

Peran *Psychological Flexibility* sebagai Mediator dalam Hubungan Kebersyukuran dan Kesepian pada Mahasiswa Baru yang Tinggal di Asrama

Shofwatun Amaliyah^{1*}

Psikologi, Universitas Nasional Karangturi Semarang

* Corresponding Author. E-mail: shofwamaliyah@gmail.com

Submitted: 17-01-2024

Accepted: 20-01-2024

Published: 20-01-2024

Abstrak

Psychological flexibility telah diteliti memiliki peran dalam meningkatkan fungsi-fungsi psikologi dan menurunkan beberapa gangguan psikologis, seperti kesepian. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efek mediator *psychological flexibility* dalam hubungan kebersyukuran dengan kesepian. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 110 mahasiswa dengan rata-rata usia 18 tahun, yang tinggal di Asrama. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dimana pengumpulan data dilakukan menggunakan skala *The Gratitude Questionnaire-Six-Item Form*, *The UCLA Loneliness Scale Ver. 3*, *The Acceptance and Action Questionnaire-II*. Analisis mediasi dilakukan menggunakan PROCESS Macro dari Hayes. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peran *psychological flexibility* sebagai mediator dalam hubungan kebersyukuran dengan kesepian pada mahasiswa baru yang tinggal di asrama. Namun dalam pengujian kelompok yang berbeda, *psychological flexibility* tidak berperan secara signifikan dalam hubungan kebersyukuran dan kesepian pada kelompok mahasiswa berjenis kelamin perempuan.

Kata kunci: Kebersyukuran, Kesepian, Psychological Flexibility, Mahasiswa

Abstract

Psychological flexibility has been studied as having a role in improving psychological functions and reducing psychological disorders. This study tested a mediation model of *psychological flexibility* in the relationship between gratitude and loneliness. One hundred ten college students aged 18 to 20 (mostly 18) who experienced living in dormitories were randomly selected in the study. *The Gratitude Questionnaire-Six-Item scale*, *The UCLA Loneliness Scale Ver. 3*, and *The Acceptance and Action Questionnaire-II* were used to measure each variable of gratitude, loneliness, and *psychological flexibility*. The results showed there was a psychological effect of flexibility as a mediator in a relationship between gratitude and loneliness. In a separate test, *psychological flexibility* had no a significant role in the relationship between gratitude and loneliness among the group of female students.

Keywords: *Gratitude, Loneliness, Psychological Flexibility, College Students*

1. PENDAHULUAN

Peralihan dari masa sekolah ke perguruan tinggi membawa perubahan hampir di seluruh aspek kehidupan, baik sosial, struktural maupun perilaku. Periode ini menjadi salah satu tantangan yang dihadapi oleh banyak mahasiswa di tahun pertama (Diehl, Jansen, Ishchanova, & Hilger-Kolb, 2018). Mahasiswa baru dituntut lebih mandiri dalam memenuhi segala kebutuhannya, termasuk kebutuhan bersosialisasi dan membangun hubungan interpersonal. Bagi sebagian orang berhadapan dengan hal baru adalah sebuah kesempatan menambah pengetahuan dan tantangan untuk meraih harapan serta cita-cita (Stoliker & Lafreniere, 2015). Namun beberapa orang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan perubahan. Kesulitan beradaptasi yang dialami dapat menimbulkan beberapa gangguan fungsi psikologis (O'Connell & Killeen-Byrt, 2018).

Kesepian (*Loneliness*) merupakan masalah yang sering ditemukan pada mahasiswa baru (Lin & Huang, 2012). Sekitar 80% mahasiswa mengalami kesepian di tahun pertama mereka (Zhao, Kong, & Wang, 2012). Perubahan tempat tinggal menjadi salah satu faktor yang memunculkan resiko 'merasa sendirian' di lingkungan baru (Diehl et al., 2018). Berdasarkan *survey* yang dilakukan oleh peneliti, diperoleh bahwa 89 dari 110 mahasiswa yang tinggal di asrama mengaku pernah merasa kesepian, karena lingkungan baru, tidak nyaman dalam bergaul dan kesulitan menemukan teman dekat. Kesepian diasosiasikan sebagai bentuk isolasi emosi dan sosial yang tidak sepenuhnya dapat dipahami (Hawkley & Cacioppo, 2010). Kesepian melibatkan persepsi individu tentang hubungan sosial yang tidak sesuai harapan (Nicolaisen & Thorsen, 2014). Sebagai sebuah subjektif-emosi yang negatif, individu yang mengalami kesepian biasanya menunjukkan respon emosi yang tidak sehat, seperti muram, keadaan tidak berdaya bahkan depresi yang bisa mempengaruhi kesehatan mental (Ni, Yang, Zhang, & Dong, 2015).

Meskipun kesepian menjadi masalah yang banyak terjadi pada mahasiswa baru, namun tidak bisa dipungkiri bahwa banyak mahasiswa baru yang mampu merespon perubahan di sekitar mereka sebagai sesuatu yang positif. Sifat bersyukur (*Trait Gratitude*) dianggap memberikan pengaruh negatif terhadap kesepian, seseorang dengan tingkat kebersyukuran yang tinggi dapat menurunkan resiko merasa kesepian (Caputo, 2015; Măirean, Turluc, & Arghire, 2019). Individu yang memiliki karakter ini (*Gratitude*) cenderung merespon segala yang terjadi dalam hidup sebagai sebuah pemberian yang harus dihargai. Kebersyukuran menjadi emosi-sosial positif yang berperan dalam membangun serta memelihara hubungan sosial (Bartlett & Arpin, 2019; Sun & Kong, 2013; Yildirim & Alanazi, 2018).

Kebersyukuran sebagai faktor yang berperan terhadap perasaan kesepian (Caputo, 2015; Ni et al., 2015) memiliki hubungan dengan *psychological flexibility*. Dalam penelitian Frinking et al., (2019) menyatakan bahwa *psychological flexibility* memediasi secara penuh dalam hubungan kebersyukuran dengan kesepian. *Psychological flexibility* diasosiasikan dengan kemampuan dalam beradaptasi yang dapat membantu individu menghadapi tekanan-tekanan yang muncul sebagai akibat dari adanya perubahan. *Psychological flexibility* memberikan gambaran tentang *coping* yang positif terhadap suatu perubahan. *Psychological flexibility* mengacu pada kemampuan untuk tetap sadar secara penuh terhadap apa yang sedang dihadapi, termasuk pikiran-pikiran dan emosi negatif, sehingga bisa tetap memberikan hasil yang sesuai dengan nilai seorang individu (Kashdan & Rottenberg, 2010). *Psychological flexibility* menekankan pada penerimaan terhadap segala sesuatu yang terjadi dalam hidup sebagai bagian dari kehidupan yang bermakna (Bond & Flaxman, 2006).

Kebersyukuran hidup (*gratitude life*) berhubungan dengan salah satu aspek *psychological flexibility*, yaitu *mindfulness* (Schultz, 2019). Selain itu kebersyukuran dipandang sebagai ketrampilan yang bisa meningkatkan kualitas hidup dengan *psychological flexibility* sebagai faktor yang mempengaruhi (Schultz, 2019; Yildirim & Alanazi, 2018; Zaheer, 2015). Penelitian lain juga menyebutkan bahwa *psychological flexibility* memiliki peran dalam mengurangi perasaan kesepian (Gardiner, Geldenhuys, & Gardiner, 2018). Meskipun, secara eksplisit terdapat hubungan antara *psychological flexibility*, kebersyukuran dan kesepian, namun belum banyak penelitian yang membahas tentang interaksi ketiga variable tersebut (e.g. Frinking et al., 2019).

Pada penelitian sebelumnya dijelaskan bahwa *psychological flexibility* memberikan gambaran tentang *coping* yang positif terhadap perubahan (Zaheer, 2015). *Psychological flexibility* diasosiasikan sebagai kemampuan dalam menghadapi suatu keadaan dengan sepenuhnya hadir dan fokus pada pemikiran, perasaan ataupun perilaku yang positif (Kashdan & Rottenberg, 2010). *Psychological flexibility* melibatkan pola perilaku tertentu dengan pengalaman yang terjadi seperti pikiran dan perasaan, sehingga seseorang dengan tingkat *Psychological flexibility* yang tinggi, dapat secara sadar hadir untuk melakukan perubahan atau bertahan dalam perilaku yang dianggap bernilai (Bond & Flaxman, 2006).

Psychological flexibility dapat meningkatkan hasil fungsional, yang mengarah pada pengurangan tekanan psikologis dan emosi negatif (Steven C. Hayes, Kirk D. Strosahl, 2003; Zaheer, 2015). Dalam beberapa penelitian *psychological flexibility* berperan sebagai mediator (e.g. (Frinking et al., 2019; Masuda et al., 2011; Richardson & Jost, 2019). *Psychological flexibility* berperan sebagai *coping* pada penderita gangguan makan (*eating disorder*) dan berhubungan negatif dengan *self-concealment* (Masuda et al., 2011). Selain itu *psychological flexibility* juga berperan dalam menurunkan gejala-gejala yang mengarah pada gangguan psikologis seperti, kecemasan, depresi, stress dan trauma (Curtiss, Klemanski, & Curtiss, 2014; Richardson & Jost, 2019).

Pada penelitian Frinking (2019) menjelaskan bahwa *psychological flexibility* mampu memediasi secara penuh hubungan kebersyukuran dengan kesepian dan memediasi sebagian terhadap hubungan kebersyukuran dan *engaged life* pada orang dewasa. Dari beberapa penelitian dengan model mediasi, masih sedikit ditemukan peran *psychological flexibility* dalam memediasi hubungan *gratitude* dan *loneliness*. Sehingga pada penelitian ini peneliti bermaksud untuk menguji peran *psychological flexibility* sebagai mediator dalam hubungan *gratitude* dan *loneliness* pada mahasiswa baru yang tinggal Asrama. Penelitian ini dapat memberikan wawasan baru tentang bagaimana kebersyukuran dan *psychological flexibility* dapat mempengaruhi tingkat kesepian pada mahasiswa, dan hasilnya dapat digunakan untuk pengembangan intervensi atau dukungan psikologis untuk mahasiswa baru yang mengalami kesepian baik di lingkungan asrama maupun perguruan tinggi.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Jumlah subjek dalam penelitian ini sebanyak 64 laki-laki dan 46 perempuan (n=110) dengan rata-rata usia 19 tahun (SD= 31, 89). Penentuan subjek menggunakan teknik random sampling pada mahasiswa baru yang bertempat tinggal di Asrama. Dalam penelitian ini terdapat beberapa pertanyaan yang menyangkut data demografi subjek, peneliti menyampaikan bahwa informasi dan data yang diberikan terjaga kerahasiaannya, subjek penelitian diperbolehkan menulis nama menggunakan inisial. Sebelum mengisi skala, peneliti

menjelaskan tata cara pengisian skala. Pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga skala sebagai berikut:

Gratitude –The Gratitude Questionnaire-Six-ItemForm (GQ-6; McCullough, Emmons & Tsang, 2002) merupakan *self-reported questionnaire* yang berisi 6 pernyataan untuk mengukur kebersyukuran dan penghargaan dalam kehidupan sehari-hari. Setiap aitem memiliki 7 kategori skala Likert. Skor pada setiap aitem dijumlahkan mulai dari 6 hingga 42, semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin tinggi tingkat kebersyukuran. Interpretasi skor terbalik pada aitem nomor 3 dan 6 sebagai aitem unfavourable (e.g. Di dunia ini, saya tidak melihat banyak hal yang harus disyukuri). Skala ini telah diadaptasi menggunakan Bahasa Indonesia dengan reliabilitas ($\alpha = .706$).

Loneliness –The UCLA Loneliness Scale (Version 3; Russell, D., 1996), berisi 20 pertanyaan untuk mengukur seberapa sering seseorang merasa kesepian. Setiap pertanyaan memiliki 4 kategori jawaban. Skala ini memiliki 9 aitem unfavourable pada nomor 1, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 19, 20 (e.g. Seberapa sering Anda merasa menjadi bagian dari kelompok teman Anda?). Skala ini diadaptasi menggunakan Bahasa Indonesia dengan nilai reliabilitas ($\alpha = .952$).

Psychological Flexibility –The Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II; Bond, et al., 2011) terdiri dari 7 aitem yang mengukur *psychological inflexibility* sebagai bentuk unfavourable dari *psychological flexibility*. Setiap pertanyaan memiliki 7 kategori jawaban. Skor pada setiap aitem dijumlahkan mulai dari 7 hingga 49, semakin tinggi skor yang diperoleh, maka semakin rendah tingkat *psychological flexibility*. Skala ini diadaptasi menggunakan Bahasa Indonesia dengan nilai reliabilitas ($\alpha = .774$).

Penelitian ini menggunakan analisis mediasi yang digunakan untuk menjawab pertanyaan bagaimana variable X diduga mempengaruhi variable Y melalui intervensi dari variable M (Hayes, 2013). Analisis ini dilakukan menggunakan IBM SPSS versi 23 dengan PROCESS *macro* dari Hayes.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Berdasarkan hasil analisis data penelitian diperoleh data sebagaimana berikut:

Tabel 1. *Descriptive Statistics*

Socio-Demografi			Gratitude		Loneliness		Psychological Flexibility	
	n	%	M	SD	M	SD	M	SD
Laki-laki	64	58	36.30	4.18	39.06	8.87	32.52	6.30
Perempuan	46	42	36.89	3.30	38.65	8.38	32.33	6.51

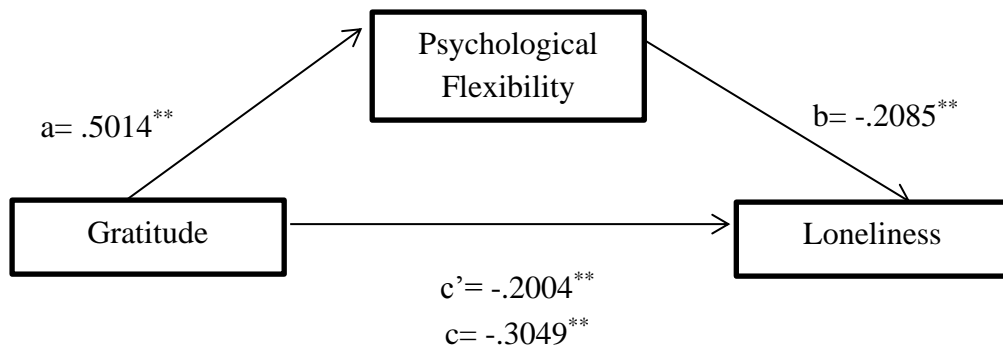
Table 1. menjelaskan skor rata-rata (M) dan standar deviasi (SD) pada tiap skala dengan menyertakan variable demografi (*gender*). Adapun skor M dan SD pada tiap skala secara keseluruhan tanpa menyertakan variable demografi yaitu, kebersyukuran (*Gratitude*; M= 6.09, SD= 0.63), kesepian (*Loneliness*; M= 1.94, SD= 0.43) dan *Psychological Flexibility* (PF; M= 4, 63, SD= 0.90).

Tabel 2. Bivariate Correlations

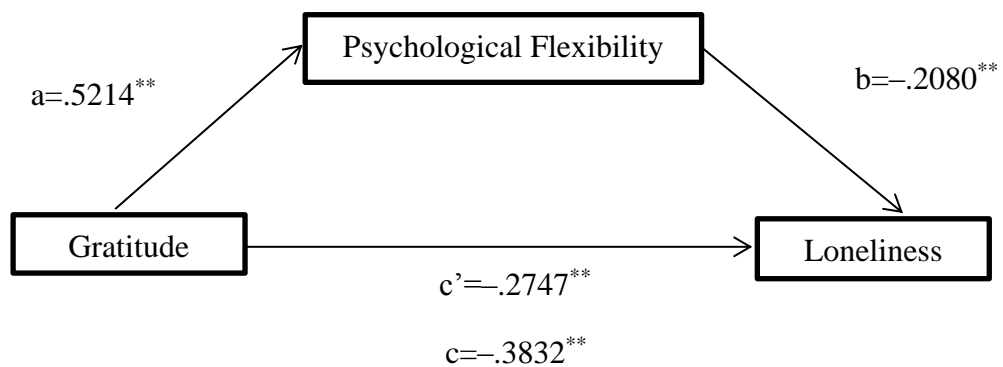
	Gratitude	Loneliness	Psychological Flexibility
Gratitude			
Loneliness	-.452**		
Psychological Flexibility	.352**	-.544**	

N= 110. ** $p < .01$.

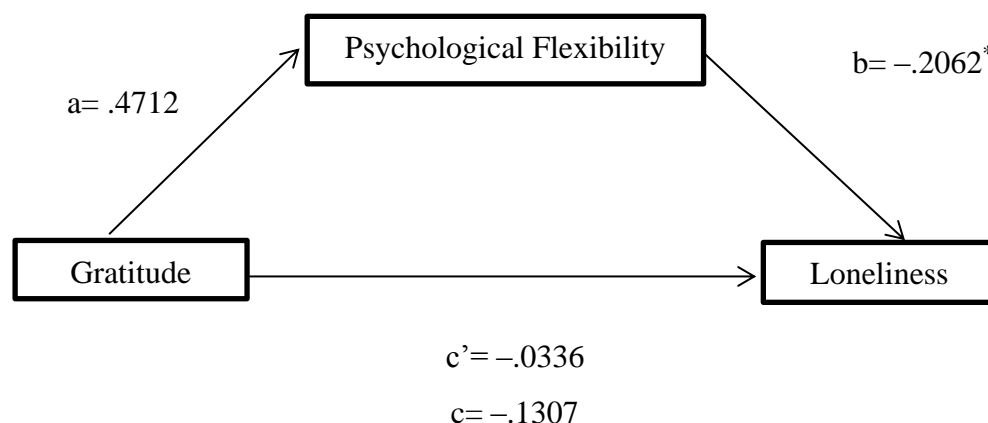
Pada Table 2 menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki korelasi negatif dengan kesepian ($r = -.452^{**}$; $p < .01$). Kemudian kebersyukuran memiliki korelasi positif dengan psychological flexibility ($r = .352^{**}$; $p < .01$), sedangkan psychological flexibility berkorelasi negatif dengan kesepian ($r = -.544^{**}$; $p < .01$). Hasil utama penelitian menunjukkan bahwa terdapat peran *psychological flexibility* sebagai mediator dalam hubungan kebersyukuran dengan kesepian pada mahasiswa baru yang tinggal di Asrama. Dari hasil analisa diperoleh *indirect effect* sebesar $-.1045$, *direct effect* $-.2004$, dan *total effect* sebesar $-.3049$. *indirect effect* sebesar $-.1045$ pada 5000 *bootstrap* sampel dan diperoleh *true indirect effect* yang berkisar antara $-.1811$ hingga $-.0385$ pada 95% *Confidence Interval* (CI). Sehingga dapat digambarkan suatu model hubungan mediasi (4) sebagaimana berikut :



Gambar 1. Model hubungan mediasi



Gambar 2. Model hubungan mediasi pada laki-laki



Gambar 3. Model hubungan mediasi pada perempuan

Dari model mediasi pada Gambar 1 menunjukkan bahwa *gratitude* memiliki hubungan positif dengan *psychological flexibility* (Jalur a: $\beta = .5014$, $p < .001$) dan *psychological flexibility* berhubungan negatif dengan *loneliness* (Jalur b: $\beta = -.2085$, $p < .001$). Adapun pada jalur c menunjukkan hubungan yang signifikan antara *gratitude* dan *loneliness* ($\beta = -.3049$, $p < .001$), sedangkan pada jalur c' menunjukkan ($\beta = -.2004$, $p = .004$) yang artinya *psychological flexibility* memediasi hubungan antara kebersyukuran dan kesepian dengan *partial mediation* (mediasi sebagian).

Selanjutnya, peneliti ingin melihat efek mediasi pada masing-masing kelompok jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Pada Gambar 2 menunjukkan model mediasi pada kelompok laki-laki yaitu *gratitude* memiliki hubungan positif dengan *psychological flexibility* (Jalur a: $\beta = .5214$, $p < .001$) dan *psychological flexibility* berhubungan negatif dengan *loneliness* (Jalur b: $\beta = -.2080$, $p < .001$). Pada jalur c menunjukkan hubungan yang signifikan antara *gratitude* dan *loneliness* ($\beta = -.3832$, $p < .001$), sedangkan jalur c' menunjukkan ($\beta = -.2747$, $p < .001$). Pada kelompok ini, *psychological flexibility* berperan dalam memediasi hubungan antara kebersyukuran dan kesepian dengan *partial mediation*.

Adapun pada kelompok perempuan (Gambar 3) menunjukkan bahwa *psychological flexibility* tidak berperan dalam memediasi hubungan antara kebersyukuran dan kesepian. Hal tersebut dapat dilihat dari hubungan *gratitude* dengan *psychological flexibility* (Jalur a: $\beta = .4712$, $p = .0610$), kemudian *psychological flexibility* dengan *loneliness* (Jalur b: $\beta = -.2062$, $p = .0021$). Pada jalur c menunjukkan hubungan yang signifikan antara *gratitude* dan *loneliness* ($\beta = -.0336$, $p = .7543$), sedangkan jalur c' menunjukkan ($\beta = -.1307$, $p = .2539$).

3.2 Pembahasan

Kesepian merupakan pengalaman yang umumnya dirasakan oleh semua orang. Meskipun begitu, tidak semua orang mampu mengatasi perasaan kesepian yang timbul karena lingkungan baru atau perubahan dalam hidupnya. Mahasiswa baru memiliki kemungkinan merasa kesepian dan terisolasi dari lingkungan sosial karena adanya

perubahan-perubahan yang dialami (Hawkey, Louise C. & Cacioppo, 2010), seperti perubahan lingkungan pertemanan, perubahan tempat tinggal, dan perubahan aktivitas sehari-hari (Diehl et al., 2018). Sebagaimana dijelaskan oleh Zhao et al., (2012) bahwa sekitar 80% mahasiswa baru pernah merasakan kesepian.

Salah satu faktor potensial yang bisa mencegah atau mengurangi perasaan kesepian (*loneliness*) adalah sifat bersyukur (*gratitude*), yaitu kecenderungan untuk menerima segala sesuatu dengan memandang pada manfaat dan sisi positifnya. Gratitude bisa menimbulkan kesejahteraan pada diri sendiri dan orang lain (Bartlett & Arpin, 2019). Beberapa penelitian telah menunjukkan hubungan negatif antara *trait gratitude* dan *loneliness* (Caputo, 2015; Ni et al., 2015; O'Connell & Killeen-Byrt, 2018; Sholey, 2019). Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa kebersyukuran tidak hanya memberikan pengaruh secara langsung terhadap kesepian, namun juga secara tidak langsung melalui *psychological flexibility*. Mendukung hasil dari penelitian ini, (Frinking et al., 2019) menyatakan bahwa *psychological flexibility* mampu meningkatkan kebersyukuran, sehingga dapat mengatasi perasaan kesepian yang dirasakan seseorang.

Penelitian ini memberikan penjelasan bahwa kebersyukuran memiliki hubungan dengan perasaan kesepian. Rasa syukur yang dirasakan oleh seseorang mampu menurunkan perasaan kesepian. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya (Caputo, 2015; Ni et al., 2015) yang menyatakan bahwa kebersyukuran sebagai salah satu faktor yang berperan dalam mencegah dan mengatasi perasaan kesepian. Selain itu, dalam beberapa penelitian juga dikatakan bahwa kebersyukuran mampu meningkatkan kesejahteraan, kebahagiaan, dan kelekatan sosial (Bartlett & Arpin, 2019; Sholey, 2019; Sun & Kong, 2013; Yildirim & Alanazi, 2018).

Kebersyukuran sebagai emosi positif diwujudkan sebagai bentuk penghargaan terhadap sesuatu atau seseorang. Hal ini sebagaimana dijelaskan oleh McCulloch (2002) bahwa kebersyukuran sebagai salah satu emosi positif yang dirasakan ketika seseorang menyadari kebaikan orang lain dalam hidupnya. Dalam penelitian ini, kebersyukuran memiliki hubungan yang saling mendukung dengan *psychological flexibility*, dimana rasa syukur mampu meningkatkan kemampuan dalam beradaptasi dengan segala perubahan yang hadir dalam kehidupan, sehingga seseorang tetap mampu mencapai nilai-nilai yang dianggap bermakna dalam hidupnya.

Psychological flexibility berperan dalam meningkatkan kebersyukuran dengan membantu seseorang untuk merasakan kebermaknaan (*mindfulness*) dalam hidupnya. Sebagaimana dijelaskan Hayes & Strosahl (2003) bahwa seseorang yang mampu memaknai hidupnya secara positif cenderung memiliki tingkat kebersyukuran yang lebih tinggi, sehingga mampu menghadapi konflik-konflik yang muncul dalam kehidupannya. Salah satu bentuk konflik yang dihadapi adalah kesepian dan *social isolation*.

Pada penelitian ini ditemukan bahwa *psychological flexibility* lebih berperan dalam meningkatkan kebersyukuran dan menurunkan perasaan kesepian pada laki-laki daripada perempuan, artinya laki-laki cenderung memiliki kemampuan untuk merespon suatu perubahan dan menghadapi tekanan-tekanan yang muncul sebagai akibat dari adanya perubahan, termasuk pikiran-pikiran dan emosi negatif. Hal tersebut membuat seseorang merasa lebih bersyukur sehingga dapat mencegah timbulnya perasaan kesepian ketika berada di lingkungan baru atau dihadapkan pada rutinitas yang baru. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa perempuan memiliki *emotional sensitivity* (kepekaan perasaan) yang dapat mempengaruhi pemrosesan informasi ketika menerima stimulus atau *stressor* (Fischer, 2018), dalam hal ini adalah perubahan yang terjadi pada masa peralihan dari masa sekolah ke perguruan

tinggi. Kepekaan perasaan yang dimiliki oleh perempuan membuat mereka lebih beresiko merasa kesepian dibandingkan laki-laki (Dvkstra, 2006).

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *psychological flexibility* berperan dalam menurunkan perasaan kesepian, dan secara konstan mampu meningkatkan kebersyukuran pada mahasiswa baru yang tinggal di Asrama. Kebersyukuran dan *psychological flexibility* penting sebagai *psychological resources* untuk mengurangi perasaan kesepian pada mahasiswa yang tinggal di Asrama. Adapun temuan dalam penelitian ini menjelaskan bahwa *psychological flexibility* lebih berperan dalam meningkatkan kebersyukuran dan menurunkan perasaan kesepian pada mahasiswa laki-laki daripada perempuan.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan. Pertama, penelitian ini bukan termasuk penelitian kausalitas, sehingga disarankan menggunakan desain penelitian longitudinal dan eksperimen untuk mengetahui hubungan sebab akibat. Kedua, subjek dalam penelitian ini merupakan individu yang memiliki kecenderungan merasa kesepian (sebagian besar subjek tidak mengalami kesepian pada level yang tinggi). Oleh karena itu, temuan dalam penelitian ini berlaku pada subjek dengan kategori tertentu, dan tidak bisa digeneralisasikan pada subjek dengan tingkat kesepian yang lebih kompleks. Ketiga, perlu adanya penelitian lebih lanjut terkait perbedaan kemampuan *psychological flexibility* pada laki-laki dan perempuan.

5. REFERENSI

- Bartlett, M. Y., & Arpin, S. N. (2019). Gratitude and Loneliness: Enhancing Health and Well-Being in Older Adults. *Research on Aging, 41*(8), 772–793. <https://doi.org/10.1177/0164027519845354>
- Bond, F. W., & Flaxman, P. E. (2006). *Journal of Organizational Behavior Management The Ability of Psychological Flexibility and Job Control to Predict Learning, Job Performance, and Mental Health*. (May 2013), 37–41.
- 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), 323–334. <https://doi.org/10.5964/ejop.v11i2.826>
- Curtiss, J., Klemanski, D. H., & Curtiss, J. (2014). Teasing apart low mindfulness in gad and depression. *Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.04.062>
- Diehl, Katharina, Jansen, Charlotte, Ishchanova, Kamila & Hilger-Kolb, J. (2018). *Loneliness at Universities: Determinants of Emotional and Social Loneliness among Students*. <https://doi.org/10.3390/ijerph15091865>
- Dvkstra, J. de J. G. T. uan T. P. A. (2006). *Loneliness and Social Isolation; The Cambridge handbook of personal relationship*. Cambridge University Press.
- Frinking, E., Jans-Beken, L., Janssens, M., Peeters, S., Lataster, J., Jacobs, N., & Reijnders, J. (2019). Gratitude and loneliness in adults over 40 years: examining the role of psychological flexibility and engaged living. *Aging & Mental Health, 0*(0), 1–8. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1673309>
- Gardiner, C., Geldenhuys, G., & Gardiner, C. (2018). *Interventions to reduce social isolation and loneliness among older people: an integrative review. 26*, 147–157. <https://doi.org/10.1111/hsc.12367>
- Hawkey, Louise C. & Cacioppo, J. T. (2010). On a uniqueness theorem of I. amerio and

- g. prouse. *Proceedings of the Royal Society of Edinburgh: Section A Mathematics*, 96(3–4), 221–230. <https://doi.org/10.1017/S0308210500025361>
- Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(4), 865–878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
- Lin, S. H., & Huang, Y. C. (2012). Investigating the relationships between loneliness and learning burnout. *Active Learning in Higher Education*, 13(3), 231–243. <https://doi.org/10.1177/1469787412452983>
- Măirean, C., Turliuc, M. N., & Arghire, D. (2019). The Relationship Between Trait Gratitude and Psychological Wellbeing in University Students: The Mediating Role of Affective State and the Moderating Role of State Gratitude. *Journal of Happiness Studies*, 20(5), 1359–1377. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9998-7>
- Masuda, A., Anderson, P. L., Wendell, J. W., Chou, Y., Price, M., & Feinstein, A. B. (2011). Psychological flexibility mediates the relations between self-concealment and negative psychological outcomes. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 243–247. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.037>
- Mccullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). *The Grateful Disposition : A Conceptual and Empirical Topography*. 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.82.1.112>
- Ni, S., Yang, R., Zhang, Y., & Dong, R. (2015). Effect of gratitude on loneliness of chinese college students: Social support as a mediator. *Social Behavior and Personality*, 43(4), 559–566. <https://doi.org/10.2224/sbp.2015.43.4.559>
- Nicolaisen, M., & Thorsen, K. (2014). *Aging & Mental Health Loneliness among men and women – a five-year follow-up study*. (November 2014), 37–41. <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.821457>
- O’Connell, B. H., & Killeen-Byrt, M. (2018). Psychosocial health mediates the gratitude-physical health link. *Psychology, Health and Medicine*, 23(9), 1145–1150. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1469782>
- Richardson, C. M. E., & Jost, S. A. (2019). Psychological flexibility as a mediator of the association between early life trauma and psychological symptoms. *Personality and Individual Differences*, 141(December 2018), 101–106. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.029>
- Schultz, D. (2019). *Effect of Mindfulness on Gratitude and Psychological Wellbeing by. Dissertations.*
- Sholey, E. (2019). *Social Isolation and Loneliness and the Experience of Gratitude and Affection.*
- Steven C. Hayes, Kirk D. Strosahl, K. G. W. p. (2003). *Acceptance and commitment therapy : an experiential approach to behavior change.*
- Stoliker, B., & Lafreniere, K. (2015). The Influence of Perceived Stress, Loneliness, and Learning Burnout on University Students’ Educational Experience. *College Student Journal*, 49(1), 146–160.
- Sun, P., & Kong, F. (2013). *Affective Mediators of the Influence of Gratitude on Life Satisfaction in Late Adolescence*. (December). <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0333-8>
- Yildirim, M., & Alanazi, Z. S. (2018). *Gratitude and Life Satisfaction : Mediating Role of Perceived Stress*. 10(3), 21–28. <https://doi.org/10.5539/ijps.v10n3p21>
- Zaheer, I. (2015). *The Role of Psychological Flexibility on Mental Health and School Functioning of Adolescents with Social , Emotional and Behavioral Problems.*

Zhao, J., Kong, F., & Wang, Y. (2012). Self-esteem and humor style as mediators of the effects of shyness on loneliness among Chinese college students. *Personality and Individual Differences*, 52(6), 686–690. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.12.024>