

**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN PENYESUAIAN DIRI  
PADA MAHASISWA (STUDI KORELASI PADA MAHASISWA  
TAHUN PERTAMA FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS DIPONEGORO)**

**Dwi Nur Prasetia, Sri Hartati MS**

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang

[dwinur.losgalaticos@gmail.com](mailto:dwinur.losgalaticos@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan antara kesepian dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

Populasi penelitian ini adalah 190 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro angkatan 2012. Subjek penelitian berjumlah 123 orang dan subjek untuk uji coba berjumlah 60 orang, yang dipilih secara acak. Alat pengumpul data dalam penelitian adalah skala penyesuaian diri (28 aitem valid dengan  $\alpha=0,879$ ) dan skala kesepian (25 aitem valid dengan  $\alpha=0,904$ ).

Data yang diperoleh berdasarkan hasil analisis regresi sederhana menunjukkan nilai koefisien korelasi kesepian dengan penyesuaian diri sebesar -0,614 dengan  $p=0,000$  ( $p<0,005$ ). Artinya, terdapat hubungan yang kuat, negatif dan signifikan antara kesepian dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro

**Kata Kunci : Kesepian, Penyesuaian diri, Mahasiswa tahun pertama**

**THE CORRELATION BETWEEN LONELINESS AND ADJUSTMENT  
IN FIRST-YEAR STUDENTS OF FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

**Dwi Nur Prasetya, Sri Hartati MS**

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang

[dwinur.losgalaticos@gmail.com](mailto:dwinur.losgalaticos@gmail.com)

**ABSTRACT**

This study aims to find the correlation between loneliness and adjustment in first-year students of Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. The hypothesis of this study is that there is the correlation between loneliness and adjustment in first-year students of Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

190 first-year students were included as the population. The sample consisted of 123 students and 60 of them were used for the try out. The questionnaire used adjustment scale (28 items with  $\alpha=0,879$ ) and loneliness scale (25 items with  $\alpha=0,904$ ).

The items were analyzed by simple regression analysis and showed correlation value at  $-0,614$  with  $p=0,000$  ( $p<0,005$ ). The result indicated that there is significant correlation between loneliness and adjustment in first-year students in Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

***Keywords : Loneliness, Adjustment, First-year students.***

## **PENDAHULUAN**

Situasi baru di perguruan tinggi akan memberikan perubahan-perubahan bagi mahasiswa tahun pertama. Mahasiswa tahun pertama adalah mahasiswa yang baru saja lulus dari bangku SMA ke bangku perkuliahan, yang biasanya anak SMA masih sangat lekat dengan lingkungan *peer group* yang sangat kental satu sama lain. Serta mengalami beberapa perubahan di dalamnya seperti perubahan hubungan sosial, masalah ekonomi, permasalahan bidang akademik, pola belajar, tanggung jawab dan kemandirian, serta tuntutan tugas yang lebih sulit, semenjak masuk masa perkuliahan dibandingkan dengan masa SMA.

Tuntutan-tuntutan itu yang menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama benar-benar mengalami perubahan yang jauh berbeda saat menjalani perkuliahan di perguruan tinggi, dan dibutuhkan kesiapan untuk menyesuaikan diri. Upaya penyesuaian diri yang dilakukan adalah menerima kekurangan dan meningkatkan potensi dirinya untuk mengatasi kekurangan, serta berusaha memandang realitas secara objektif sehingga individu mampu menyelesaikan tugas-tugas belajar serta harapan dari keluarga akan masa depan yang lebih baik.

Mahasiswa yang tidak bisa menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus dan lingkungan sekitar akan mengalami permasalahan karena kurang bisa berinteraksi dengan baik. Hurlock (2003, h.289) menambahkan bahwa ketidakmampuan melakukan penyesuaian diri terhadap perubahan dalam dirinya dapat menghambat remaja menjadi dewasa.

Pernyataan tersebut di dukung oleh pendapatnya Schneiders (1964, h.67) beberapa faktor penyesuaian diri yang salah satunya keadaan psikologis adalah keadaan mental yang sehat merupakan syarat bagi terciptanya penyesuaian diri yang baik. Keadaan kesepian yang dialami individu merupakan keadaan mental yang tidak baik, akan menghambat individu dalam memberikan respon yang selaras dengan dorongan internal maupun tuntutan lingkungannya, sehingga kesepian yang dialami oleh individu dapat melatar belakangi adanya hambatan dalam penyesuaian diri.

Kesepian merupakan keadaan mental dan emosional negatif yang dicirikan dengan munculnya perasaan tidak menyenangkan dan kegelisahan subyektif yang dialaminya. Individu yang mengalami kesepian biasanya ketika dilibatkan pada lingkungan sekitar akan merasa dirinya kurang puas, kurang bahagia, lebih pesimis dan kurang bersemangat. Mahasiswa yang mampu memulai tahun pertamanya di sekolah dengan harapan positif akan berhasil mendapatkan teman baru, mempunyai penilaian yang baik tentang dirinya dan mampu menciptakan kehidupan sosial yang memuaskan, baik akan terhindar dari perasaan kesepian (Sears, 2009, h.213).

Keadaan kesepian yang dialami mahasiswa merupakan keadaan mental yang tidak baik sehingga kesepian yang dialami oleh mahasiswa dapat melatar belakangi adanya hambatan dalam penyesuaian diri, akibatnya kebanyakan mahasiswa kurang fokus di dalam perkuliahannya. Penyesuaian diri sangat diperlukan bagi mahasiswa tahun pertama untuk menjalani seluruh aktivitasnya baik pada lingkungan kampus ataupun lingkungan tempat tinggalnya.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa diperlukan suatu penelitian untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kesepian dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

### **Rumusan Masalah**

Apakah ada hubungan antara kesepian dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro?

### **Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro.

### **Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan untuk mempunyai manfaat bagi pengembangan ilmu psikologi khususnya tentang hubungan antara kesepian dengan penyesuaian diri pada mahasiswa.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

### **A. Pengertian Penyesuaian Diri**

Menurut Schneiders (1964, h.51) penyesuaian diri adalah suatu kemampuan yang mencakup respon-respon mental individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu itu berada.

### **B. Pengertian Kesepian**

Kesepian menurut De jong-gierveld (dalam Griffin, 2010, h.3) perasaan yang tidak menyenangkan dalam membina hubungan dengan orang lain, karena kurang adanya hubungan bermakna dan kurang adanya keakraban dengan orang lain.

## **METODE PENELITIAN**

### **Identifikasi Variabel**

1. Variabel prediktor : Kesepian
2. Variabel kriterium : Penyesuaian Diri

### **Definisi Operasional**

Penyesuaian diri adalah suatu kemampuan yang mencakup respon-respon mental individu agar dapat berhasil menghadapi kebutuhan internal, ketegangan, frustrasi, konflik, serta untuk menghasilkan kualitas keselarasan antara tuntutan dari dalam diri individu dengan tuntutan dunia luar atau lingkungan tempat individu itu berada.

Kesepian adalah perasaan yang tidak menyenangkan dalam membina hubungan dengan orang lain, karena kurang adanya hubungan bermakna dan kurang adanya keakraban dengan orang lain.

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro (angkatan 2012) dengan jumlah 190 mahasiswa. Metode pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Penentuan jumlah sampel penelitian dilakukan dengan menggunakan tabel yang

dikembangkan oleh *Isaac* dan *Michael* dengan tingkat kesalahan sebesar 5% (Sugiyono, 2010, h.71). Dari table tersebut apabila populasi 190 maka sampel yang diambil sejumlah 123 dengan taraf kesalahan 5%.

### **Pengumpulan Data**

Skala penyesuaian diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek penyesuaian diri dari Schneiders (1964, h. 274-276) yaitu: mengontrol emosionalitas yang berlebihan, mengatasi mekanisme psikologis, mengatasi perasaan frustrasi pribadi, pertimbangan rasional dan kemampuan mengarahkan diri, belajar dan memanfaatkan pengalaman masa lalu, sikap realistis dan objektif. Skala penyesuaian diri memuat 28 aitem valid.

Skala kesepian yang disusun berdasarkan dimensi-dimensi kesepian menurut de Jong-Gierveld (dalam Dayakisni, 2006, h.188) yang meliputi: karakteristik emosi, bentuk keterpisahan sosial, dan perspektif waktu. Skala kesepian memuat 25 aitem valid.

### **Analisis Data**

Menggunakan analisis regresi sederhana dengan *Statistical Package for Social Science (SPSS) for Windows Release* versi 16.0.

## **HASIL ANALISIS DATA DAN INTERPRETASI**

### **1. Uji Normalitas**

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa variable kesepian dan penyesuaian diri memiliki distribusi normal. Hal tersebut dapat dilihat dari nilai koefisien *Kolmogorov Smirnov* yang diperoleh variable kesepian sebesar 1,243 dengan nilai  $P=0,091$  ( $P > 0,05$ ) dan variabel penyesuaian diri sebesar 1,268 dengan nilai  $P=0,080$  ( $P>0,05$ ).

### **2. Uji Linearitas**

Uji linieritas dari hubungan antara kesepian dengan penyesuaian diri menghasilkan  $F_{lin} = 73,298$  dengan signifikansi 0,000 ( $p<0,05$ ).

### **3. Uji Hipotesis**

Analisis regresi linier sederhana menunjukkan besarnya koefisien korelasi antara kesepian dengan penyesuaian diri melalui  $r_{xy} = -0,614$  dengan

$p = 0,000$  ( $p < 0,005$ ). Nilai  $r_{xy}$  negatif menunjukkan arah hubungan kedua variabel negatif, artinya semakin tinggi kesepian maka semakin rendah penyesuaian diri, dan sebaliknya semakin rendah kesepian maka semakin tinggi penyesuaian diri.

Tingkat signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,005$ ) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan penyesuaian diri.

Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis **dapat diterima**.

## **PENUTUP**

### **Pembahasan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara kesepian terhadap penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Hasil uji hipotesis penelitian yang menggunakan teknik analisis regresi sederhana dengan bantuan komputer melalui program SPSS versi 16.0 diperoleh hasil  $r_{xy} = -0,614$  dengan  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Koefisien korelasi tersebut mengindikasikan adanya hubungan antara variabel kesepian terhadap penyesuaian diri. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan antara kesepian dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang dapat **diterima**.

Hasil penelitian kesepian menunjukkan tidak ada mahasiswa yang berada pada kategori sangat tinggi, 4,06 % berada pada kategori tinggi, 9,76 % mahasiswa berada pada kategori sangat rendah, dan 86,18 % berada pada kategori rendah. Deskripsi kategori kesepian menunjukkan bahwa sampel penelitian memiliki kesepian yang rendah yaitu sebanyak 86,18 % subjek berada pada kategori rendah dengan rentang nilai antara 43,75 sampai dengan 62,5. Artinya subjek yang memiliki kesepian rendah memiliki kesiapan untuk menjalin hubungan yang bermakna dengan orang lain

Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kesepian pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro berada pada kategori rendah, diperoleh kesimpulan bahwa mahasiswa dapat memenuhi kebutuhan untuk berkomunikasi dan dapat membina hubungan yang akrab dengan orang lain.

Kesepian ini dapat dihindari dengan memperbaiki keterampilan berkomunikasi, berjumpa dengan individu lain, serta mampu mengenali diri sendiri. Mengenali diri sendiri menjadikan individu lebih mudah mengadakan penyesuaian terhadap masalah-masalah yang dihadapinya. Hal inilah yang menyebabkan individu merasa dimengerti, bahagia, dipercaya, dicintai, unik, berguna, dan berharga.

Kemampuan mahasiswa untuk memenuhi tuntutan yang ada dapat menyebabkan mahasiswa memperoleh dukungan yang diharapkan dan memadai. Hal tersebut dapat memicu timbulnya perasaan diterima oleh lingkungan baik oleh teman sebaya, lingkungan kampus, maupun orangtua. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil penelitian Yu dkk (2005, h.330) terhadap anak-anak di China yang menemukan bahwa penerimaan teman sebaya atau *peer group* sangat berpengaruh terhadap tingkat kesepian. Dijelaskan pula dalam penelitiannya Yuhana (2008, h.12) bahwa keterbukaan diri individu terhadap lingkungan akan mempengaruhi kesepian pada mahasiswa, semakin baik keterbukaan diri individu di lingkungan sekitar maka kesepian yang dialami individu semakin rendah.

Hasil penelitian tentang penyesuaian diri menunjukkan bahwa tidak ada mahasiswa yang berada pada kategori sangat rendah, 4,88 % berada pada kategori sangat tinggi, 11,38 % mahasiswa berada pada kategori rendah, dan 83,74 % berada pada kategori tinggi. Deskripsi kategori penyesuaian diri menunjukkan bahwa rata-rata sampel penelitian memiliki penyesuaian diri yaitu sebanyak 83,74% berada pada kategori tinggi dengan rentang nilai antara 70 sampai dengan 91. Berkaitan dengan kondisi tersebut, ada beberapa hal yang dapat menjelaskan kondisi penyesuaian diri pada sampel penelitian berada pada kategori tinggi.

Data tersebut berarti bahwa mahasiswa tahun pertama dapat melakukan penyesuaian diri dengan baik, sehingga dapat mengatasi tuntutan untuk lebih mandiri, tanggung jawab dalam hubungan sosial, masalah ekonomi dan permasalahan bidang studi. Hasil penelitian tersebut sesuai dengan salah satu tugas perkembangan remaja akhir ke dewasa awal. Menurut Santrock (2003, h. 140) bahwa masa remaja akhir menuju dewasa awal merupakan masa pengambilan keputusan yang cukup penting, mengenai masa depan, teman yang akan dipilih, pendidikan, dan juga mengenai pasangan hidup.



Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro berada pada kategori tinggi, berdasarkan hasil observasi bahwa mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro pada umumnya memiliki *peer group* yang saling mendukung antara satu dengan lainnya, misalnya terlihat di lingkungan kampus mahasiswa tahun pertama sering menghabiskan waktu bersama dengan kelompoknya, baik sekedar bercerita atau berdiskusi untuk mengerjakan tugas perkuliahan, kadang juga menghabiskan waktu luang dengan bermain bersama. Adanya lingkungan yang mendukung itu menyebabkan mahasiswa mampu untuk bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kesepian dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang, yang ditunjukkan dengan angka koefisien  $r_{xy}$  sebesar  $-0,614$  dengan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Hasil tersebut mengandung arti bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kesepian dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang **dapat diterima**.

### **Saran**

#### **1. Bagi Mahasiswa**

Sesuai dengan hasil penelitian di atas, mahasiswa diharapkan mampu menjaga hubungan yang sudah ada, hal ini dapat dilakukan dengan cara aktif melakukan komunikasi, baik secara langsung maupun tidak langsung dengan jejaring sosial yang ada, seperti dengan *peer group* yang sudah ada atau dengan lingkungan sekitar individu.

#### **2. Bagi Pihak Fakultas**

Pihak fakultas diharapkan dapat mempertahankan dan mampu meningkatkan kegiatan-kegiatan bersama yang melibatkan kerja sama dan komunikasi antar mahasiswa agar terjalin kedekatan diantara mereka.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan topik yang sama disarankan untuk mengembangkan pengetahuan tentang penyesuaian diri dalam ruang lingkup yang lebih luas, misalnya faktor-faktor lain yang mempengaruhi penyesuaian diri seperti religiusitas, kebudayaan, kondisi fisik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Azwar. S. 2009. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Azwar. S. 2010. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Baron, R.A. Branscombe, N.R., Byrne, D. 2009. *Social Psychology*. 12<sup>th</sup> Edition. New York : Congres Cataloging.
- Bruno, F.J. 2000. *Conquer Loneliness : menaklukan kesepian* (Alih bahasa : C. Louis Novianto dan A.R.H, Sitanggang) Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Dayakisni, T. 2006. *Psikologi Sosial. Ed. 2, Cet 2* Malang : UMM Press.
- Griffin, J. 2010. *The Lonely Society*. London : Mental Health Foundation
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Scheneiders, A. 1964. *Personal Adjustment And Mental Health*. New York : Rinehart and Winston.
- Winarsunu, T. 2009. *Statistik Dalam Penelitian Psikologi Pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Yu, Guoliang, Yaming Zhang, dan Rong Yan. 2005. Loneliness, Peer Acceptance, and Family Functioning of Chinese Children With Learning Disabilities: Characteristics and Relationships. *Journal Psychology in the Schools*. Vol.42(3), h. 325-331. Published online in Wiley Interscience([www.interscience.wiley.com](http://www.interscience.wiley.com)).
- Yuhana, S. 2008. Hubungan antara Keterbukaan Diri dengan Kesepian pada Mahasiswa Merantau yang Tinggal di Tempat Kos. *Jurnal*. Universitas Gunadarman