

Efektivitas *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* untuk Menurunkan *Loneliness* pada Mahasiswa di Kota Bandung

Desyani Feby Sinthia Aa Sutarsa¹, Eneng Nurlaili Wangi², Irfan Fahmi³

^{1), 2)} Universitas Islam Bandung

³⁾ UIN Sunan Gunung Djati

Email: desydesyanifeby@gmail.com; nurlailiyunar@gmail.com; irfan.fahmi@uinsgd.ac.id.

Diterima:
5 Desember 2025

Diterima Setelah Revisi:
11 Desember 2025

Dipublikasikan:
18 Desember 2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) dalam menurunkan tingkat kesepian (*loneliness*) pada mahasiswa di Kota Bandung. Kesepian merupakan pengalaman subjektif dari keterasingan sosial yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis. MBCT mengintegrasikan prinsip *mindfulness* dan teknik restrukturisasi kognitif untuk membantu individu meregulasi emosi serta mengubah pola pikir maladaptif. Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan pola *one group pre test - post test design* dimana penelitian ini akan membandingkan hasil dari dua kondisi, yaitu kondisi sebelum diberikan *treatment* dan kondisi setelah diberikan *treatment Mindfulness Based Cognitive Therapy*. Instrumen yang digunakan adalah *A Rasch-Type Loneliness Scale*. Teknik analisa pada penelitian ini terbagi menjadi dua yaitu kuantitatif dan kualitatif karena metode penelitian yang digunakan adalah *sequential explanatory*. Hasil menunjukkan adanya penurunan signifikan skor kesepian pada kelompok eksperimen ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa MBCT efektif untuk menurunkan tingkat kesepian mahasiswa. Aspek-aspek kemampuan *mindfulness* yang memiliki pengaruh dalam menurunkan kesepian pada ketiga subjek adalah *observation*, *description* dan *acceptance without judgement kecuali act with awareness*.

Kata Kunci: *Loneliness*, Mahasiswa, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*.

Abstract

This study aims to examine the effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) in reducing levels of loneliness among university students in Bandung. Loneliness is a subjective experience of social disconnection that can negatively impact mental health and psychological well-being. MBCT integrates mindfulness principles with cognitive restructuring techniques to help individuals regulate emotions and modify maladaptive thought patterns. The study employs a quasi-experimental design using a one-group pretest–posttest method, in which the outcomes of two conditions—before and after the MBCT intervention—are compared. The instrument used to measure loneliness is the Rasch-Type Loneliness Scale. Data analysis includes both quantitative and qualitative approaches, as the study adopts a sequential explanatory mixed-methods design. The results indicate a significant decrease in loneliness scores among the experimental group ($p < 0.05$), suggesting that MBCT is effective in reducing student loneliness. The mindfulness components that contributed to the reduction of loneliness in the three participants were observation, description, and acceptance without judgment, with the exception of acting with awareness, which did not show a consistent influence.

Keywords: *Loneliness*, College Students, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy*

1 PENDAHULUAN

Mahasiswa sebagai remaja akhir sedang berproses untuk hidup mandiri dengan melepaskan diri dari dominasi ataupun pengaruh orang tua serta berusaha mengembangkan identitas diri (Hurlock, 1973). Meningkatnya “ego ideal” berupa cita-cita maupun harapan di masa depan, menyebabkan mahasiswa memiliki perkembangan sosial yang unik dalam mengembangkan identitas diri, sosialisasi lebih luas dan berkembang sehingga mahasiswa akan lebih mengeksplorasi dunianya melalui media sosial (Hendarti, 2006). Mahasiswa berada pada fase *emerging adulthood* yaitu masa transisi dari remaja akhir menuju ke dewasa awal dan sedang mengalami dinamika psikologis (Kandell, 1998). Pada masa ini, mahasiswa harus memenuhi tugas perkembangan diantaranya mulai hidup mandiri, tidak bergantung pada orang tua, banyak mengeksplorasi berbagai pilihan dalam hidup, dan harus memiliki kemampuan dalam penyelesaian masalah secara efektif. Banyaknya perubahan dan tugas perkembangan yang harus dipenuhi mengakibatkan mahasiswa pada masa *emerging adulthood* mengalami kesepian atau loneliness. Masa *emerging adulthood* merupakan masa peralihan antara masa remaja dan dewasa, dimana *emerging adulthood* merasa tidak bergantung kepada orang tua, berusaha lebih mandiri dan mengeksplorasi berbagai pilihan dalam hidupnya, sehingga kelompok remaja akhir dan dewasa awal merupakan kelompok yang paling rentan merasa kesepian (Arnett, 2013).

Monks (dalam Deviana, 2017) yang mengatakan bahwa individu pada masa dewasa awal berada dalam tahap hubungan yang hangat, dekat serta komunikatif, yang melibatkan ataupun tidak melibatkan hubungan seksual, dan sumber utama intimasi pada masa ini adalah teman dan pasangan. Penelitian yang dilakukan oleh Goossens, Klimstra, Luyckx, Vanhalst, dan Teppers (2014) menemukan bahwa mahasiswa pada usia remaja memiliki perasaan kesepian yang tinggi. Hal tersebut dapat disebabkan oleh kekosongan yang terjadi saat remaja meninggalkan hubungan yang begitu dekat dengan keluarga untuk membangun hubungan sosial dengan teman-temannya (Cosan, 2014). Mahasiswa yang memiliki hubungan sosial yang tidak memuaskan bahwa terputus dengan lingkungan atau kelompok sosial yang dimilikinya dapat meningkatkan perasaan kesepian (Yudha, 2021). Weissbourd (2021) pada rentang usia ini, mahasiswa yang merasa kesepian sering kali membuat keputusan kritis mengenai kehidupan pribadi dan hubungan sosial yang dimilikinya sehingga mereka semakin merasa kesepian (*loneliness*) (Yudha, 2021).

Loneliness adalah kondisi adanya kesenjangan dalam berhubungan dengan sosial yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan individu baik secara kualitas maupun secara kuantitas yang akan mengakibatkan emosi negatif. Russel (1996) mendefinisikan kesepian sebagai perasaan subjektif yang disebabkan oleh perubahan drastis dalam kehidupan sosial individu yang mana tidak adanya keekatan atau keintiman dalam suatu hubungan. Menurut Hawkey (2010) perasaan kesepian termasuk pada gangguan kepribadian dan psikosis, adanya penurunan performa yang ada di otak atau penyakit kognitif yang meningkatkan kemungkinan adanya penyakit penurunan daya ingat, yang akan menghilangkan kontrol pada otak, dan akan memunculkan gejala depresi. *Loneliness* dapat memberikan efek negatif yang merusak kualitas hidup dan kesehatan seseorang. Kesepian dapat mempengaruhi hormon stres, melemahkan daya tahan tubuh, dan membuat gangguan pada fungsi kardiovaskular (Masi, 2011). *Loneliness* juga berhubungan dengan depresi bahkan kematian karena kesepian berkorelasi dengan keinginan untuk bunuh diri (Gliken, 2009). Orang yang menderita *loneliness* akan merasa lemah, putus asa, dan tidak mempunyai harapan (Baron, 2005). Dampak *loneliness* juga dapat berpengaruh pada sosial atau lingkungan individu seperti menarik diri dan merasa tidak peduli dengan sekitar (Yusuf, 2016).

Penelitian Caplan (dalam Vanhalst, Luyckx, & Goossens, 2014) mengungkapkan jika kesepian merupakan dugaan dalam permasalahan pemakaian internet yang berlebihan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Sumaryanti (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara *loneliness* dengan adiksi media sosial pada *emerging adulthood* atau rentang usia mahasiswa. Kesepian dapat terjadi karena pengalaman individu dengan teman khususnya teman seumurannya dalam penerimaan yang buruk dan jenis hubungan yang rendah

(Destiyana dan Coralia, 2020). Faktor individu seperti harga diri (Zhao, Kong, & Wang, 2013) dan rasa malu memiliki hubungan pada kesepian yang ada pada remaja (Vanhalst et al., 2014). Kurangnya dukungan sosial dan emosional pada mahasiswa, dapat menimbulkan pengalaman kesepian sosial dan emosional (Tuncay, Ugur Özdemir, 2008). Berdasarkan hasil pra-survey yang dilakukan kepada mahasiswa di Kota Bandung dengan rentang usia 18-25 tahun, didapatkan bahwa sebanyak 60% responden mengaku merasa kesepian. Hal ini dikarenakan mereka merasa tidak menemukan teman yang bisa diajak bercerita, tidak adanya kedekatan dengan keluarga, sulit membangun relasi dengan orang lain akibat rasa kurang percaya diri dan kurang kemampuan dalam komunikasi.

Faktor yang mempengaruhi *loneliness* ialah kognitif, komunikasi, dan dukungan sosial (Oktavia, 2018). *Loneliness* merupakan reaksi individu secara kognitif dan emosional pada suatu kondisi disaat individu tidak memiliki hubungan sosial yang baik atau tidak sesuai harapan (Baron, 2005). *Loneliness* berkorelasi dengan fungsi kognitif yang lebih rendah, memiliki satu atau lebih kondisi kesehatan yang kronis, mengalami stroke, gejala depresi, gangguan tidur, gangguan terkait tidur, dan kepuasan hidup yang rendah (Peltzer & Pengpid, 2019). Menurut model yang diajukan oleh (Hawkey & Cacioppo, 2010), perasaan *loneliness* setara dengan perasaan tidak aman, hal ini menyebabkan munculnya perilaku *hypervigilance* atau kewaspadaan berlebih akan ancaman sosial yang kemudian menghasilkan bias kognitif negatif yang menghambat interaksi sosial. Bias kognitif dapat memunculkan siklus yang memperkuat pengalaman kesepian melalui stres, kecemasan, harga diri yang rendah yang muncul akibat hubungan sosial yang tidak memuaskan. Pada akhirnya kesepian dapat berdampak pada masalah kesehatan yang lebih serius.

Salah satu penanganan *loneliness* yang efektif ialah dengan intervensi kognitif. Intervensi kognitif mampu membantu individu untuk memperbaiki kesalahan berpikir atau distorsi kognitif serta mempengaruhi perubahan perilaku. Jenis intervensi kognitif yang dapat dipakai dalam menangani kesepian ialah *mindfulness based cognitive therapy*. *Mindfulness* dapat mengurangi *loneliness* yang dirasakan seseorang (Creswell, 2012). *Mindfulness* merupakan kemampuan seseorang dalam berpikir fleksibel dengan bersikap terbuka pada hal-hal baru (Snyder, 2002). *Mindfulness* adalah suatu kemampuan individu yang memiliki kesadaran yang baik dan tidak bersikap reaktif, sebuah cara yang digunakan untuk memaknai apa yang sedang terjadi baik positif atau negatif agar terjauh dari perasaan tertekan dan memperoleh kesejahteraan diri (Germer, 2005). Terdapat 3 komponen utama dalam *mindfulness* yaitu, kesadaran (*awareness*), pengalaman (*present experience*), dan penerimaan (*acceptance*) (Umniah, 2009). Seseorang dengan tingkat *mindfulness* yang baik akan lebih mudah untuk mengendalikan diri, menyikapi setiap kejadian dengan baik, serta berorientasi pada kesejahteraan diri sendiri.

Pelatihan *mindfulness* selama 8 minggu dapat mengurangi persepsi *loneliness* pada orang usia dewasa (Rosentreich, 2015). Hasil penelitian oleh Oktavia (2018) berhasil menguji keberhasilan pelatihan *mindfulness* dalam menurunkan *loneliness* pada remaja di panti asuhan. Pelatihan *mindfulness* terbukti efektif dalam menurunkan tingkat *loneliness*. Kemudian secara kognitif, individu yang merasa kesepian akibat memiliki distorsi kognitif mengenai lingkungan dapat diatasi dengan perubahan pikiran negatif. Penelitian serupa pernah juga dilakukan oleh Mrazek, dkk (2013) menyebutkan bahwa pelatihan *mindfulness based cognitive therapy* dapat mereduksi distorsi kognitif serta meningkatkan fungsi kognitif. Jika pikiran yang mengembara direduksi, maka secara tidak langsung seseorang mampu melakukan observasi keadaan yang terjadi dengan kesadaran seutuhnya. Distorsi kognitif terbukti berpengaruh terhadap perasaan *loneliness* (Mrazek, dkk, 2013). Berdasarkan uraian diatas dan beberapa penelitian mengenai *loneliness*, peneliti belum menemukan penelitian yang membahas terkait intervensi yang dilakukan untuk menurunkan *loneliness* pada mahasiswa di Kota Bandung. Oleh karena itu, berdasarkan paparan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai efektivitas *mindfulness based cognitive therapy* untuk menurunkan *loneliness* pada mahasiswa di Kota Bandung.

2 KAJIAN PUSTAKA

2.1 *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)*

Mindfulness Base Cognitive Therapy (MBCT) merupakan suatu bentuk terapi yang tercipta dan penggabungan antara terapi kognitif dengan prinsip-prinsip meditasi. MBCT sendiri dikembangkan oleh Segal, Tisdale, dan Williams (2002). Terapi ini relatif baru dan percobaan klinis pertama kali dilakukan pada tahun 2000. MBCT mengajarkan individu untuk mengobservasi pikirannya sendiri. MBCT terdiri dari teknik meditasi sederhana yang mampu membuat individu menjadi lebih aware terhadap pengalaman mereka pada saatsekarang ini, melihat setiap kejadian yang dialami yang kemudian dapat merubah pikiran dan fisik. MBCT berlangsung kurang lebih selama 8 kali pertemuan selama 8 minggu dan dapat dilaksanakan baik secara individual ataupun secara kelompok. MBCT akan memasukan edukasi mengenai apa yang sedang dirasakan atau menjadi masalah individu dan berlatih melalui terapi kognitif mengenai hubungan antara pikiran dan perasaan dan bagaimana individu dapat melindungi dirinya sendiri ketika merasakan perubahan *mood* dan ketika ada sesuatu yang mengancam dirinya (Siegel, 2005).

2.1.1 Aspek-aspek Keterampilan *Mindfulness*

Mindfulness merupakan kumpulan dari beberapa kemampuan yang terkait akan aspek dari *mindfulness* yang telah dikembangkan dari berbagai literatur (Segal, Williams & Teasdale, 2002; Baer, Smith & Allen, 2004). Adapun aspek-aspek tersebut adalah sebagai berikut:

1. *Observing*
Seseorang dapat dikatakan *mindful* manakala dapat mengamati, menandai dan terlibat dalam fenomena internal dan eksternal (Kabat Zinn, 1990; Segal, Williams & Teasdale, 2002). Fenomena internal yang dimaksud ialah sensasi tubuh, kognisi dan emosi. Fenomena eksternal ialah seperti bunyi dan bau ((Kabat Zinn, 1990; Segal, Williams & Teasdale, 2002). (Kabat Zinn, 1990; Segal, Williams & Teasdale, 2002).
2. *Describing*
Menggambarkan ialah individu dapat berusaha menggambarkan, melabel dan menandai fenomena yang dialami dan diamati dengan kata- kata (Goldstein, 2002; Segal, William & Teasdale, 2002). Melabeli atau memberi judul dalam konteks ini dilakukan tanpa melakukan penilaian dan tanpa adanya analisis konseptual terhadap pengalaman tersebut (Baer, Smith & Allean, 2004).
3. *Act with Awareness*
Berusaha penuh untuk melakukan sesuatu dengan fokus pada satu hal, satu waktu. Individu diharapkan mampu fokus secara penuh kepada aktivitas yang sedang dijalani. Hal tersebut membuat individu mampu untuk melakukan sesuatu secara sadar dan tidak bereaksi otomatis dalam menghadapi pengalamannya (Hank, 1976).
4. *Accepting Without Judgement*
Aspek keempat ini berkaitan dengan kemampuan menerima, mengijinkn dan tidak melakukan penilaian atau mengevaluasi pengalaman saat ini (Baer, Smith & Allen, 2004). Agar dapat menerima tanpa menilai, individu harus mampu menahan diri untuk tidak menggunakan label evaluasi berupa benar, salah, baik, buruk, bernilai atau tidak bernilai (Mariatt & Kristeller, 1999). Kemudian mengijinkan realitas terjadi apa adanya tanpa berusaha untuk menghindari, lari atau mengubahnya (Segal, Williams & Teasdale, 2002). Individu yang memiliki kemampuan ini diindikasikan dapat lebih mudah beradaptasi, mengurangi perilaku yang *impulsive*, otomatis dan *maladaptive*.

2.2 *Loneliness*

2.2.1 Definisi *Loneliness*

Baron & Byne (2000) menyebutkan bahwa kesepian mengacu pada ketidaknyamanan subjektif yang dirasakan individu ketika beberapa hal penting dari suatu hubungan sosial tersebut memiliki hambatan atau tidak terpenuhi. Tidak tercapainya hubungan sosial yang ideal menurut individu dapat bersifat kuantitatif dan kualitatif. Bersifat kuantitatif misalnya tidak memiliki banyak teman yang sesuai, sedangkan bersifat kualitatif contohnya ketika individu merasa kualitas hubungan atau interaksi sosialnya hanya sebatas permukaan, seadanya dan kurang memuaskan. Heinrich dan Gullone (2006) mengemukakan bahwa kesepian adalah emosi negatif yang muncul akibat perbedaan antara kontak sosial yang diinginkan individu dengan apa yang diraih saat ini kemudian telah diasosikan dengan gejala psikopatologi. *Loneliness* ialah suatu kondisi yang timbul disebabkan oleh individu merasa salah paham, ditolak orang lain, dan tidak mempunyai teman (Yusuf, 2016). De Jong Giervel & Tilburg (2006) yaitu, *loneliness* adalah perasaan tidak menyenangkan terhadap situasi yang dialami individu berdasarkan pengalaman subjektif dimana jumlah hubungan yang ada dengan orang lain lebih kecil dari yang diharapkan atau kedekatan dengan seseorang yang diharapkan tidak sesuai dengan kenyataan yang terjadi. Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa kesepian adalah perasaan ketidakpuasan secara emosional dan kognitif yang dirasakan individu karena tidak terpenuhinya kebutuhan untuk memiliki hubungan yang dekat dengan lingkungan sosialnya. Pada penelitian ini definisi yang digunakan adalah definisi kesepian menurut De Jong Giervel & Tilburg.

2.2.2 Dimensi *Loneliness*

De Jong Giervel (2006) menyebutkan adanya dua bentuk kesepian, yaitu:

1. *Emotional Loneliness*

Suatu bentuk kesepian yang muncul ketika seseorang tidak memiliki ikatan hubungan yang intim. Misalnya, orang dewasa yang lajang, perceraian orang tua, atau ditinggal orang tua, sering mengalami *emotional loneliness*.

2. *Social Loneliness*

Suatu bentuk kesepian ketika seseorang tidak memiliki keterlibatan yang terintegrasi dalam dirinya. Misalnya, tidak ikut berpartisipasi dalam kelompok atau komunitas yang melibatkan adanya kebersamaan minat yang sama, aktivitas yang terorganisasi, peran-peran yang berarti. *Social loneliness* akan membuat seseorang merasa diasingkan, bosan, dan cemas.

2.2.3 Dampak *Loneliness*

Loneliness dapat memberikan efek negatif yang merusak kualitas hidup dan kesehatan seseorang. *Loneliness* dapat mempengaruhi bertambahnya hormon stress, melemahnya daya tahan tubuh, dan gangguan pada fungsi kardiovaskular (Masi, 2011). *Loneliness* juga berhubungan dengan depresi bahkan kematian karena *loneliness* berkorelasi dengan keinginan untuk bunuh diri (Gliken, 2009). Orang yang menderita *loneliness* akan merasa lemah, putus asa, dan tidak mempunyai harapan (Baron, 2005). Dampak *loneliness* juga dapat berpengaruh pada sosial atau lingkungan individu seperti menarik diri dan merasa tidak peduli dengan sekitar (Yusuf, 2016).

3 METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasi Experimental* dengan *one group pre test - post test design*. Quasi eksperimen adalah rancangan eksperimen yang dilakukan tanpa pengacakan (random), tetapi melibatkan penempatan partisipan ke kelompok. Penggunaan desain ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari suatu intervensi yang diterapkan pada subjek

penelitian serta meminimalisir hambatan serta keterbatasan penelitian yang berkaitan dengan penentuan sampel, lokasi, dan waktu. Penelitian ini akan membandingkan hasil dari dua kondisi, yaitu kondisi sebelum diberikan treatment dan kondisi setelah diberikan treatment *Mindfulness Based Cognitive Therapy*.

Metode pada penelitian ini yaitu *mix method* dimana penelitian ini menggabungkan antara metode kuantitatif dan kualitatif untuk mendapatkan data yang lebih komprehensif, valid, reliabel, dan objektif (Creswell dalam Sugiyono, 2016). Desain *mix method* yang digunakan adalah *sequential explanatory* yaitu cara pengumpulan data yang diawali dengan pengumpulan data kuantitatif kemudian dilanjutkan dengan pengumpulan data kualitatif untuk membantu analisis data yang diperoleh secara kuantitatif sehingga hasil penelitian bersifat menjelaskan suatu gambaran umum. Metode penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara *random*, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Sedangkan penelitian kualitatif adalah penelitian untuk menjawab permasalahan yang memerlukan pemahaman secara mendalam dalam konteks waktu dan situasi yang bersangkutan, dilakukan secara wajar dan alami sesuai dengan kondisi objektif di lapangan tanpa adanya manipulasi, serta jenis data yang dikumpulkan. Didalam metode ini terdapat data kuantitatif yang diukur dan dijadikan sebagai data dominan. Kemudian secara bersamaan peneliti juga menggunakan data kualitatif sebagai data tambahan yang akan diintergrasikan dan diinterpretasi.

3.2 Partisipan

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling technique*. Teknik *purposive sampling technique* adalah teknik pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Berikut adalah kriteria sampel yang digunakan : 1) Mahasiswa aktif berusia 18-25 tahun; 2) Berdomisili di Kota Bandung dan sekitarnya; 3) Mahasiswa dengan perasaan kesepian baik emosional maupun sosial yang diukur berdasarkan alat ukur *A Rasch-Type Loneliness Scale* dengan skor kesepian tinggi. Pemilihan partisipan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Peneliti menyebarkan link pendaftaran melalui media sosial seperti Instagram, WhatsApp, dan Tiktok; 2) Mahasiswa yang ingin menjadi partisipan harus mengisi form pendaftaran melalui google form yang sudah disebar; 3) Peneliti memilih partisipan yang sesuai dengan kriteria sampel penelitian; 4) Peneliti menghubungi partisipan melalui pesan WhatsApp. Setelah dilakukan proses pemilihan sampel, terdapat 6 (enam) orang partisipan dengan detail sebagai berikut :

Tabel 1. Daftar Partisipan Penelitian

No.	Nama	Usia	Durasi Kesepian
1.	YH	20 tahun	5 tahun
2.	NAN	19 tahun	2 tahun
3.	AA	19 tahun	4 tahun
4.	Y	25 tahun	2 tahun
5.	NR	23 tahun	3 tahun
6.	LL	22 tahun	2 tahun

3.3 Validitas dan Reabilitas Alat Ukur

- a. Skala kesepian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *A Rasch-Type Loneliness Scale* yang dikembangkan oleh De Jong Gierveld (2006). Skala ini terdiri dari 11 item, enam item emotional loneliness dan lima item social loneliness. Skala ini menggunakan skor 1 untuk jawaban “Ya” dan “Kadang-kadang” dan 0 untuk jawaban “Tidak” pada item favorable. Untuk item unfavorable maka skor 0 untuk jawaban “Ya” dan 1 untuk jawaban “Tidak” dan “Kadang-

kadang”. Data dengan skor berada diantara 0-2 dikategorikan tidak kesepian, skor 3-8 berada pada kategori kesepian moderate / rendah, skor pada 9-10 pada kategori kesepian tinggi, dan skor 11 dikategorikan sebagai kesepian sangat tinggi. Dari 11 item yang diuji coba ditemukan skor validitas pada rata-rata 11 item tersebut adalah .597. Berdasarkan kriteria yang telah diungkap sebelumnya suatu item dikatakan valid apabila koefisien korelasi lebih besar dari kriteria yang ditetapkan yaitu .30 ($\alpha=.82$).

- b. Alat ukur untuk mengukur kemampuan *mindfulness* yang bernama *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS) terdiri dari 39 item pernyataan yang digunakan untuk penilaian keterampilan *mindfulness*. *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS) digunakan untuk menilai 4 keterampilan *mindfulness*: 1) *Observing*: *mindfulness* meliputi mengamati, memperhatikan, atau menghadiri berbagai rangsangan termasuk fenomena internal (kognisi, sensasi tubuh) dan fenomena eksternal (suara, bau). 2) *Describing*: meliputi keterampilan partisipan dalam menjelaskan, memberi label, atau memperhatikan fenomena yang diamati melalui menerapkan kata-kata melalui kata-kata yang tidak menghakimi. 3) *Act with awareness* : menjadi penuh perhatian dan terlibat penuh dalam aktifitas seseorang yang sedang terjadi saat ini. 4) *Accepting without judgment*: meliputi kemampuan untuk menilai tanpa menghakimi, menerima realitas yang ada yang terjadi saat ini tanpa menghindar, mengubah, atau lari dari situasi tersebut. Jawaban responden digolongkan dengan skala Likert pada skala kontinum yang terdiri dari 5 poin, (1) Tidak Pernah (2) Kadang-Kadang (3) Jarang (4) Sering (5) Selalu. Item-item itu mencerminkan deskripsi langsung dari kemampuan *mindfulness* atau mereka menggambarkan tidak adanya keterampilan itu dan memberi poin sebaliknya. Tinggi poin mencerminkan individu yang lebih *mindfulness*. Skala ini memiliki reliabilitas tinggi (39 item; $\alpha=.93$)

3.4 Analisis Data

Untuk mendapatkan data secara kualitatif, peneliti menggunakan teknik wawancara yang merupakan metode pengumpulan data dan informasi dengan cara mengajukan pertanyaan yang disusun secara sistematis dan berlandaskan pada tujuan penelitian. Wawancara juga dilakukan terkait riwayat hidup yang digunakan untuk mendapatkan data demografi seperti tempat tinggal, latar belakang keluarga, agama, suku dan sebagainya. Data-data tersebut dapat membantu peneliti dalam melakukan kajian terhadap permasalahan partisipan. Selain itu secara kuantitatif, peneliti juga menggunakan kuesioner sebagai data penunjang sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Alat ukur yang digunakan adalah *A Rasch-Type Loneliness Scale* yang terdiri dari 11 item untuk mengukur tingkat kesepian. Yang terakhir adalah alat ukur *Kentucky Inventory Mindfulness Skill* (KIMS) sebagai data penunjang untuk mengetahui sejauh mana perkembangan subjek selama terapi. *Kentucky Inventory Mindfulness Skill* (KIMS) adalah alat ukur *self-report* yang terdiri dari 39 item pernyataan yang digunakan untuk penilaian keterampilan *mindfulness*.

Uji statistik yang digunakan adalah uji statistika nonparameterik menggunakan *Bayesian Statistics* untuk melihat perbedaan skor hasil setelah dilakukan nya *Mindfulness Based Cognitive Therapy* dengan skor sebelum dilakukan nya intervensi. Metode analisa data *Bayesian* memiliki kemampuan untuk memperoleh bukti yang mendukung hipotesis nol, serta mampu membedakan “bukti yang absen” (*evidence of absence*, atau pengaruh akibat ketidakadaan perlakuan) dan “tidak adanya bukti” (*absence of evidence*) (Doorn, dkk., 2001). Dikarenakan inferensi Bayesian hanya membutuhkan adanya data awal, akhir, dan penjelasan yang berkemungkinan menjelaskan fenomena, maka inferensi Bayesian dapat digunakan dengan jumlah subjek yang kecil pula. Adapun kriteria penolakan H_0 adalah jika hasil uji (*sig. 2 tailed*) \leq nilai derajat kepercayaan yang diinginkan ($\alpha = 0.05$). Pengolahan uji statistika dilakukan dengan bantuan program *Statistical Packages for Social Science (SPSS) for Windows versi 29.01*. Kemudian teknik analisis kualitatif yang digunakan adalah pengolahan hasil observasi dan wawancara dimana data kualitatif yang diperoleh dari hasil

wawancara, tugas-tugas yang dilakukan subjek, dan proses pemberian intervensi ditarik kesimpulannya secara objektif dan sistematis. Data kualitatif yang disajikan dalam penelitian ini dalam bentuk naratif deskriptif terkait data yang diperoleh pada saat pretest, selama jalannya intervensi, dan pada saat posttest.

4 HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat diketahui hasil rata-rata perbandingan skor kesepian dengan menggunakan alat ukur *A Rasch-Type Loneliness Scale* yang dikembangkan oleh De Jong Gierveld yang diambil ketika pre-test dan setelah dilakukannya intervensi *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) atau post-test untuk melihat ada atau tidaknya penurunan kesepian setelah diberikan intervensi. Nilai rata-rata kesepian pada ketiga partisipan adalah 9,33 atau 84% yang berada pada kategori “Kesepian tinggi” pada saat sebelum diberikan intervensi *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT). Setelah diberikan intervensi, nilai rata-rata kesepian pada ketiga partisipan adalah 3,33 atau 30,3% yang berada pada kategori “Kesepian rendah/sedang”. Dari hasil tersebut didapatkan bahwa terdapat penurunan kesepian rata-rata sebesar 6 poin atau sebesar 53,7% dari seluruh partisipan setelah diberikan intervensi *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT).

Tabel 2. Pengukuran Pre-test dan Post-test Kesepian

Partisipan	Pre-test			Post-test			Selisih/ Penurunan
	Skor	Kategori Kesepian	%	Skor	Kategori Kesepian	%	
Rata-rata	9,33	Tinggi	84%	3,33	Rendah/Sedang	30,3%	6 (53,7%)

Berdasarkan hasil pengukuran terhadap dimensi kesepian, diperoleh gambaran bahwa hasil pengukuran akhir (*post-test*) pada setiap dimensi mengalami penurunan dari hasil pengukuran awal (*pre-test*). Pada dimensi *emotional loneliness*, skor rata-rata dari ketiga subjek penelitian mengalami penurunan dari skor 5,3 menjadi 2 atau turun sebesar 3,3 poin (62,2%). Sedangkan pada dimensi *social loneliness* mengalami penurunan dari skor 3,7 menjadi 1,3 atau turun sebesar 2,4 poin (64,8%).

Tabel 3. Pengukuran Pre-test dan Post-test Dimensi Kesepian

Dimensi	Pre-test	Post-test	Penurunan	Persentase Penurunan
<i>Emotional Loneliness</i>	5,3	2	3,3	62,2%
<i>Social Loneliness</i>	3,7	1,3	2,4	64,8%

Dibawah ini akan dipaparkan mengenai hasil uji statistik skor kesepian (*loneliness*) sebelum dan setelah diberikan intervensi *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT). Uji statistika *non-parametrik* menggunakan *Bayesian Statistics Related Sample Normal* dengan menggunakan program SPSS 29.01 sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Uji Statistik Skor Kesepian Pre-test dan Post-test *Bayes Factor for Related-Sample T-Test*

	N	Mean Difference	Std. Deviation	Std. Error Mean	Bayes Factor	t	df	Sig. (2- tailed)
Pre test - Post test	6	6.00	1.000	.577	.119	10.392	2	.009

Berdasarkan tabel diatas, didapatkan nilai signifikansi sebesar 0.009 dimana nilai tersebut lebih kecil dari taraf kepercayaan 0.05 sehingga H0 ditolak atau H1 diterima. Artinya secara statistik

terdapat pengaruh dari pemberian *Mindfulness Based Cognitive Therapy* terhadap menurunnya kesepian (*loneliness*) pada mahasiswa.

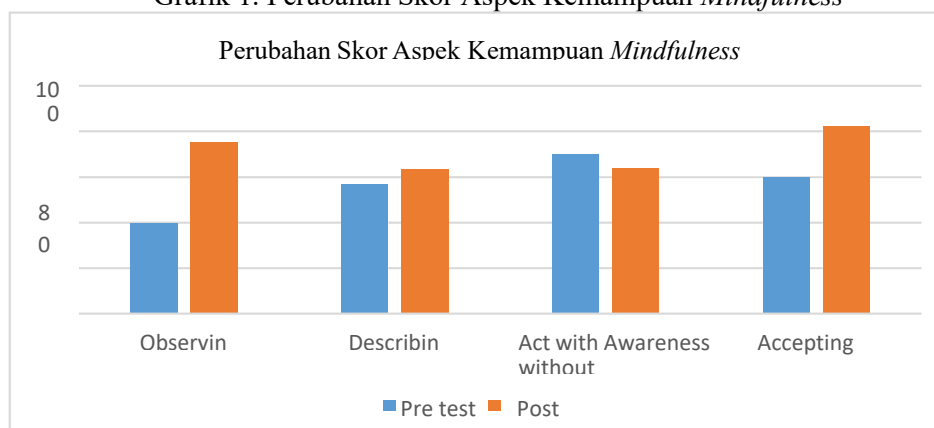
Nilai rata-rata keterampilan *mindfulness* pada seluruh partisipan sebelum diberikan intervensi adalah 108,3 atau 55,5%. Sedangkan nilai rata-rata keterampilan *mindfulness* setelah diberikan intervensi adalah 137,3 atau 70,4%. Dari hasil tersebut didapatkan bahwa terjadi peningkatan keterampilan *mindfulness* sebesar 29 poin atau sebesar 14,9%. Berdasarkan hasil pengukuran terhadap aspek-aspek keterampilan *mindfulness*, diperoleh gambaran bahwa hasil pengukuran akhir (*post-test*) pada tiga aspek meningkat dan terdapat satu aspek yang menurun atau tetap dari hasil pengukuran awal (*pre-test*).

Tabel 5. Pengukuran Keterampilan *Mindfulness*

Partisipan	<i>Pre-test</i>	%	<i>Post-test</i>	%	Selisih/ Penurunan
Rata-rata	108,3	55,5%	137,3	70,4%	42 (14,9%)

Pada aspek *observing* skor mengalami peningkatan dari 27,3 (39,5%) menjadi 45,3 (75,5%) dimana terdapat perubahan sebesar 21,6 poin (36%). Pada aspek *describing* skor mengalami peningkatan dari 22,7 (56,7%) menjadi 25,3 (63,3%) dimana terdapat perubahan sebesar 2,4 (6%). Kemudian pada aspek *accepting without judgement* juga mengalami peningkatan dari 27 (60%) menjadi 37 (82,2%) dimana terdapat perubahan sebesar 10 point (22,2%). Namun pada aspek *act with awareness* skor mengalami penurunan dari 35 (70%) menjadi 32 (64%) dimana terdapat perbedaan sebesar 3 point (6%).

Grafik 1. Perubahan Skor Aspek Kemampuan *Mindfulness*



Berdasarkan hasil pengambilan data, terlihat seluruh partisipan dapat mengidentifikasi pikiran otomatisnya saat merasa kesepian. Pikiran otomatis tersebut secara umum merupakan pikiran dan kekhawatiran dimana mereka merasa tidak dicintai, tidak dihargai, dan tidak dianggap oleh lingkungan sekitar. Hal ini menyebabkan mereka lebih banyak mengakses media sosial untuk meredakan perasaan negatif yang dirasakan seperti cemas dan sedih saat merasa kesepian. Setelah diberikan intervensi mereka partisipan mampu mengidentifikasi dan melakukan evaluasi pikiran otomatis negatifnya bahwa apa yang menjadi kekhawatirannya belum tentu fakta dan benar-benar terjadi dalam kehidupan nyata. Selain itu mereka memiliki pandangan baru ketika menghadapi situasi yang membuatnya kesepian seperti lebih bisa memahami kondisi keluarga, teman dan pasangan.

Tabel 6. Hasil Perubahan Kognitif Sebelum dan Sesudah Intervensi

Identifikasi pikiran otomatis/Asumsi Lama	Asumsi/Perspektif Baru
<ul style="list-style-type: none"> - Aku gak berguna - Aku sulit mendapatkan kebahagiaan - Aku lelah terus-terusan berobat karena penyakit mental ku - Aku merasa kesepian di rumah, tidak ada yang mendengarkan aku - Aku dituntut untuk menjadi contoh untuk adik-adik ku 	<ul style="list-style-type: none"> - Ternyata orang tuaku selama ini bukan menuntut, tapi mereka yakin aku mampu menjadi contoh yang baik untuk adik-adik - Aku merasa orang tuaku memang benar-benar sayang padaku, mereka rela bekerja sampai malam untuk memenuhi semua kebutuhanku - Aku senang memiliki teman-teman yang selama ini ternyata

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, sebelum dilakukan intervensi mereka mengatakan bahwa situasi yang menyebabkan kesepian adalah ketika berada di rumah atau di kampus. Sebagian partisipan menyebutkan bahwa ketika berada di rumah mereka merasa tidak mendapatkan perhatian, tidak ada anggota keluarga yang bisa diajak berbicara dan bercerita. Hal ini menyebabkan mereka merasa sedih, hampa dan kecewa. Mereka lebih memilih untuk menghabiskan waktu di kamar sendirian. Kemudian partisipan lain mengatakan hal yang sama ketika berada di kos, ia tidak memiliki teman dekat sehingga seringkali merasa hampa dan sendirian terutama ketika sedang merasa sedih. Selain itu, seluruh partisipan mengatakan ketika berada di kampus seringkali merasa kesepian. Mereka menganggap tidak ada teman yang mau diajak berbicara sehingga mereka lebih memilih untuk sendirian. Meskipun kondisi di dalam kelas ramai, namun mereka seringkali merasa hampa dan kesepian. Ketika merasa kesepian, para partisipan lebih memilih untuk mengakses media sosial, membaca buku atau pergi ke tempat yang menyenangkan. Namun mereka mengatakan hal tersebut hanya sementara menghilangkan perasaan kesepian. Ketika kembali ke rumah atau kampus mereka tetap merasa kesepian.

Selama proses intervensi, seluruh partisipan mulai menyadari bahwa perasaan kesepian yang dialami berasal dari pikiran negatif kepada lingkungan. Mereka mulai mencoba mengidentifikasi penyebab kesepian dan mulai merubah pikiran otomatis negatif nya menggunakan *worksheet* merubah pikiran negatif dibantu dengan teknik *socratic question*. Selain itu, teknik-teknik *mindfulness* yang dipelajari selama proses intervensi berlangsung, membuat ketiga partisipan bisa merasa lebih tenang dan berpikir terbuka atas situasi yang menyebabkan kesepian. Ketiga partisipan juga menerapkan teknik-teknik *mindfulness* pada situasi lain diluar kesepian seperti ketika berada di perjalanan, ketika mengerjakan tugas, dan ketika presentasi di tempat kerja.

Setelah dilakukan intervensi, seluruh partisipan mengatakan bahwa perasaan kesepian nya berkurang. Mereka memiliki pemikiran baru yang lebih positif terhadap lingkungan dan mulai menjalin relasi dengan anggota keluarga atau teman-teman di kampus. Sebagian partisipan mulai berani untuk berbicara lebih dulu kepada teman-teman di kampus. Kemudian dua dari tiga partisipan berani untuk memulai perbincangan di keluarga sehingga interaksi antar anggota mulai terbangun *breathing mindfulness*. Ketiga partisipan mengatakan teknik *mindfulness* yang paling sering digunakan adalah. Teknik ini bisa membuat ketiga partisipan lebih tenang dan menyadari situasi saat ini sehingga lebih bisa mengontrol pikiran, perasaan dan perilaku.

4.2 Pembahasan

Kesepian merupakan perasaan tidak menyenangkan yang muncul karena adanya ketidakpuasan hubungan dengan orang lain baik secara sosial maupun emosional (De Jong Giervel & Tilburg, 2006). Oktavia (2018) menyebutkan faktor yang dapat mempengaruhi kesepian (loneliness) adalah kognitif, komunikasi dan dukungan sosial. Hawkley & Cacioppo (2010) menjelaskan bahwa perasaan kesepian setara dengan perasaan tidak aman yang dapat menyebabkan kewaspadaan berlebih akan ancaman sosial yang kemudian menghasilkan bisa kognitif negatif dan

dapat menghambat interaksi sosial. Bias kognitif dapat memunculkan siklus yang memperkuat pengalaman kesepian melalui stress, kecemasan, harga diri rendah yang muncul akibat hubungan sosial yang tidak memuaskan (Amru & Ambarini, 2021). Salah satu jenis intervensi yang mampu membantu individu dalam mempengaruhi perubahan kognitif dan perilaku adalah *Mindfulness Based Cognitive Therapy*. Ha'ked & Rokach (2015) menjelaskan bahwa individu yang mindful memiliki kesadaran akan pengalaman internal maupun eksternal dirinya. Hal tersebut menyebabkan individu menjadi lebih mampu untuk mengatasi respon-respon fisik maupun psikologis yang berkaitan dengan kesepian seperti peningkatan kortisol ataupun kecemasan (Amru & Ambarini, 2021).

Berdasarkan uji statistik dapat diketahui bahwa terdapat penurunan kesepian (loneliness) pada ketiga partisipan. Uji statistik membuktikan bahwa hipotesis H1 diterima (taraf signifikan = $0,009 < 0,05$). Artinya hal ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh dalam pemberian intervensi *Mindfulness Based Cognitive Therapy* dalam menurunkan kesepian pada mahasiswa di Kota Bandung. Dari evaluasi yang didapatkan dapat diketahui bahwa dengan berfokus pada kondisi saat ini, perasaan kesepian yang dialami menjadi lebih berkurang, lebih merasakan ketenangan, dan fokus terhadap apa yang sedang terjadi atau dilakukan. Kondisi-kondisi yang awalnya menimbulkan kesepian mampu dikendalikan dengan menerapkan teknik-teknik *mindfulness*. Saat partisipan berfokus pada dirinya sendiri dan mampu mengendalikan pikiran-pikiran negatifnya, maka perasaan kesepian akan menurun.

Berdasarkan data wawancara yang telah dilakukan menunjukkan bahwa seluruh partisipan mulai bisa merubah persepsi nya terhadap lingkungan serta menerima kondisi di masa lalu yang menyebabkan munculnya perasaan kesepian. Dengan menerapkan teknik-teknik *mindfulness* mereka mampu merubah pandangan/pikiran negatif terhadap lingkungan dan diri sendiri dan merubah pikiran negatif tersebut menjadi lebih positif. Aspek-aspek keterampilan *mindfulness* yang berpengaruh untuk menurunkan kesepian pada penelitian ini adalah *observing, describing, dan accepting without judgement*. Meningkatnya kemampuan *mindfulness* pada ketiga subjek juga membuat persepsi subjek pada dirinya berubah. Seluruh partisipan yang awalnya mempersepsikan bahwa dirinya tidak puas dengan kualitas hubungan sosialnya dengan keluarga, pasangan, atau teman-temannya mampu berubah setelah diberikan intervensi MBCT. Persepsi itu juga melingkupi bagaimana ketiga subjek melihat dan menilai situasi-situasi yang membuatnya kesepian. Awalnya partisipan mempersepsikan bahwa situasi yang membuatnya kesepian membuat dirinya memiliki *core belief* tidak dicintai dan tidak berharga. Namun setelah intervensi, mereka mampu mengubah persepsi tersebut dengan mampu menerima situasi yang membuatnya kesepian dan meyakini bahwa kesepian ini hanya bersifat sementara. Hal ini sesuai dengan pernyataan Rousenstreich (2015) yang mengemukakan bahwa perubahan persepsi pada diri mampu untuk menurunkan kesepian.

Dengan menggunakan alat ukur *A Rasch-Type Loneliness Scale* yang dikembangkan oleh De Jong Gierveld (2006) didapatkan bahwa terdapat penurunan tingkat kesepian dengan rata-rata sebesar 53,7%. Sebelum dilakukan nya intervensi *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)*, rata-rata skor kesepian 84% dengan tingkat kesepian tinggi. Setelah dilakukan intervensi pada masing-masing subjek terjadi penurunan skor sebesar 30% dan termasuk pada kategori kesepian rendah/sedang. Terjadinya penurunan kesepian ini disebabkan karena partisipan mengalami peningkatan pada kemampuan-kemampuan *mindfulness*. Mereka mampu mereduksi perasaan kesepian ketika menerapkan teknik-teknik *mindfulness* yang sudah dipelajari saat proses intervensi berlangsung. Mereka merasa lebih tenang dan mampu merubah persepsi dirinya serta fokus pada masa depan daripada masa lalu.

Melalui *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT)* yang terus dilatih secara rutin bisa meningkatkan kemampuan untuk berfokus pada momen saat ini. Latihan secara rutin akan mengaktifasi sistem parasimpatik di otak pada mode "*being mode*" dimana fokus mode ini adalah menerima apa adanya setiap kondisi yang terjadi, tanpa ada tekanan untuk segera mengubahnya (Kabat Zin, 1990; Seagal, Williams, Teasdale, 2002). Melalui kesadaran akan tubuh yang merupakan aspek pengalaman sehari-hari, memungkinkan setiap individu untuk sepenuhnya hadir dan

menyadari apapun yang ada pada momen ini yang kemudian menghasilkan kemampuan yang lebih besar untuk mentolerir keadaan emosional yang tidak nyaman. Hal ini akan menonaktifkan mode pikiran “*doing mode*” yang membuat pikiran sering bergerak ke masa lalu atau masa depan yang merupakan pengalaman yang tidak benar-benar terjadi pada momen ini. Proses yang terjadi tersebut akan membuat perasaan kesepian yang dialami mengalami penurunan dengan mengubah fokus waktu mereka ke masa kini dan memberikan efek tenang ke dalam pengalaman nyata saat ini melalui sensasi tubuh yang dirasakan (Kabat Zin, 1990; Seagal, Williams, Teasdale, 2002).

Pendekatan elemen-elemen kognitif pada ketiga subjek bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan refleksi pengalaman yang berkaitan dengan diri dan lingkungan sekitar. Ketiga subjek mampu untuk mengidentifikasi pikiran otomatis, perasaan dan perilakunya terutama ketika merasa kesepian. Dengan mengidentifikasi pikiran-pikiran otomatis yang muncul, ketiga subjek mampu melihat kembali kondisi-kondisi tersebut dengan lebih tenang, objektif dan rasional. Ketiga subjek mampu mengarahkan pikirannya menjadi lebih positif terutama ketika berada di kondisi yang menyebabkan kesepian. Teasdale (2013) menyebutkan ketika individu dilatih untuk mengenali pikiran yang selama ini lebih pada kekhawatiran semata dan kemudian dihadapkan pada kenyataan yang sesungguhnya serta lebih memahami dirinya lebih dalam dan menyeluruh sehingga kepada kesimpulan bahwa dirinya bukan seperti apa yang dipersepsikan yang selalu mengarah pada kesimpulan konsep diri yang negatif.

Pada hasil pengukuran kemampuan *mindfulness* menggunakan alat ukur *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS) didapatkan bahwa skor rata-rata pada ketiga subjek sebelum dilakukan intervensi sebesar 55,5%. Setelah diberikan intervensi *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) skor ketrampilan *mindfulness* mengalami peningkatan menjadi 70,4%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *mindfulness* sebesar 14,9%. Dari keempat aspek keterampilan *mindfulness*, ketiga subjek mengalami peningkatan pada aspek *observation*, *description* dan *acceptance without judgement*. Pada aspek *observation* ditunjukkan dengan meningkatnya kemampuan mengamati situasi tanpa memberikan penilaian. Kemudian pada aspek *describing* terlihat dari bagaimana ketika subjek mulai bisa menjelaskan tentang apa yang dipikirkan dan dirasakan terutama pada situasi-situasi yang memunculkan perasaan kesepian. Terakhir pada aspek *accepting without judgement* ditunjukkan dengan kemampuan untuk menerima masa lalu dan menerima situasi yang terjadi saat ini tanpa memberika penilaian negatif. Berdasarkan pemaparan diatas dapat menunjukkan bahwa secara keseluruhan pemberian intervensi *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) dapat menurunkan kesepian (*loneliness*) pada mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial. Hal ini didukung dengan hasil skor rata-rata kesepian yang menurun dan hasil observasi serta wawancara yang dilakukan sebelum dan setelah intervensi diberikan. Dalam penelitian ini terdapat beberapa limitasi penelitian diantaranya yaitu subjek yang terlalu sedikit sehingga hasil penelitian tidak bisa diterapkan pada seluruh mahasiswa di Kota Bandung.

5 SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa intervensi *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) mampu menurunkan perasaan kesepian pada subjek mahasiswa yang mengalami adiksi media sosial di Kota Bandung. Penurunan kesepian pada seluruh partisipan setelah dilakukan intervensi. *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) terjadi akibat faktor-faktor berikut : perubahan persepsi pada diri dan situasi, ketenangan kognitif, dan kemampuan untuk mengidentifikasi sumber kesepian. Ketiga hal ini didapatkan melalui latihan dan teknik-teknik yang dilakukan secara rutin untuk menurunkan kesepian yang dirasakan. Saran yang bisa dilakukan oleh setiap partisipan untuk terus mempraktekan dan menerapkan teknik-teknik *mindfulness* maupun identifikasi pikiran yang sudah dipelajari sebelumnya. Semakin sering berlatih, maka dampak dan manfaat yang didapatkan akan lebih terasa dan mampu membuat para partisipan lebih mudah berada pada kesadaran (*mindfull*) setiap saat. Untuk penelitian selanjutnya, jumlah sampel pada penelitian ini sangat sedikit sehingga hasilnya tidak bisa digeneralisir kedalam lingkup yang lebih luas, Oleh

karena itu untuk penelitian selanjutnya bisa dilakukan dengan sampel yang lebih banyak sehingga hasilnya bisa lebih objektif dan digeneralisir untuk populasi yang lebih luas. Selain itu, untuk penelitian selanjutnya bisa digali lebih mendalam mengenai faktor-faktor lain penyebab kesepian. Kemudian partisipan pada penelitian ini semuanya perempuan, sehingga pada penelitian selanjutnya bisa dilakukan pada partisipan dengan jenis kelamin laki-laki atau mencari tahu lebih dalam mengenai perempuan lebih rentan kesepian.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*, 5th Edition. Washington DD : American Psychiatric Association
- Amru, M. F., Ambarini, T. R. I. K., Psikologi, F., & Airlangga, U. (1851). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan antara Trait Mindfulness dan Kesepian pada Orang Dewasa Awal*, 1(2), 1064–1074.
- Amru, M. F., & Ambarini, T. K. (2021). Hubungan antara Trait Mindfulness dan Kesepian pada Orang Dewasa Awal. *Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1064-1074.
- Chandra, A., Latifah, A., Pratama, H., Maherdy, O., Imbar, R. V., & Mahayana, D. (2020). Kajian Adiksi Internet dan Adiksi Media Sosial dari Sisi Filsafat Sains, 409–423.
- Coralia, F., Qodariah, S., & Yanuvianti, M. (2017). Studi Mengenai Kepribadian Dan Self- Esteem Pada Pecandu Media Sosial. *Schema: Journal of Psychological Research*, 140- 149.
- Darmawan, A. R., & Halimah, L. (2021). Hubungan Kesepian dengan Adiksi Media Sosial Instagram pada Emerging Adulthood di Masa Pandemi, 197–201.
- Destiyana, A. K., & Coralina, F. (2018). Hubungan Antara Kesepian Dengan Adiksi Media Sosial Pada Remaja Di Kota Bandung, 488–492.
- Hartinah, S., Sriati, A., Kosasih, C. E., Padjadjaran, U., Padjadjaran, U., Padjadjaran, U., ... Addiction, S. M. (2019). Gambaran Tingkat Gejala Kecanduan Media Sosial pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Padjadjaran, *VII*(1), 123–133.
- Hawkley & Cacioppo. (2010). *Loneliness Matter : A Theoretical and Empirical Review of Consequence and Mechanism*. Chicago : University of Chicago
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218-227. : Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2016). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. Guilford Press. : Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447-454. : Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695-718. : Wang, J., Mann, F., Lloyd-Evans, B., Ma, R., & Johnson, S. (2018). Associations between loneliness and perceived social support and outcomes of mental health problems: A systematic review. *BMC Psychiatry*, 18(1), 156.
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Ismail Pane, Vidya Avianti Hadju, et al. (2021). *Desain Penelitian Mixed Method*. Banda Aceh : Yayasan Penerbit Muhammad Zaini Anggota IKAPI (026/DIA/2021)
- Krisnadi, B., & Adhandayani, A. (2022). KECANDUAN MEDIA SOSIAL PADA DEWASA AWAL: APAKAH DAMPAK DARI KESEPIAN?. *JCA of Psychology*, 3(01).
- Majorsy, U., Kinasih, A. N., Andriani, I., & Lisa, W. 2013. *Hubungan antara Keterampilan Sosial dan Kecanduan Situs Jejaring Sosial Pada Masa Dewasa Awal*. Proceeding PESAT (Psikologi, Ekonomi, Sastra, Arsitektur & Teknik Sipil). Volume 5
- Misrawati, D., Mariyam, R. R., & Deviana, D. (2019). Dampak adiksi media sosial terhadap penerimaan diri dan kelekatan dalam relasi sosial (Adult attachment). *Biopsikososial*, 2(2), 2-18.

- Nuraeni, I. (2020). PENGARUH PENGALAMAN BISNIS DAN LINGKUNGAN KELUARGA TERHADAP MINAT BERWIRAUUSAHA MAHASISWA FAKULTAS PENDIDIKAN EKONOMI DAN BISNIS UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Permata, N., Putri, D., & Sumaryanti, I. U. (n.d.). Hubungan Loneliness dengan Adiksi Media Sosial pada Emerging Adulthood Pengguna Tiktok Kota Bandung, 299–306.
- Prambayu, I. (2018). Pengaruh gaya pengasuhan, keterampilan sosial, dan kesepian terhadap kecenderungan adiksi internet pada remaja (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Fakultas Psikologi, 2018).
- Russell, D. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of personality assessment*, 66(1), 20-4
- Santrock, John W. 2011. *Life-Span Development Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga
- Sakti, M., & Bima, D. (2015). Hubungan antara Kecenderungan Narsistik dengan Adiksi Jejaring Sosial pada Mahasiswa Pengguna Path. Skripsi., Fakultas Psikologi. Universitas Negeri Makasar: Makasa
- Segal, Z., Williams, J., & Teasdale, J. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression* (2nd ed.). New York, NY, US: Guilford Press
- Sinthia, D. F., & Halimah, L. (2019). Hubungan Tipe Kepribadian Neurotik dengan Adiksi Media Sosial pada Remaja di SMA Negeri 11 Kota Bandung. *Prosiding Psikologi*, 438- 444.
- Sipe, W. E., & Eisendrath, S. J. (2012). Mindfulness-based cognitive therapy: theory and practice. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 57(2), 63-69.
- Siregar, W. A. (2022). Hubungan Loneliness dengan Kecenderungan Social Media Addiction pada Mahasiswa di Masa Pandemi COVID-19. *Psikodidaktika: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 7(2), 335-348.
- Sugiyono. 2016. *Metode Penelitian Administrasi*. Jakarta: Alfabeta
- Thambo, Pradeep. (2016). The Effect of Mindfulness-Base Intervention on Feelings of Loneliness and Ruminative Thinking. The College At Brockport : State University of Newyork
- Taufiqurrohman, M. S. (2022). Efektivitas mindful podcast untuk menurunkan loneliness pada mahasiswa dengan mobile phone addict (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Taufiqurrohman, M. S. (2022). Efektivitas mindful podcast untuk menurunkan loneliness pada mahasiswa dengan mobile phone addict (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Tsaqifa, R. H., Terapi, E., Pada, M., Yang, L., Kesepian, M., Review, L., & Pendidikan, U.(2019). Ratu Hanna Tsaqifa. 2020 EFEKTIVITAS TERAPI MODALITAS PADA LANSIA YANG MENGALAMI KESEPIAN: LITERATURE REVIEW Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu, 2018–2020.
- Yulianti, G. P. N., & Kusdiyati, S. (2019). Studi Deskriptif Kesepian (Loneliness) pada Siswa Adiksi Media Sosial di SMAN" X" Bandung. *Prosiding Psikologi*, 599-603.
- Yunfahnur, S., Farah Dineva, R., & Martina, M. (2022). Adiksi Media Sosial Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 6(3).
- Warouw, G. M., Psikologi, F., & Tarumanagara, U. (2020). Gambaran adiksi media sosial pada remaja.
- William & Russel. (2008). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy : Furhter Issues in Current Evindence and Future Research*. Journal of Consulting and Clinical Psychology. USA: American Psychological Association.
- Van Den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). *The Social Media Disorder Scale: Validity and psychometric properties*. *Computers in Human Behavior*, 61, 478–487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>