

**HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN *LONELINESS* PADA
MAHASISWA RANTAU DI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU
PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

FENY YESTIA ZAHRA

NPM 2013052047



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2024

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN *LONELINESS* PADA MAHASISWA RANTAU DI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

FENY YESTIA ZAHRA

Masalah penelitian ini adalah adanya mahasiswa rantau yang mengalami *loneliness*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *gratitude* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Alat pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala *gratitude* dan skala *loneliness*. Sampel penelitian ini sebanyak 85 mahasiswa rantau dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *gratitude* memberikan kontribusi sebesar 28,1% terhadap *loneliness* serta adanya korelasi antara *gratitude* dan *loneliness* sebesar $-0,530 > 0,213$ (rtabel). Artinya, terdapat hubungan yang negatif atau tidak searah antara *gratitude* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *gratitude* maka semakin rendah *loneliness*, begitu pula sebaliknya semakin rendah *loneliness* maka semakin tinggi *gratitude*.

Kata Kunci : *gratitude*, *loneliness*, mahasiswa rantau

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN GRATITUDE AND LONELINESS IN OVERSEAS STUDENTS AT THE FACULTY OF TEACHER TRAINING AND EDUCATION UNIVERSITY OF LAMPUNG

By

FENY YESTIA ZAHRA

The problem of this research is overseas students who experience loneliness. This study aims to determine the relationship between gratitude and loneliness in overseas students at the Faculty of Teacher Training and Education, University of Lampung. The data collection tools in this study used gratitude and loneliness scales with product moment correlation data analysis techniques. The population in this study were all overseas students of the Faculty of Teacher Training and Education, University of Lampung and the research sample was 85 overseas students who were taken using purposive sampling technique. The results of this study indicate that gratitude contributes 28.1% to loneliness and there is a moderate correlation between gratitude and loneliness with a correlation value of $-0.530 > 0.213$ (r_{tabel}). Which means that there is a negative or unidirectional relationship between gratitude and loneliness in overseas students at the Faculty of Teacher Training and Education, University of Lampung. This shows that the higher the gratitude, the lower the loneliness, and vice versa, the lower the loneliness, the higher the gratitude.

Keywords : *gratitude, loneliness, overseas students*

**HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN *LONELINESS* PADA
MAHASISWA RANTAU DI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU
PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG**

Oleh

FENY YESTIA ZAHRA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN ANTARA *GRATITUDE* DENGAN *LONELINESS* PADA MAHASISWA RANTAU DI FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **Feny Yestia Zahra**

Nomor Pokok Mahasiswa : **2013052047**

Program Studi : **Bimbingan dan Konseling**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



Dosen Pembimbing I

Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.
NIP 197907142003122001

Dosen Pembimbing II

Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I.
NIP 231402730930201

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M. Si., M. Ag.
NIP 197412202009121002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

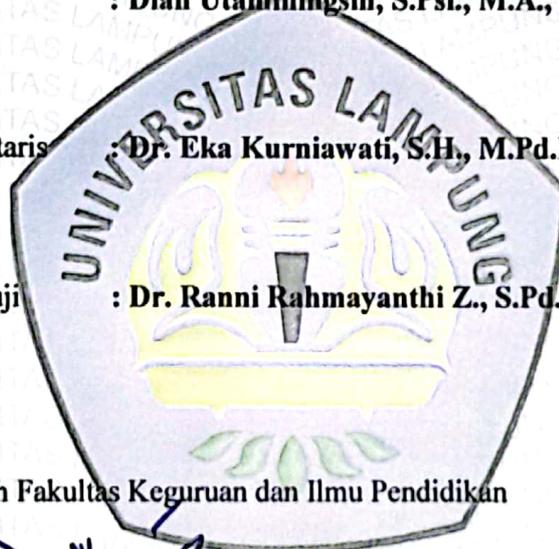
Ketua : Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.



Sekretaris : Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I.



Penguji : Dr. Ranni Rahmayanthi Z., S.Pd., M.A.



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M. Si.
NIP. 196512301991111001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 4 April 2024

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Feny Yestia Zahra
NPM : 2013052047
Prodi/Jurusan : Bimbingan dan Konseling/Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya orang lain yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi. Berdasarkan pengetahuan saya, juga tidak adanya karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali yang secara tertulis menjadi acuan dalam daftar pustaka.

Apabila ternyata kelak di kemudian hari terbukti adanya ketidakbenaran dalam pernyataan saya yang tertera di atas, maka saya akan bertanggung jawab sepenuhnya.

Bandar Lampung, Maret 2024

Yang membuat pernyataan



Feny Yestia Zahra

NPM 2013052047

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Feny Yestia Zahra, lahir di Kalianda pada tanggal 31 Desember 2001. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara. Buah hati dari pasangan Bapak Firuzi dan Ibu Junaini. Penulis menyelesaikan pendidikan formal yang dimulai dari pendidikan Taman Kanak-kanak Bratasena III dan lulus pada tahun 2008, lalu melanjutkan tingkat Sekolah Dasar di SD Swasta Tunas Bangsa, Tulang Bawang, lulus pada tahun 2014. Kemudian pendidikan tingkat sekolah Menengah Pertama di SMP Negeri 1 Dente Teladas dan menamatkannya di SMP Negeri 1 Kalianda pada tahun 2017. Lalu melanjutkan ke tingkat Sekolah Menengah Atas di SMA Negeri 1 Kalianda dan lulus pada tahun 2020. Tahun 2020, penulis terdaftar sebagai mahasiswi Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Lampung melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri. Selama menjadi mahasiswa, penulis pernah tergabung dalam beberapa organisasi di antaranya, Koperasi Mahasiswa Universitas Lampung, Himpunan Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan, dan Forum Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung sebagai wakil sekretaris umum pada tahun 2022. Penulis melaksanakan program Kuliah Kerja Nyata di Desa Kampung Baru, Kecamatan Kasui, Kabupaten Way Kanan dan melaksanakan program Pengenalan Lapangan Persekolahan di SD Negeri 1 Kampung Baru. Selain itu, penulis pernah melaksanakan program MBKM Kampus Mengajar Angkatan 6 di SMP S DCC Global School, Tanjung Karang Barat pada tahun 2023.

MOTTO

Sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidupku, dan matiku hanya untuk Allah Tuhan semesta alam. Tidak ada sekutu bagi-Nya. Dan dengan yang demikian itu lah aku diperintahkan. Dan aku termasuk orang yang berserah diri.

(Doa Iftitah)

Pada akhirnya, satu-satunya orang yang dapat kamu andalkan adalah dirimu sendiri.

(Wayne Scholtz)

"Cukuplah Allah menjadi Penolong kami dan Allah adalah sebaik-baik Pelindung."

(Q.S Ali Imran: 173)

"Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras."

(Q.S. Ibrahim: 7)

"Sesungguhnya kami milik Allah, dan kepada-Nya lah kita semua kembali."

(Q.S Al-Baqarah: 156)

PERSEMBAHAN

Bismilahirrahmanirrahim

Dengan Menyebut Nama Allah yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Segala bentuk syukur dan pujian hanyalah terpanjatkan atas kehadiran Allah SWT karena berkat nikmat kesehatan, kekuatan dan kelapangan dada sehingga skripsi ini dapat terselesaikan walaupun jauh dari kata sempurna.

Kupersembahkan karya kecilku kepada:

Kedua orang tuaku tercinta,

Bapak Firuzi, S.E. dan Ibu Junaini

Terima kasih atas doa, semangat, motivasi, nasihat, serta kasih sayang; Terima kasih karena menginspirasiku untuk bisa terus berkembang, dan pengorbanan yang luar biasa yang tiada mungkin dapat kubalas dengan apapun.

Adikku tercinta,

Nadine Adelya Fitriani

Terima kasih selalu berupaya memahami dan memberikan segenap dukungan.

Adik-adik buluku tercinta,

Kiki, Embul, Kucil, dan Muli

Terima kasih selalu menemani dan menjadi sumber kekuatan.

Almamater tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Bismillahirrahmanirrahim

Puji Syukur kehadiran Allah SWT, atas segala nikmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesaikannya karya ini sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar Sarjana Pendidikan. Skripsi yang berjudul “**Hubungan antara *Gratitude* dengan *Loneliness* pada Mahasiswa Rantau di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**”. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan dan bantuan berbagai pihak. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi., selaku Ketua Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung juga selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan arahan, dorongan, dan semangat pada penulis sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
5. Umi Dr. Eka Kurniawati, S.H., M.Pd.I, selaku Pembimbing II. Terimakasih atas bimbingan, kesabaran, saran, dan masukan berharga yang telah diberikan kepada penulis sehingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
6. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z., S.Pd.,M.A., selaku dosen pembahas yang telah meluangkan waktunya dalam memberikan arahan kepada penulis hingga terselesaikannya penulisan skripsi ini.
7. Seluruh dosen dan staf program studi Bimbingan dan Konseling yang telah membantu dalam memberikan arahan hingga selesainya penulisan skripsi ini,

8. Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Firuzi dan Mamak Junaini yang selalu mendoakan yang terbaik dan mengupayakan segala hal demi kebaikan anaknya. Terima kasih sudah mendidik dan membesarkan dengan penuh kasih hingga membentuk penulis seperti saat ini.
9. Adikku tersayang, Nadine Adelya Fitriani yang menjadi tempat untuk saling berbagi cerita, saran, candaan, keluh kesah, dan banyak hal lainnya. Terima kasih telah lahir ke dunia ini menjadi adik sekaligus teman kakak.
10. Adik-adik buluku tersayang, Kiki, Embul, Kucil, dan Muli yang menjadi kekuatan kakak dalam menjalani kehidupan serta menghadirkan cinta dan kasih sayang. Terima kasih karena hadir di hidup kakak dan mengajarkan banyak hal.
11. Keluarga *Heyyo*, Fahmi Ernanda Darmawan, Nabila Bilqisti Putri, Rahmawati, Rifat Allthaf Dhia, dan Utchi Umairoh. Terima kasih sudah menjadi teman, kolega, dan saudara sejak KKN sampai seterusnya.
12. Yashinta Ul Karimah dan Dea Febrianti. Terima kasih telah kebersamai penulis dan memberikan semangat, baik dalam perkuliahan maupun pergaulan.
13. Seluruh teman-teman seperjuangan Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2020, terima kasih telah memberi warna dan pelajaran hidup bagi penulis.
14. Terima kasih kepada semua orang yang telah berpartisipasi dalam proses penyelesaian skripsi ini.
15. Semua orang yang pernah berlalu-lalang di kehidupan penulis. Terima kasih telah memberikan pelajaran dan makna kehidupan.

Bandar Lampung, Maret 2024

Penulis,



Feny Yestia Zahra

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Identifikasi Masalah	4
1.3. Rumusan Masalah	5
1.4. Tujuan Penelitian	5
1.5. Manfaat Penelitian.....	5
1.6. Kerangka Berpikir	6
1.7. Hipotesis Penelitian	8
II. KAJIAN PUSTAKA	9
2.1. <i>Loneliness</i>	9
2.1.1. Pengertian <i>Loneliness</i>	9
2.1.2. Aspek-aspek <i>Loneliness</i>	9
2.1.3. Bentuk-bentuk <i>Loneliness</i>	11
2.1.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Loneliness</i>	13
2.1.5. Dampak <i>Loneliness</i>	17
2.1.6. Dinamika Perasaan Individu yang <i>Loneliness</i>	19
2.2. <i>Gratitude</i>	20
2.2.1. Pengertian <i>Gratitude</i>	20
2.2.2. Aspek-aspek <i>Gratitude</i>	21
2.2.3. Bentuk-bentuk <i>Gratitude</i>	26
2.2.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Gratitude</i>	26
2.2.5. Dampak <i>Gratitude</i>	28
2.2.6. Fungsi <i>Gratitude</i>	30
2.2.7. Pelatihan <i>Gratitude</i>	32
2.3. Mahasiswa Rantau.....	33
2.4. Penelitian Relevan	34

III. METODE PENELITIAN	36
3.1. Metode dan Jenis Penelitian.....	36
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian	36
3.3. Populasi, Sampel, dan Teknik <i>Sampling</i>	36
3.4. Variabel Penelitian	38
3.5. Definisi Operasional.....	38
3.6. Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.7. Uji Coba Instrumen Penelitian.....	41
3.7.1. Uji Validitas	41
3.7.2. Uji Reliabilitas.....	43
3.8. Teknik Analisis Data.....	44
3.8.1. Analisis Deskriptif	44
3.8.2. Uji Prasyarat	44
3.8.3. Uji Hipotesis	45
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	46
4.1. Hasil Penelitian	46
4.1.1. Gambaran tentang <i>Gratitude</i>	46
4.1.2. Gambaran tentang <i>Loneliness</i>	47
4.1.3. Gambaran <i>Loneliness</i> Berdasarkan Asal Daerah	48
4.1.4. Gambaran <i>Loneliness</i> Berdasarkan Angkatan Kuliah.....	48
4.1.5. Hasil Uji Prasyarat	49
4.1.6. Hasil Uji Hipotesis	50
4.2. Pembahasan	51
4.3. Keterbatasan Penelitian.....	58
V. KESIMPULAN DAN SARAN	59
5.1. Kesimpulan	59
5.2. Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Sampel Penelitian.....	39
Tabel 3.2. Skor Alternatif Jawaban Instrumen Penelitian.....	39
Tabel 3.3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian <i>Loneliness</i>	39
Tabel 3.4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian <i>Gratitude</i>	40
Tabel 3.5. Hasil Uji Validitas Skala <i>Gratitude</i>	41
Tabel 3.6. Hasil Uji Validitas Skala <i>Loneliness</i>	42
Tabel 3.7. Kriteria Reliabilitas Pernyataan Skala	43
Tabel 3.8. Hasil Uji Reliabilitas	42
Tabel 4.1. Gambaran tentang <i>Gratitude</i>	46
Tabel 4.2. Kategorisasi Skala <i>Gratitude</i>	47
Tabel 4.3. Gambaran tentang <i>Loneliness</i>	47
Tabel 4.4. Kategorisasi Skala <i>Loneliness</i>	47
Tabel 4.5. Gambaran <i>Loneliness</i> Berdasarkan Asal Daerah	48
Tabel 4.6. Gambaran <i>Loneliness</i> Berdasarkan Tahun Angkatan Kuliah	49
Tabel 4.7. Hasil Uji Normalitas	49
Tabel 4.8. Hasil Uji Linearitas	50
Tabel 4.9. Hasil Uji Hipotesis	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1.1. Kerangka Berpikir	7

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Skala Uji Coba.....	65
Lampiran 2. Tabulasi Data Skala Uji Coba	73
Lampiran 3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	76
Lampiran 4. Laporan Uji Ahli Instrumen Penelitian <i>Gratitude</i>	83
Lampiran 5. Laporan Uji Ahli Instrumen Penelitian <i>Loneliness</i>	85
Lampiran 6. Kuisisioner Penelitian	88
Lampiran 7. Tabulasi Data Hasil Penelitian	92
Lampiran 8. Hasil Uji Prasyarat.....	101
Lampiran 9. Hasil Uji Hipotesis	101
Lampiran 10. Hasil Uji Analisis Deskriptif	101
Lampiran 11. Hasil Uji Analisis <i>Cross Tabulation</i>	101
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian.....	101
Lampiran 13. Surat Keterangan Validasi Instrumen Penelitian.....	101

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pada zaman globalisasi ini, fenomena mahasiswa rantau sudah lazim dijumpai di Indonesia. Mahasiswa rantau adalah mahasiswa yang menuntut ilmu di perguruan tinggi di luar daerah asalnya dan mempersiapkan diri dalam pencapaian suatu keahlian jenjang perguruan tinggi. Salah satu alasan yang menyebabkan mahasiswa memilih untuk merantau adalah karena kualitas pendidikan yang belum merata pada setiap wilayah di Indonesia. Selain itu, Santrock mengatakan bahwa alasan mahasiswa merantau adalah usaha pembuktian kualitas diri sebagai orang dewasa yang mandiri dan bertanggung jawab dalam membuat keputusan untuk mendapatkan pendidikan yang layak (Lingga dan Tuapattinaja, 2012).

Hal ini dapat dilihat pada banyaknya mahasiswa yang berasal dari luar daerah Bandar Lampung bahkan luar provinsi Lampung yang memilih untuk melanjutkan pendidikannya di salah satu perguruan tinggi di Lampung, yaitu Universitas Lampung. Salah satu mahasiswa rantau yang berasal dari luar daerah Bandar Lampung mengatakan bahwa alasan merantau adalah karena ingin mendapatkan kualitas pendidikan yang lebih baik daripada di daerah asalnya.

Dalam perantauan, mahasiswa mengalami berbagai perbedaan yang harus dihadapi dan dituntut untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru, seperti kebudayaan daerah rantau, sistem pendidikan, dan lingkungan sosial. Adanya berbagai tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan, dapat menyebabkan stres pada mahasiswa rantau yang seiring waktu dapat menimbulkan perasaan *loneliness* karena berpisah dengan orang tua, saudara, dan sahabat. Manusia sebagai makhluk sosial memiliki karakteristik untuk menjalin interaksi dengan individu lainnya. Dalam menunjang dan menjalani kehidupan sehari-hari

yang dimulai dari hal dasar seperti memperoleh kehidupan pokoknya, individu akan melibatkan individu lainnya. Selain itu, individu juga akan merasakan bosan, *loneliness*, dan ketakutan apabila menjalani kehidupan sehari-hari dengan sendiri dalam waktu yang lama. Hal ini membuktikan bahwa manusia ialah makhluk sosial. Namun, pada nyatanya, dalam memenuhi tuntutan tersebut, mahasiswa rantau akan mengalami berbagai tantangan. Mahasiswa rantau juga memiliki kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan seperti hanya berinteraksi dengan individu yang berasal dengan daerah yang sama (Sari, 2021).

Munculnya fenomena *loneliness* dikarenakan mahasiswa berada di tempat yang jauh dari orang-orang yang dekat dalam kehidupannya, seperti keluarga dan sahabat. Mahasiswa juga harus beradaptasi dalam lingkungan, pola hidup, kebiasaan baru, beradaptasi dengan tuntutan akademik di perguruan tinggi, serta tuntutan untuk dapat mandiri dan menjalin relasi dengan orang baru-baru (Miller, Perlman, dan Brehm, 2007). Mahasiswa merasa cemas karena sulit menyesuaikan diri terhadap lingkungannya, baik lingkungan akademik, budaya, dan sosial. Mahasiswa rantau yang tidak mampu mengatasi permasalahan dalam menjalin hubungan yang dekat dan hangat dengan orang lain, dapat menjadi faktor munculnya perasaan *loneliness*. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Raissa pada tahun 2018, menunjukkan bahwa sebagian subjek yang berpartisipasi dalam penelitiannya memiliki tingkat *loneliness* yang tinggi, yaitu mencapai 35,4%.

Loneliness merupakan kondisi tidak menyenangkan yang dirasakan seseorang ketika seseorang tidak mampu memenuhi hubungan sosial seperti yang ia harapkan. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi *loneliness*, yaitu *precipitating factors* yang merupakan pemicu munculnya perasaan *loneliness* karena adanya perubahan kebutuhan atau keinginan sosial individu dan *predisposing and maintaining factors* yang merupakan faktor yang mempertahankan perasaan *loneliness*, salah satunya karakteristik personal, yaitu seperti pemalu, introvert, terlalu memikirkan diri sendiri, tidak punya cukup keinginan untuk memulai dan mengambil resiko (Perlman dan Peplau, 1981).

Berdasarkan wawancara yang dilakukan dengan salah satu mahasiswa rantau dari Papua yang mengatakan bahwa saat pertama kali merantau, Ia mengalami *culture shock* dengan lingkungan sosialnya sehingga merasa sedih dan *loneliness* karena harus beradaptasi dengan lingkungan yang baru. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara yang juga dilakukan kepada lima mahasiswa rantau lainnya, ditemukan bahwa kelimanya belum memiliki hubungan sosial seperti yang diinginkan pada kehidupan nyata yang sedang dijalaninya, merasa sendiri, dan tidak memiliki teman yang dapat dipercaya, merasa sedih, dan merasa tidak berharga. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa rantau berpotensi mengalami perasaan *loneliness*. Selain itu, saat ini pesatnya kemajuan teknologi dapat memudahkan setiap orang dalam mengakses berita di berbagai media sosial, seperti Instagram, Twitter, Tik Tok, Quora, dan lainnya. Berita-berita tentang mahasiswa yang melakukan bunuh diri atau mahasiswa yang ditemukan dalam keadaan tidak bernyawa di kamar kosnya dapat diasumsikan bahwa mahasiswa tersebut mengalami perasaan *loneliness* yang menyebabkan individu merasa tidak memiliki siapapun yang dapat membantunya.

Salah satu hal yang dapat mengurangi perasaan *loneliness* adalah dengan bersyukur (*gratitude*). *Gratitude* sebagai emosi positif menimbulkan perasaan menyenangkan dan khas, yang berwujud rasa syukur atau rasa terimakasih dan muncul ketika kita menerima kebaikan (*kindness, compassion, love*), manfaat (*benefit*), atau bantuan altruistik dari pihak lain (Emmos, R.A., dan McCullough, M. E, 2003). *Gratitude* membuat individu berfokus pada hal-hal yang baik seperti manfaat atau bantuan dari orang lain, sehingga mampu mengurangi *loneliness* (McCullough, Emmons, dan Tsang, 2002). Selain itu, *gratitude* memiliki peran penting dalam menguatkan dan mempertahankan hubungan yang memuaskan, ketersediaan untuk memaafkan, dan menangkal pemikiran negatif yang dapat menyebabkan *loneliness* (Caputo, 2015). Sejalan dengan pernyataan sebelumnya, peneliti lain juga berpendapat bahwa *gratitude* sangat berkaitan dalam menjaga hubungan yang berkualitas tinggi, memperkuat ikatan sosial, dan mendorong pembentukan hubungan dan keterhubungan (Algoe, Haidt, dan Gable, 2008; Wood, Froh, dan Geraghty, 2008).

Sebaliknya, *loneliness* dapat muncul dari tidak adanya hubungan sosial yang positif dan ketidakcukupan dalam kualitas yang dirasakan dari interaksi sosial. Hawkey mengatakan bahwa *loneliness* berhubungan negatif dengan interaksi sosial, yang mana secara signifikan berkorelasi dengan kurangnya keintiman, kenyamanan, dan pengertian, serta lebih banyak rasa kehati-hatian, ketidakpercayaan, dan konflik (Hawkey, 2003). Individu yang dapat menjadikan *gratitude* sebagai bagian dari dirinya serta sebagai nilai dalam pedoman hidupnya, mereka dapat memiliki rasa syukur untuk segala hal dan di segala kondisi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin meneliti hubungan antara *gratitude* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau. Adanya penelitian ini, diharapkan mahasiswa rantau akan lebih menyadari dan memahami betapa pentingnya *gratitude* atau rasa bersyukur dalam mengatasi dan mencegah rasa *loneliness* selama di perantauan untuk menghindari dampak negative yang ditimbulkan dari perasaan *loneliness*.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dapat diidentifikasi masalah pada penelitian ini, yaitu sebagai berikut.

- a. Terdapat mahasiswa rantau yang merasa belum memiliki hubungan sosial seperti yang diinginkan.
- b. Terdapat mahasiswa rantau yang merasa *loneliness* karena cara berpikir yang terkadang berubah dalam situasi tertentu.
- c. Terdapat mahasiswa rantau yang merasa sendiri dan tidak memiliki seseorang yang dapat dipercaya.
- d. Terdapat mahasiswa rantau yang mengalami gangguan perasaan yang ditandai dengan perasaan sedih, dan merasa tidak berharga

1.3. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat hubungan antara *gratitude* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung?

1.4. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *gratitude* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan terutama dalam bidang ilmu psikologi positif yang mengkaji mengenai *gratitude* dan *loneliness* pada mahasiswa rantau. Selain itu, diharapkan pula untuk dapat menjadi rujukan peneliti selanjutnya yang berminat meneliti variabel dan subjek penelitian yang serupa.

1.5.2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam dunia pendidikan dengan memberikan kontribusi praktis yang membantu permasalahan yang berkaitan dengan penelitian. Manfaat yang diperoleh pada penelitian ini bagi berbagai pihak, antara lain:

a. Bagi mahasiswa rantau

Penelitian ini dapat digunakan untuk memberikan informasi dalam memahami dan menyikapi perasaan *loneliness* pada mahasiswa rantau. Memberikan wawasan kepada mahasiswa rantau tentang *gratitude* dan *loneliness* sehingga mahasiswa rantau dapat meningkatkan rasa syukurnya agar terhindar dari *loneliness*.

b. Bagi Fakultas

Penelitian ini dapat digunakan sebagai tinjauan dalam menyusun atau menyediakan program solutif untuk membantu mahasiswa dalam mengatasi *loneliness* yang dapat menimbulkan dampak negative.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat digunakan untuk menambah wawasan masyarakat sekitar dalam menyikapi mahasiswa rantau di daerahnya sehingga mahasiswa rantau terhindar dari rasa *loneliness*.

d. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian dapat menjadi rujukan, sumber informasi, dan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya yang hendak meneliti mengenai *gratitude* dan *loneliness*.

1.6. Kerangka Berpikir

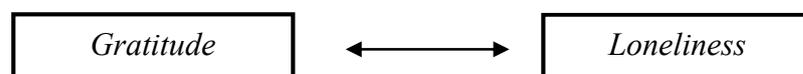
Kerangka berpikir dalam suatu penelitian perlu dikemukakan apabila dalam penelitian tersebut berkenaan dua variabel atau lebih. Kerangka berpikir yang baik akan menjelaskan secara teoritis pertautan antarvariabel yang akan diteliti. Penelitian yang berkenaan dengan dua variabel atau lebih, biasanya dirumuskan hipotesis yang berbentuk komparasi maupun hubungan. Oleh karena itu, dalam rangka menyusun hipotesis penelitian yang berbentuk hubungan maupun komparasi, maka perlu dikemukakan kerangka berpikir (Sugiyono, 2022).

Menurut Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan, mahasiswa rantau dapat diartikan sebagai orang yang belajar di perguruan tinggi yang terletak di luar daerah asalnya, sehingga mereka harus tinggal di luar rumah dalam jangka waktu tertentu untuk menyelesaikan pendidikannya (Cindy dan Dariyo, 2016). Mahasiswa yang tinggal di perantauan, menghadapi banyak perbedaan dan dituntut untuk menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan, termasuk kebudayaan daerah rantau, sistem pendidikan, dan lingkungan sosial. Individu yang tidak mampu dalam mengatasi permasalahan dalam menjalin hubungan yang dekat dan hangat dengan orang lain dapat menjadi faktor untuk memunculkan perasaan *loneliness*. *Loneliness* adalah gangguan perasaan yang muncul sebagai akibat dari

ketidakmampuan seseorang untuk mencapai kepuasan sosial yang diharapkan pada lingkungan sosialnya (Russel, 1996). Dampak dari *loneliness* yang terus menerus, dapat menyebabkan depresi bahkan ide bunuh diri.

Salah satu cara untuk mengurangi dan menekan perasaan negatif seperti depresi, kecemasan, dan rasa *loneliness* adalah dengan bersyukur. *Gratitude* merupakan semacam perasaan atau emosi yang berkembang menjadi sikap, moralitas, kebiasaan, dan kepribadian, yang pada gilirannya memengaruhi cara seseorang bertindak atau bereaksi terhadap sesuatu atau situasi (Emmons dan McCullough, 2004).

Loneliness memiliki dampak negatif pada mahasiswa rantau sehingga diperlukan *gratitude* sebagai perilaku atau sikap batin yang sangat penting karena dapat membangkitkan emosi positif yang sangat kuat, serta dapat memberikan perubahan dan perkembangan positif yang luar biasa bagi individu yang akhirnya hal tersebut memiliki kontribusi penting terhadap kebahagiaan. *Gratitude* menyebabkan seseorang menjadi sadar akan kualitas baru yang berharga dalam dirinya atau berfungsi sebagai pengingat akan kebaikan (Algoe, 2012). Barlett dan Arpin mengartikan bahwa *gratitude* terbukti menurunkan tingkat *loneliness* (Shalsabilla dkk, 2022). Selain itu, *gratitude* juga dapat meningkatkan kesehatan dan kemampuan beradaptasi (Watkins dkk, 2003).



Gambar 1.1. Kerangka Berpikir

1.7. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan proposi yang akan diuji keberlakuannya atau merupakan suatu jawaban sementara atas pertanyaan peneliti. Hipotesis dalam penelitian kuantitatif dapat berupa hipotesis satu variabel dan hipotesis dua atau lebih variabel yang dikenal sebagai hipotesis kausal. Hipotesis dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut.

H₀ : Tidak terdapat hubungan antara *gratitude* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

H_a : Terdapat hubungan antara antara *gratitude* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

II. KAJIAN PUSTAKA

2.1. *Loneliness*

2.1.1. Pengertian *Loneliness*

Setiap orang, tanpa memandang usia atau ras, dapat mengalami *loneliness* atau perasaan *loneliness*. *Loneliness* adalah gangguan perasaan atau perasaan subjektif yang muncul sebagai akibat dari ketidakmampuan seseorang untuk mencapai kepuasan sosial yang diharapkan pada lingkungan sosialnya (Russell, 1996). *Loneliness* emosional disebabkan karena kegagalan menjalin kelekatan dalam hubungan dan kegagalan untuk berintegrasi secara sosial. Individu yang mengalami *loneliness* akan merasa tidak memiliki orang yang dapat dipercaya, mengalami perasaan sedih, tidak bersemangat, dan suka menyendiri.

Perlman dan Peplau mengatakan bahwa *loneliness* adalah suatu keadaan yang kurang menyenangkan dan terjadi saat individu tidak dapat melakukan hubungan sosial dengan orang lain seperti yang diharapkan. *Loneliness* juga bukan hanya interpretasi dari keadaan yang sendiri, melainkan mengarah ketika individu merasa sendiri dalam situasi keramaian (Perlman dan Peplau, 1981).

McCourt dan Fitzpatrick mengatakan bahwa individu dapat merasa *loneliness* walaupun berada di tengah keramaian. Hal ini menunjukkan bahwa *loneliness* merupakan pengalaman subjektif individu akan perasaan kehilangan dan isolasi yang ditandai dengan adanya kesenjangan antara apa yang diinginkan dengan apa yang dirasakan individu dalam hubungan personalnya (Nadiya dan Essha, 2017).

Hal ini sejalan dengan pendapat yang mengatakan bahwa individu merasakan *loneliness* ketika bersama banyak orang namun individu tersebut merasa tidak dicintai (Miller, Perlman, dan Brehm, 2007).

Selain itu, Santrok menjelaskan bahwa *loneliness* adalah ketika seseorang merasa bahwa ia tidak memiliki siapapun untuk diandalkan atau dipercaya, merasa bahwa tidak seorangpun yang memahami dirinya dengan baik, dan merasa terisolasi (Santrock, 2002). Baron, Byrne dan Branscombe menjelaskan bahwa *loneliness* adalah keadaan kognitif dan emosi yang tidak menyenangkan disebabkan oleh keinginan untuk membentuk relasi yang dekat namun tidak dapat tercapai sehingga dapat memunculkan berbagai emosi yang negative, seperti menyalahkan diri sendiri, merasa tidak berharga, ketidakbahagiaan, ketidakpuasan, stress, bahkan depresi (Diana, 2015).

Berdasarkan beberapa teori yang telah dipaparkan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa *loneliness* merupakan suatu gangguan perasaan yang muncul karena tidak terjalinnya hubungan yang sesuai dengan keinginannya sehingga memunculkan berbagai emosi negative. *Loneliness* dapat dirasakan walaupun berada di tengah keramaian. Individu dapat mengalami *loneliness* karena tidak adanya keekatan serta kegagalan dalam menjalin kelekatan pada hubungan yang berkaitan dengan keluarga, teman sebaya, hubungan romantis, lingkungan akademik, dan lingkungan sosialnya.

2.1.2. Aspek-aspek *Loneliness*

Loneliness melibatkan aspek-aspek yang menguraikan perasaan subjektif yang muncul sebagai akibat dari ketidakmampuan individu dalam mencapai kepuasan sosial yang diharapkan pada lingkungan sosialnya dan mengakibatkan timbulnya beberapa dampak negatif. Russel menyebutkan aspek-aspek *loneliness* yang meliputi aspek *personality*, *social desirability*, dan *depression* (Russel, 1996).

a. *Personality*

Suatu kumpulan sistem psikofisik yang mempengaruhi perilaku dan cara berpikir seseorang. Kepribadian dapat menyebabkan seseorang mengalami *loneliness* atau pola yang lebih stabil dari perasaan *loneliness* yang dapat berubah tergantung pada situasi tertentu.

b. *Social desirability*

Seseorang yang tidak memiliki kehidupan sosial yang diinginkan di lingkungannya akan mengalami *loneliness*. Hal ini disebabkan oleh keinginan seseorang untuk membangun kehidupan sosial yang diinginkan.

c. *Depression*

Loneliness yang terjadi adalah gangguan perasaan atau tekanan yang ditandai dengan sikap dan perasaan yang tidak berharga, tidak bersemangat, murung, bersedih hati, dan ketakutan akan kegagalan.

Peplau dan Perlman menguraikan aspek-aspek *loneliness* yang meliputi empat aspek, yaitu afektif, motivasional, kognitif, dan perilaku (Peplau dan Perlman, 1981).

a. Afektif

Seseorang yang *loneliness* memiliki perasaan kurang bahagia, pesimis, dan mereka menggambarkan diri mereka sebagai seorang yang tegang, tidak dapat santai, dan jemu. Orang yang *loneliness* dapat mengalami perasaan bosan dan gelisah.

b. Motivasional

Loneliness dapat meningkatkan rasa putus asa yang mendalam dan mendorong seseorang untuk melakukan interaksi atau hubungan dengan orang lain meskipun mereka merasa cemas tentang hal itu.

c. Kognitif

Ketika seseorang merasa *loneliness*, mereka mulai kehilangan kepercayaan terhadap orang lain. Seorang yang *loneliness* biasanya kurang dapat berinteraksi, kurang dapat memfokuskan perhatian, dan kurang waspada terhadap ancaman. Hal ini disebabkan oleh kecemasan yang dialami oleh

orang-orang dalam situasi sosial terkecil sekalipun. Akibatnya, seorang tersebut sering disalahpahami niatnya oleh orang lain.

d. Perilaku

Orang yang *loneliness* akan bertindak dengan menghindari orang lain. Mereka akan menunjukkan perilaku yang tampak aneh dan terkesan tidak tulus kepada orang lain.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa *loneliness* terdiri atas beberapa aspek. Aspek *loneliness* yang diungkapkan oleh Russel menyebutkan *personality*, *social desirability*, dan *depression* sedangkan aspek *loneliness* menurut Peplau dan Perlman menyebutkan aspek afektif, motivasional, kognitif, dan perilaku.

2.1.3. Bentuk-bentuk *Loneliness*

Loneliness dapat dilihat sebagai keadaan sementara yang mungkin terkait dengan peristiwa tertentu seperti pindah ke tempat baru dan tergabung dalam komunitas baru. *Loneliness* yang dirasakan oleh individu dapat berbeda sesuai dengan peristiwa atau kejadian yang dialaminya. Bentuk-bentuk *loneliness* terdiri dari *emotional loneliness* dan *social loneliness* (Peplau dan Perlman, 1981).

- a. *Emotional Loneliness* atau *loneliness* emosional, yaitu perasaan *loneliness* yang terjadi karena tidak adanya hubungan pribadi atau keterikatan intim yang dijalani oleh seseorang. *Loneliness* juga terjadi ketika seseorang kehilangan sosok yang memiliki kelekatan pribadi. *Loneliness* emosional ini dapat terjadi pada pasangan yang bercerai, orang dewasa lajang, atau seseorang yang ditinggal mati oleh pasangannya. *Loneliness* emosional terbagi ke dalam dua tipe, yaitu *family emotional loneliness*, yaitu ketika individu mengalami kurangnya hubungan intim yang terjalin dengan keluarganya dan *romantic emotional loneliness*, yaitu ketika *loneliness* yang dialami ketika individu kurang memiliki hubungan yang intim dalam hubungan romantis.

- b. *Social Loneliness* atau *loneliness* sosial, yaitu perasaan *loneliness* yang terjadi karena kurang adanya keterhubungan sosial dengan jaringan yang lebih luas pada lingkungan sekitar individu serta merasa kurang dalam hal hubungan sosial. Kondisi yang dapat memicu munculnya *loneliness* sosial pada individu, yaitu ketika berpindah ke lingkungan baru, kehilangan pekerjaan, dan tidak memiliki kelompok atau mengalami diskriminasi dalam kelompok sehingga menimbulkan ketidakpuasan terhadap kelompok. Tidak terjalannya hubungan tersebut, dapat menyebabkan seseorang merasa *loneliness* sosial.

Loneliness terbagi menjadi tiga bentuk berdasarkan durasi yang dialaminya, yaitu *transient loneliness*, *transitional loneliness*, dan *chronic loneliness* (Young, 1982).

- a. *Transient Loneliness*, yakni suatu perasaan *loneliness* yang muncul sesekali dalam waktu yang singkat yang banyak dialami oleh orang-orang yang memiliki kehidupan sosial yang cukup layak. Perasaan *loneliness* yang singkat ini hanya berlangsung sebentar saja, seperti ketika mendengarkan lagu dan menonton drama atau film yang mengingatkan individu pada seseorang yang dicintai.
- b. *Transitional Loneliness*, yakni individu menjadi *loneliness* setelah mengalami gangguan dalam jaringan sosialnya tersebut (misalnya meninggalnya orang yang dicintai, bercerai atau pindah ke tempat baru) ketika sebelumnya individu sudah merasa puas dengan kehidupannya.
- c. *Chronic Loneliness*, yakni kondisi ketika individu merasa tidak dapat memiliki kepuasan dalam jaringan sosial yang dimilikinya setelah jangka waktu tertentu dan berlangsung dalam waktu yang lama.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *loneliness* dibagi menjadi beberapa bentuk, antara lain *emotional loneliness*, *social loneliness*, *transient loneliness*, *transitional loneliness*, dan *chronic loneliness*.

2.1.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Loneliness*

Tidak terpenuhinya kebutuhan untuk berkomunikasi dan membina hubungan akrab dengan orang lain menjadi salah satu faktor yang menyebabkan seseorang dapat merasakan *loneliness*. Terdapat faktor yang mempengaruhi timbulnya *loneliness*, yaitu *predisposing factors* yang membuat individu lebih mudah atau lebih rentan mengalami *loneliness* dan *precipitating factors* yang menjadi pemicu munculnya *loneliness* (Perlman dan Peplau, 1981).

a. *Predisposing Factors*

Predisposing factor meningkatkan resiko *loneliness*, meliputi karakteristik individu dan karakteristik situasi. Usia, gender, status sosial ekonomi, kesehatan juga dapat meningkatkan *loneliness* pada diri seseorang. Individu dengan keterampilan sosial yang buruk, cenderung mengalami kesulitan mengembangkan dan memelihara hubungan. Hal tersebut dapat menjadi alasan untuk seseorang merasa *loneliness*. Tidak nyaman secara sosial, takut keintiman, mudah diintimidasi oleh orang lain, dan tidak dapat berkomunikasi secara memadai kepada orang lain juga merupakan munculnya rasa *loneliness*.

b. *Precipitating Factors*

Loneliness muncul dipicu oleh perubahan pada hubungan sosial individu dalam kehidupan nyata atau oleh perubahan pada kebutuhan atau keinginan akan hubungan sosial mereka. *Loneliness* juga timbul karena terpisah dari ikatan sosial yang penting atau karena berakhirnya hubungan penting. *Loneliness* juga terjadi jika kualitas hubungan sosial yang dimiliki oleh individu mengalami penurunan. Perubahan kebutuhan dan keinginan sosial individu tidak hanya dikaitkan dengan perubahan pada hubungan yang ada, tetapi juga memicu *loneliness*.

Selain dua faktor di atas, beberapa penelitian juga menyebutkan beberapa faktor lainnya yang dapat mempengaruhi *loneliness*, yaitu dukungan sosial, komunikasi, dan keberfungsian keluarga.

a. Dukungan sosial

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi *loneliness*. Penghayatan akan *loneliness* bersifat individual. Dukungan sosial sangat membantu mengurangi rasa sepi. Dapat dikatakan bahwa dukungan sosial merupakan prediktor bagi munculnya *loneliness* (Mijilputri, 2015).

b. Komunikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Prihatsanti menjelaskan bahwa komunikasi adalah hal penting yang dibutuhkan oleh seseorang terutama untuk dapat membagi persoalan atau hal penting yang terjadi dalam kehidupannya (Utami, 2008).

c. Keberfungsian keluarga

Faktor yang juga mempengaruhi *loneliness* adalah keberfungsian keluarga. Apabila dalam suatu keluarga memiliki hubungan yang baik dan dukungan kuat dari anggota keluarga maka perasaan *loneliness* yang dirasakan dapat berkurang (Cendra, 2012).

Individu yang mengalami *loneliness* dapat disebabkan oleh beberapa hal. Brehm dkk menyebutkan empat hal yang dapat menyebabkan seseorang mengalami *loneliness*, yaitu kekurangan dalam hubungan yang dimiliki individu, perubahan yang diinginkan individu dalam suatu hubungan, *self esteem*, dan perilaku interpersonal (Brehm dkk, 2002).

a. Kekurangan dalam hubungan yang dimiliki individu

Individu akan menjadi tidak puas dengan hubungannya jika tidak ada kekuatan dalam hubungannya. Terdapat beberapa alasan mengapa seseorang merasa *loneliness*, seperti keadaan tidak terikat, pengasingan, keadaan sendiri, terisolasi secara terpaksa, dan berpindah tempat yang mengharuskannya jauh dari orang tua. Alasan-alasan ini mencakup berbagai hal, beberapa di antaranya dapat dikaitkan dengan keadaan alami seseorang dan sebagian lagi dapat dikaitkan dengan sifat individu yang mengalami *loneliness*.

- b. Perubahan yang diinginkan individu dalam suatu hubungan
Perubahan dalam tujuan hubungan seseorang dapat menyebabkan *loneliness*. Ketika seseorang memiliki hubungan sosial yang cukup memuaskan, mereka tidak merasa *loneliness*. Namun, pada titik tertentu, hubungan tersebut tidak lagi memuaskan karena individu tersebut telah mengubah tujuan hubungan tersebut.
- c. *Self-esteem*
Seseorang yang mengalami *loneliness* cenderung memiliki self-esteem yang rendah. Individu dengan *self-esteem* yang rendah cenderung merasa tidak nyaman ketika berada dalam situasi yang beresiko secara sosial. Akibatnya, mereka akan mengalami *loneliness* karena menghindari kontak sosial tertentu secara terus menerus.
- d. Perilaku interpersonal
Keberhasilan seseorang dalam membangun hubungan yang diharapkan akan dipengaruhi oleh perilaku mereka saat berinteraksi dengan orang lain. Individu yang mengalami *loneliness* menilai orang lain secara negatif, tidak menyukai orang lain, tidak mempercayai orang lain, dan cenderung mengambil sikap bermusuhan.

Basuki menyebutkan beberapa hal yang dapat menyebabkan seseorang mengalami *loneliness*, yaitu ketidaktekatan dalam hubungan yang dimiliki seseorang, terjadi perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan, perubahan mood, dan usia (Basuki, 2015).

- a. Ketidaktekatan dalam hubungan yang dimiliki seseorang
Individu yang tidak memiliki kedekatan dengan seseorang, akan menyebabkan ketidakpuasan akan hubungan yang dimiliki. Ada banyak alasan seseorang merasa tidak puas dengan hubungan yang tidak dekat, ia menyimpulkan beberapa alasan yang banyak dikemukakan oleh orang yang *loneliness*, yaitu sebagai berikut:
 - 1) *Being Unattached*, yaitu keadaan dimana seorang individu tidak memiliki pasangan, tidak memiliki partner seksual, berpisah dengan pasangannya atau pacarnya.

- 2) *Alienation*, yaitu keadaan dimana individu merasa berbeda, tidak dimengerti, tidak dibutuhkan dan tidak memiliki teman dekat.
 - 3) *Being Alone*, yaitu keadaan dimana individu kembali atau pulang ke rumah tanpa ada yang menyambut, selalu sendiri.
 - 4) *Forced Isolation*, yaitu keadaan dimana individu dikurung di dalam rumah, dirawat inap di rumah sakit, atau sedang dalam kondisi tidak dapat kemana-mana.
 - 5) *Dislocation*, yaitu kondisi dimana individu berada jauh dari rumah (sedang dalam perantauan), memulai pekerjaan atau sekolah baru, sering pindah rumah, sering melakukan perjalanan karakteristik orang-orang yang berada di sekitar lingkungan individu yang merasa *Loneliness*.
- b. Terjadi perubahan terhadap apa yang diinginkan seseorang dari suatu hubungan. Pada saat tertentu, hubungan sosial yang dimiliki seseorang cukup memuaskan, sehingga orang tersebut tidak mengalami *loneliness*. Akan tetapi, individu akan mengalami *loneliness* di saat hubungan tersebut tidak lagi memuaskan karena orang itu telah mengubah apa yang diinginkannya dari hubungan tersebut. Perubahan itu dapat muncul dari beberapa sumber yaitu:
- 1) Perubahan mood seseorang
 Jenis hubungan yang diinginkan seseorang ketika sedang senang berbeda dengan jenis hubungan yang diinginkan ketika sedang sedih. Bagi beberapa orang akan cenderung membutuhkan orangtuanya ketika sedang senang dan akan cenderung membutuhkan teman-temannya ketika sedang sedih.
 - 2) Usia
 Seiring dengan bertambahnya usia, perkembangan seseorang membawa berbagai perubahan yang akan mempengaruhi harapan atau keinginan orang itu terhadap suatu hubungan. Jenis persahabatan yang cukup memuaskan ketika seseorang berusia 15 tahun mungkin tidak akan memuaskan orang tersebut saat berusia 25 tahun.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *loneliness*, diantaranya yaitu *predisposing factors*, *precipating factors*, dukungan sosial, komunikasi, keberfungsian keluarga, *self-esteem*, kekurangan dalam hubungan yang dimiliki individu, perubahan yang diinginkan individu dalam suatu hubungan, dan perilaku interpersonal.

2.1.5. Dampak *Loneliness*

Individu yang mengalami *loneliness* akan menilai orang lain secara negatif, tidak begitu menyukai orang lain, tidak mempercayai orang lain, menginterpretasikan tindakan orang lain secara negatif, dan cenderung memegang sikap-sikap yang bermusuhan dibandingkan dengan orang yang tidak mengalami *loneliness*. Individu yang mengalami *loneliness*, cenderung terhambat dalam keterampilan sosial, cenderung pasif, ragu-ragu dalam mengekspresikan pendapatnya di depan umum, cenderung tidak responsif dan tidak sensitif secara sosial. Individu yang mengalami *loneliness* juga cenderung lambat dalam membangun keintiman dalam hubungan yang dimilikinya dengan orang lain. Perilaku ini akan membatasi kesempatan orang itu untuk bersama dengan orang lain dan memiliki kontribusi terhadap pola interaksi yang tidak memuaskan (Peplau dan Perlman, 1981).

Kondisi *loneliness* menimbulkan perasaan tidak berdaya, kurang percaya diri, ketergantungan, dan keterlantaran. Perasaan-perasaan seperti ini cenderung memberikan pengaruh negatif terhadap kondisi kesehatan. Berikut merupakan beberapa penelitian yang mengemukakan dampak-dampak dari *loneliness* yang dialami oleh individu.

a. *Nomophobia*

Leung menjelaskan bahwa individu yang mengalami *social isolation* cenderung mengalihkan aktivitas atau menghabiskan waktu dengan *smartphone* untuk membantu mengurangi *loneliness*. Tingginya perasaan *loneliness* pada individu cenderung meningkatkan *nomophobia*, hal ini disebabkan oleh adanya usaha untuk mengurangi rasa *loneliness* dengan

mengalihkannya pada *smartphone* sehingga dapat menimbulkan ketakutan dan gelisah ketika tidak dapat menggunakannya (Fahira dkk, 2021).

b. Hubungan Sosial

Individu yang mengalami *loneliness* memengaruhi kepuasan pada hubungan sosial baik dari keluarga, teman, budaya, dan masyarakat di sekitar (Amaliah, 2013).

c. Depresi

Loneliness yang tidak segera ditangani dan berlangsung secara terus menerus sangat berpengaruh terhadap depresi yang ditandai dengan gejala seperti menarik diri, cemas, kurangnya motivasi hidup, dan sedih. Individu yang mengalami *loneliness* mampu meningkatkan depresi. Semakin tinggi *loneliness* yang dimiliki oleh individu, maka semakin tinggi tingkat depresi dan gangguan kesehatan mental yang dialami (Fadillah, 2017).

d. Ide Bunuh Diri

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Astuti pada tahun 2019, dikatakan bahwa semakin subjek merasa *loneliness*, maka semakin sering ide bunuh diri muncul dalam dirinya. Sebaliknya, semakin subjek tidak merasa *loneliness*, maka semakin jarang pula ide bunuh diri muncul dalam dirinya. *Loneliness* bukan hanya pengalaman yang membebani individu, tetapi juga dapat menghambat penanganan adaptif karena *loneliness* mungkin melibatkan kognisi maladaptif tentang orang lain dan niat mereka.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa *loneliness* dapat memberikan beberapa dampak, yaitu individu akan menilai orang lain secara negative, tidak mempercayai orang lain, terhambat dalam keterampilan sosial, dan cenderung lambat dalam membangun keintiman dalam hubungan. Selain itu, dampak *loneliness* akan menjadikan individu kecanduan gadget atau nomophobia, mempengaruhi hubungan sosialnya, depresi, bahkan memiliki pemikiran untuk bunuh diri.

2.1.6. Dinamika Perasaan Individu yang *Loneliness*

Individu yang merasakan *loneliness* akan merasa ditiadakan dari kelompok, tidak dicintai oleh orang-orang yang ada disekitarnya, tidak dapat berbagi tentang masalah-masalah pribadi, ataupun berbeda serta terasing dari orang-orang di sekelilingnya. Selain itu, orang yang *loneliness* sering merasa dirinya tertekan, gelisah, tegang, dan bosan. Brehm menyebutkan empat bentuk perasaan yang dialami oleh individu yang *loneliness*, yaitu putus asa, depresi, *impatient boredom*, dan menyalahkan diri (Brehm, 2002).

a. Putus asa

Putus asa merupakan suatu keadaan dimana seseorang merasakan kepanikan dan ketidakberdayaan dalam dirinya sehingga dapat menimbulkan keinginan untuk melakukan tindakan yang nekat. Adapun putus asa ini ditandai dengan perasaan tidak berdaya, takut, tidak adanya harapan, merasa dibuang, dan merasa dikecam.

b. Depresi

Depresi adalah suatu keadaan dimana individu merasakan kesedihan yang mendalam ataupun sedang dalam keadaan tertekan. Perasaan depresi yang terus menerus dirasakan individu dapat juga menimbulkan keinginan untuk mengakhiri hidupnya dengan melakukan bunuh diri. Depresi ini ditandai dengan sedih, tertekan, merasa hampa, terisolasi, menyesali diri, melankolik, terasing, ingin bersama orang yang spesial.

c. *Impatient boredom*

Suatu keadaan dimana individu merasakan kebosanan pada dirinya sendiri sebagai akibat dari ketidaksabarannya ataupun kejenuhan terhadap dirinya sendiri. *Impatient boredom* ini ditandai dengan perasaan tidak sabar, bosan, ingin berada di tempat lain, gelisah, marah, sulit berkonsentrasi.

d. Menyalahkan diri

Suatu keadaan dimana individu menyalahkan dirinya sendiri, mengutuk dan mencela dirinya sendiri atas peristiwa atau kejadian yang dialami karena dia tidak mampu menyelesaikannya. Menyalahkan diri ini ditandai dengan merasa tidak menarik, benci pada dirinya, merasa bodoh, malu, dan tidak aman.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa dinamika perasaan individu yang mengalami *loneliness* antara lain, putus asa, depresi, *Impatient boredom*, dan menyalahkan diri sendiri.

2.2. Gratitude

2.2.1. Pengertian Gratitude

Dalam bahasa Inggris, *gratitude* berarti kebersyukuran. Dalam bahasa Arab, kata syukur diambil dari kata *syakara*, yaitu pujian atas kebaikan, pengakuan manusia terhadap nikmat yang telah diberikan oleh Allah SWT yang disertai oleh ketundukan dan kepatuhan kepada-Nya (Chisol dan Aisyah, 2020). *Gratitude* merupakan semacam perasaan atau emosi yang berkembang menjadi sikap, moralitas, kebiasaan, dan kepribadian, yang pada gilirannya memengaruhi cara seseorang bertindak atau bereaksi terhadap sesuatu atau situasi (Emmons dan McCullough, 2004). Menurut Watkins dkk, *gratitude* merupakan karakter seseorang yang menyadari dan memandang positif kehidupan yang dijalaninya, entah dalam keadaan telah menerima semua hal baik yang pantas didapatkan dalam kehidupan ataupun belum menerimanya. Selain itu, Rusdi menyatakan bahwa kebersyukuran merupakan rida atas nikmat Allah dan beramal atasnya. Rida berbentuk penerimaan dengan hati setelah dipahami dengan ilmu, atau yang disebut dengan *ma'rifah al-ni'mah*. Dengan mengetahui suatu nikmat dari Allah, dia bisa merasakan kadarnya, dari mana datangnya, mengenalinya, dan membedakannya. Jika orang mengetahui nikmat itu dari Allah, maka dia dapat mengekspresikan syukur itu dengan kecintaan kepada Allah (Rusdi, 2016).

Bersyukur adalah sikap batin (keadaan otak dan hati) yang sangat membebaskan dan memiliki emosi positif yang kuat. Sebagai kondisi psikologis, *gratitude* adalah perasaan syukur dan penghargaan untuk hidup yang dapat diekspresikan kepada orang lain, alam raya, Tuhan, hewan, dan diri sendiri (Emmons dan Shelton, 2002). *Gratitude* sebagai emosi, biasanya ditunjukkan dengan tindakan dan ekspresi yang terlihat jelas, tetapi *gratitude* sebagai suasana hati biasanya

tidak terlihat. Suasana hati seseorang dapat berdampak pada kemampuan mereka untuk memproses informasi, reaksi fisiologis, dan fenomena psikologis lainnya. Kognisi seseorang juga akan dipengaruhi oleh suasana hati mereka. Oleh karena itu, Wood mengatakan bahwa seseorang yang sering mengalami *gratitude* sebagai suasana hati cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah (Indah, 2020). Sedangkan, seseorang yang mengalami *gratitude* sebagai emosi, cenderung melakukan tindakan tertentu yang dapat membantu mereka menjadi lebih bahagia dan sejahtera. Menurut Peterson dan Seligman, *gratitude* adalah perasaan bahagia dan berterima kasih atas suatu pemberian yang terbagi menjadi dua jenis, yaitu *personal* yang merupakan rasa terima kasih yang ditujukan kepada orang lain yang khusus yang telah memberikan kebaikan atau sebagai adanya diri mereka dan *transpersonal* yang merupakan ungkapan terima kasih terhadap Tuhan, kepada kekuatan yang lebih tinggi atau kepada dunianya (Peterson dan Seligman, 2004).

Individu yang mampu merasakan *gratitude* sudah menjadi bagian dari dirinya, disebut sebagai orang-orang dengan *gratefulpersonality*. *Gratefulpersonality* merupakan individu yang melihat segala sesuatunya dari kacamata *gratitude* sehingga dapat mensyukuri segala sesuatu hal yang baik, juga hal yang tidak baik serta di saat senang maupun di saat susah.

Berdasarkan beberapa definisi *gratitude* yang telah dipaparkan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa *gratitude* merupakan rida atas nikmat Allah dan beramal atasnya, perasaan berterima kasih, bahagia, serta apresiasi atas hal-hal yang diperoleh selama hidup, baik dari Tuhan, manusia, makhluk lain, dan alam semesta, yang membuat seseorang menyadari dan memandang positif kehidupan yang dijalaninya.

2.2.2. Aspek-aspek *Gratitude*

Fitzgerald mengatakan bahwa bersyukur terdiri dari tiga aspek, yaitu: perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu, keinginan atau kehendak baik (*goodwill*) yang ditujukan kepada seseorang atau sesuatu, dan

kecenderungan untuk bertindak positif berdasarkan rasa apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya (Fitzgerald, 1998).

Watkins menyebutkan ciri-ciri individu yang bersyukur, yaitu tidak merasa kekurangan dalam hidupnya, mengapresiasi adanya kontribusi pihak lain terhadap kesejahteraan (*well-being*) dirinya, memiliki kecenderungan untuk menghargai dan merasakan kesenangan yang sederhana (*simple pleasure*), yaitu kesenangan-kesenangan dalam hidup yang sudah tersedia pada kebanyakan orang, seperti udara untuk bernafas, air untuk hidup sehari-hari, dan sebagainya, dan menyadari akan pentingnya mengalami dan mengekspresikan bersyukur (Watkins dkk, 2003).

Berdasarkan apa yang dikemukakan oleh Fitzgerald dan Watkins, maka *gratitude* dapat disimpulkan menjadi tiga aspek, yaitu:

- a. Memiliki rasa apresiasi terhadap Tuhan, orang lain, dan kehidupan. Komponen ini berasal dari komponen pertama Fitzgerald, yaitu perasaan apresiasi yang hangat terhadap seseorang atau sesuatu dan diperjelas oleh Watkins dengan karakteristik orang bersyukur kedua dan ketiga, yaitu mengapresiasi kontribusi orang lain terhadap kesejahteraan (*well-being*) dirinya, dan memiliki kecenderungan untuk mengapresiasi kesenangan yang sederhana (*simple pleasure*).
- b. Perasaan positif terhadap kehidupan yang dimiliki. Komponen ini berasal dari karakteristik orang bersyukur menurut Watkins dkk, yaitu tidak merasa kekurangan dalam hidupnya atau dengan kata lain memiliki *sense of abundance*. Seseorang yang tidak merasa kekurangan akan memiliki perasaan positif dalam dirinya. Ia akan merasa berkecukupan terhadap apa yang dimilikinya, puas dengan kehidupan yang dijalaninya.
- c. Kecenderungan untuk bertindak positif sebagai ekspresi dari perasaan positif dan apresiasi yang dimiliki. Komponen bersyukur yang kedua dan ketiga dari Fitzgerald, yaitu kehendak baik kepada seseorang atau sesuatu, serta kecenderungan untuk bertindak berdasarkan apresiasi dan kehendak baik yang dimilikinya, berkaitan dengan karakteristik terakhir dari individu yang

bersyukur menurut Watkins dkk, yaitu menyadari akan pentingnya mengekspresikan bersyukur.

McCullough, Emmons dan Tsang menyebutkan empat aspek-aspek *gratitude*, yaitu *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density* (McCullough, Emmons dan Tsang, 2002).

a. *Intensity*

Seseorang yang sering bersyukur dapat dipastikan intensitas bersyukur akan jauh lebih tinggi. Mereka akan cenderung berpikir positif terhadap situasi apapun, baik itu senang maupun sedih.

b. *Frequency*

Jumlah pengalaman rasa bersyukur individu yang dirasakan dalam waktu tertentu. Seorang individu yang memiliki tingkat kebersyukuran yang tinggi maka akan cenderung selalu bersyukur dalam kehidupannya sehari-hari meskipun hanya memperoleh kebaikan orang lain yang sederhana dan *Gratitude* dapat menimbulkan tindakan dan mendukung kebaikan sederhana.

c. *Span*

Jumlah sumber datangnya emosi kebersyukuran dalam jangka waktu tertentu. Dari pengalaman positif ataupun tidak yang diperoleh membuat individu merasa bersyukur. Individu yang sering bersyukur cenderung memiliki aspek bersyukur yang lebih banyak. Contohnya bersyukur atas aspek pendidikan, pekerjaan, kesehatan, keluarga..

d. *Density*

Density adalah rasa syukur seseorang terhadap lebih banyak orang. Hal ini meliputi ucapan terima kasih yang ditujukan secara personal kepada orang tua, keluarga, teman, maupun orang lain yang sudah memberikan dukungan dan bantuan terbaik dengan menyebutkan nama-namanya. Misalnya, mengucapkan terima kasih kepada Tuhan, orang tua, dan teman dalam skripsi.

Selain itu, Rusdi menyatakan bahwa terdapat dua aspek dari *gratitude*, yaitu dimensi internal dan dimensi eksternal (Rusdi, 2016).

- a. Dimensi internal (*al-shukr al-dakhiliyah*), merupakan syukur yang berbentuk rida dan penerimaan nikmat, baik dengan ilmu dan hati. Menerima nikmat (qubul al-ni'mah) tersebut dengan menampakkan kebutuhan akan nikmat dan memuji atas nikmat tersebut, tidak menutupinya dan kufur atasnya.
- b. Dimensi eksternal (*al-shukr al-kharijiyah*), merupakan syukur bentuk ekspresi dan perilaku respon atas nikmat Allah yang dilakukan dengan lisan dan perbuatan. Syukur dengan lisan tidak hanya ucapan Alhamdulillah, tetapi ucapan terimakasih juga merupakan bentuk syukur dengan lisan. Syukur dengan perbuatan melihat bagaimana seseorang bertindak melakukan perilaku sebagai bentuk syukur dengan anggota badan.

Al-Munajjid menyebutkan bahwa syukur dapat muncul dikarenakan tiga aspek, yaitu mengenal nikmat, menerima nikmat, dan memuji Allah atas pemberian nikmat (Sulistyarini, 2010).

- a. Mengenal nikmat

Menghadirkan dalam hati, menyadari, dan meyakinkan bahwa segala sesuatu dan keajaiban yang kita miliki dan lalui merupakan nikmat Allah SWT.
- b. Menerima nikmat

Menyebutnya dengan memperlihatkan kefakiran kepada yang memberi nikmat dan hajat kita kepada-Nya karena memahami bahwa nikmat itu bukan karena keberhakan kita mendapatkannya, tetapi karena itu bentuk karunia dan kemurahan Tuhan.
- c. Memuji Allah atas pemberian nikmat

Pujian yang berkaitan dengan nikmat itu ada dua macam, yang pertama bersifat umum yaitu dengan memujinya bersifat dermawan, pemurah, baik, luas pemberiannya dan sebagainya. Kedua adalah bersifat khusus, yaitu membicarakan nikmat yang diterima dengan merinci nikmat-nikmat tersebut lalu mengungkapkan dengan lisan dan menggunakan nikmat tersebut untuk hal-hal yang diridhai-Nya.

Selain itu, Masykur juga menyebutkan aspek-aspek *gratitude* yang terdiri dari keputusan, bahagia, di sini dan saat ini (Masykur, 2013).

a. Keputusan

Syukur diawali dengan keputusan. Tanpa keputusan, maka tidak akan pernah terjadi praktik syukur. Keputusan pasti dibuat dengan sadar, berlandaskan pertimbangan logis dan pembuat keputusan merasa nyaman dengan keputusan tersebut. Aspek keputusan memang tidak hanya pada level kelogisan, melainkan aspek kenyamanan, merasakan nikmat dalam membuat keputusan tersebut. Artinya, keputusan melibatkan aspek kognitif dan afektif sekaligus yang kemudian ditindaklanjuti dengan aspek psikomotorik, berupa tindakan yang mencerminkan keputusan untuk bersyukur.

b. Bahagia

Ketika membuat keputusan untuk bersyukur, seseorang pasti bahagia apapun yang didapatkan. Kebahagiaan disini tidak ditentukan apakah mendapatkan sesuatu yang menyenangkan ataupun tidak menyenangkan. Tidak peduli apakah mendapatkan segala sesuatu seperti yang diinginkan ataupun tidak sama sekali, seseorang tetap memutuskan bahagia. Keputusan untuk bahagia dengan apapun yang diterima tidak ditentukan oleh faktor-faktor luar, rasa bahagia tersebut muncul dengan sendirinya di dalam diri.

c. Di sini dan saat ini

Syukur harus dilakukan di sini dan saat ini, bukan tatkala di sana, setelah nanti ataupun terikat waktu yang lain. Oleh sebab itu, syukur adalah tindakan seketika di sini dan saat ini. Untuk mampu bersyukur di sini dan saat ini, maka seseorang harus bisa melepaskan diri dari masa lalu dan melepaskan kecemasan akan masa depan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa aspek-aspek *gratitude* meliputi dimensi internal, dimensi eksternal, *intensity*, *frequency*, *span*, *density*, mengenal nikmat, menerima nikmat, memuji Allah SWT atas pemberian nikmat, keputusan, bahagia, dan di sini dan saat ini.

2.2.3. Bentuk-bentuk *Gratitude*

Bersyukur tidak hanya berkaitan dengan apresiasi terhadap apa yang diperoleh, tetapi juga terdapat unsur pengekspresian dari apresiasi dan perasaan yang dimiliki yang dapat diwujudkan individu dalam tindakan maupun kehendak yang baik. Peterson dan Seligman (2004) mengemukakan dua jenis bersyukur, yaitu:

a. Bersyukur secara personal

Bersyukur secara personal merupakan rasa terimakasih yang ditujukan kepada orang lain yang secara khusus telah memberikan suatu kebaikan berupa materi atau keberadaannya saja.

b. Bersyukur secara transpersonal

Bersyukur secara transpersonal merupakan ungkapan terimakasih yang ditujukan kepada Tuhan, kekuatan yang lebih besar dari dirinya, atau alam semesta.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diambil kesimpulan bahwa *Gratitude* memiliki beberapa bentuk, diantaranya bersyukur secara personal, dan bersyukur secara transpersonal.

2.2.4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Gratitude*

Gratitude yang dimiliki oleh individu, dipengaruhi oleh beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perbedaan tingkat rasa syukur yang dialami dan dirasakan oleh individu. Faktor-faktor tersebut antara lain, *psychological well being*, prososial, religiusitas, teman sebaya, *family social support*, dan optimis (McCullough, Emmons dan Tsang, 2002).

a. *Psychological Well-being*

Keadaan dimana individu terbebas dari keadaan yang bersifat menekan karena individu mampu mengendalikan tindakan dan pemikirannya sehingga individu merasa positif terhadap diri sendiri dan juga orang lain di sekitarnya. Individu senantiasa merasa bahagia dalam menjalani kehidupannya. Aspek *psychological well-being* terdiri atas *self acceptance*

(penerimaan diri), *self-compassion* (rasa belas kasih terhadap diri sendiri), *positive relation with others* (hubungan yang berkualitas dengan orang lain), *autonomy* (ketetapan diri), *environmental mastery* (kemampuan untuk mengatur kehidupan dan lingkungan sekitar), *personal growth* (pertumbuhan dan perkembangan yang berkelanjutan sebagai seorang pribadi), dan *purpose in life* (kepercayaan bahwa hidupnya memiliki tujuan dan makna).

b. **Prososial**

Sifat prososial dari rasa bersyukur menunjukkan jika bersyukur berpusat pada sifat dasar individu yang memiliki kecenderungan dalam sensitivitas dan kepedulian kepada orang lain. Individu yang bersyukur memiliki kecenderungan untuk mendukung orang lain. Bersyukur dapat mengurangi emosi negatif dalam diri seperti iri hati dan kecewa serta dapat memicu perasaan dendam dan penghinaan yang ditujukan kepada orang lain.

c. **Religiusitas**

Religiusitas berkaitan dengan keimanan masing-masing individu yang menyangkut nilai transendental serta terkait hubungan langsung antara individu dengan Tuhan. Individu yang memiliki tingkat spiritualitas yang tinggi cenderung lebih mudah untuk bersyukur dan ditandai dengan implementasi dalam kehidupan sehari-harinya dimana kecenderungan untuk bersyukur dirasakan karena hubungan kedekatan dengan Tuhan-Nya.

d. **Teman sebaya**

Teman sebaya berpengaruh pada mahasiswa dalam bersyukur.

e. *Family social support*

Peran keluarga untuk memberikan dukungan pada mahasiswa saat menghadapi permasalahan dan merasa bersyukur dengan adanya bentuk perhatian yang diberikan.

f. **Optimis**

Seseorang yang memiliki rasa optimis, mempunyai kepribadian yang baik dan mampu menilai segala sesuatu secara positif.

Pendapat lain menyebutkan hal-hal yang dapat memicu dan menghambat perasaan syukur individu sebagai berikut.

- a. Untuk merasa bersyukur, individu membutuhkan pandangan yang luas terhadap hidup. Perasaan bersyukur juga dapat muncul ketika individu menyadari adanya kehilangan pada dirinya (Peterson dan Seligman, 2004).
- b. Persepsi negatif yang dapat menghambat individu untuk bersyukur.
- c. Sikap sombong juga dapat menghalangi bersyukur karena individu merasa bahwa ia yang memiliki kekuasaan atas segala yang akan terjadi.

Berdasarkan penjelasan di atas, faktor-faktor yang mempengaruhi *gratitude*, yaitu *psychological well-being*, prososial, religious, teman sebaya, dukungan keluarga, optimis, membutuhkan pandangan yang luas terhadap hidup, persepsi negative, dan sikap sombong.

2.2.5. Dampak *Gratitude*

Rasa syukur yang sering diungkapkan, akan memberikan dampak positif pada seseorang. Rasa syukur menjadi faktor yang mempengaruhi kebahagiaan yang ada pada diri manusia. Dengan adanya rasa syukur yang tertanam dalam diri seseorang, akan membuat orang tersebut merasa lebih positif menjalankan kehidupannya. Berikut merupakan dampak-dampak positif dari *gratitude* yang diungkapkan oleh beberapa ahli.

a. *Prosociality*

Perilaku prososial merupakan suatu tindakan menolong atau tindakan positif yang dapat meningkatkan hal positif dari manusia. *Gratitude* dapat mengakibatkan seseorang berperilaku prososial. Sebaliknya, perilaku prososial juga dapat memengaruhi *gratitude* individu. *Gratitude* yang dirasakan, mengakibatkan seseorang memiliki orientasi prososial yang membuat mereka lebih empati, pemaaf, menolong dan suportif (McCullough, Emmons, dan Tsang, 2002). *Gratitude* merupakan emosi positif yang memiliki peran penting terhadap perilaku dalam menolong orang lain. Hasil penelitian yang mereka lakukan menunjukkan bahwa fokus

pada kejadian yang mengakibatkan *gratitude* membuat seorang individu merasakan emosi positif atau perilaku prososial (Bartlett dan DeSteno, 2010).

b. *Coping stress*

Seseorang yang dihadapkan pada keadaan yang menimbulkan stress, maka individu itu terdorong untuk melakukan perilaku *coping* (Greenberg, 2002). *Coping* adalah sebuah proses individu berusaha mengatur pertentangan atau ketidaksesuaian antara tuntutan dan sumber daya yang ada dalam situasi yang menimbulkan stres di mana manajemen ini mengindikasikan bahwa usaha *coping* sangat bervariasi dan tidak secara esensial selalu mengarah pada pemecahan masalah. Selain dapat mengarah pada perbaikan untuk mengatasi masalah. *Coping* juga dapat membantu individu untuk mengubah persepsinya atas pertentangan yang ada dalam situasi stres. Individu dapat melakukan toleransi dengan menerima bahaya atau tekanan atau bisa juga melarikan diri atau menolak situasi tersebut. Dalam keadaan tidak berdaya, seseorang berada pada kondisi yang lemah sehingga dapat menimbulkan tekanan-tekanan dalam diri seseorang dan jika tekanan tersebut melebihi batas kemampuan seseorang maka memunculkan dampak negatif.

c. Kesejahteraan subjektif

Hubungan antara *gratitude* dan kesejahteraan subjektif dapat pula dijelaskan melalui faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Emmons dan McCullough menyebutkan *gratitude* dapat menimbulkan emosi positif seperti ketenangan, hubungan interpersonal yang lebih nyaman dan juga kebahagiaan. Berdasarkan teori ini, dapat terlihat bahwa dengan bersyukur, maka individu akan memperoleh emosi positif. Emosi positif merupakan bagian dari sifat kepribadian *extraversion* yang merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif seseorang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *gratitude* yang dimiliki oleh individu dengan kesejahteraan subjektif individu tersebut. Selain itu, penelitian dari Irsyad, Akbar dan Safitri pada tahun 2019 mengatakan terdapat hubungan positif antara *gratitude* dengan kesejahteraan subjektif

yang berarti bahwa semakin tinggi *gratitude* yang dimiliki maka kesejahteraan subjektif remaja semakin tinggi, begitu juga sebaliknya.

d. Depresi dan Bunuh Diri

Depresi merupakan salah satu gangguan yang paling sering dan paling kronis yang terjadi pada masa dewasa di dunia yang dapat menyebabkan dampak negatif bagi kehidupan. Depresi dapat menghambat kemampuan individu untuk menyelesaikan tugas-tugas perkembangan. Individu yang mengalami depresi beresiko mengalami gangguan pada kesehatan fisik, sosial dan mengalami masalah dalam pekerjaan, bahkan bunuh diri. Pengambilan keputusan dalam bunuh diri cenderung menggunakan pendekatan heuristik, yang bersifat tidak sistematis dan cepat. Keputusan ini juga dipengaruhi oleh depresi yang dialami. Depresi pada pelaku ditandai oleh tiga hal yang bersifat negatif. Tiga hal tersebut meliputi pandangan negatif pada diri dan masa depan, adanya pengulangan ide bunuh diri dan pikiran ambivalen, dan distorsi kognitif yang membuat seseorang tidak bisa berpikir mengenai solusi lain yang lebih baik. Salah satu intervensi yang dapat menurunkan simptom depresi adalah dengan *gratitude* yang merupakan salah satu cabang dari psikologi positif yang berfokus pada hal-hal positif yang ada dalam diri individu.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa *gratitude* memiliki banyak dampak, seperti prososial, *coping stress*, kesejahteraan subjektif, dan menurunkan symptom depresi yang akan memunculkan ide bunuh diri.

2.2.6. Fungsi *Gratitude*

Rasa syukur dapat membantu individu untuk memahami nilai dari nikmat yang diterima serta hikmah dan makna yang dapat diambil dari setiap peristiwa dan kejadian yang telah dilalui sehingga dapat menjadi acuan individu dalam melakukan suatu tindakan sebagai bentuk dari rasa syukur. *Gratitude* memiliki

tiga fungsi, yaitu barometer moral, motif moral, dan penguat moral (McCullough. 2004).

a. Bersyukur sebagai barometer moral

Setiap emosi yang muncul selalu mengandung informasi yang penting bagi pribadi yang merasakannya, yaitu informasi tentang suatu makna seseorang. Jika suatu kejadian tidak membangkitkan emosi apapun, maka kejadian tersebut bisa jadi tidak bermakna (*meaning*) karena tidak mengandung informasi apapun yang layak diperhatikan. Fungsi *gratitude* sebagai moral barometer terkait dengan hakikat emosi yang merupakan penyampaian informasi yang paling mendasar. Emosi menyadarkan seseorang akan suatu hal penting yang bermakna, semakin kuat suatu emosi muncul maka menandakan semakin bermakna pesan yang hendak disampaikan

b. Bersyukur sebagai motif moral

Gratitude menjadi sumber motivasi untuk melakukan tindakan moral. Motivasi yang diinspirasi oleh *gratitude*, yaitu motivasi untuk berterimakasih dan kembali berbuat baik. Utamanya pada pihak yang berbuat baik kepada diri sendiri atau kepada pihak lain. *Gratitude* yang sejati akan membangkitkan bukan hanya rasa terimakasih yang tulus, tetapi juga suatu urgensi untuk berbuat baik. Seseorang berbuat kebaikan sebagai ucapan terima kasih yang tulus. Bersyukur bukan hanya rasa terimakasih, tetapi juga keinginan yang kuat untuk berbuat baik, yang kemudian disusul dengan perwujudan yang konkret. Ketika seseorang mengaku bahwa ia bersyukur namun tidak tergerak dan bertindak melakukan kebaikan, bisa jadi rasa syukurnya semu atau dangkal semata.

c. Bersyukur sebagai penguat moral

Emosi dapat menular dari satu orang ke orang lainnya, merembet dan makin besar seperti kobaran api. Kapasitas empati yang dimiliki oleh manusia membuat manusia saling mengimbaskan emosi dalam interaksi sosial. Ketika pemberi atau penolong melihat *gratitude* yang bangkit dalam orang yang diberi atau ditolong maka emosi positif yang dirasakan si penerima akan berimbas kepadanya, menyalakan emosi positif juga dalam diri si pemberi atau penolong. Ada suatu kebahagiaan besar yang didapatkan orang

yang memberi atau menolong, terutama ketika ia melihat bahwa tindakannya telah menghasilkan hal yang positif dalam diri orang yang diberi atau ditolongnya. Emosi positif yang berimbas dalam dirinya akan menjadi *reinforcement* baginya untuk memberi atau menolongnya lagi, baik terhadap orang yang berterimakasih itu, ataupun kepada orang lain.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa *gratitude* memiliki tiga fungsi, antara lain *gratitude* sebagai barometer moral, *gratitude* sebagai motif moral, dan *gratitude* sebagai penguat moral.

2.2.7. Pelatihan *Gratitude*

Pelatihan kebersyukuran adalah suatu terapi yang memfokuskan rasa syukur terhadap nikmat yang telah diberikan oleh Tuhan terhadap individu dengan cara mengucapkan terima kasih, mengucapkan rasa syukur setiap hari, mensyukuri setiap peristiwa kehidupan dan dapat menurunkan emosi negatif yang muncul dalam diri individu serta memperbesar munculnya emosi positif dalam dirinya.

McCullough mengatakan bahwa pelatihan *gratitude* dapat memunculkan emosi yang menyenangkan, seperti kebahagiaan karena rasa syukur akan membawa manfaat bagi diri sendiri atau juga di hati orang lain. Melalui pendekatan kognitif perilaku untuk melatih munculnya perasaan bersyukur, terdapat empat sederhana yang dapat dilakukan (Snyder dan Lopes, 2002), yaitu:

- a. Mengidentifikasi pikiran yang salah (kekurangan, kelemahan, atau penyesalan akan nasib).
- b. Merumuskan dan mendukung pikiran syukur.
- c. Menggantikan pikiran yang salah (kekurangan, kelemahan, atau penyesalan akan nasib) ke arah pikiran rasa bersyukur.
- d. Mengaplikasikan rasa syukur dalam tindakan batin dan lahiriah.

Melalui pelatihan kebersyukuran, individu dapat mengalami dan mengekspresikan rasa syukur dengan berbagai cara. Emmons dan Crumpler

melaporkan bahwa fokus pada rasa syukur membuat hidup lebih memuaskan, bermakna, dan produktif (Sulistyarini, 2010).

2.3. Mahasiswa Rantau

Mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Menurut KBBI, merantau adalah pergi ke suatu tempat baik di dalam negeri atau luar negeri untuk mencari penghidupan, ilmu dan lainnya di sepanjang perantauan. Merantau memiliki enam komponen utama: meninggalkan kampung halaman, dengan keinginan sendiri, untuk waktu yang lama atau singkat, dengan tujuan mencari penghidupan, mencari pengetahuan atau pengalaman, biasanya dengan niat kembali pulang, dan merupakan lembaga sosial yang membudayakan.

Menurut Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan (Cindy dan Dariyo, 2016), mahasiswa yang merantau dapat diartikan sebagai orang yang belajar di perguruan tinggi yang terletak di luar daerah asalnya, sehingga mereka harus tinggal di luar rumah dalam jangka waktu tertentu untuk menyelesaikan pendidikannya. Hurlock menyatakan bahwa banyak perubahan baru diperlukan untuk mencapai tujuan pola sosialisasi dewasa, seperti yang dialami siswa perantau: pertama, jauh dari orang tua; kedua, sistem komunikasi dan pertemanan yang berbeda dengan teman baru; dan ketiga, gaya belajar yang menantang (Hutapea, 2006). Hal ini tentu menyebabkan perubahan dalam lingkungan kehidupan. Mereka harus berusaha lebih keras untuk tetap mandiri dan bertanggung jawab dalam menghadapi perubahan lingkungan sosial mereka, tetapi tidak menutup kemungkinan bahwa mahasiswa perantau akan berhasil dalam perantauannya.

2.4. Penelitian Relevan

Penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya dapat menjadi bahan perbandingan bagi peneliti dalam mengkaji permasalahan yang masih memiliki relevansi yang sama dengan topik penelitian. Adapun penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut.

- a. Penelitian oleh Yuditha, dkk. pada tahun 2022 dengan judul penelitian Hubungan antara *Gratitude* dengan *Loneliness* pada Remaja Yang Tinggal di Panti Asuhan. Hasil penelitian menyebutkan bahwa terdapat hubungan negatif antara *gratitude* dengan *loneliness* pada remaja yang tinggal di panti asuhan. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *gratitude* pada remaja yang tinggal di panti asuhan, semakin rendah *loneliness* yang dimilikinya atau semakin rendah *gratitude* pada remaja yang tinggal di panti asuhan, maka semakin tinggi *loneliness* yang dialami.
- b. Penelitian oleh Fathoni dan Listiyandini pada tahun 2021 dengan judul penelitian Kebersyukuran, *Loneliness*, Dan Distres Psikologis Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebersyukuran berkorelasi negatif dan signifikan dengan distres psikologis (depresi, kecemasan, dan stres) maupun *loneliness* pada mahasiswa. Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi kebersyukuran yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah gejala depresi, stres, kecemasan, dan *loneliness* yang dialami.
- c. Penelitian Yu dan Yuan pada tahun 2021 dengan judul penelitian *Effect of Gratitude on Loneliness of Chinese International Students: Social Support as a Mediator*. Hasil penelitian menyebutkan bahwa *Gratitude* berhubungan negatif dengan *Loneliness*. Hal ini akan semakin kuat jika *social support* menjadi variabel mediator.
- d. Penelitian Florenthya pada tahun 2019 dengan judul penelitian Hubungan antara *Gratitude* dengan *Loneliness* pada Individu Lanjut Usia (Lansia) di Surabaya. Hasil penelitian ini menunjukkan korelasi antara *gratitude* dengan *loneliness* pada lansia sebesar $-0,208$ dengan nilai p sebesar $0,115$ ($p > 0,05$). Dengan demikian, hipotesis penelitian ini ditolak. Hipotesis ini ditolak disebabkan oleh kemungkinan-kemungkinan antara lain adalah jumlah

sampel penelitian yang terbatas, sampel penelitian merupakan lansia yang menjadi anggota aktif dalam kegiatan sosial dan lansia yang sering menjalin hubungan dengan keluarga maupun kerabat.

- e. Penelitian Novita dan Aulia pada tahun 2019 dengan judul penelitian Kebersyukuran dan *Loneliness* pada Lansia yang Menjadi Janda/Duda. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya korelasi negatif dan signifikan antara variabel kebersyukuran dengan *loneliness* pada lansia yang menjadi janda dan duda. Oleh sebab itu, semakin tinggi kebersyukuran, maka semakin rendah tingkat *loneliness* dan begitu pula sebaliknya. Kemudian, tidak ada perbedaan tingkat *loneliness* secara signifikan ditinjau dari jenis kelamin serta kelompok usia lansia. Selanjutnya, sumbangan efektif kebersyukuran terhadap *loneliness* ditemukan lebih tinggi pada lansia laki-laki dibandingkan dengan perempuan.

Berdasarkan penelitian sebelumnya, peneliti menyadari bahwa penelitian tentang *gratitude* dan *loneliness* khususnya pada mahasiswa rantau masih sangat terbatas dan perlu digali lebih jauh. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan antara *gratitude* dengan *loneliness* pada Mahasiswa Rantau di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung”.

III. METODE PENELITIAN

3.1. Metode dan Jenis Penelitian

Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2022). Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode penelitian kuantitatif diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif atau statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2022). Penelitian dengan metode kuantitatif menekankan analisis pada data numerik (angka) yang kemudian dianalisis dengan metode statistik yang sesuai. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasional. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang berusaha mencari hubungan antara variabel-variabel penelitian yang diajukan oleh peneliti, yaitu hubungan antara variabel *Gratitude* dengan variabel *Loneliness* pada mahasiswa rantau di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

3.2. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang terletak di Jalan Prof. Dr. Ir. Soemantri Brojonegoro, Gedong Meneng, Kecamatan Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Lampung pada tahun ajaran 2023/2024.

3.3. Populasi, Sampel, dan Teknik *Sampling*

3.3.1. Populasi

Populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh

peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sandu, 2015). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa rantau Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

3.3.2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu sehingga dapat mewakili populasinya. Jika populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari seluruh yang ada di populasi, hal seperti ini dikarenakan adanya keterbatasan dana atau biaya, tenaga dan waktu, maka oleh sebab itu peneliti dapat memakai sampel yang diambil dari populasi.

Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* yang termasuk ke dalam *non-probability sampling*. Kriteria sampel penelitian ini adalah:

- a. Mahasiswa aktif Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
- b. Berasal dari luar kota Bandar Lampung.
- c. Tinggal di kost atau asrama

Sampel dalam penelitian ini sesuai dengan kriteria penelitian yang telah ditentukan oleh peneliti. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 85 responden.

Tabel 3.1. Sampel Penelitian

No.	Jurusan	Jumlah
1.	Ilmu Pendidikan	28
2.	PIPS	9
3.	PMIPA	25
4.	PBS	23
Total		85

3.4. Variabel Penelitian

Variabel merupakan suatu objek dalam penelitian yang digunakan oleh peneliti untuk memperoleh suatu informasi (Sugiyono, 2022). Dalam penelitian ini, terdapat dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Dengan kata lain, penelitian ini digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat. Variabel-variabel yang digunakan diantaranya adalah sebagai berikut.

1. Variabel bebas (*Independent variable*)

Variabel bebas (X) pada penelitian ini adalah *Gratitude*.

2. Variabel terikat (*Dependent variable*)

Variabel terikat (Y) pada penelitian ini adalah *Loneliness*.

3.5. Definisi Operasional

Tujuan ditetapkannya definisi operasional adalah untuk memperjelas lingkup penelitian yang akan dilakukan.

Loneliness adalah perasaan subjektif yang disebabkan oleh ketidakmampuan individu dalam menyesuaikan diri di lingkungan sosialnya sehingga individu tidak memiliki hubungan sosial sesuai dengan yang diinginkannya. Adapun indikator variabel *Loneliness*, yaitu *personality*, *social desirability*, dan *depression*.

Gratitude adalah perasaan atau emosi yang berkembang menjadi sikap, moralitas, kebiasaan, dan kepribadian yang memengaruhi cara individu bertindak atau bereaksi terhadap sesuatu atau situasi. Adapun indikator variabel *Gratitude*, yaitu *intensity*, *frequency*, *span*, dan *density*.

3.6. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, teknik pengumpulan data yang digunakan adalah Skala. Skala dalam penelitian ini terdapat dua macam, yaitu skala *Gratitude* dan skala *Loneliness*. Skala yang digunakan terdiri dari pernyataan-pernyataan yang

berkaitan dengan variabel dalam penelitian. Peneliti dalam melakukan skala pengukuran, yaitu diukur menggunakan skala Likert.

Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2022). Dengan skala Likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Selanjutnya, indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrumen yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan.

Pilihan jawaban terdiri dari pernyataan *favorabel* dan *unfavorabel*. Pernyataan *favorabel* merupakan pernyataan yang bersifat positif atau mendukung aspek-aspek dalam variabel, sedangkan pernyataan *unfavorabel* terdiri dari pernyataan yang negatif atau tidak mendukung aspek-aspek dari variabel. Angket disusun dalam bentuk skala likert dengan jumlah skala 4 dan diberikan kepada responden penelitian secara *online* melalui google form dengan ketentuan bobot nilai sebagai berikut.

Tabel 3.2. Skor Alternatif Jawaban Instrumen Penelitian

Alternatif Jawaban				
Pertanyaan	Sangat sesuai	Sesuai	Tidak sesuai	Sangat tidak sesuai
<i>Favorable</i>	4	3	2	1
<i>Unfavorable</i>	1	2	3	4

Tabel 3.3. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Variabel *Loneliness*

Indikator	Deskriptor	Item pernyataan		Total
		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
<i>Personality</i>	Mahasiswa rantau merasa <i>loneliness</i> dalam situasi tertentu. dan atau karena kepribadian yang dimiliki.	1, 3, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16,17, 19, 21, 23	2, 5	15

<i>Social desirability</i>	Mahasiswa rantau merasa bukan bagian dalam kelompok/circle tertentu serta merasa tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan.	7, 9, 11, 13, 15, 18	20, 22, 24, 26	10
<i>Depresion</i>	Mahasiswa rantau merasa dirinya tidak berharga, tidak bersemangat, merasa sedih dan merasa gagal	25, 27, 28	-	3
Total				28

Tabel 3.4. Kisi-kisi Instrumen Penelitian Variabel *Gratitude*

Indikator	Deskriptor	Item Pernyataan		Total
		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	
<i>Intensity</i>	Mahasiswa rantau cenderung berpikir positif terhadap situasi apapun, baik itu senang maupun sedih.	3,7, 9	2,4,5,6	7
<i>Frequency</i>	Mahasiswa rantau mensyukuri berbagai hal (jumlah peristiwa) di dalam hidupnya yang dapat menimbulkan tindakan yang positif	8,10,12,14,16,18	11,13,15,17,19,21,23	13
<i>Span</i>	Mahasiswa rantau merasa bersyukur atas keluarga, pendidikan, kesehatan, dan kehidupan serta berbagai manfaat lainnya.	20, 22, 24,26	25,27	6
<i>Density</i>	Mahasiswa rantau mengakui peran orang lain dalam hidupnya.	1	28	2
Total				28

3.7. Uji Coba Instrumen Penelitian

3.7.1. Uji Validitas

Validitas merupakan ketepatan dan kecermatan skala dalam menjalankan fungsi ukurnya. Alat ukur haruslah memiliki akurasi yang baik terutama apabila alat ukur tersebut digunakan sehingga validitas akan mengingatkan bobot kebenaran data yang diinginkan peneliti. Validitas sangat berkaitan dengan ketepatan pengguguran indikator untuk menjelaskan arti dari konsep yang diteliti.

Terdapat dua ahli dosen yang memberikan penilaian terhadap penelitian ini, yaitu Ibu Yohana Oktariana, S.Pd., M.Pd. dan Bapak Dr. Ashari Mahfud, S.Pd.I., M.Pd. Setelah instrumen sudah dikatakan layak untuk digunakan, maka dilanjutkan dengan uji coba instrumen kepada 30 mahasiswa rantau Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Uji coba dilakukan untuk mengetahui apakah item pada instrumen tersebut memiliki kontribusi atau tidak terhadap deskriptor penelitian. Angka korelasi yang diperoleh dibandingkan dengan angka tabel korelasi dari r , apabila $r_{Hitung} > r_{Tabel}$ maka instrumen tersebut dinyatakan valid. r_{Tabel} yang digunakan dalam uji validitas ini sebesar 0,361 dengan taraf signifikansi sebesar 5%. Pengujian instrumen ini menggunakan program SPSS 20 untuk memudahkan dalam pengecekan validitas instrumen.

Tabel 3.5. Hasil Uji Validitas Skala *Gratitude*

No. Item	r_{Tabel}	r_{Hitung}	Keterangan
1	.361	.505	Valid
2	.361	.531	Valid
3	.361	.414	Valid
4	.361	.500	Valid
5	.361	.423	Valid
6	.361	.519	Valid
7	.361	.463	Valid
8	.361	.511	Valid
9.	.361	.414	Valid
10.	.361	.433	Valid
11.	.361	.587	Valid
12.	.361	.419	Valid
13.	.361	.455	Valid
14.	.361	.522	Valid

15.	.361	.561	Valid
16.	.361	.416	Valid
17.	.361	.665	Valid
18.	.361	.457	Valid
19.	.361	.537	Valid
20.	.361	.411.	Valid
21.	.361	.546	Valid
22.	.361	.402	Valid
23.	.361	.558	Valid
24.	.361	.448	Valid
25.	.361	.670	Valid
26.	.361	.435	Valid
27.	.361	.466	Valid
28.	.361	.195	Tidak Valid
29.	.361	.462	Valid

Berdasarkan uji validitas yang telah dilakukan, terdapat 28 item yang valid dan 1 item yang tidak valid dari total 29 item.

Tabel 3.6. Hasil Uji Validitas Skala *Loneliness*

No. Item	<i>rTabel</i>	<i>rHitung</i>	Keterangan
1	.361	.564	Valid
2	.361	.523	Valid
3	.361	.768	Valid
4	.361	.345	Tidak Valid
5	.361	.414	Valid
6	.361	.399	Valid
7	.361	.555	Valid
8	.361	.732	Valid
9.	.361	.533	Valid
10.	.361	.734	Valid
11.	.361	.677	Valid
12.	.361	.852	Valid
13.	.361	.788	Valid
14.	.361	.728	Valid
15.	.361	.562	Valid
16.	.361	.859	Valid
17.	.361	.649	Valid
18.	.361	.171	Tidak Valid
19.	.361	.768	Valid
20.	.361	.715	Valid
21.	.361	.585	Valid
22.	.361	.625	Valid
23.	.361	.710	Valid

24.	.361	.626	Valid
25.	.361	.767	Valid
26.	.361	.464	Valid
27.	.361	.626	Valid
28.	.361	.439	Valid
29.	.361	.385	Valid
30.	.361	.037	Tidak Valid
31.	.361	.500	Valid

Berdasarkan uji validitas yang telah dilakukan, terdapat 28 item yang valid dan 3 item yang tidak valid dari total 31 item.

3.7.2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah kesesuaian alat ukur dengan yang diukur sehingga alat ukur tersebut dapat dipercaya atau dapat diandalkan. Reliabilitas penelitian akan dihitung dengan menggunakan koefisien *cronbach alpha*. Reliabilitas dinyatakan koefisien jika angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1. Semakin tinggi koefisien reliabilitas, maka semakin tinggi reliabilitasnya (Azwar, 2010). Untuk mengetahui reliabilitas, penelitian ini menggunakan formula Alpha dari Cronbach.

$$r = \frac{k}{k-1} \left(\sum \frac{\sigma b^2}{\sigma t^2} \right)$$

Keterangan :

r : Reliabilitas

k : Banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma b^2$: Jumlah varian skor tiap-tiap item

$\sum \sigma t^2$: Jumlah varian total

Tabel 3.7. Kriteria Reliabilitas Pernyataan Skala

Besar nilai r	Interpretasi
Antara 0,800 sampai dengan 1,00	Tinggi
Antara 0,600 sampai dengan 0,800	Cukup
Antara 0,400 sampai dengan 0,600	Agak rendah
Antara 0,200 sampai dengan 0,400	Rendah
Antara 0,000 sampai dengan 0,200	Sangat rendah (tidak berkorelasi)

Tabel 3.8. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	<i>Cronbach's Alpha</i>	N of Item
<i>Gratitude</i>	.881	28
<i>Loneliness</i>	.944	28

Berdasarkan tabel di atas, variabel *Gratitude* memiliki croncbach's alpha .881 dan variabel *Loneliness* memiliki croncbach's alpha sebesar .944 sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa kedua variabel penelitian ini reliabel dengan kategori tinggi.

3.8. Teknik Analisis Data

Dalam rangka mencapai tujuan penelitian, data yang akan dikumpulkan perlu dianalisis dengan menggunakan teknik statistik. Menurut Sandu (2015), Analisis data adalah rangkaian kegiatan penelaahan, pengelompokan, sistematisasi, penafsiran dan verifikasi data agar sebuah fenomena memiliki nilai social, akademis dan ilmiah. Kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dan seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis. Sesuai dengan hipotesis penelitian maka teknik statistik yang akan digunakan adalah analisis korelasi *Product Moment*.

3.8.1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan salah satu teknik dalam analisis data menggunakan pendekatan kuantitatif berdasarkan statistik. Peneliti menggunakan analisis data deskriptif untuk memberikan gambaran berdasarkan hasil data sampel penelitian (Sugiyono, 2022).

3.8.2. Uji Prasyarat

Pengujian prasyarat analisis, merupakan konsep dasar untuk menetapkan statistik uji mana yang diperlukan, apakah uji menggunakan statistik parametrik atau non parametrik. Dalam penelitian ini, akan melalui dua uji, yaitu uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan untuk memastikan bahwa hasil data yang akan

dianalisis berdistribusi normal (Sugiyono, 2022). Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linier atau searah garis lurus antara variabel independen dengan variabel dependen.

a. **Uji Normalitas**

Uji normalitas merupakan uji yang digunakan untuk melihat data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan Test of Normality Kolmogrof-Smirnov menggunakan program SPSS for Windows. Batasan yang digunakan apabila $p > 0,05$ maka data tersebut berdistribusi normal.

b. **Uji Linearitas**

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel *Gratitude* dengan *Loneliness* memiliki hubungan yang linier atau tidak. Hubungan kedua variabel dikatakan linier apabila nilai $\text{sig} > 0,05$.

3.8.3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *Gratitude* dengan *Loneliness* pada mahasiswa rantau. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis *Correlation Product Moment* Pearson dengan nilai signifikansi kurang dari 0,05 ($\text{sig} < 0,05$). Adapun rumus *korelasi product moment* adalah sebagai berikut.

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - \sum X \sum Y}{\sqrt{(N \sum X^2 - (\sum X)^2) (N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)}}$$

Keterangan:

r_{xy} : Koefisien relasi antara variabel X dan Y

$\sum XY$: Jumlah perkalian antara variabel X dan Y

$\sum X^2$: Jumlah kuadrat dari X

$\sum Y^2$: Jumlah kuadrat dari Y

$(\sum X)^2$: Jumlah nilai X kemudian dikuadratkan

$(\sum Y)^2$: Jumlah nilai Y kemudian dikuadratkan

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara *gratitude* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, dapat diambil kesimpulan bahwa hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif antara *gratitude* dengan *loneliness* pada mahasiswa rantau di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Artinya, semakin tinggi tingkat *gratitude*, maka semakin rendah pula tingkat *loneliness* yang dimiliki oleh mahasiswa rantau di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Hasil penelitian menemukan bahwa variabel *gratitude* dan *loneliness* memperoleh nilai R square sebesar 0.281, artinya kontribusi *gratitude* terhadap *loneliness* sebesar 28.1%. Artinya, terdapat 71.9% faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat *loneliness* pada mahasiswa rantau di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian, yaitu H_a diterima dan H_o ditolak.

5.2. Saran

Dari hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka terdapat beberapa saran yang perlu diertimbangkan bagi pihak guna perbaikan penelitian selanjutnya, yaitu:

5.2.1. Bagi Mahasiswa Rantau

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang negatif antara *gratitude* dengan *loneliness*. Oleh sebab itu, penelitian ini diharapkan agar mahasiswa rantau lebih menyadari kondisi yang dirasakan seperti perasaan *loneliness* akibat

berada di perantauan dan meningkatkan kebersyukuran terhadap hal-hal baik dan nikmat yang telah didapatkan dalam hidup guna meminimalkan tingkat *loneliness*.

5.2.2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki keterbatasan sehingga diharapkan agar peneliti selanjutnya untuk mampu mencakup mahasiswa rantau seluruh fakultas di Universitas Lampung dan mahasiswa rantau dari berbagai daerah yang berada di kota Bandar Lampung. Disarankan juga agar menggunakan variabel yang berbeda untuk melihat variabel apa saja yang lebih besar untuk menekan terjadinya perasaan *loneliness*. Selain itu, diharapkan agar peneliti selanjutnya dapat melihat lamanya waktu merantau yang dapat mempengaruhi tingkat *loneliness*.

5.2.3. Bagi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung

Peneliti mengharapkan agar dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai tinjauan bahwa *loneliness* kerap terjadi pada mahasiswa rantau dan menimbulkan berbagai dampak negatif. Oleh karena itu, diperlukan program-program solutif yang dapat meningkatkan interaksi antar warga fakultas sehingga dapat meningkatkan hubungan interpersonal pada mahasiswa rantau agar kemungkinan terjadinya *loneliness* dapat diminimalisasi.

5.2.4. Bagi Masyarakat

Masyarakat sekitar diharapkan saling memberikan semangat dan tetap menjalin komunikasi kepada mahasiswa rantau. Selain itu, diharapkan agar masyarakat lebih memahami kondisi mahasiswa rantau dari latar belakang budaya yang berbeda di tempat perantauan dan saling mengingatkan akan norma di lingkungan. Sehingga, perasaan tidak nyaman akibat adanya perbedaan budaya yang dimiliki oleh setiap mahasiswa rantau dapat berkurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, A., & Chisol, R. 2020. Rasa Syukur Kaitannya dengan Kesejahteraan Psikologis pada Guru Honorer Sekolah Dasar. *Proyeksi*, 13(2), 109-122.
- Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. 2008. Beyond Reciprocity: Gratitude and Relationships in Everyday Life. *Emotion*, 8(3): 425.
- Amalia, A. D. 2013. Loneliness dan Isolasi Sosial yang Dialami Lanjut Usia: Tinjauan dari Perpektif Sosiologis. *Informasi*, 203-210.
- Andromeda, N., & Kristant, E. P. 2017. Hubungan antara Loneliness dan Perceived Social Support dan Intensitas Penggunaan Social Media pada Mahasiswa. *Psikovidya*, 21(2): 6-9.
- Artiningsih, R. A., & Savira, S. I. 2021. Hubungan Loneliness dan Quarter Life Crisis pada Dewasa Awal. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(5): 1-11.
- Astuti, Y. D. 2019. Loneliness dan Ide Bunuh Diri di Kalangan Tenaga Kerja Indonesia: *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*, 24(1): 35-38
- Azwar, S. 2010. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Caputo, A. 2015. The Relationship Between Gratitude and Loneliness: The Potential Benefits of Gratitude for Promoting Social Bonds. *Europe's Journal Of Psychology*, 11(2): 323.
- Cholilah, I. R. 2020. Kontribusi Gratitude dan Meaning of Life Sebagai Upaya untuk Mengembangkan Kesehatan Mental di Tempat Kerja. *Jurnal Al-Tatwir*, 7(1): 43-64.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. 2004. *The psychology of gratitude*. Oxford University Press.
- Emmons, R. A., & Shelton, C. M. 2002. Gratitude and The Science of Positive Psychology. *Handbook of positive psychology*, 18: 459-471.
- Fadillah, E. Y. 2017. Hubungan Loneliness dengan Depresi yang Dimoderatori oleh Religiusitas pada Anak Yatim Pondok Anak Yatim As Salman, Malang. *Psikodimensia*, 115-120.

- Fahira, Z., Amna, Z., Mawarpury, M., & Faradina, S. 2021. Loneliness dan Nomophobia pada Mahasiswa Perantau. *Journal Of Psychology*, 7(2): 183-194.
- Fitzgerald, P. 1998. Gratitude and Justice. *Ethics*, 109(1): 119-153.
- Goossens, L., Klimstra, T., Luyckx, K., Vanhalst, J., & Teppers, E. 2013. Reliability and Validity of The Roberts UCLA Loneliness Scale (RULS-8) With Dutch-Speaking Adolescents in Belgium. *Psychologica Belgica*, 54(1): 5-18.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. 2016. Hubungan Psychological Well-Being dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4:170-181.
- Hawkey, L. C., Burleson, M. H., Berntson, G. G., & Cacioppo, J. T. 2003. Loneliness in Everyday Life: Cardiovascular Activity, Psychosocial Context, and Health Behaviors. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 85(1): 105.
- Hidayati, D. S. 2015. Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1): 154-164.
- Irsyad, Akbar & Safitri. 2019. Hubungan antara Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja di Panti Asuhan Kota Martapura. *Jurnal Kognisia*. 2(1): 26-30
- Lingga, R. W. W., & Tuapattinaja, J. M. 2012. Gambaran Virtue Mahasiswa Perantau. *Predicara*, 1(2): 160-294.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. 2002. The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112-127.
- Miller, R., Perlman, D., & Brehm, S. S. 2007. Intimate relationships. *Handbook of Intercultural Communication*, 341.
- Novitasari, R., & Aulia, D. 2019. Kebersyukuran dan Loneliness pada Lansia yang Menjadi Janda/Duda. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(2): 146-157.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. 1981. Toward A Social Psychology Of Loneliness. *Personal Relationships*, 3: 31–56.
- Pramitha, R. 2019. Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Loneliness pada Mahasiswa yang Merantau di Yogyakarta. (Skripsi). Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.

- Priyono. 2016. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Sidoarjo: Zifatama Publishing
- Rusdi, A. 2016. Syukur dalam Psikologi Islam dan Kontruksi Alat Ukurnya. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi*, 2(2): 37-54.
- Russell, D. W. 1996. Ucla Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity and Factor Structure. *Journal Of Personality Assesment*, 66(1): 20-40.
- Santrock, J. W. 2002. *Life Span Development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga.
- Sari, Y. 2021. Hubungan antara Kematangan Emosi dan Religiusitas dengan Penyesuaian Diri pada Mahasiswa Perantau di Asrama Daerah Mahasiswa di Yogyakarta. *Indonesian Psychological Research* , 75-81.
- Siyoto, S., & Sodik, A. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sugiyono. 2022. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RdanD*. Bandung, PT Alfabet.
- Synder, C. R., & Lopez, S. J. 2002. *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. 2009. *Psikologi sosial*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. 2003. Gratitude and Happiness: Development of A Measure Of Gratitude, and Relationships With Subjective Well-Being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(5): 431-451.
- Wood, A. M., Froh, J. J., & Geraghty, A. W. 2010. Gratitude and Well-Being: A Review and Theoretical Integration. *Clinical Psychology Review*, 30(7): 890-905.
- Yu, F., & Yuan, F. 2021. Effect of Gratitude on Loneliness Of Chinese International Students: Social Support as A Mediator. In 6th International Conference on Contemporary Education, Social Sciences and Humanities. (*Philosophy Of Being Human as The Core Of Interdisciplinary Research*)(ICCESSH 2021) (pp. 260-266). Atlantis Press.
- Yuditha, S., Evanytha, E., & Faradiba, A. T. 2022. Hubungan antara Gratitude dengan Loneliness pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Prosiding Serina*, 2(1): 153-162.
- Young, A. 1982. The Anthropologies of Illness and Sickness. *Annual Review Of Anthropology*, 11(1): 257.