

LONELINESS PADA MAHASISWA RANTAU DI KOTA SEMARANG

Fauzi Krisna Putra¹, Mulya Virgonita Iswindari Winta²

^{1,2}Magister Psikologi Universitas Semarang

krisnaputra991@gmail.com¹, yayaiswindari@usm.ac.id²

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh banyaknya kasus kesepian atau loneliness yang berdampak pada hal negatif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi loneliness pada mahasiswa rantau di Kota Semarang. Metode penelitian yang diterapkan yaitu deskriptif kuantitatif dengan sampel 65 mahasiswa rantau di Kota Semarang. Berdasarkan analisis data, variabel loneliness pada mahasiswa rantau di Kota Semarang menunjukkan pada skala variabel loneliness menunjukkan skor minimum pada skor empirik sebesar 40 dan skor hipotetik sebesar 21. Nilai mean hipotetik sebesar 52,5 dan nilai empirik 62,88. Nilai standar deviasi hipotetik adalah 10,5 sedangkan nilai empirik adalah 7,44. Pengkategorian menggunakan distribusi normal menghasilkan mayoritas mahasiswa (76,9%) dalam kategori sedang, diikuti kategori tinggi (18,4%) dan rendah (4,7%).

Kata-kata kunci: Loneliness, Mahasiswa, Rantau

Abstract: This research is motivated by the many cases of loneliness which have a negative impact. This research aims to determine the condition of loneliness among overseas students in Semarang City. The research method applied was quantitative descriptive with a sample of 65 overseas students in Semarang City. Based on data analysis, the loneliness variable in overseas students in Semarang City shows that the loneliness variable scale shows a minimum score on an empirical score of 40 and a hypothetical score of 21. The hypothetical mean value is 52.5 and the empirical value is 62.88. The hypothetical standard deviation value is 10.5 while the empirical value is 7.44. Categorization using a normal distribution resulted in the majority of students (76.9%) in the medium category, followed by the high (18.4%) and low (4.7%) categories..

Keywords: Loneliness, Student, Migrant

PENDAHULUAN

Peningkatan kecakapan dan kemampuan diyakini sebagai faktor utama dan kebutuhan dasar masyarakat yang ingin maju. Rendahnya kualitas sumber daya manusia merupakan masalah mendasar yang dapat menghambat pembangunan dan perkembangan ekonomi nasional (Winta et al, 2021). Salah satu jenjang pendidikan yang selayaknya ditempuh adalah perguruan tinggi. Masa perkuliahan merupakan masa transisi bagi banyak individu. Tantangan besar bagi mahasiswa rantau pada transisi ini yang sering dihadapi adalah loneliness atau rasa kesepian.

Loneliness merupakan sebuah kondisi di mana seseorang merasa terisolasi dan tidak memiliki hubungan sosial yang meaningful dengan orang lain. Kondisi ini dapat berakibat negatif pada kesehatan mental dan fisik seseorang, seperti depresi, kecemasan, dan menurunnya sistem kekebalan tubuh. Loneliness juga dapat menjadi indikator bahwa kesehatan mental individu terganggu. Kesehatan mental adalah aspek yang sangat penting bagi individu (Khoirurrahman, 2023). Loneliness adalah kepribadian dinamis dalam individu dari sistem-sistem psikofisik yang muncul untuk menentukan karakteristik perilaku dan berfikir (Russell, 1996). Munculnya keinginan individu pada kehidupan sosial dan kehidupan dilingkungannya, dan juga adanya depresi, yang merupakan salah satu gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga, berpusat pada kegagalan dan hal itulah yang memunculkan loneliness (Russell, 1996).

Secara lebih spesifik, beberapa penelitian membuktikan bahwa kesepian dikaitkan dengan perilaku bunuh diri pada populasi dewasa umum (Sticklea & Koyanagic, 2016). Penelitian Victor & Yang (2012) terhadap subjek berusia 15 tahun ke atas di United Kingdom, menemukan bahwa depresi berkaitan dengan kesepian untuk semua kelompok umur. Kesehatan fisik yang buruk berkaitan dengan kesepian pada dewasa muda dan usia paruh baya tetapi tidak bagi usia selanjutnya. Bagi individu yang berada pada paruh baya dan lanjut usia, kualitas keterlibatan sosial

dapat melindungi mereka dari kesepian, sedangkan bagi dewasa muda lebih terkait dengan segi kuantitas keterlibatan sosial. Ini menunjukkan bahwa faktor-faktor yang berbeda dapat memberikan kerentanan ataupun melindungi terhadap kesepian pada berbagai tahap kehidupan.

Di Indonesia, terdapat banyak mahasiswa rantau yang menempuh pendidikan di kota-kota besar, seperti Semarang. Semarang merupakan salah satu kota tujuan pendidikan yang populer dengan berbagai perguruan tinggi ternama. Hasil penelitian dari Desyantoro et al (2020) menunjukkan bahwa peranan orang tua yang mampu mengontrol kehidupan anak secara langsung berpengaruh terhadap kedisiplinan dan tingkah laku anak. Menurut Aliyah et al (2024) dalam menjalani kehidupan yang jauh dari orang tua maka dukungan teman menjadi sangat penting agar individu tidak merasa jatuh harga dirinya. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui bagaimana tingkat loneliness pada mahasiswa rantau di Semarang dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau di Kota Semarang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan kriteria tertentu yang dimiliki partisipan me (Azwar, 2013). Subjek penelitian ini dan menjadi sampel adalah mahasiswa rantau di Kota sebanyak 65 orang. Data diambil dengan menggunakan kuisioner Skala loneliness terdiri dari 24 aitem Favorable dan Unfavorable Skala loneliness yang digunakan dalam penelitian ini merupakan skala loneliness dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Pramitha (2018) dan peneliti modifikasi berdasarkan aspek-aspek loneliness yang terdapat pada R-UCLA Loneliness Scale yang dikemukakan oleh Russell (1996).

1. *Personality*

Merupakan pola yang lebih stabil dari perasaan *Loneliness* yang terkadang berubah dalam situasi tertentu atau individu yang mengalami *Loneliness* karena disebabkan kepribadian individu tersebut. Kepribadian yang dimaksud adalah seseorang yang memiliki kepercayaan yang kurang dan ketakutan terhadap orang asing. Contoh : Seberapa sering kamu merasa malu ?

2. *Social desirability*

Merupakan rasa *Loneliness* yang terjadi karena individu tidak mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkan pada kehidupan di lingkungannya. Contoh : Seberapa sering kamu merasa orang-orang yang berada di sekitar kamu tidak benar-benar ada untukmu ?

3. *Depression*

Merupakan rasa *Loneliness* yang terjadi merupakan salah satu gangguan alam perasaan seperti perasaan sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga dan berpusat pada kegagalan yang dialami oleh individu. Contoh : Seberapa sering kamu merasa terasing dari orang lain ?

Distribusi aitem-aitem Skala *Loneliness*, Pramitha, (2018) yang telah peneliti modifikasi dan telah di uji coba kan dapat dilihat pada Tabel 3 berikut ini :

Tabel 1 Blueprint Skala Loneliness

No	Aspek	Aitem		Jumlah
		Favor	Unfavorable	
1	<i>Personality</i>	3, 21	5, 6, 9, 16, 22	7
2	<i>Social desirability</i>	2, 8, 18	1, 10, 15, 20	7
3	<i>Depression</i>	4, 7, 11, 12, 13, 14	23	7
Total			11	10
21				

Analisis data menggunakan metode deskriptif kuantitatif untuk mengetahui tingkatan loneliness mahasiswa rantau di Kota Semarang. Peneliti melakukan kategorisasi loneliness berdasarkan nilai mean dan standart deviasi hipotetik dengan mengelompokkan menjadi tiga kategori seperti yang terlihat pada table 6 berikut :

Tabel 2 Norma Kategorisasi

No	Kategorisasi	Interval Skor
1	Tinggi	$X \geq (\mu + 1\sigma)$
2	Sedang	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$
3	Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$

Keterangan

X : Skor Subyek

μ : Rerata (Mean) Hipotetik

σ : Deviasi σ tandard SD Hipotetik

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data proses penelitian diperoleh perhitungan skor tandar dan skor hipotetik dari tandard loneliness. Jumlah aitem pada skala loneliness sebanyak 21 butir. Skor terendah 1 dan tertinggi 4. Skor minimal hipotetik yang diperoleh adalah $(1 \times N \text{ aitem}) 1 \times 21 = 21$ dan skor maksimal hipotetiknya adalah $(4 \times N \text{ aitem}) 4 \times 21 = 84$. Rerata (Mean) hipotetiknya sebesar $(84+21) : 2 = 52,5$ dengan tandard deviasi sebesar $(84 - 21) : 4 = 10,5$. Deskripsi skor data tandard loneliness dapat dilihat pada table 3 sebagai berikut :

Berdasarkan hasil perhitungan menunjukkan bahwa pada skala tandard loneliness menunjukkan skor minimum pada skor tandar sebesar 40 dan skor hipotetik sebesar 21. Nilai mean hipotetik sebesar 52,5 dan nilai empiric 62,88 Nilai standar deviasi hipotetik adalah 10,5 sedangkan nilai empiric adalah 7,44. Berdasarkan data deskriptif diatas, maka dapat dilakukan pengkategorian tandard penelitian. Kategori yang akan digunakan adalah kategori jenjang berdasarkan distribusi normal. Tujuan dari kategorisasi ini adalah menempatkan individu kedalam kelompok kelompok yang posisinya berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2015). Peneliti melakukan kategorisasi loneliness dan adiksi game online pada remaja berdasarkan nilai mean dan tandard deviasi hipotetik dengan mengelompokkan menjadi tiga kategori seperti yang terlihat pada table 2 berikut :

Tabel 4 Kategorisasi Loneliness

No	Kategori	Interval	Frekuensi	%
1	Tinggi	$X \geq 63$	12	18.4
2	Sedang	$42 \leq X < 63$	50	76.9
3	Rendah	$X < 42$	3	4.7
Total			65	

Berdasarkan pada hasil analisa data pengelompokkan skor subjek penelitian dapat ditentukan bahwa mayoritas subjek memiliki skor loneliness masuk dalam kategori sedang dengan jumlah 50 subjek (76,9%), sisanya kategori rendah 3 (4,7%) dan kategori tinggi 12 (18,4%). Data tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa tingkat loneliness mahasiswa rantau di Kota Semarang didominasi oleh kategori sedang dengan demikian dapat diartikan bahwa subjek mampu memecahkan persoalan hubungan sosialnya, loneliness yang dirasakan subjek disebabkan oleh kurang berkualitaskannya interaksi dengan keluarga namun subjek mengalihkannya dengan interaksi dan hubungan yang lebih berkualitas dengan teman temannya.

Salah satu faktor sosial yang mungkin memainkan peran besar adalah kurangnya dukungan sosial. Individu yang kurang terhubung secara sosial atau memiliki jaringan sosial yang lemah cenderung mengalami tingkat kesepian yang lebih tinggi. Selain itu, perubahan signifikan dalam kehidupan sosial, seperti pindah tempat tinggal atau kehilangan hubungan dekat, dapat menjadi pemicu kesepian. Faktor psikologis juga dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap tingkat kesepian. Masalah kesehatan mental, seperti depresi atau kecemasan sosial, dapat memperburuk perasaan kesepian. Selain itu, kurangnya keterampilan sosial atau rasa percaya diri yang rendah dapat membuat sulit bagi seseorang untuk membangun dan menjaga hubungan interpersonal yang sehat.

Aspek lingkungan juga dapat memengaruhi tingkat kesepian. Lingkungan fisik yang kurang ramah atau kurangnya aksesibilitas terhadap tempat-tempat sosial dapat membuat seseorang merasa terisolasi. Faktor-faktor seperti urbanisasi yang tinggi, di mana interaksi sosial dapat menjadi terfragmentasi, juga dapat berkontribusi pada tingkat kesepian yang lebih tinggi..

PENUTUP

Berdasarkan analisis data, variabel loneliness pada mahasiswa rantau di Kota Semarang menunjukkan pada skala variabel loneliness menunjukkan skor minimum pada skor empirik sebesar 40 dan skor hipotetik sebesar 21. Nilai mean hipotetik sebesar 52,5 dan nilai empiric 62,88 Nilai standar deviasi hipotetik adalah 10,5 sedangkan nilai empiric adalah 7,44. Pengkategorian menggunakan distribusi normal menghasilkan mayoritas mahasiswa (76,9%) dalam kategori sedang, diikuti kategori tinggi (18,4%) dan rendah (4,7%). Kesimpulan ini menunjukkan bahwa mahasiswa mampu mengatasi persoalan hubungan sosialnya, meskipun tingkat loneliness dipengaruhi kurangnya interaksi dengan keluarga, yang digantikan oleh hubungan berkualitas dengan teman-teman.

DAFTAR PUSTAKA

- Aliyah, N. A., Winta, M. V. I., & Erlangga, E. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Harga Diri Pada Santri. *Jurnal Cahaya Mandalika ISSN 2721-4796 (online)*, 5(1), 158-165.
- Azwar. Saifuddin. (2015). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Desyantoro, I., Widyawati, S., & Winta, M. V. I. (2020). Hubungan antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Kedisiplinan pada Peserta Didik SMP Hasanuddin 10 Kota Semarang. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 4(1), 34-44.
- Khoirurrahman, A., Winta, M. V. I., & Pratiwi, M. M. S. (2023). Efikasi Diri dan Kecerdasan Emosi Sebagai Prediktor Stres Kerja Pada Karyawan Pt. Xyz: Peran Mediasi Dukungan Sosial. *Jurnal Syntax Imperatif: Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 4(4), 343-362.
- Pramitha R. (2018). Hubungan Kesejahteraan Psikologis Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Yang Merantau Di Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta : Universitas Islam Indonesia
- Russell, D. W. (1996). UCLA loneliness scale (version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66 (1), 20-40.
- Stickley, A., Koyanagi, A., Leinsalu, M., Ferlander, S., Sabawoon, W., & McKee, M. (2015). Loneliness and health in Eastern Europe: findings from Moscow, Russia. *Public Health*, 129(4), 403-410.
- Victor, C. R., & Yang, K. (2012). The Prevalence of Loneliness Among Adults: A Case Study of the United Kingdom. *The Journal of Psychology*, 146(1-2), 85-104.
- Winta, M. V. I., Kurnianingsih, S., & Elfitasari, T. (2021). Pelatihan Pengelolaan Emosi Pada Guru Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Dalam Bekerja. *TEMATIK*, 3(1).