

STUDI DESKRIPTIF KUANTITATIF TENTANG *LONELINESS* PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

Dvi C. S. Sarasvati

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email: dcsakharendrasarasvati@gmail.com

Tellma M. Tiwa

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email: tellmatywa@unima.ac.id

Melkian Naharia

Program Studi Psikologi Universitas Negeri Manado
Email: melkiannaharia@unima.ac.id

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *loneliness* pada mahasiswa Program Studi Psikologi FIP UNIMA angkatan 2017-2020. Penelitian ini merupakan studi deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa Program Studi Psikologi FIP UNIMA angkatan 2017-2020 dengan sampel penelitian sebanyak 92 mahasiswa. Alat pengumpulan data yang peneliti gunakan adalah kuesioner berupa skala *loneliness* (UCLA versi 3) yang terdiri dari 16 item. Teknik *sampling* yang digunakan adalah teknik *stratified sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 13 mahasiswa (14,1%) dalam kategori tidak *loneliness*, 15 mahasiswa (16,3%) dalam kategori *loneliness* rendah, 36 mahasiswa (39,2%) dalam kategori *loneliness* sedang, dan pada kategori *loneliness* tinggi terdapat 28 mahasiswa (30,4%). Kategori tertinggi tingkat *loneliness* pada mahasiswa Program Studi Psikologi FIP UNIMA angkatan 2017-2020 berada pada kategori *loneliness* yang sedang, sehingga hipotesis dalam penelitian yang menyatakan bahwa mahasiswa Program Studi Psikologi FIP UNIMA angkatan 2017-2020 memiliki tingkat *loneliness* yang tinggi dinyatakan ditolak.

Kata Kunci: *Loneliness*, Mahasiswa

Abstract: This study aims to determine the level of student's *loneliness* at Psychology department FIP UNIMA class of 2017-2020. This research is a descriptive study with a quantitative approach. This research was conducted on students class of 2017-2020 at Psychology department FIP UNIMA with a research sample of 92 students. The data collection tool that the researcher uses is a questionnaire in the form of a *loneliness* scale (UCLA version 3) which consists of 16 items. The sampling technique used is a stratified sampling technique. The results showed that 13 students (14.1%) in the category of not *loneliness*, 15 students (16.3%) in the category of low *loneliness*, 36 students (39.2%) in the category of moderate *loneliness*, and in the category of high *loneliness* there were 28 students (30.4%). The highest category of student's *loneliness* level for class of 2017-2020 at Psychology department FIP UNIMA is in the moderate *loneliness* category, so the hypothesis in the study which states that students in class of 2017-2020 Psychology department FIP UNIMA have a high level of *loneliness* is declared rejected.

Keyword : *Loneliness*, College Student

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental adalah salah satu faktor penting dalam mewujudkan kesehatan secara utuh dan menyeluruh. Gangguan kejiwaan menyebabkan penurunan produktivitas penderitaanya dimana pada kasus depresi menyumbang 4,3% dari total Disability Adjusted Life Tears (DALYs) dan menjadi penyebab kecatatan di dunia, khususnya terjadi pada perempuan (Ayuningtyas & Rayhani, 2018). Salah satu pemicu meningkatnya gangguan depresi adalah *loneliness* (Hawkey & Cacioppo dalam Halim & Dariyo, 2016).

Menuntut pengetahuan di perguruan tinggi, mahasiswa tidak hanya berasal dari daerah sekitar Universitas tersebut saja. Menurut Sarwono, mahasiswa adalah kelompok pelajar yang telah menyelesaikan pendidikan di SMA atau SMK yang kemudian mendaftar dan telah diterima di universitas (Agusti & Leonardi, 2015). Baron dan Byrne menyatakan bahwa berpindah ke daerah baru dapat mengakibatkan *loneliness* (Anggriani, 2015).

Mental Health Foundation pada tahun 2010 menemukan *loneliness* banyak dirasakan oleh anak muda dibandingkan orang yang sudah dewasa atau tua (Halim & Dariyo, 2016). Dari survei yang dilakukan, usia 18-34 tahun lebih sering mengalami *loneliness* (perasaan cemas karena *loneliness* ataupun depresi karena perasaan *loneliness*) jika dibandingkan dengan individu dengan usia diatas 55 tahun (Halim & Dariyo, 2016). Kurang lebih 75% mahasiswa tingkat pertama menyatakan diri mengalami *loneliness*, 40% lainnya menyatakan diri mengalami *loneliness* tingkat sedang (Cutrona dalam Yurni, 2015). Mahasiswa yang menghadapi *loneliness*

beresiko merasakan depresi dan tingkat kebahagiaan yang menurun (Wei dalam Yurni, 2017).

Menurut Rotenberg & Hymel, *loneliness* adalah hal umum yang sering diduga menjadi sebuah fenomena umum yang dirasakan individu pada usia anak atau remaja (Yurni, 2017). Pengertian *loneliness* menurut Russell merupakan ketidaksesuaian dalam hubungan sosial dimana apa yang diinginkan dan yang ingin dicapai tidak sesuai, seperti perasaan tertekan, gelisah dan persepsi pada diri tentang kurangnya hubungan sosial (Laksana, 2019). Menurut Zilboorg, *loneliness* adalah keadaan pikiran yang “normal” dan “sementara” yang diakibatkan oleh kehilangan seseorang yang spesifik (Perlman, Peplau & Goldston, 1984).

Loneliness menurut Weiss merupakan suatu fungsi dari faktor-faktor gabungan (kepribadian ataupun situasional) dan timbul diakibatkan oleh interaksi sosial individu yang kurang (Perlman, Peplau & Goldston, 1984). *Loneliness* merupakan suatu perasaan emosional yang dirasakan ketika seorang individu tersebut berpikir bahwa kehidupan sosialnya lebih buruk dari apa yang mereka harapkan atau dengan kata lain individu tersebut tidak puas dengan kondisi kehidupan sosial yang sedang dijalaninya (Perlman, Peplau & Goldston, 1984). Menurut Kamath & Kanekar, individu yang merasakan *loneliness* lebih cenderung menjadi pemalu (Bednar, 2000) dan menurut Riffio, Watring, & Throckmorton individu tersebut merasa kurang puas dengan kehidupannya jika dibandingkan dengan orang lain (Bednar, 2000).

Austin (Marisa & Afriyeni, 2019) menjabarkan bahwa *loneliness* memiliki 3 dimensi, yaitu *intimate others*, *social others* serta *belonging*

and affiliation. Penjelasan untuk setiap dimensi sebagai berikut:

1. *Intimate others*

Dimensi ini menggambarkan dimana individu merasakan dirinya memiliki jarak cukup jauh atau merasa kehilangan orang-orang terdekat dan berarti di dalam hidupnya.

2. *Social others*

Pada dimensi ini, individu merasa dirinya tidak memiliki jaringan sosial. Hal ini mengakibatkan individu tersebut merasa tidak seorang pun bisa menjadi teman dalam berhubungan sosial.

3. *Belonging and affiliation*

Pada dimensi ini individu merasa tidak mampu menjalin hubungan dengan orang lain atau lingkungan sekitar.

Russell (Putri, 2018) menjelaskan beberapa aspek dari *loneliness*, yaitu:

1. *Trait loneliness*

Trait loneliness adalah pola perasaan *loneliness* yang lebih stabil dan terkadang berubah dalam situasi tertentu atau kepribadian individu yang menjadi penyebab ia mengalami *loneliness*. Kepribadian yang dimaksud adalah individu yang memiliki ketakutan terhadap orang asing atau kepercayaan dirinya kurang.

2. *Social desirability loneliness*

Social desirability loneliness adalah *loneliness* yang terjadi disebabkan kehidupan sosial yang individu inginkan pada kehidupan dilingkungannya tidak sesuai.

3. *Depression loneliness*

Depression loneliness merupakan *loneliness* yang terjadi disebabkan perasaan individu yang terganggu seperti

tidak bersemangat, murung, sedih, tidak berharga dan berfokus pada kegagalan yang individu alami.

Individu dengan *loneliness* dan yang tidak merasakan *loneliness* memperlihatkan tingkat sosial yang sama dalam segala peran tetapi, individu dengan *loneliness* lebih melihat diri mereka tidak memiliki kemampuan ataupun keterampilan sosial dibandingkan yang lainnya (Faradhiga, 2015). Menurut Hawkley & Cacioppo, *loneliness* dapat menyebabkan gangguan kepribadian dan psikosis, turunnya kemampuan kognitif, kemungkinan mengidap Alzheimer ataupun peningkatan gejala depresi (Halim & Dariyo, 2016).

Individu termasuk mahasiswa diharapkan memiliki kegiatan yang memberikan dampak positif agar terhindar dari dampak buruk yang disebabkan oleh *loneliness*. Hal ini didukung oleh pernyataan Rabin bahwa individu dalam usaha mengurangi rasa *loneliness* perlu aktif dalam berinteraksi di kehidupan sosialnya (Deviana, N., & Psi, S. P. S., 2018).

Berdasarkan pada uraian diatas, peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian terkait tingkat *loneliness* pada mahasiswa Program Studi Psikologi FIP UNIMA. Maka dari itu, peneliti mengangkat judul “Studi Deskriptif Kuantitatif Tentang *Loneliness* Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi FIP UNIMA Angkatan 2017-2020”. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui studi deskriptif kuantitatif tentang *loneliness* pada mahasiswa Program Studi Psikologi FIP UNIMA angkatan 2017-2020.

METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan desain penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif menurut Sujana & Ibrahim merupakan penelitian yang mendeskripsikan suatu peristiwa yang terjadi saat ini (Soendari, 2012). Pendekatan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian kuantitatif menurut Creswell merupakan pendekatan penelitian yang lebih mendalami masalah yang berdasarkan usaha menguji teori yang ada yaitu variable penelitian, nilai dalam bentuk angka, analisis statistik untuk menggeneralisasi teori tersebut benar atau salah (Anshori & Iswati (2019). Analisis data yang digunakan untuk mengetahui deskriptif kuantitatif *loneliness* pada mahasiswa Program Studi Psikologi FIP UNIMA angkatan 2017-2020 menggunakan analisis deskriptif kuantitatif.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah deskriptif kategorisasi. Yang dilakukan saat kategorisasi menurut Bangun adalah data dikelompokkan, melakukan tabulasi data, data yang diteliti disajikan serta melakukan perhitungan dengan tujuan menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini (Frاندika, 2019).

Subjek penelitian merupakan mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Manado angkatan 2017-2020 berjumlah 92 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *stratified sampling*. *Stratified sampling* merupakan suatu cara penarikan sampel untuk populasi yang memiliki karakteristik heterogen atau karakteristik yang dimiliki populasi bervariasi (Prasetyo dan Jannah, 2005). Penelitian ini mengukur *loneliness* menggunakan UCLA *Loneliness Scale* version 3 oleh Danniell W. Russel

(1996) dan pernyataan disajikan dalam skala *likert* 4 opsi jawaban. Hipotesis dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Program Studi Psikologi FIP UNIMA angkatan 2017-2020 memiliki tingkat *loneliness* yang tinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan pada data distribusi frekuensi tingkat *loneliness*, didapatkan gambaran bahwa responden yang menjadi anggota sampel sebanyak 92 mahasiswa. Diketahui bahwa 13 atau 14,1% mahasiswa dalam kategori tidak *loneliness*, 15 atau 16,3% mahasiswa dalam kategori *loneliness* rendah, 36 atau 39,2% mahasiswa dalam kategori *loneliness* sedang, dan pada kategori *loneliness* tinggi terdapat 28 atau 30,4% mahasiswa.

Tabel 1 . Distribusi Tingkat *Loneliness*

Kategori	Frequency	%
Tidak	13	14,1
Rendah	15	16,3
Sedang	36	39,2
Tinggi	28	30,4
Total	92	100,0

Dalam dunia perkuliahan tentunya terdapat persaingan yang menyebabkan mahasiswa sibuk memikirkan dirinya sehingga tidak mampu membina hubungan yang akrab dengan orang lain, hal ini juga menjadi salah satu penyebab *loneliness*. *Loneliness* merupakan suatu kesenjangan terhadap kehidupan sosial yang diharapkan dengan kenyataan yang sedang dihadapi. *Loneliness* berbeda dengan isolasi diri (Yurni, 2015). Beberapa orang merasakan *loneliness* walaupun dikelilingi orang lain sepanjang waktu. Sebagian individu mungkin memiliki komunikasi yang sedikit dengan individu lainnya, namun karena ia merasa puas akan hubungan

tersebut, maka individu tersebut tidak merasakan *loneliness*.

Loneliness pada mahasiswa juga dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Seperti yang disampaikan oleh Rubenstein dan Shaver (Miller, Perlman, dan Brehmn, 2007), *loneliness* dapat terjadi disebabkan oleh kurang dalam hubungan, keinginan dalam hubungan berubah, keinginan dalam hubungan berubah, atribusi kausal, dan perilaku interpersonal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa *loneliness* pada mahasiswa Program Studi Psikologi FIP UNIMA angkatan 2017-2020 berada pada kategori *loneliness* sedang. Kategori tertinggi tingkat *loneliness* pada mahasiswa Program Studi Psikologi FIP UNIMA angkatan 2017-2020 berada pada kategori *loneliness* yang sedang, sehingga hipotesis dalam penelitian yang menyatakan bahwa mahasiswa Program Studi Psikologi FIP UNIMA angkatan 2017-2020 memiliki tingkat *loneliness* yang tinggi dinyatakan ditolak.

Hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan dasar pada penelitian selanjutnya dengan menggali lebih dalam lagi faktor-faktor apasaja yang mempengaruhi *loneliness*. Saran lain untuk penelitian selanjutnya adalah membuat perbandingan *loneliness* yang dialami oleh mahasiswa di Program Studi Psikologi dengan Program Studi lainnya atau pada mahasiswa yang tinggal indekos dan yang tinggal dengan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusti, R. D. C. W., & Leonardi, T. (2015). Hubungan antara kesepian dengan problematic internet use pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4(1), 9-13.
- Anggriani, S.T. (2015). Kesepian Pada Mahasiswa UKSW Yang Tiggal Bersama Orang Tua Dan Tinggal Jauh Dari Orang Tua. (Skripsi, Universitas Kristen Satya Wacana,2015). Diakses dari <https://adoc.pub/kesepian-pada-mahasiswa-uksw-yang-tinggal-bersama-orang-tua-.html>
- Anshori, M., & Iswati, S. (2019). Metodologi penelitian kuantitatif: edisi 1. Airlangga University Press.
- Ayuningtyas, D., & Rayhani, M. (2018). Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 1-10.
- Bednar, K. L. (2000). *Loneliness and self-esteem at different levels of the self*.
- Deviana, N., & Psi, S. P. S. (2018). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Faradhiga, Y. A. (2015). Pengaruh dukungan sosial, *loneliness*, dan trait kepribadian terhadap gejala depresi narapidana remaja di lembaga pemasyarakatan.
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2016). Hubungan psychological well-

- being dengan *loneliness* pada mahasiswa yang merantau. *Jurnal Psikogenesis*, 4(2), 170-181.
- Laksana, A. A. (2019). Hubungan Antara Kesepian Dengan Cyberloafing Pada Pegawai Negeri Sipil Di Biro Kepegawaian Badan Kepegawaian Negara Pusat (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan self compassion mahasiswa perantau. *Psibernetika*, 12(1).
- Miller, R., Perlman, D., & Brehm, S. S. (2007). Intimate relationships. *Handbook of Intercultural Communication*, 341.
- Perlman, D., Peplau, L. A., & Goldston, S. E. (1984). *Loneliness* research: A survey of empirical findings. Preventing the harmful consequences of severe and persistent *loneliness*, 13-46.
- Prasetyo, B., & Jannah, L. M. (2005). Metode Penelitian Kuantitatif: teori dan aplikasi.
- Putri, D. A. (2018). Hubungan Antara Kesepian Dengan Perilaku Cyberbullying Pada Mahasiswa Pengguna Instagram (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Soendari, T. (2012). Metode Penelitian Deskriptif. Bandung, UPI. Stuss, Magdalena & Herdan, Agnieszka, 17.
- Yurni, Y. (2017). Perasaan Kesepian dan Self-esteem pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 15(4), 123-128.