021). Pembatasan mobilitas sering dihubungkan dengan kesehatan mental mahasiswa yang rendah (McLafferty dkk., 2021). Penurunan kualitas kesehatan mental pada mahasiswa selama pandemi dikaitkan dengan migrasi pembelajaran ke dalam jaringan (Nishimura dkk., 2021), frustrasi beban akademik, masalah dalam keluarga dan relasi sosial (Hagedorn dkk., 2022), serta tekanan finansial dan ketakutan akan masa depan (Pramukti dkk., 2020). Dengan kata lain, mahasiswa rentan terhadap berbagai ancaman penurunan kesejahteraan psikologis seiring dengan krisis pandemi.

Pandemi yang terjadi sejak tahun 2020 menjadi faktor lain yang berpeluang untuk menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Pandemi disebut-sebut menghadirkan tantangan kesehatan mental tersendiri bagi mahasiswa (Dodd dkk., 2021). Penelitian di Indonesia oleh Borualogo dkk. (2022) menunjukkan adanya kontribusi dari kekurangan materi dengan penurunan skor kesejahteraan psikologis pada anak usia 10-18 tahun pada masa pandemi. Meskipun kesejahteraan psikologis merupakan bagian penting bagi semua kalangan usia, namun pada kaum muda, isu ini menarik untuk dibahas mengingat potensinya dalam memengaruhi berbagai aspek kehidupan di masa perkembangan selanjutnya. Selain itu, peristiwa tidak terduga yang menyimpang dari rutinitas dan kemapanan dapat menggeser kestabilan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Weisner, 2014). Dalam hal ini, pandemi menjadi peristiwa krisis tak terduga yang dapat menggeser kesejahteraan psikologis mahasiswa dan mengancam aktualisasi potensi mereka.

Penelitian telah mengeksplorasi faktor-faktor yang berperan dalam kesejahteraan psikologis selama pandemi, yaitu faktor demografi (Gray dkk., 2020), faktor individual (kecerdasan emosional; Ni'matuzahroh dkk., 2021), distres (Mulder & Cashin, 2015), dan kesepian (Lee dkk., 2020). Distres dan pengalaman kesepian yang lebih tinggi secara signifikan memprediksi gejala depresi yang lebih tinggi (Kohls dkk., 2021). Distres merupakan faktor penting yang menentukan kesejahteraan psikologis seseorang dan dapat menurunkan level kesejahteraan psikologis (Meng & D'Arcy, 2016). Saat pandemi, distres psikologis memengaruhi penurunan kualitas kesejahteraan psikologis yang

---

dikaitkan dengan perubahan gaya hidup (kualitas tidur, diet, aktivitas fisik) dan relasi sosial yang buruk (Chapman dkk., 2021).

Sebelum pandemi, kesepian pada mahasiswa telah terbukti menjadi prediktor munculnya kecemasan, stres, depresi, dan masalah psikologis lain secara umum (Richardson dkk., 2017). Situasi pembatasan wilayah dan mobilitas mendorong mahasiswa lebih mengalami kesepian; dan dilaporkan berhubungan dengan distress yang mengkhawatirkan (Yung dkk., 2021). Kesepian menjadi tantangan yang besar pada masa pandemi sebagai dampak tidak langsung dari pembatasan wilayah; dan menjadi faktor risiko pada kesejahteraan psikologis. Tinjauan sistematis telah menyoroti bahwa kesepian berhubungan dengan isolasi sosial dan dapat menyebabkan dampak kesehatan mental yang memburuk serta menjadi faktor risiko yang paling menonjol pada depresi dan kecemasan (Leigh-Hunt dkk., 2017).

Berbagai penelitian deskriptif dan eksploratif telah banyak dilakukan di Indonesia dalam memetakan dampak pandemi (Anindyajati dkk., 2021; Kaligis dkk., 2020). Namun demikian, model dampak kesehatan mental pada masa pandemi masih jarang dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh moderasi kesepian dalam relasi distress dan kesejahteraan psikologis. Kami juga ingin melihat sejauh mana kesejahteraan psikologis mahasiswa, terutama saat mereka telah mengalami masa pandemi dengan kebijakan pembelajaran online selama hampir dua tahun. Penelitian ini mengajukan hipotesis bahwa kesepian menguatkan hubungan antara distress dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

## Metode

### Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk melihat keterkaitan antarvariabel, khususnya dalam konteks peran kesepian sebagai moderator dalam relasi distress terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Responden dilibatkan dengan kriteria inklusi: 1) mahasiswa perguruan tinggi, 2) usia 18-35 tahun, dan 3) berada di Indonesia selama pandemi COVID berlangsung.

### Prosedur

Kami membagikan instrumen survei online dalam bentuk google form yang berisi empat bagian, 1) informasi penelitian, 2) *informed consent*, 3) informasi demografi responden, dan 4) skala psikologis. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale* (WEMWBS), *Kessler Psychological Distress Scale* (K10), dan *The UCLA Loneliness Scale* versi pendek (ULS-6). Tautan google form disertai dengan poster dan informasi dibagikan secara online melalui *email blast* institusi dan media sosial (Whatsapp, Instagram, Facebook, dan Twitter). Pengumpulan data dilakukan pada 3-17 Januari 2022. Protokol penelitian telah ditinjau dan mendapatkan *ethical clearance* dari Komisi Etik Penelitian Universitas Gadjah Mada (tanggal persetujuan: 10 November 2021; Nomor KE/UGM/013/EC/2021).



## Instrumen

**Kesejahteraan psikologis.** Pengukuran kesejahteraan psikologis menggunakan skala *Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale* (WEMWBS; Stewart-Brown dkk., 2009) dengan versi bahasa Indonesia yang diadaptasi oleh Wicaksono dkk. (2021). Misalnya, “*Saya merasa dicintai*” dan “*Saya merasa tertarik berinteraksi dengan orang lain*”. Skala ini ditujukan untuk mengukur *positive mental health* dan terdiri atas 14 butir pernyataan dengan respon pilihan: (1) tidak pernah, (2) jarang, (3) kadang-kadang, (4) sering, dan (5) selalu. Hasil analisis menunjukkan instrumen skala WEMWBS pada penelitian ini memiliki koefisien reliabilitas 0,932.

**Distres.** Instrumen distres yang digunakan adalah *Kessler Psychological Distress Scale* (K10) yang bertujuan mengukur keadaan emosional melalui 10 pertanyaan dengan rentang respon (1) tidak pernah, (2) jarang, (3) kadang-kadang, (4) sering, dan (5) selalu (Kessler dkk., 2002). K10 versi bahasa Indonesia telah diadaptasi oleh Tran dkk. (2019). Contoh aitem misalnya, “*Dalam 4 minggu terakhir, kira-kira seberapa sering Anda merasa sangat gelisah sehingga tidak dapat duduk tenang?*” dan “*Dalam 4 minggu terakhir, kira-kira seberapa sering Anda merasa gelisah atau tidak nyaman?*” Uji reliabilitas skala K10 menghasilkan koefisien sebesar 0,926.

**Kesepian.** Variabel kesepian diukur dengan skala *The UCLA Loneliness Scale* versi pendek yang terdiri atas 6 butir pernyataan (ULS-6) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia (Hudiyana dkk., 2021), misalnya “*Orang-orang ada di sekitar saya, namun tidak bersama saya*” dan “*Saya dapat menemukan persahabatan jika saya menghendaknya*”. Skala ini menggunakan 4 rentang respon dari (1) tidak pernah, (2) jarang, (3) kadang-kadang, dan (4) sering. Skala ULS-6 pada penelitian ini memiliki koefisien reliabilitas 0,722.

## Analisis data

Data penelitian didapatkan dari survei online dan selanjutnya diolah menggunakan analisis regresi moderasi untuk melihat bagaimana peran kesepian dalam memoderasi peranan distres terhadap kesejahteraan psikologis. Analisis deskriptif diterapkan untuk memperkirakan distribusi dan frekuensi pada skor distres dan kesepian. Kami mempertimbangkan untuk melakukan analisis tambahan *One-Way ANOVA* untuk memperkirakan perbedaan distres dan kesepian pada setiap jenis kelamin. Perangkat lunak yang digunakan untuk menganalisis data adalah *Jamovi* versi 2.2.5.

## Hasil

### Karakteristik partisipan

Responden penelitian berjumlah 747 mahasiswa yang didominasi oleh mahasiswi (perempuan) dengan jumlah 566 (75,77%), sedangkan laki-laki sebanyak 181 orang (24,23%). Rentang usia dari 18-33 tahun dengan sebaran usia didominasi rentang 18-20

tahun sejumlah 517 orang (69,21%), sedangkan rentang 21-25 tahun sebanyak 215 orang (28,79%) dan usia 26-35 tahun 15 orang (2%).

**Tabel 1***Korelasi Bivariat*

Variabel	Mean	SD	1	2
Kesejahteraan	40,8	17,7		
Distres	29,5	9,48	-0,540**	
Kesepian	13,8	3,92	-0,538**	0,497**

\*\*p < 0,01

Berdasarkan analisis korelasi bivariat, dapat diketahui bahwa kesejahteraan psikologis berkorelasi negatif secara signifikan dengan distres ( $r = -0,540$ ,  $p < 0,01$ ) dan dengan kesepian ( $r = -0,538$ ,  $p < 0,01$ ). Sedangkan distres memiliki korelasi positif dengan kesepian ( $r = 0,497$ ,  $p < 0,01$ ).

**Uji asumsi**

Pengujian asumsi menghasilkan bahwa ketiga variabel memiliki distribusi normal secara multivariat melalui Kolmogorov-Smirnov dengan nilai  $p = 0,727$  dan tidak terjadi multikolinearitas antara variabel prediktor dengan nilai  $VIF = 1,33$  ( $VIF < 10$ ) serta  $Tolerance = 0,753$  ( $p > 0,01$ ).

**Uji hipotesis**

Analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian ini adalah menggunakan analisis regresi moderasi. Melalui analisis ini dapat diketahui perbedaan perubahan sumbangan efektif antara dengan atau tanpa keterlibatan variabel moderator.

**Tabel 2***Model Fit Measure*

Model	Prediktor	R	R <sup>2</sup>	Overall model test			
				F	df1	df2	p
1	Distres	0,54	0,29	306	1	745	<0,001
2	Kesepian	0,63	0,39	161	3	743	<0,001
	Distres* Kesepian						

Berdasarkan hasil analisis regresi moderasi (lihat Tabel 2), model 1 diketahui bahwa distres memiliki peran signifikan dalam menurunkan kesejahteraan psikologis dengan  $F = 306$ ,  $p < 0,01$  dan sumbangan efektif sebesar 29,1%. Pada model 2, terdapat peranan kesepian sebagai moderator hubungan antara distres terhadap kesejahteraan psikologis dan juga menghasilkan model yang signifikan dengan nilai  $F = 161$ ,  $p < .01$  dengan sumbangan efektif sebesar 39,4%, atau naik 10,3% dibanding model sebelumnya.



**Tabel 3**

Omnibus ANOVA Test

	Sum of squares	df	Mean square	F	p
Distres	182	1	182	0,96	0,328
Kesepian	308	1	308	1,62	0,204
Distres*Kesepian	1400	1	1400	7,37	0,007*

\* $p < 0,01$

Untuk melihat efek moderasi dapat diketahui dari interaksi antara distres dengan kesepian (lihat Tabel 3), di mana hasilnya menunjukkan bahwa kesepian dapat menjadi moderator hubungan antara peran distres terhadap kesejahteraan psikologis dengan nilai  $F = 7,368$ ,  $p = 0,007$  ( $p < 0,01$ ), sehingga hipotesis pada penelitian ini terbukti.

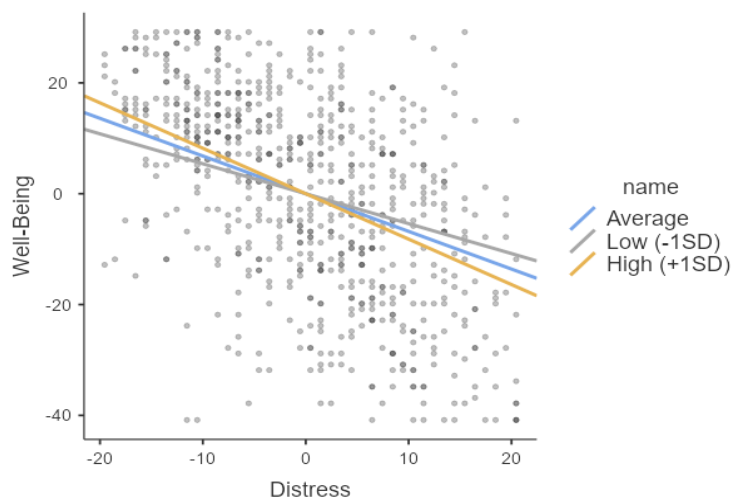
**Tabel 4**

Analisis Slope Kategorisasi Nilai Moderator

Kategorisasi	Estimate	SE	95% C.I Lower	95% C.I Upper	z	p
Rata-rata	-0,68	0,053	-0,78	-0,58	-13	< 0,001
Rendah (-1SD)	-0,54	0,074	-0,68	-0,4	-7.3	< 0,001
Tinggi (+1SD)	-0,82	0,075	-0,97	-0,67	-11	< 0,001

Lebih rinci dapat dilihat bagaimana dinamika peran distres terhadap kesejahteraan psikologis berdasarkan kategori skor kesepian yang ada pada Tabel 4 dan divisualisasikan pada Gambar 1. Terlihat bahwa pada pada semua kategori kesepian, distres berperan signifikan menurunkan kesejahteraan psikologis. Distres berperan signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada responden dengan kategori kesepian rendah ( $estimate = -0,540$ ,  $p < 0,01$ ). Namun terlebih lagi pada responden dengan tingkat kesepian tinggi, semakin meningkatnya distres akan semakin menurunkan secara signifikan kesejahteraan psikologis ke tingkat yang jauh lebih rendah ( $estimate = -0,820$ ,  $p < 0,01$ ).

**Gambar 1**  
Plot Analisis berdasarkan Kategorisasi Moderator



### Analisis tambahan

Kami mengategorikan skor kesepian menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan nilai Mean dan SD. Setelah itu dilakukan analisis komparasi dengan *One-Way ANOVA* untuk mengetahui rerata skor kesejahteraan psikologis ditinjau dari kelompok kategori kesepian. Hasil uji asumsi homogenitas *Levene's Test* menunjukkan bahwa data tidak homogen ( $p < 0,001$ ), sehingga hasil analisis menggunakan acuan *Welch's*. Uji ANOVA dengan metode *Welch's test* menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada skor rerata kesejahteraan psikologis ditinjau dari kategori kesepian ( $p < 0,01$ ). Lebih rinci terlihat dalam hasil uji *post-hoc Games-Howell* (lihat Tabel 5) di mana responden penelitian yang berada pada kesepian kategori rendah (55,2) memiliki rerata skor kesejahteraan psikologis paling tinggi dibandingkan dengan kesepian kategori sedang (42,5, selisih 12,7,  $p < 0,01$ ) dan kategori tinggi (27,3, selisih 27,9,  $p < 0,01$ ).

**Tabel 5**

Deskriptif dan Uji Post-Hoc ANOVA

Kategori Kesepian	N	Mean	SD	Selisih Mean	
				1	2
Rendah	67	55,2	9,21	-	-
Sedang	541	42,5	16,49	12,7**	-
Tinggi	139	27,3	16,94	27,9**	15,2**

\*\* $p < 0,01$

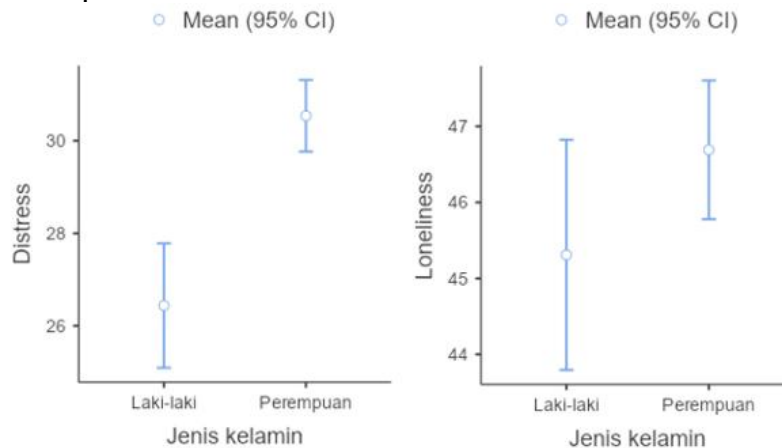
Analisis tambahan juga turut dilakukan dengan membandingkan skor rerata distres dan kesepian berdasarkan nilai Mean dan SD laki-laki dan perempuan. Perbedaan distres dan kesepian menurut jenis kelamin divisualisasikan pada Gambar 2. Perempuan



memiliki skor rerata distres ( $M = 30,5$ ,  $SD = 9,37$ ) yang lebih tinggi daripada laki-laki ( $M = 26,4$ ,  $SD = 9,17$ ). Begitu pula pada skor rerata kesepian, perempuan lebih tinggi ( $M = 46,7$ ,  $SD = 11,05$ ) dibandingkan laki-laki ( $M = 45,3$ ,  $SD = 10,32$ ).

## Gambar 2

Plot Distres dan Kesepian berdasarkan Jenis Kelamin



## Pembahasan

Penelitian ini berupaya untuk mengevaluasi apakah kesepian memengaruhi relasi distres dan kesejahteraan psikologis mahasiswa dalam konteks pandemi COVID-19. Analisis membuktikan hipotesis kami bahwa kesepian memiliki peranan moderator dalam hubungan antara distres dan kesejahteraan psikologis. Temuan ini menegaskan bahwa mahasiswa dengan distres psikologis semakin rentan mengalami ancaman kesejahteraan psikologis secara signifikan, manakala mereka mengalami kesepian.

Analisis kami menunjukkan tingkat distres psikologis mahasiswa yang tinggi selama pandemi COVID-19, dengan 15.8% partisipan melaporkan distres tingkat ringan, dan sekitar 51.5% menunjukkan tingkat yang parah. Meskipun hasil analisis juga menunjukkan tingkat distres psikologis yang lebih tinggi, data kami tidak menunjukkan secara jelas apakah ini hanya karena tingkat kesejahteraan psikologis yang lebih rendah atau pandemi memiliki dampak menyeluruh secara lebih besar pada partisipan. Namun, studi kesehatan mental remaja Indonesia pada fase kedua pandemi melaporkan bahwa kesejahteraan psikologis remaja menjadi lebih buruk dibandingkan sebelum pandemi (Wiguna dkk., 2020). Laporan tersebut menegaskan bahwa remaja semakin mengalami berbagai masalah kesehatan mental, seperti gangguan emosional, masalah relasi sebaya, dan masalah dalam perilaku prososial. Tinjauan sistematis juga menyimpulkan bahwa gangguan mental menjadi lazim dialami orang-orang di Asia Tenggara selama pandemi, misalnya mengalami gangguan kecemasan, depresi, dan masalah tidur (Pappa dkk., 2022).

Studi ini turut mengungkap bahwa mahasiswa perempuan memiliki distres psikologis yang lebih tinggi. Hasil ini konsisten dengan beberapa penelitian, misalnya dari China (Qiu dkk., 2020), Australia (Fisher dkk., 2020) dan Austria (Tutzer dkk., 2021) yang



---

menunjukkan bahwa perempuan memiliki kerentanan mengalami tekanan psikologis selama pandemi dibandingkan laki-laki. Alasan yang mendasari mengapa perempuan lebih rentan sebenarnya masih cukup samar, namun penting untuk menafsirkan temuan ini ke dalam konteks perbedaan dan konstruksi gender yang timpang. Terlebih, perempuan lebih cenderung mengalami status ekonomi-sosial yang rendah dan aksesibilitas pada bantuan kesehatan mental yang juga lebih terbatas (Reiss, 2013). Connor dkk. (2020) menguraikan mengapa perempuan lebih mengalami kerentanan masalah kesehatan mental yang ditengarai oleh karena tekanan sebagai *caregiver* dan beban rumah tangga, masalah kesehatan reproduksi, kekerasan domestik, pengurangan akses ekonomi, dan keterbatasan layanan kesehatan yang sensitif gender. Artikel ini menggarisbawahi bahwa perempuan merupakan kelompok yang rentan (Almeida dkk., 2020) dan membutuhkan intervensi kesehatan mental serta dukungan sistem sosial yang sensitif pada kebutuhan dan perbedaan gender.

Pandemi mengancam kesejahteraan sekaligus menempatkan mahasiswa ke dalam distres dengan pembatasan mobilitas dan isolasi sosial yang dominan saat pandemi. Setiap orang mengalami kebosanan, ketidakpastian, gangguan aktivitas, dan tekanan psikologis yang ditimbulkan oleh pembatasan mobilitas, *stay at home*, dan tindakan karantina (Nurdiyanto & Harjanti, 2022). Studi kami menemukan kesepian memiliki pengaruh signifikan terhadap kesejahteraan psikologis pada responden, bahkan dengan distres yang rendah sekalipun. Kesepian merupakan pengalaman psikologis yang jamak dialami seiring dengan instruksi pembatasan mobilitas dan *stay at home* selama pandemi (Lee dkk., 2020). Selain itu, memburuknya kesepian memiliki kontribusi yang nyata dalam meningkatkan berbagai masalah kesehatan mental, seperti kecemasan dan depresi, penyalahgunaan narkotika dan adiksi alkohol, penurunan sistem imun, dan gangguan tidur (Loades dkk., 2020).

Artikel ini memberikan nuansa aspek psikologis dan sosial pada kesejahteraan mahasiswa. Diperlukan asesmen dan intervensi dini pada masalah kesepian untuk mempromosikan kesejahteraan, meningkatkan strategi koping adaptif, dan menjalin keterhubungan secara sosial. Dalam konteks pemuda Indonesia, keterhubungan sosial merupakan tema psikososial yang penting dalam mendorong resiliensi krisis (Nurdiyanto, 2020). Upaya ini dapat mengurangi kemungkinan dampak buruk pandemi terhadap kesehatan mental dan mendorong langkah bersama dalam menanggulangi krisis COVID-19. Studi ini melaporkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki kerentanan yang lebih tinggi dalam mengalami kesepian dibandingkan laki-laki. Dibutuhkan intervensi yang dapat menjawab kebutuhan perempuan dalam masalah relasi sosial, emosional, dan penghidupan, khususnya dalam konteks pandemi dan krisis di masa yang akan datang. Penelitian mendatang disarankan untuk mempertimbangkan pendekatan relasional yang lebih luas untuk mengetahui bagaimana relevansi pembatasan interaksi fisik terhadap kesejahteraan psikologis dan masalah kesepian, khususnya dalam konteks krisis seperti pandemi COVID-19.



---

Kami perlu menyampaikan beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Strategi rekrutmen yang dilakukan tidak memperhatikan dengan detail kelompok mana yang memiliki risiko kesehatan mental lebih tinggi; dan tidak dimaksudkan untuk mengevaluasi secara diagnostik. Penelitian ini semata-mata merekrut mahasiswa dengan rentang usia 18-35 tahun, sehingga tidak memberikan informasi apapun pada kelompok lain, misalnya yang lebih muda (anak-remaja) atau kelompok dewasa lainnya. Pengumpulan data yang kami gunakan memiliki potensi bias dalam generalisasi, mengingat sampel yang terlibat memiliki kecenderungan mengelompok pada demografi dan kelompok tertentu.

## Kesimpulan

Dilakukan dalam konteks pandemi COVID-19, kami melihat bagaimana tekanan pandemi memengaruhi kualitas hidup mahasiswa. Penelitian ini menemukan peranan kesepian sebagai variabel moderator dalam hubungan antara distres dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Analisis regresi menunjukkan distres menurunkan kesejahteraan psikologis. Meskipun distres yang rendah tidak begitu meyakinkan adanya penurunan psikologis, namun analisis moderasi menemukan kontribusi kesepian yang meyakinkan dalam menurunkan kesejahteraan psikologis mahasiswa yang mengalami distres psikologis. Pada konteks pandemi dan krisis, penting bagi mahasiswa untuk memperkuat jaringan dan sistem dukungan sosial untuk mengelola berbagai tekanan pandemi dan mencapai kesejahteraan psikologis mereka. Mahasiswa perlu menjaga keterhubungan secara sosial untuk mengantisipasi kesepian dan distres psikologis dengan menjalin relasi yang berkualitas dalam keluarga, sekolah, pertemanan, dan komunitas.

**Ucapan terima kasih:** Terima kasih kepada seluruh responden dalam studi ini. Apresiasi ditujukan kepada asisten penelitian: Alyssa Berliana Putri, Anita Budi Prabawaningrum, Aurellia Amalina, Ferlito Arnold Sauw, Irene Miracle, Kezia Situmorang, dan Winston Lovevinzy Kakampu.

**Kontribusi penulis:** FAN menyusun desain, memimpin studi, dan menyusun manuskrip awal. FAN dan EPH mengumpulkan data; EPH dan RWL analisis data formal. FAN, EPH, dan RWL menulis dan menerima versi akhir manuskrip ini.

**Konflik kepentingan:** Penelitian ini tidak menerima dana dari pihak manapun dan penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan.

## Referensi

Almeida, M., Shrestha, A. D., Stojanac, D., & Miller, L. J. (2020). The impact of the COVID-19 pandemic on women's mental health. *Archives of Women's Mental Health*, 23(6), 741–

---

748. <https://doi.org/10.1007/s00737-020-01092-2>

- Anindyajati, G., Wiguna, T., Murtani, B. J., Christian, H., Wigantara, N. A., Putra, A. A., Hanafi, E., Minayati, K., Ismail, R. I., Kaligis, F., Savitri, A. I., Uiterwaal, C. S. P. M., & Diatri, H. (2021). Anxiety and its associated factors during the initial phase of the COVID-19 pandemic in Indonesia. *Frontiers in Psychiatry*, 12(March), 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.634585>
- Borualogo, I. S., Kusdiyati, S., & Wahyudi, H. (2022). Subjective well-being and material deprivation during COVID-19 pandemic: A study in children and adolescents in Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 49(1), 1. <https://doi.org/10.22146/jpsi.68140>
- Chapman, J. J., Malacova, E., Patterson, S., Reavley, N., Wyder, M., Brown, W. J., Hielscher, E., Childs, S., & Scott, J. G. (2021). Psychosocial and lifestyle predictors of distress and well-being in people with mental illness during the COVID-19 pandemic. *Australasian Psychiatry*, 29(6), 617–624. <https://doi.org/10.1177/10398562211025040>
- Connor, J., Madhavan, S., Mokashi, M., Amanuel, H., Johnson, N. R., Pace, L. E., & Bartz, D. (2020). Health risks and outcomes that disproportionately affect women during the Covid-19 pandemic: A review. *Social Science and Medicine*, 266, 113364. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113364>
- Dodd, R. H., Dadaczynski, K., Okan, O., McCaffery, K. J., & Pickles, K. (2021). Psychological wellbeing and academic experience of university students in Australia during covid-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph18030866>
- Dogan-Sander, E., Kohls, E., Baldofski, S., & Rummel-Kluge, C. (2021). More depressive symptoms, alcohol and drug consumption: Increase in mental health symptoms among university students after one year of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 12(December), 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.790974>
- Fisher, J. R. W., Tran, T. D., Hammarberg, K., Sastry, J., Nguyen, H., Rowe, H., Popplestone, S., Stocker, R., Stubber, C., & Kirkman, M. (2020). Mental health of people in Australia in the first month of COVID-19 restrictions: A national survey. *Medical Journal of Australia*, 213(10), 458–464. <https://doi.org/10.5694/mja2.50831>
- Gray, N. S., O'Connor, C., Knowles, J., Pink, J., Simkiss, N. J., Williams, S. D., & Snowden, R. J. (2020). The influence of the COVID-19 pandemic on mental well-being and psychological distress: Impact upon a single country. *Frontiers in Psychiatry*, 11(November), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.594115>
- Hagedorn, R. L., Wattick, R. A., & Olfert, M. D. (2022). “My entire world stopped”: College students’ psychosocial and academic frustrations during the COVID-19 pandemic. *Applied Research in Quality of Life*, 17(2), 1069–1090. <https://doi.org/10.1007/s11482-021-09948-0>
- Hoffart, A., Johnson, S. U., & Ebrahimi, O. V. (2020). Loneliness and social distancing during the COVID-19 pandemic: Risk factors and associations with psychopathology. *Frontiers in Psychiatry*, 11(November), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.589127>
- Hudiyana, J., Lincoln, T. M., Hartanto, S., Shadiqi, M. A., Milla, M. N., Muluk, H., & Jaya, E. S. (2021). How universal is a construct of loneliness? Measurement invariance of the UCLA Loneliness Scale in Indonesia, Germany, and the United States. *Assessment*,



---

107319112110345. <https://doi.org/10.1177/10731911211034564>

- Kaligis, F., Indraswari, M. T., & Ismail, R. I. (2020). Stress during COVID-19 pandemic: Mental health condition in Indonesia. *Medical Journal of Indonesia*, 29(4), 436–441. <https://doi.org/10.13181/mji.bc.204640>
- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S.-L. T., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine*, 32(6), 959–976. <https://doi.org/10.1017/S0033291702006074>
- Kohls, E., Baldofski, S., Moeller, R., Klemm, S.-L., & Rummel-Kluge, C. (2021). Mental health, social and emotional well-being, and perceived burdens of university students during COVID-19 pandemic lockdown in Germany. *Frontiers in Psychiatry*, 12(April), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.643957>
- Lee, C. M., Cadigan, J. M., & Rhew, I. C. (2020). Increases in loneliness among young adults during the COVID-19 pandemic and association with increases in mental health problems. *Journal of Adolescent Health*, 67(5), 714–717. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.009>
- Leigh-Hunt, N., Bagguley, D., Bash, K., Turner, V., Turnbull, S., Valtorta, N., & Caan, W. (2017). An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public Health*, 152, 157–171. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.07.035>
- 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 & Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218–1239.e3. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
- McLafferty, M., Brown, N., McHugh, R., Ward, C., Stevenson, A., McBride, L., Brady, J., Bjourson, A. J., O'Neill, S. M., Walsh, C. P., & Murray, E. K. (2021). Depression, anxiety and suicidal behaviour among college students: Comparisons pre-COVID-19 and during the pandemic. *Psychiatry Research Communications*, 1(2), 100012. <https://doi.org/10.1016/j.psycom.2021.100012>
- Meng, X., & D'Arcy, C. (2016). Coping strategies and distress reduction in psychological well-being? A structural equation modelling analysis using a national population sample. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25(4), 370–383. <https://doi.org/10.1017/S2045796015000505>
- Mulder, A. M., & Cashin, A. (2015). Health and wellbeing in students with very high psychological distress from a regional Australian university. *Advances in Mental Health*, 13(1), 72–83. <https://doi.org/10.1080/18374905.2015.1035618>
- Ni'matuzahroh, Ningrum, V., Widayat, Dyah Artaria, M., & Suen, M. (2021). The COVID-19 pandemic and healthcare workers psychological well-being: A cross-sectional survey in Indonesia. *Nursing Open*, 8(6), 3212–3221. <https://doi.org/10.1002/nop2.1034>
- Nishimura, Y., Ochi, K., Tokumasu, K., Obika, M., Hagiya, H., Kataoka, H., & Otsuka, F. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on the psychological distress of medical

- 
- students in Japan: Cross-sectional survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 23(2), 1–14. <https://doi.org/10.2196/25232>
- Nurdianto, F. A. (2020). Masih ada harapan: Eksplorasi pengalaman pemuda yang menanggukkan bunuh diri. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 369–384. <https://doi.org/10.30996/persona.v9i2.3995>
- Nurdianto, F. A., & Harjanti, E. P. (2022). The hidden impacts: Identifying psychological burdens during the Covid-19 pandemic. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(2), 130–144. <https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i2.17472>
- Pappa, S., Chen, J., Barnett, J., Chang, A., Dong, R. K., Xu, W., Yin, A., Chen, B. Z., Delios, A. Y., Chen, R. Z., Miller, S., Wan, X., & Zhang, S. X. (2022). A systematic review and meta-analysis of the mental health symptoms during the Covid-19 pandemic in Southeast Asia. In *Psychiatry and Clinical Neurosciences* (Vol. 76, Issue 2, pp. 41–50). <https://doi.org/10.1111/pcn.13306>
- Pramukti, I., Strong, C., Sitthimongkol, Y., Setiawan, A., Pandin, M. G. R., Yen, C.-F., Lin, C.-Y., Griffiths, M. D., & Ko, N.-Y. (2020). Anxiety and suicidal thoughts during the covid-19 pandemic: Cross-country comparative study among Indonesian, Taiwanese, and Thai university students. *Journal of Medical Internet Research*, 22(12), e24487. <https://doi.org/10.2196/24487>
- Qiu, J., Shen, B., Zhao, M., Wang, Z., Xie, B., & Xu, Y. (2020). A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID-19 epidemic: Implications and policy recommendations. *General Psychiatry*, 33(2), 19–21. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100213>
- Reiss, F. (2013). Socioeconomic inequalities and mental health problems in children and adolescents: A systematic review. *Social Science and Medicine*, 90, 24–31. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2013.04.026>
- Richardson, T., Elliott, P., & Roberts, R. (2017). Relationship between loneliness and mental health in students. *Journal of Public Mental Health*, 16(2), 48–54. <https://doi.org/10.1108/JPMH-03-2016-0013>
- Stewart-Brown, S., Tennant, A., Tennant, R., Platt, S., Parkinson, J., & Weich, S. (2009). Internal construct validity of the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): A Rasch analysis using data from the Scottish Health Education Population Survey. *Health and Quality of Life Outcomes*, 7, 1–8. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-7-15>
- Tran, T. D., Kaligis, F., Wiguna, T., Willenberg, L., Nguyen, H. T. M., Luchters, S., Azzopardi, P., & Fisher, J. (2019). Screening for depressive and anxiety disorders among adolescents in Indonesia: Formal validation of the centre for epidemiologic studies depression scale – revised and the Kessler psychological distress scale. *Journal of Affective Disorders*, 246, 189–194. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.042>
- Tutzer, F., Frajo-Apor, B., Pardeller, S., Plattner, B., Chernova, A., Haring, C., Holzner, B., Kemmler, G., Marksteiner, J., Miller, C., Schmidt, M., Sperner-Unterweger, B., & Hofer, A. (2021). Psychological distress, loneliness, and boredom among the general population of Tyrol, Austria during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 12(June), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.691896>
-



- 
- Weisner, T. S. (2014). Culture, context, and child well-being. In A. Ben-Arieh, F. Casas, I. Frønes, & J. E. Korbin (Eds.), *Handbook of Child Well-Being* (pp. 87–103). Springer Netherlands. [https://doi.org/10.1007/978-90-481-9063-8\\_3](https://doi.org/10.1007/978-90-481-9063-8_3)
- Wicaksono, D. A., Roebianto, A., & Sumintono, B. (2021). Internal validation of the Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale: Rasch analysis in the Indonesian context. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 10(2), 229. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v10i2.20260>
- Wiguna, T., Anindyajati, G., Kaligis, F., Ismail, R. I., Minayati, K., Hanafi, E., Murtani, B. J., Wigantara, N. A., Putra, A. A., & Pradana, K. (2020). Brief research report on adolescent mental well-being and school closures during the COVID-19 pandemic in Indonesia. *Frontiers in Psychiatry*, 11(November), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.598756>
- Wu, M., Xu, W., Yao, Y., Zhang, L., Guo, L., Fan, J., & Chen, J. (2020). Mental health status of students' parents during COVID-19 pandemic and its influence factors. *General Psychiatry*, 33(4), 1–9. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2020-100250>
- Yung, S. T., Chen, Y., & Zawadzki, M. J. (2021). Loneliness and psychological distress in everyday life among Latinx college students. *Journal of American College Health*, 0(0), 1–10. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1927051>