

## Peran Penghargaan Kebahagiaan terhadap Tingkat Kecemasan Sosial pada Mahasiswa yang Tidak Aktif dalam Organisasi Kegiatan Mahasiswa dengan Mediator Perasaan Kesepian

Aditya Putra Utama<sup>1</sup> & Wahyu Jati Anggoro<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

Email: [aditya.putra.utama@mail.ugm.ac.id](mailto:aditya.putra.utama@mail.ugm.ac.id), [wjanggoro@ugm.ac.id](mailto:wjanggoro@ugm.ac.id)

**Abstract.** *The prevalence of mental emotional disorders as indicated by symptoms such as depression and anxiety has increased in 2018. Unexpectedly, this result was followed by an increase in the Indonesian People's Happiness Index. It is known in previous studies, Happiness experienced by a person is predicted to be associated with improved physical and mental health condition. This study aims to examine the role of valuing happiness towards social anxiety through loneliness as mediators in college students who are not active in organizations. The study participants were 300 students with ages ranging from 18 to 21 years. Valuing Happiness are measured using the Valuing Happiness Scale by Mauss, while the UCLA Loneliness Scale Version 3 is used to measure feelings of loneliness and the Liebowitz Social Anxiety Scale is used to measure social anxiety. Simple mediation analysis with the path analysis method is used to determine the role of feelings of loneliness as a mediator between valuing happiness and social anxiety. The results indicate that valuing happiness has a positive role in social anxiety with feelings of loneliness as mediators.*

**Keywords:** *Valuing Happiness, Social Anxiety, Loneliness*

**Abstrak.** Prevalensi gangguan mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala seperti depresi dan kecemasan mengalami peningkatan pada tahun 2018. Hal ini, anehnya diikuti pula dengan meningkatnya Indeks Kebahagiaan Penduduk Indonesia. Padahal diketahui pada studi sebelumnya, Kebahagiaan yang dialami oleh seseorang diprediksi berhubungan dengan meningkatnya kesehatan secara fisik dan mentalnya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji peran penghargaan kebahagiaan terhadap kecemasan sosial melalui mediator kesepian pada mahasiswa yang tidak aktif dalam organisasi. Partisipan penelitian adalah 300 mahasiswa dengan rentang umur 18 hingga 21 tahun. Penghargaan kebahagiaan diukur menggunakan *Valuing Happiness Scale* oleh Mauss, sedangkan *UCLA Loneliness Scale Version 3* digunakan untuk mengukur perasaan kesepian dan *Liebowitz Social Anxiety Scale* digunakan untuk mengukur kecemasan sosial. Analisis mediasi sederhana dengan metode analisis jalur digunakan untuk menentukan peran perasaan kesepian sebagai mediator antara penghargaan kebahagiaan dan kecemasan sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penghargaan kebahagiaan berperan positif terhadap kecemasan sosial dengan perasaan kesepian sebagai mediator.

**Kata kunci:** *penghargaan kebahagiaan, kecemasan sosial, perasaan kesepian*