

**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA RANTAU S1 TAHUN PERTAMA DI UNIVERSITAS
ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Skripsi

Untuk memenuhi sebagian persyaratan

Memperoleh derajat Sarjana Psikologi



Disusun oleh:

Amanda Eka Saputri

(30701900019)

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2023

PERSETUJUAN PEMBIMBING

**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA RANTAU S1 TAHUN PERTAMA DI UNIVERSITAS
ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Amanda Eka Saputri

30701900019

Telah disetujui untuk diuji dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi sebagian persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

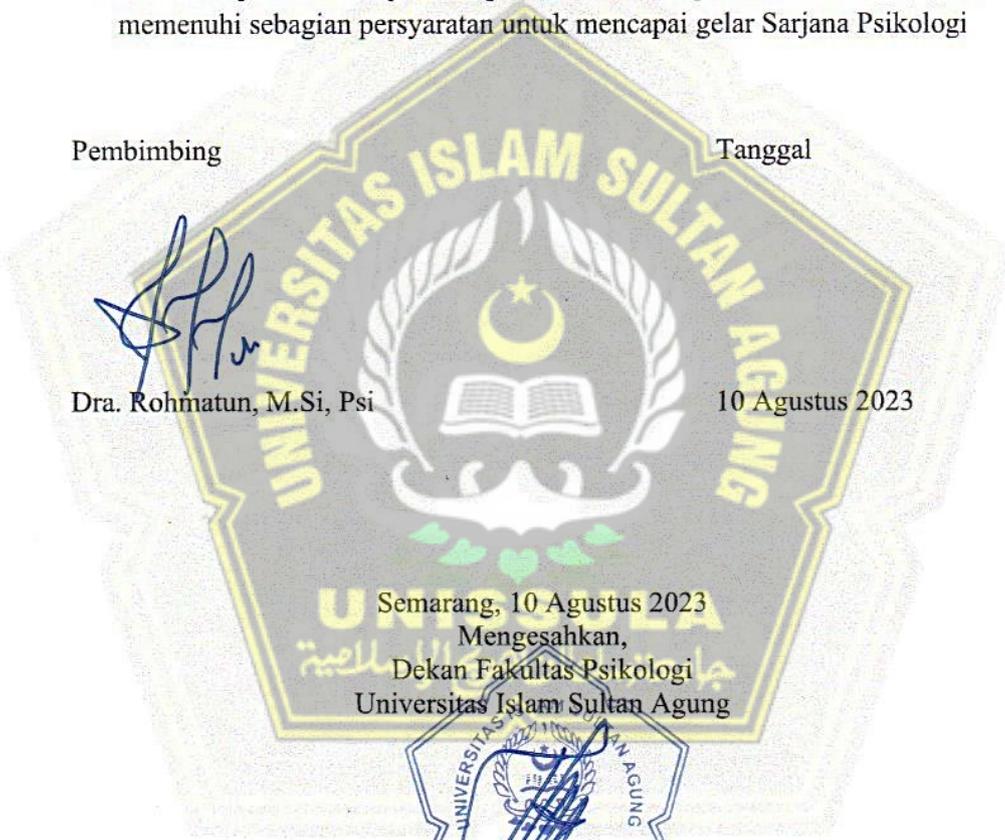
Pembimbing

Tanggal



Dra. Rohmatun, M.Si, Psi

10 Agustus 2023



Semarang, 10 Agustus 2023
Mengesahkan,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung



Joko Kuncoro, S. Psi., M. Si
NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA RANTAU S1 TAHUN PERTAMA DI UNIVERSITAS
ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Amanda Eka Saputri
NIM. 30701900019

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 21 Agustus 2023

Dewan Penguji

Tanda Tangan

1. Agustin Handayani, S.Psi., M.Si

2. Anisa Fitriani, S.Psi., M.Psi, Psikolog

3. Dra. Rohmatun, M.Si, Psikolog



Skripsi ini telah diterima sebagai persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 29 Agustus 2023

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung



Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIK. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya **Amanda Eka Saputri** dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesetaraan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesetaraan saya dicabut.



Semarang, 10 Agustus 2023

Yang Menyatakan



Amanda Eka Saputri

30701900019

MOTTO

“Janganlah engkau bersedih, sesungguhnya Allah bersama kita”

(Qs. At Taubah : 40)

*“Angin tidak berhembus untuk menggoyangkan pepohonan, melainkan menguji
kekuatan akarnya”*

(Ali bin Abi Thalib)

*“Barang siapa keluar dalam rangka menuntut ilmu, maka dia berada di jalan
Allah sampai ia kembali”*

(H. R Anas bin Malik)



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahiim

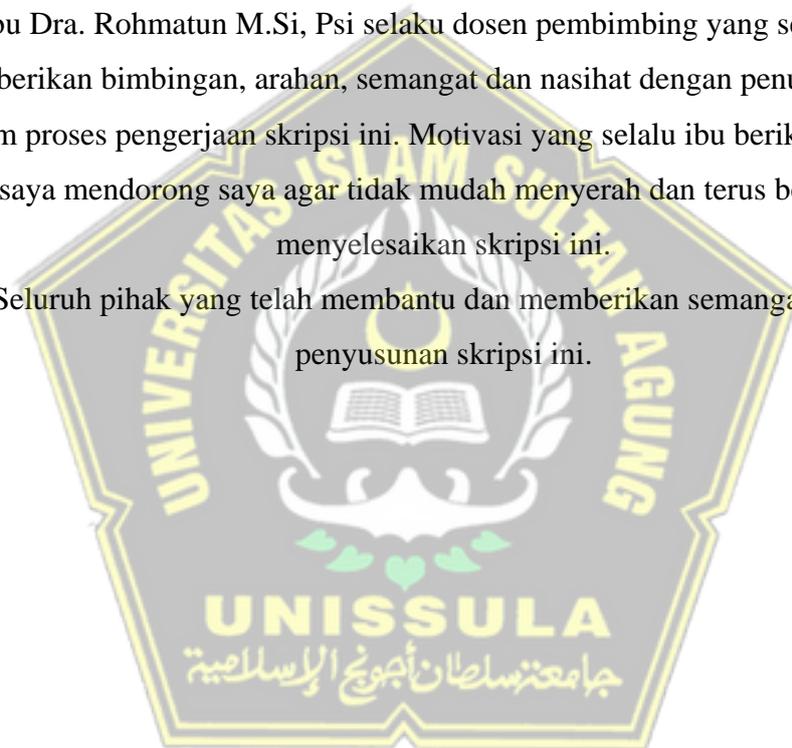
Dengan izin Allah SWT, saya persembahkan karya ini kepada:

Kedua orang tua saya yaitu ibu Sugiyanti dan bapak Sunardi yang selalu memberikan doa, dukungan, dan nasihat yang sangat berharga.

Kedua saudaraku, Luis dan Arsyia yang menjadi motivasiku untuk menjadi kakak yang lebih baik.

Ibu Dra. Rohmatun M.Si, Psi selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan bimbingan, arahan, semangat dan nasihat dengan penuh kesabaran dalam proses pengerjaan skripsi ini. Motivasi yang selalu ibu berikan terhadap saya mendorong saya agar tidak mudah menyerah dan terus berusaha menyelesaikan skripsi ini.

Seluruh pihak yang telah membantu dan memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini.



KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT dan atas kehendak-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik sebagai salah satu persyaratan memperoleh gelar S-1 Sarjana Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Selama proses penelitian, peneliti menyadari bahwa banyak kesulitan dan hambatan, akan tetapi berkat bantuan, bimbingan dan arahan dari berbagai pihak, Alhamdulillah peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini. Oleh sebab itu, dengan penuh kerendahan hati dan rasa hormat, peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Bapak Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang dan dosen wali yang dengan sabar membantu, memberikan saran dan mengapresiasi, sekaligus menjadi orang tua pengganti.
2. Ibu Dra. Rohmatun M.Si., Psikolog selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga serta senantiasa memberikan arahan, dukungan, saran dan motivasi.
3. Seluruh teman-teman mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Angkatan 2022, terimakasih atas ketersediaan dan bantuannya dalam mengisi skala penelitian ini.
4. Dekan Fakultas Agama Islam, Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi, Fakultas Ekonomi, Fakultas Hukum, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keperawatan, Fakultas Psikologi, Fakultas Teknik dan Teknik Industri yang dengan kelapangan hatinya membantu proses penelitian.
5. Bapak dan Ibu dosen Fakultas Psikologi Unissula yang telah memberikan ilmu dan pengalaman yang menyenangkan dan berharga kepada peneliti.
6. Bapak dan Ibu Staf Tata Usaha dan Perpustakaan serta seluruh Staf atau Karyawan Fakultas Psikologi yang telah memberikan kemudahan dan bantuan dalam administrasi.

7. Bapak Sunardi dan Ibu Sugiyanti yang tidak henti mendoakan dan mendukung seluruh proses yang ditempuh anaknya selama menyelesaikan studi ini.
8. Rizqy Adhityan, terimakasih telah menjadi teman, sahabat, pasangan yang selalu membantu, mendukung, dan meyakinkan peneliti untuk menyelesaikan penelitian ini.
9. Diva, Safira, Asya, Alif, Afifah, Sasa terimakasih sudah menjadi sahabat yang selalu sabar mendengarkan seluruh keluh kesah dan ratapan.
10. Teman-teman Angkatan 2019 yang telah memberikan warna dan mendukung satu sama lain selama masa perkuliahan.
11. Semua pihak yang telah memberikan doa, dukungan, dan semangat kepada peneliti yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa karya ini masih amat jauh dari kesempurnaan sehingga peneliti mengharapkan kritik serta saran dari berbagai pihak guna menyempurnakan penelitian ini. Semoga dengan keterbatasan yang ada, peneliti berharap agar skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dibidang psikologi khususnya bidang pendidikan dan sosial serta semua pihak yang membutuhkan.

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO... ..	v
PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis.....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. STRES AKADEMIK	8
1. Pengertian Stres Akademik	8
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	9
3. Aspek-aspek Stres Akademik	13
B. KESEPIAN.....	16
1. Pengertian Kesepian	16
2. Aspek-aspek Kesepian	17
C. Hubungan antara Kesepian dengan Stres Akademik.....	19
D. Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21

A. Identifikasi Variabel	21
B. Definisi Operasional	21
1. Stres Akademik	21
2. Kesepian	21
C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel	22
1. Populasi	22
2. Sampel	22
3. Teknik Pengambilan Sampel	23
D. Metode Pengumpulan Data	23
1. Skala Stres Akademik	23
2. Skala Kesepian	24
E. Validitas, Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Aitem	25
1. Validitas	25
2. Uji Daya Beda Aitem	25
3. Estimasi Reliabilitas Aitem	26
F. Teknik Analisis Data	26
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	27
A. Orientasi Kancan Penelitian	27
B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian	28
1. Persiapan Perizinan	28
2. Penyusunan Alat Ukur	28
3. Uji Coba Alat Ukur	29
4. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur	30
5. Penomoran Ulang dengan Nomor Baru	32
6. Pelaksanaan Penelitian	32
C. Analisis Data dan Penelitian	33
1. Uji Asumsi	33
2. Uji Hipotesis	35
D. Deskripsi Variabel Penelitian	35
1. Deskripsi Data Skala Stres Akademik	36
2. Deskripsi Data Skala Kesepian	37

E. Pembahasan	39
F. Kelemahan Penelitian	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Kesimpulan Penelitian.....	43
B. Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	44



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Aspek Stres Akademik.....	24
Tabel 2. Aspek Kesepian	25
Tabel 3. Distribusi Nomer Aitem Skala Stres Akademik	29
Tabel 4. Distribusi Nomer Aitem Skala Kesepian	29
Tabel 5. Daya Beda Aitem Skala Stres Akademik	31
Tabel 6. Daya Beda Aitem Skala Kesepian	32
Tabel 7. Susunan Ulang Nomor Aitem Baru Skala Stres Akademik.....	32
Tabel 8. Hasil Uji Normalitas	34
Tabel 9. Norma Kategorisasi Skor	36
Tabel 10. Deskripsi Skor Skala Stres Akademik	36
Tabel 11. Kategorisasi Skor Skala Stres Akademik.....	37
Tabel 12. Deskripsi Skor Skala Kesepian.....	38
Tabel 13. Kategorisasi Skor Skala Kesepian	38



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Kategori Skala Stres Akademik	37
Gambar 2. Norma Kategori Skala Kesepian	38



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Uji Coba.....	49
Lampiran 2. Tabulasi Data Skala Uji Coba	54
Lampiran 3. Uji Daya Beda Aitem dan Reliabilitas	65
Lampiran 4. Skala Penelitian	70
Lampiran 5. Tabulasi Data Penelitian.....	76
Lampiran 6. Uji Analisis Data Penelitian	97
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian.....	100



**HUBUNGAN ANTARA KESEPIAN DENGAN STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA RANTAU S1 TAHUN PERTAMA DI UNIVERSITAS
ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Amanda Eka Saputri

Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: amadaputri@std.unissula.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kesepian dengan stres akademik pada mahasiswa rantau S1 tahun pertama di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sejumlah 100 orang. Jumlah populasi dalam penelitian ini tidak diketahui secara pasti sehingga penelitian ini menggunakan bantuan *google form* untuk memudahkan penelitian. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Accidental Sampling*. Penelitian ini menggunakan dua alat ukur yaitu, skala stres akademik yang mengacu pada aspek stres akademik dari Rustam dan Tentama (2020) dan terdiri dari 21 aitem, dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,773. Sedangkan skala kesepian mengacu pada aspek kesepian dari Russell (1996) dan terdiri dari 15 aitem, dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,724. Analisis data menggunakan uji korelasi *Pearson* atau *Product Moment*. Hasil uji hipotesis memperoleh nilai r_{xy} sebesar 0,477 dengan signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara kesepian dengan stres akademik. Sumbangan efektif antara kesepian dengan stres akademik menunjukkan hasil R Square sebesar 0,227. Hal ini memiliki arti bahwa kesepian memiliki peran terhadap adanya stres akademik walaupun dengan peran yang sangat kecil atau sedikit sebesar 22,7%, dan sisanya sebesar 77% dipengaruhi oleh faktor lain seperti dukungan sosial dan efikasi diri.

Kata Kunci: Stres Akademik, Kesepian

**THE RELATIONSHIP BETWEEN LONELINESS AND ACADEMIC
STRESS IN FIRST YEAR OVERSEAS STUDENTS AT SULTAN AGUNG
ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG**

Amanda Eka Saputri

Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang

Email: amadaputri@std.unissula.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between loneliness and academic stress in first year overseas undergraduate students at Sultan Agung Islamic University Semarang. The sample used in this study was 100 people. The number of population in this study is not known with certainty, so this study uses the Google form to facilitate research. The sampling technique uses Accidental Sampling. This study uses two measuring tools, namely the academic stress scale which refers to aspects of academic stress from Rustam and Tentama (2020) and consists of 21 items, with a reliability coefficient of 0.773. Meanwhile the loneliness scale refers to the lonely aspect of Russell (1996) and consists of 15 items, with a reliability coefficient of 0.724. Data analysis used the Pearson or Product Moment correlation test. The results of the hypothesis test obtained an r_{xy} value of 0.477 with a significance of 0.000 ($p < 0.05$). This shows that there is a significant relationship between loneliness and academic stress. The effective contribution between loneliness and academic stress shows the R Square result of 0.227. This means that loneliness has a role in the existence of academic stress even though with a very small or small role of 22.7%, and the remaining 77% is influenced by other factors such as social support and self-efficacy..

Keywords: Academic Stress, Loneliness

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja menurut Santrock (2003) adalah masa perubahan tumbuh kembang anak-anak usia 10-13 tahun hingga masa dewasa usia 18-22 yang mana hal ini ditandai dengan beberapa perubahan yang signifikan, seperti perubahan fisik, kematangan seksual, kognitif, dan sosioemosional. Pada periode ini, remaja memiliki beberapa tugas dan tuntutan, diantaranya yaitu memahami perbedaan peran sosial antara pria dan wanita, secara sadar mampu menerima perubahan fisik yang dialami dan menggunakan tubuhnya secara efektif, mampu mengendalikan emosionalitas diri, serta memperoleh wawasan dan ilmu yang lebih luas dalam bidang pendidikan (Havisgurst dalam Hurlock, 2018). Ada banyak pilihan yang dapat diambil oleh remaja untuk meneruskan pendidikannya ke tahapan yang lebih tinggi, salah satunya yaitu masuk di Universitas sesuai minat dan pilihan mereka (Marisa & Afriyeni, 2019).

Perbedaan kualitas pendidikan yang ada di Indonesia pada akhirnya menjadi salah satu alasan mahasiswa untuk merantau ke luar daerahnya (Halim & Dariyo, 2017). Data Ristekdikti (<https://kmhe.kemdikbud.go.id/>) pada tahun 2022 diketahui bahwa Pulau Jawa berada pada 10 peringkat teratas perguruan tinggi dengan kualitas dan kuantitas terbaik sehingga menjadikan banyak remaja yang pada akhirnya memutuskan untuk merantau. Mahasiswa merupakan individu yang tengah berada dalam proses menuntut ilmu dan sedang menjalani proses pendidikan di salah satu perguruan tinggi (Hartaji dalam Lastary & Rahayu, 2018). Panjaitan, dkk (2018) mengungkapkan bahwa mahasiswa adalah seseorang yang tengah menjalani jenjang pendidikan yang lebih tinggi dibanding siswa. Ketika menempuh jenjang perguruan tinggi, seorang mahasiswa akan mengalami berbagai perubahan seperti sistem pendidikan yang lebih kompleks dibandingkan dengan yang sebelumnya, lingkungan sosial, dan hubungan sosial (Wilks & Spivey, 2010).

Mahasiswa perantau adalah mahasiswa yang meninggalkan kampung halaman untuk meneruskan pendidikannya menuju tingkatan yang lebih baik

dan lebih tinggi (Saniskoro & Akmal, 2020). Mahasiswa rantau menurut Lingga dan Tuapattinaja (2012) adalah individu yang tengah menimba ilmu di sebuah perguruan tinggi di daerah lain serta tengah mempersiapkan dirinya untuk mencapai kompetensi secara diploma, sarjana, magister, ataupun spesialis. Mahasiswa yang memilih untuk merantau memiliki harapan yang besar agar mereka mendapatkan pendidikan yang lebih berkualitas dibandingkan di daerah mereka sendiri (Saputri., dkk, 2018).

Mahasiswa yang merantau secara tidak langsung dipaksa agar dapat dengan cepat beradaptasi dengan lingkungan sekitar dan berbagai perubahan kondisi yang ada. Mahasiswa rantau juga dituntut agar mampu menghadapi perbedaan kultur, gaya hidup, lingkungan, dan ketidakhadiran orangtua sehingga terkadang mengakibatkan menurunnya intensitas komunikasi dengan keluarga (Saputri dkk., 2018). Hasil penelitian yang dilaksanakan oleh Lin dan Yi dalam Lee, dkk (2004) menyampaikan bahwa mahasiswa perantau yang tinggal sendiri dan jauh dari orangtua atau keluarga dapat mengalami berbagai macam permasalahan, seperti stres terkait psikososial dikarenakan norma dan gaya sosial yang berlaku berbeda dengan apa yang selama ini dialami dan berubahnya cara dukungan yang didapatkan. Selain itu, kesulitan lain yang dapat terjadi pada mahasiswa rantau adalah adanya perbedaan dalam gaya belajar, tugas yang semakin banyak, dan persaingan yang lebih ketat (Saniskoro & Akmal, 2020). Berbagai permasalahan yang harus dihadapi ini menyebabkan mahasiswa rantau mengalami tekanan selama kuliah yang lambat laun akan menjadi sumber stres bagi dirinya (Saputri dkk., 2018). Tekanan dan permasalahan tersebut dalam dunia psikologi dikenal dengan sebutan stres akademik (Barseli dkk., 2017). Rustam dan Tentama (2020) mengemukakan bahwa stres akademik yang terjadi pada mahasiswa akan memberikan dampak negatif terhadap mental dan fisik serta secara tidak langsung membuatnya merasa memiliki harga diri yang rendah dan akan berdampak pada prestasi akademiknya.

CNNIndonesia.com pada tahun 2021 memberitakan bahwa telah ditemukan seorang mahasiswa dari salah satu Universitas Swasta di Yogyakarta dalam

kondisi meninggal dunia di kamar indekosnya dan diperkirakan bunuh diri akibat stres dengan tugas kuliahnya (<https://www.cnnindonesia.com/>). Menurut hasil wawancara yang telah dilakukan oleh tim CNNIndonesia.com dengan kakak korban, ditemukan bahwa korban sempat mengadu bahwa ia merasa jika tugas kuliahnya terlalu banyak sehingga ia merasa stres.

Indahningrum, dkk (2020) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa di Universitas Andalas, pada tahun 2015 hingga tahun 2019, terdapat 3 mahasiswa rantau yang didapati meninggal di dalam kostannya karena bunuh diri. Setelah ditelusuri oleh pihak terkait, ternyata ketiga mahasiswa rantau tersebut pernah mengeluhkan bahwa mereka merasa stres menghadapi permasalahan di kampus dan merasa sudah tidak sanggup untuk menghadapinya.

Pada tanggal 14 November tahun 2022, Kumparan.com juga memberitakan seorang mahasiswi dari Fakultas Ilmu Budaya Universitas Hasanuddin ditemukan meninggal dikarenakan bunuh diri dengan cara gantung diri di rumah kosong yang berada di belakang rumahnya. Berdasarkan pengakuan teman korban yang menemukan korban gantung diri, korban sering mengeluhkan banyaknya tugas dan kegiatan yang semakin padat di kampus sehingga ia menduga bahwa korban nekat bunuh diri karena merasa stres dan depresi akibat tugas kuliah yang menumpuk (<https://kumparan.com/>).

Adanya stres akademik pada mahasiswa rantau yang berasal dari Sragen, dibuktikan dengan kutipan hasil wawancara dengan subjek 1 (EK 19th) berjenis kelamin perempuan.

“Gimana ya mbak. Aku tuh sebenarnya baru ini sekolah yang jauh dari keluarga, sendiri. Ada sih mbakku di Jawa ini, tapi dia kerja di luar kota jadi aku jarang banget ketemu. Aku kan dari luar Jawa ya, jadi emang ga bisa sering-sering pulang. Pas awal masuk kuliah tuh rasanya berat banget. Aku sebenarnya suka ketemu orang baru mbak, tapi kan ga bisa ya kalo langsung dekat. Waktu itu aku nangis banget, kangen ibuk sama bapak, tapi ga berani telfon. Ternyata susah banget buat adaptasi di lingkungan baru tuh, apalagi sendirian kaya aku gini. Feel loneliness-nya kerasa banget mbak. Harus apa-apa bisa sendiri gitu kan. Apalagi kalo malem-malem sendiri di kos, wah rasanya sepi banget. Trus kan aku ga terlalu kenal ya sama tetangga kos

aku mbak, jadi tambah sedih deh. Waktu itu juga sampe kalo malem aku ga bisa tidur, kadang sampe shubuh baru tidur. Banyak banget yang aku overthinking in soal kuliah ini. Takut kalo nanti IPK ku jelek gimana, ga lulus sesuai target gimana. Sampe kalo pagi pas bangun kepalaku rasane kaya muter-muter kliyengan gitu mbak.”

Stres akademik juga terjadi pada subjek 2 (SR 20th) yang berasal dari Indramayu dan berjenis kelamin laki-laki.

“Iya kak. Sebenarnya kebetulan saya itu anak terakhir dari 3 bersaudara, kedua orangtua saya PNS semua. Saya pengennya kuliah ini nanti selesai cepet kak, 3, 5 tahun aja. Saya takut kalau saya ga cepet nyelesaiin ini saya ga bisa lanjut S2, soalnya kan orang tua saya udah berumur dan kemungkinan bakal pensiun kak jadi saya harus ngebut. Saya udah ambil kuliah sejauh ini kak, jadi ya mau ga mau harus cepet-cepet diselesaiin secara maksimal. Kalo kelamaan nanti kasian orangtua saya kak. Saya ga mau bebani mereka terus-terusan. Ada sih kadang kepikiran bisa ga ya nyelesaiin dalam waktu segitu, pernah juga ngerasa pesimis karena denger-denger buat fakultas saya tuh susah kalo mau lulus cepet. Saya tuh tipe-tipe yang lebih suka kuliah offline daripada online kak. Pernah beberapa kali dosen itu ga bisa kuliah offline terus di ganti online. Menurut saya kalo kuliah online saya ga paham apa yang disampaikan dosen, saya harus kerja dua kali istilahnya kak biar bisa paham. Sejauh ini tugas kuliah belum banyak kak karena mungkin masih di awal ya. Tapi kebetulan tuh saya jadi ketua kelas sama ketua panitia buat acara besok. Saya ngerasa kenapa harus saya yang jadi ketuanya, kenapa ga orang lain aja, dan sejujurnya itu ngerepotin saya karena saya harus bolak-balik capek banget bikin uring-uringan gitu jadinya. Oh iya mbak, kalo lagi telfon sama orang rumah gitu suka sedih sendiri, kangen masakannya ibuk. Sedangkan kalo disini makankan harus sendiri ya, hahaha. Apalagi kalo pas capek-capeknya, mau curhat sama orang rumah juga takut bikin tambah fikiran. Sedangkan kalo mau curhat ke temen juga ga terlalu nyaman, masih baru, jadi ga terlalu deket sama yang lain. Sedih aja gitu mbak.”

Pada subjek 3 (AS 19th) yang berasal dari Jepara dan berjenis kelamin perempuan, juga mengalami kesepian.

“Iya mbak. Awal masuk dulu aku stres banget. Jauh dari orangtua kan ya, apa-apa harus sendiri, belum kenal banyak orang. Aku setiap malem sering banget nangis.

Kaya mikirin ini aku bisa bertahan ga ya. Aku bakal bisa dapet temen ga ya. Secara aku kan bukan anak yang cepet deket sama orang gitu, jadi mungkin takut ga ada temennya. Nah apalagi waktu itu pulang sore terus, badan capek. Aku udah overthinking banget mbak. Yang kaya gini aja aku udah ngerasa stres banget, apalagi kalo nanti perkuliahan biasa di mulai. Aku waktu itu sampe ga berani telfon ibu, soalnya takut kangen ga kuat gitu mbak. Aku juga ngerasa ga ada yang bisa di jadi tempat ngeluh aku, soalnya kan ga enak ya kalo tiba-tiba aku cerita ngeluh-ngeluh gitu ke temen yang baru ku kenal mbak. Jadi ya itu, kalo malem suka nangis sendiri, hehehe.”

Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan terhadap subjek EK, subjek SR dan subjek AS dapat disimpulkan bahwa ketiga subjek tersebut mengalami stres akademik selama menjadi mahasiswa rantau.

Ada beberapa aspek yang dapat menyebabkan terjadinya stres akademik, yaitu aspek internal dan aspek eksternal, yang mana salah satu dari faktor internal tersebut adalah adanya rasa kesepian yang dialami (Pasha dkk., 2020). Seseorang seringkali mengalami kesepian apabila berada pada lingkungan yang baru dan jauh dari asalnya untuk bekerja maupun belajar (Peplau & Perlman dalam MacEvoy dkk., 2011). Lee, dkk (2004) mengungkapkan bahwa mahasiswa rantau yang tinggal sendiri dan jauh dari orangtua atau keluarga sangat rentan mengalami masalah psikososial seperti sering merasakan kesepian pada dirinya. Mahasiswa rantau yang mengalami kesepian biasanya sering merasa tidak memiliki kedekatan secara emosional dan personal dengan lingkungan sosial dan lingkungan akademik yang mengakibatkan mahasiswa mengalami stres, dalam hal ini adalah stres akademik (Junaidin dkk., 2022).

Jawapos.com pada 13 Juli 2018 memberitakan bahwa terdapat kasus bunuh diri yang disebabkan oleh perasaan kesepian yang di rasakan oleh para korban (<https://www.jawapos.com/>). Dilansir dari situs ners.unair.ac.id, bahwa kesepian ternyata berpengaruh pada kesehatan (<https://ners.unair.ac.id/site/>):

“kesepian dapat mengakibatkan seseorang menjadi mudah merasa lelah, *insecure*, mengalami gangguan tidur, mengalami kecemasan yang berlebihan, dan beresiko mengalami gangguan depresi. Kesepian juga dapat

memperburuk kemampuan dan perkembangan kognitif dan mempengaruhi daya pikir.”

Penelitian yang dilakukan oleh Saputri, dkk (2018) menyatakan sejumlah 60% mahasiswa yang merantau mengalami kesepian pada kategori tinggi. Pada mahasiswa yang merasa kesepian ini, akan mempengaruhi kualitas akademik dan dapat mengakibatkan terjadinya stres secara akademik (Rustam & Tentama, 2020). Jika mahasiswa rantau mengalami stres akademik, maka akan berdampak pada prestasinya dan akan mengakibatkan menurunnya prestasi akademik (Marisa & Afriyeni, 2019).

Penelitian yang berhubungan dengan stres akademik sebelumnya pernah dilaksanakan oleh berbagai peneliti. Pasha, dkk (2020) telah melakukan penelitian terkait kesepian dengan stres akademik dan menemukan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kesepian dengan stres akademik. Perbedaan antara penelitian Pasha, dkk (2020) dengan penelitian ini yaitu subjek penelitian. Pasha, dkk (2020) menggunakan subjek penelitian mahasiswa akhir sedangkan penelitian ini berfokus pada subjek mahasiswa tahun pertama (mahasiswa baru).

Penelitian oleh Mulya dan Indrawati (2016) menganalisis tentang hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang dengan metode pengumpulan data menggunakan skala. Perbedaan penelitian yang dilaksanakan oleh Mulya dan Indrawati (2016) dengan penelitian ini berada pada variabel bebasnya yaitu kesepian.

Penelitian terkait stres akademik juga dilaksanakan oleh Indria, dkk (2019) yang meneliti tentang hubungan antara kesabaran dengan stres akademik pada mahasiswa Pekanbaru dengan metode kuantitatif korelasi diperoleh hasil bahwa kesabaran berkontribusi sebesar 31,2% dalam menekan timbulnya stres akademik. Perbedaan penelitian Indria, dkk (2019) dengan penelitian ini juga terdapat pada variabel bebasnya yaitu penelitian ini menggunakan kesepian sebagai variabel bebas serta populasi yang berbeda.

Penelitian selanjutnya terkait stres akademik juga pernah dilakukan oleh Yusuf dan Yusuf (2020) tentang faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik dengan menggunakan metode kualitatif dengan teknik meta sintesis menemukan ada berbagai keadaan spesifik yang dapat menyebabkan terjadinya stres akademik, seperti efikasi diri, optimisme, dan prokrastinasi. Perbedaan penelitian Yusuf dan Yusuf (2020) dengan penelitian ini berada pada metode penelitian yang mana Yusuf dan Yusuf (2020) menggunakan metode kualitatif deskriptif sebaliknya penelitian ini menggunakan metode kuantitatif.

B. Rumusan Masalah

Penelitian ini membahas permasalahan terkait “apakah terdapat hubungan antara kesepian dengan stres akademik pada mahasiswa rantau S1 tahun pertama di Universitas Islam Sultan Agung Semarang?”

C. Tujuan Penelitian

Secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara kesepian dengan stres akademik pada mahasiswa rantau S1 tahun pertama di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Peneliti berharap penelitian ini dapat menambah sumbangan pemikiran dalam pengembangan keilmuan psikologi khususnya bidang psikologi pendidikan dan sosial serta dapat memperbanyak hasil penelitian yang sudah ada berkaitan dengan kesepian dan stress akademik pada mahasiswa rantau.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan informasi terkait pentingnya mengatasi kesepian dan stress akademik pada mahasiswa rantau.

BAB II
LANDASAN TEORI
A. STRES AKADEMIK

1. Pengertian Stres Akademik

Lazarus dan Folkman (1986) mendeskripsikan stress sebagai suatu keadaan internal yang disebabkan oleh adanya potensi bahaya dan keadaan yang tidak terkendali dari kondisi fisik, lingkungan ataupun sosial sehingga mengakibatkan fisik merasa tertekan. Stres akademik merupakan gabungan akibat adanya tuntutan akademis yang tinggi namun kemampuan penyesuaian diri rendah (Wilks & Spivey, 2010). Kemudian Mulya dan Indrawati (2016) mengungkapkan bahwa adanya tuntutan secara akademik dari guru atau dosen maupun orang tua terhadap mahasiswa sehingga mengakibatkan adanya perasaan gelisah, tegang, dan khawatir dapat disebut sebagai stres akademik.

Stres akademik adalah adanya stressor akademik yang diterima oleh mahasiswa sehingga mengakibatkan terjadinya tekanan (Govaerts & Grégoire, 2004). Yusuf dan Yusuf (2020) menyimpulkan bahwa stres akademik merupakan sebuah kondisi yang diakibatkan oleh adanya tekanan atau desakan secara akademik yang melampaui batas kemampuan yang mana pada akhirnya mahasiswa akan merasa terbebani.

Stres akademik menurut Barseli, dkk (2017) adalah tekanan akibat adanya persepsi yang bersifat subjektif akan keadaan akademik yang mengakibatkan munculnya berbagai reaksi seperti fisik, perilaku, pikiran, dan emosi negatif terhadap tuntutan sekolah atau akademik. Mahasiswa yang tidak mampu menangani tuntutan akademik dengan baik juga memiliki kemungkinan yang besar untuk mengalami stres akademik (Erindana dkk., 2021).

Hal ini selaras dengan apa yang disampaikan oleh Sarita dan Sonia (2015) bahwa stres akademik ialah adanya tekanan yang berasal dari berbagai sisi seperti tuntutan berprestasi dari guru dan keluarga sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman pada psikologis dan diri individu. Rustam

dan Tentama (2020) menjelaskan bahwa stres akademik adalah perasaan frustrasi akibat konflik, tekanan ataupun kesulitan yang diperoleh berdasarkan pengalaman akademik yang tidak menyenangkan dan menimbulkan respon yang negatif baik secara kondisi fisik, emosi, perilaku ataupun kognitif.

Menurut berbagai teori di atas, bisa di simpulkan bahwa stres akademik adalah sebuah kondisi dimana individu merasa tidak mampu, terbebani, merasa frustrasi serta merasa tidak nyaman akibat banyaknya tekanan akademik yang dihadapi namun melebihi batas kemampuan individu dan menimbulkan respon yang negatif baik secara kondisi fisik, emosi, perilaku ataupun kognitif.

2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Pasha, dkk (2020) menjelaskan bahwa stres akademik dapat diakibatkan oleh beberapa faktor, yaitu:

- a. Kesepian. Perasaan kesepian yang dialami individu secara tidak langsung akan menyebabkan depresi, kecemasan dan perasaan stres. Berkurangnya intensitas bertemu dan komunikasi secara langsung baik dengan orangtua ataupun teman akan meningkatkan perasaan kesepian pada individu.
- b. Dukungan sosial. Ketika menghadapi permasalahan atau tekanan secara akademik, individu cenderung membutuhkan dukungan dari orangtua, teman, ataupun lingkungan sekitar untuk menghadapi hal tersebut. Jika individu tidak mendapatkan dukungan sosial, besar kemungkinan bahwa permasalahan atau tekanan tersebut akan menjadi sumber stres yang besar pada dirinya.
- c. Efikasi diri. Jika efikasi diri pada individu tinggi, maka individu akan memiliki rasa percaya diri dan beranggapan bahwa setiap permasalahannya merupakan hal yang harus dihadapi dan diselesaikan. Namun, jika efikasi dirinya rendah maka individu akan beranggapan bahwa permasalahan yang sedang dialami sebagai ancaman bagi dirinya.

Yusuf dan Yusuf (2020) menerangkan ada berbagai faktor yang menjadi penyebab terjadinya stres akademik, yakni:

- a. Efikasi diri. Ketika individu meyakini bahwa dirinya mampu menyelesaikan tugas atau masalah secara sistematis kecil kemungkinan akan mengalami stres akademik, begitu pula sebaliknya.
- b. Ketangguhan. Individu yang memiliki kepribadian ketangguhan memiliki daya tahan yang kuat terhadap stimulus stres yang sedang dihadapi. Individu dengan karakteristik ketahanan juga cenderung menganggap bahwa stimulus stres bukanlah hal yang menakutkan dan dapat menangani efek negatif dari stres dengan baik.
- c. Optimisme. Individu yang memiliki rasa optimis yang tinggi akan berfikir positif terhadap setiap permasalahannya. Artinya individu tersebut cenderung lebih mudah menangani stres dan dapat mengendalikan stres akademik dengan baik.
- d. Motivasi berprestasi. Apabila individu memiliki motivasi berprestasi yang tinggi, maka hal ini dapat mendorong individu untuk mengatasi dan menghadapi rintangan serta permasalahan untuk mendapatkan prestasi sesuai dengan apa yang diinginkannya.
- e. Prokrastinasi. Kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas akademis secara tidak sadar akan menjadi tekanan psikologis bagi individu tersebut, terlebih ketika waktu yang dimilikinya menjadi tidak cukup untuk mengerjakan tugas tersebut sehingga menjadi tidak maksimal.
- f. Dukungan sosial orangtua. Individu yang memperoleh dukungan sosial baik secara emosional maupun penghargaan cenderung mempunyai kemampuan yang lebih baik untuk mengolah stres atau tekanan yang dihadapinya. Ketika individu mengalami tekanan namun tidak mendapatkan dukungan sosial dari orangtua, akan mengakibatkan individu mengalami stres akademik.

Kai-wen (2009) mengungkapkan beberapa hal yang dapat mempengaruhi terjadinya stres akademik, yaitu:

- a. Faktor fisik. Adanya rasa ketidakpuasan terhadap penampilan fisik pada individu dapat menyebabkan individu tersebut mengalami stres dan mempengaruhi pada rasa percaya diri sehingga akan berdampak pada sikapnya di kehidupan sehari-hari.
- b. Faktor keluarga. Apabila individu berada pada keluarga yang penuh konflik dan kurang memiliki kedekatan secara emosional dengan orangtuanya akan berdampak buruk pada aspek psikologisnya.
- c. Faktor sosial. Lingkungan sosial merupakan salah satu pemicu terjadinya stres pada individu atau mahasiswa, terlebih lingkungan yang monoton dan rumit.

Ramadanti dan Herdi (2022) menyampaikan beberapa hal yang bisa memicu stres akademik terhadap mahasiswa adalah mata kuliah yang sulit, merasa stres ketika menghadapi ujian, stres terhadap batas waktu pengumpulan tugas yang terasa cepat, grogi ketika menyampaikan presentasi di kelas, lingkungan sekitar yang terlalu berisik dan merasa terbebani dengan harapan orangtua terhadap dirinya.

Arip, dkk (2015) menyatakan bahwa beberapa faktor yang dapat mengakibatkan stres akademik adalah faktor lingkungan sekitar yang terlalu ramai dan berisik, tugas kuliah yang berlebihan sehingga melampaui kapasitas kerja, adanya harapan yang terlalu tinggi, kurangnya pengendalian diri, merasa diabaikan dan sistem akademik yang tidak jelas. Lebih lanjut Mulya dan Indrawati (2016) juga menjelaskan bahwa stres akademik dapat dipengaruhi oleh lingkungan kelas yang tidak nyaman, orangtua dan dosen yang menuntut nilai yang tinggi serta merasa kurang baik dalam menyelesaikan tugas.

Faktor lain menurut Barseli, dkk (2017) yang dapat menjadi penyebab terjadinya stres akademik yaitu:

a. Faktor internal

- 1) Pemahaman diri yang kurang pada individu cenderung mengakibatkan terjadinya stres akademik.
- 2) Kepribadian pada individu menentukan seberapa besar tingkat toleransinya terhadap stres yang sedang dihadapi.
- 3) Mahasiswa yang memiliki keyakinan yang baik pada dirinya akan lebih mudah menghadapi stres daripada mahasiswa yang tidak yakin terhadap dirinya sendiri.

b. Faktor eksternal

- 1) Kurikulum yang sering berubah serta standar pendidikan yang semakin tinggi mengakibatkan waktu belajar menjadi semakin bertambah dan beban semakin meningkat.
- 2) Banyak mahasiswa yang pada akhirnya dituntut untuk memiliki prestasi yang tinggi oleh orangtua ataupun orang-orang terdekatnya.
- 3) Orangtua yang saling berlomba menyombongkan anaknya tanpa sadar memberikan beban dan tekanan terhadap anak mereka.
- 4) Mahasiswa yang tidak memiliki prestasi seringkali dianggap sebagai mahasiswa yang malas, bodoh dan lambat. Lebih lanjut mereka juga dianggap nakal dan pembuat masalah sehingga cenderung sering dimarahi oleh orangtua. Hal ini yang pada akhirnya membuat mahasiswa mengalami tekanan dan stres.

Sarita dan Sonia (2015) menjelaskan bahwa terdapat tiga hal yang dapat mengakibatkan stres akademik, yaitu:

a. Faktor sekolah.

Tugas yang terlalu banyak yang diterima oleh mahasiswa membuat mahasiswa merasa tertekan. Selain itu, prestasi akademik yang tidak memuaskan, beban kerja akademik yang tinggi, materi pembelajaran yang tidak memadai, kurangnya persiapan dalam ujian, serta harapan yang terlalu tinggi dari guru terhadap mahasiswa juga menjadikan mereka merasa tertekan dan stres.

b. Faktor keluarga.

Mahasiswa yang tidak memiliki kedekatan dengan orangtua seringkali memendam sendiri permasalahan yang sedang dihadapinya. Sedangkan orangtua tetap memberikan beban harapan akademik dan prestasi yang tinggi terhadap dirinya.

c. Faktor sosial

Lingkungan yang monoton, terlalu kompetitif dan minim akan rangsangan serta stimulasi juga beresiko menjadi penyebab stres akademik.

Berdasarkan uraian tersebut, disimpulkan bahwa banyak faktor yang dapat menjadi penyebab stres akademik, seperti faktor internal berupa kesepian, efikasi diri, ketangguhan, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi, kepribadian, pemahaman diri, keyakinan terhadap diri sendiri, sementara itu faktor eksternal mencakup dukungan sosial, faktor sekolah dan faktor sosial lainnya.

3. Aspek-aspek Stres Skademik

Arip dkk (2015) menjelaskan stres akademik memiliki empat aspek, yaitu:

a. Aspek fisik

Stres yang tidak diatasi dengan baik secara berkala akan berganti menjadi penyakit fisik, seperti pusing, kelelahan, nyeri punggung, kesulitan untuk tidur, dan penyakit lainnya.

b. Aspek hubungan interpersonal

Berkurangnya hubungan dan komunikasi interpersonal dengan orang-orang terdekat dapat menjadi salah satu sumber stres terbesar pada mahasiswa. Hal ini akan mengakibatkan munculnya perasaan kesepian, stres, depresi, rasa takut yang berlebihan serta emosi negatif lain.

c. Aspek akademik

Tuntunan akademik yang mengharuskan mahasiswa memahami dan mengetahui banyak ilmu dapat memicu terjadinya

stres akademik. Terlebih jika disertai dengan keinginan untuk menguasai banyak ilmu namun tidak diiringi dengan kesadaran dan pemahaman akan kapasitas diri, lambat laun juga dapat menjadi stres akademik pada mahasiswa.

d. Aspek lingkungan

Hal ini berupa kondisi rumah atau tempat tinggal yang berisik dan berantakan, komputer yang bermasalah, atau lalu lintas sekitar Universitas yang padat dan ramai sehingga menimbulkan kemacetan dan polusi udara akan menimbulkan stres dari lingkungan.

Gadzella dan Masten (2005) menyampaikan bahwa stres akademik terdiri dari dua aspek, yaitu:

a. Stressor akademik, yang mana merupakan sebuah peristiwa atau stimulus yang sebelumnya tidak pernah terjadi pada individu atau mahasiswa yang mengakibatkan mahasiswa harus melakukan penyesuaian diri. Stressor akademik terdiri dari lima jenis, yaitu:

- 1) *Frustrations* (frustasi), hal ini berhubungan dengan individu yang terlambat atau gagal dalam mencapai tujuannya, mendapatkan penolakan dari lingkungan sekitar, pernah memiliki pengalaman buruk dalam menjalin hubungan, dan mendapatkan kesulitan dalam kesehariannya.
- 2) *Conflicts* (konflik), ini berhubungan dengan berbagai permasalahan yang sedang dihadapi.
- 3) *Pressures* (tekanan), hal ini berhubungan dengan kompetisi, tenggat waktu, dan beban kerja yang tidak sesuai dengan kapasitas kemampuan.
- 4) *Changes* (perubahan), hal ini berhubungan dengan lika-liku kehidupan yang tidak menyenangkan, serta banyak hal yang tiba-tiba berubah pada waktu yang bersamaan.

- 5) *Self-imposed* (pemaksaan diri), ini berkaitan dengan adanya rasa ingin berkompetisi, merasa harus di sukai oleh semua orang, sering mengkhawatirkan banyak hal.
- b. Reaksi terhadap stressor akademik, terbagi menjadi empat bagian, yaitu:
- 1) *Physiological* (reaksi fisik), ditandai dengan keringat berlebih, gagap saat berbicara, gemetar secara berlebih, kelelahan, sakit perut, sesak nafas, sakit kepala, bertambahnya atau berkurangnya berat badan secara ekstrim dan gejala fisik lainnya.
 - 2) *Emotional* (reaksi emosional), seperti merasa ketakutan, amarah yang menggebu-gebu, merasa bersalah, dan sedih.
 - 3) *Behavioral* (reaksi perilaku) seperti sering menangis secara tidak terkendali, adanya rasa ingin melukai diri sendiri atau orang lain, mudah marah, menyendiri, dan berkeinginan untuk mencoba membunuh diri sendiri.
 - 4) *Cognitive appraisal* (penilaian kognitif) berupa pandangan individu atau mahasiswa terhadap indikator penyebab stres dan penanganan terhadap kondisi tersebut.

Rustam dan Tentama (2020) mengungkapkan aspek stres akademik meliputi 4 hal, yaitu:

- a. Aspek fisiologis, hal ini berhubungan dengan bagaimana reaksi fisik individu atau mahasiswa terhadap kondisi yang dapat menyebabkan terjadinya stres. Seperti tangan dan suara bergetar ketika menyampaikan presentasi di kelas, tidak memiliki nafsu makan ketika mendapatkan tugas yang banyak, dan kepala terasa sakit ketika belajar terus menerus.
- b. Aspek perilaku, hal ini berhubungan dengan reaksi perilaku ketika berhadapan dengan sumber stres. Seperti prokrastinasi, menangis secara berlebihan, memilih memendam setiap permasalahan dan emosi yang sedang dirasakan.

- c. Aspek kognitif, ini berhubungan dengan bagaimana individu atau mahasiswa mengatasi tekanan atau stres yang dialami. Seperti tidak memiliki kepercayaan diri jika diminta menjawab pertanyaan di kelas dan sering tidak fokus ketika belajar.
- d. Aspek emosional, hal ini berkaitan dengan seberapa jauh pemahaman terhadap perasaan yang dimiliki oleh individu atau mahasiswa ketika menghadapi stres akademik. Seperti merasa tidak mampu menghadapi tekanan dan merasa tidak berguna ketika belum dapat mencapai keinginannya.

Merujuk pada penjelasan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa ada banyak aspek yang membentuk terjadinya stres akademik, diantaranya aspek fisiologis, aspek perilaku, aspek kognitif, dan aspek emosional (Rustam & Tentama, 2020).

B. KESEPIAN

1. Pengertian Kesepian

Kesepian ialah sebuah perasaan dan keadaan yang tidak menyenangkan sebagai akibat dari adanya pengalaman dan realitas yang tidak sesuai dengan apa yang diharapkan terkait hubungan dengan orang lain, baik secara kuantitatif maupun kualitatif (Peplau & Perlman, 1979). Gierveld dan Tilburg (2010) mendefinisikan kesepian sebagai sebuah situasi yang terjadi yang diakibatkan oleh kurangnya kualitas hubungan dengan orang lain. Nurayni dan Supradewi (2017) menjelaskan bahwa kesepian ialah perasaan subjektif yang tidak menggembirakan pada individu akibat ketidaksesuaian hubungan interpersonal yang dialami dengan harapan yang sudah ditentukannya.

Russell dkk (1978) menyatakan bahwa kesepian merupakan sebuah perasaan pada individu yang tetap merasa sendiri bahkan ketika ia berada di dekat banyak orang. Marisa dan Afriyeni (2019) mengartikan kesepian adalah sebuah perasaan subjektif yang tidak nyaman yang muncul ketika adanya hubungan sosial dengan individu lain yang tidak tercapai dan tidak

sesuai seperti yang diinginkan. Hal ini selaras dengan pernyataan Halim dan Dariyo (2017) bahwa kesepian adalah perasaan kegelisahan secara psikologis ketika adanya kurangnya aspek penting dalam sebuah hubungan sosial pada individu.

Berdasarkan beberapa definisi kesepian yang telah dikemukakan oleh berbagai peneliti, dapat disimpulkan bahwa kesepian adalah sebuah kondisi dan perasaan negatif pada individu yang timbul akibat hubungan sosial yang buruk dan tidak sesuai dengan harapan dan keinginannya baik secara kuantitatif maupun kualitatif sehingga individu merasa sendiri.

2. Aspek-aspek Kesepian

Russell (1996) menyatakan kesepian memiliki tiga aspek, yaitu:

- a. *Personality* (kepribadian), merupakan karakteristik perilaku individu yang berasal dari kepribadian dan sistem psikofisik lain.
- b. *Social desirability* (keinginan sosial), yang mana individu berkeinginan mempunyai kehidupan sosial yang sesuai dengan apa yang diharapkan pada lingkungan di kehidupannya. Ketika individu tidak mendapatkan kehidupan sosial seperti yang diinginkan, maka individu tersebut seringkali merasa kesepian.
- c. *Depression* (depresi), adanya tekanan atau gangguan yang terus-menerus dalam diri individu mengakibatkan terjadinya depresi pada individu.

Aspek kesepian berdasarkan pernyataan dari Perlman dan Peplau (1998) terbagi menjadi tiga aspek, yaitu :

- a. *Need for intimacy* (kebutuhan akan keintiman). Individu menjadi rentan mengalami kesepian jika kebutuhan akan keintimannya tidak terpenuhi secara baik.
- b. *Cognitive process* (proses kognitif). Ketika individu menganggap bahwa hubungan sosial dengan lingkungan sekitar tidak memuaskan, hal ini bisa meningkatkan potensi adanya rasa kesepian pada individu.

- c. *Social reinforcement* (penguatan sosial). Individu yang kurang memiliki kedekatan dan dukungan dari lingkungan sekitar beresiko merasakan kesepian yang mendalam.

Gierveld dan Tilburg (2010) menyebutkan terdapat dua aspek dalam kesepian, yaitu:

- a. *Emotional loneliness* (kesepian secara emosional), merupakan rasa kesepian yang hadir akibat kurangnya hubungan emosional dengan orang terdekat, seperti pasangan dan keluarga. Seseorang yang mengalami *emotional loneliness* (kesepian secara emosional) biasanya merasa kosong dalam dirinya dan merasa ditinggalkan oleh orang lain.
- b. *Social loneliness* (kesepian secara sosial), merupakan perasaan kesepian yang timbul akibat kurangnya memiliki hubungan yang luas dengan lingkungan sosial. *Social loneliness* (kesepian secara sosial) seringkali dirasakan oleh individu yang berpindah ke tempat baru dengan suasana dan orang-orang yang baru juga.

Austin (1983) menjelaskan bahwa aspek dari kesepian terbagi menjadi tiga aspek, yaitu:

- a. *Intimate others* (keintiman dengan orang lain), yaitu individu merasa memiliki kesenjangan atau jarak dengan orang-orang terdekatnya dan merasa kehilangan mereka.
- b. *Social others* (keintiman dengan sosial), yaitu individu merasa tidak memiliki hubungan sosial yang luas.
- c. *Belonging and affiliation* (perasaan memiliki dan afeksi), merupakan perasaan yang hadir pada individu sebab beranggapan bahwa ia tidak bisa menjalin hubungan dengan individu lain.

Berdasarkan uraian di atas, aspek dari kesepian terbagi menjadi banyak hal, yaitu *personality* (kepribadian), *social desirability* (keinginan sosial), *depression* (*depresi*) (Russell, 1996).

C. Hubungan antara Kesepian dengan Stres Akademik

Stres akademik adalah sebuah keadaan dimana individu merasa tidak mampu, terbebani, merasa frustrasi serta merasa tidak nyaman akibat banyaknya tekanan akademik yang dihadapi namun melebihi batas kemampuan individu. Saniskoro dan Akmal (2020) mengungkapkan bahwa persoalan yang dialami mahasiswa perantau dapat berdampak pada terjadinya stres akademik. Sebagai perantau, mahasiswa dituntut agar dapat melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan barunya seperti perbedaan kebudayaan, cara berbicara, lingkungan pertemanan dan hal lainnya, terlebih pada mahasiswa rantau tahun pertama (Erindana dkk, 2021). Berbagai tuntutan tersebut tanpa disadari dapat menjadi sumber stres bagi mahasiswa rantau (Saputri dkk, 2018). Lingkungan dan lalulintas yang ramai di sekitar Universitas juga dapat menjadi salah satu pemicu terjadinya stres akademik pada mahasiswa dimana mahasiswa akan merasa mudah lelah dan emosional (Arip dkk, 2015).

Penelitian Maulana dkk (2019) menunjukkan bahwa pada mahasiswa tahun pertama sebanyak 4 mahasiswa (4,3%) dari 92 mahasiswa berada pada fase stres ringan, 66 mahasiswa (71,7%) dari 92 mahasiswa berada dalam fase stres sedang, dan sebanyak 22 (23,9%) dari 92 mahasiswa berada dalam fase stres berat. Dampak negatif yang diakibatkan oleh stres akademik dapat berupa gangguan tidur, sakit kepala, sakit leher, gangguan makan dan mengonsumsi alkohol secara berlebihan, sehingga dapat mempengaruhi penurunan kemampuan akademik (Yusuf & Yusuf, 2020).

Mahasiswa tahun pertama rentan mengalami stres, apalagi jika mahasiswa tersebut juga merupakan mahasiswa rantau. Apabila mahasiswa perantau mengalami stres akademik, maka motivasi belajarnya bisa menurun dan berpengaruh terhadap prestasi, dan mengakibatkan menurunnya prestasi kampus. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Mulya dan Indrawati (2016) yang menyimpulkan bahwa stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa dapat menurunkan motivasi belajarnya.

Salah satu faktor yang bisa menjadi penyebab stres akademik pada remaja, khususnya mahasiswa rantau, ialah adanya perasaan kesepian (Pasha dkk.,

2020). Mahasiswa rantau berpotensi mengalami kesepian akibat jauh dari keluarganya. Pasha, dkk (2020) juga mengutarakan bahwa kesepian yang dialami oleh mahasiswa dapat menjadi stres akademik akibat berkurangnya intensitas berhadapan dan berinteraksi secara langsung dengan individu lain untuk bertukar pikiran.

Nurayni dan Supradewi (2017) mengungkapkan bahwa perasaan kesepian yang dibiarkan secara berlarut-larut akan mengakibatkan terjadinya stres yang berkepanjangan dan dikemudian hari akan menjadi beban psikologis. Lebih lanjut Nurayni dan Supradewi (2017) juga memaparkan bahwa perasaan kesepian pada individu secara berkala dapat memicu terjadinya depresi, kepercayaan diri yang perlahan menghilang, mengonsumsi alkohol dan dikemudian hari jika individu tersebut terus mengalami kesepian juga berkemungkinan bahwa ia memiliki niat dan berusaha untuk bunuh diri. Keadaan ini selaras dengan apa yang diutarakan oleh Perlman dan Peplau (1998) bahwa kesepian yang dirasakan oleh individu bisa memicu dan memberikan dorongan untuk bunuh diri. Hal ini tentu tidak sekedar akan merugikan diri sendiri bagi mahasiswa rantau, melainkan bisa merugikan banyak pihak yang terkait dengannya pula.

D. Hipotesis

Penelitian ini berhipotesis bahwa “Ada hubungan positif antara kesepian dengan stres akademik pada mahasiswa rantau S1 tahun pertama di Universitas Islam Sultan Agung Semarang”. Semakin tingginya kesepian yang dirasakan maka akan semakin tinggi pula stres akademik. Dan sebaliknya, semakin rendah kesepian yang dirasakan, maka semakin rendah pula stres akademik yang dirasakan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel

Variabel adalah fenomena sosial maupun psikologis yang bisa dipelajari dan terdiri dari berbagai jenis untuk menjelaskan karakter tertentu, sifat serta subjek dalam penelitian kualitatif maupun kuantitatif (Sugiyono, 2016). Penelitian ini terdiri dari dua variabel yaitu variabel bebas (X) dan variabel tergantung (Y). Variabel yang diteliti dalam penelitian ini ialah:

1. Variabel bebas (X) : kesepian
2. Variabel tergantung (Y) : stres akademik

B. Definisi Operasional

Definisi operasional dari variabel-variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Stres Akademik

Stres akademik adalah sebuah kondisi dimana individu merasa tidak mampu, terbebani, merasa frustrasi serta merasa tidak nyaman akibat banyaknya tekanan akademik yang dihadapi namun melebihi batas kemampuan individu dan menimbulkan respon yang negatif baik secara kondisi fisik, emosi, perilaku ataupun kognitif. Stres akademik akan diukur menggunakan skala yang disusun berlandaskan aspek-aspek oleh Rustam dan Tentama (2020) yaitu fisiologis, kognitif, perilaku, dan emosional. Semakin tinggi skor yang didapatkan maka semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa rantau S1 tahun pertama di Universitas Islam Sultan Agung Semarang, sebaliknya apabila skor yang diperoleh rendah maka stres akademik akan rendah pada mahasiswa rantau S1 tahun pertama.

2. Kesepian

Kesepian adalah sebuah kondisi dan perasaan negatif pada individu yang timbul akibat hubungan sosial yang buruk dan tidak sesuai dengan harapan dan keinginannya baik secara kuantitatif maupun kualitatif

sehingga individu merasa sendiri. Kesepian diukur menggunakan skala yang disusun berlandaskan aspek oleh Russell (1996) yakni *personality* (kepribadian), *social desirability* (keinginan sosial), dan *depression* (depresi). Apabila skor yang didapatkan tinggi, maka semakin tinggi kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa rantau S1 tahun pertama, sebaliknya apabila skor yang didapatkan rendah maka semakin rendah kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa rantau S1 tahun pertama.

C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu sudah ditetapkan dan digeneralisasikan oleh peneliti dengan kualitas dan kuantitas tertentu untuk diteliti dan kemudian diambil kesimpulannya (Sugiyono, 2016).

Populasi pada penelitian ini terdiri dari mahasiswa rantau (berasal dari luar daerah Semarang) Strata 1 tahun pertama (mahasiswa baru) angkatan 2022 yang mengikuti perkuliahan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang dan menetap atau tinggal sendiri (tidak bersama dengan kerabat atau keluarga) disekitar kampus atau Universitas. Jumlah populasi dalam penelitian ini tidak diketahui secara pasti, dikarenakan tidak ada data pasti yang mencatat terkait populasi yang digunakan dalam penelitian ini.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi, artinya sampel harus dapat merepresentasikan karakteristik yang telah ditentukan pada populasi (Sugiyono, 2016). Lebih lanjut, Sugiyono (2016) juga menjelaskan bahwa sampel yang baik adalah sampel yang harus sesuai dengan karakteristik yang telah ditentukan atau bersifat representatif dan jumlahnya harus mampu mewakili jumlah populasi pada penelitian.

Kriteria responden atau sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa rantau (berasal dari luar daerah Semarang) Strata 1 tingkat pertama tahun 2022 (mahasiswa baru) yang berkuliah di Universitas

Islam Sultan Agung dan menetap (kos) sendiri (tidak bersama keluarga atau kerabat) di sekitar wilayah Universitas atau kampus. Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari jumlah populasi yang ada.

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel adalah suatu cara yang diaplikasikan untuk menentukan sampel yang akan dipakai pada sebuah penelitian (Sugiyono, 2016). Teknik yang digunakan pada penelitian ialah dengan teknik *accidental sampling*. (Sugiyono, 2016) mengemukakan, teknik *accidental sampling* adalah sebuah cara dimana sampel yang diambil dari populasi berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat menjadi sampel penelitian apabila orang tersebut sesuai dengan kriteria responden yang telah ditentukan dan ditetapkan oleh peneliti. Penggunaan teknik ini didasarkan karena jumlah populasi tidak diketahui secara pasti oleh peneliti.

D. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data dengan metode skala, yaitu gabungan dari berbagai pertanyaan yang dirasa mampu menginterpretasikan variabel yang sedang diteliti. Pengisian skala tersebut menghasilkan data kuantitatif (Azwar, 2012). Penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu:

1. Skala Stres Akademik

Skala stres akademik yang digunakan merujuk pada aspek yang disampaikan oleh Rustam dan Tentama (2020), yaitu fisiologis, kognitif, perilaku, dan emosional. Skala dalam penelitian ini menggunakan skala modifikasi dari Rustam dan Tentama (2020) dengan nilai reliabilitas $>0,700$. Skala stres akademik berisi 24 aitem, 19 aitem bersifat positif (*favorable*) dan 5 aitem bersifat negatif (*unfavourable*).

Penelitian ini menggunakan skala jenis *Likert* dan memiliki empat opsi pertanyaan. Skor pada masing-masing jawaban dimulai dari skor 1 sampai skor 4. Aitem *favorable* pada opsi jawaban sangat setuju (SS)

memperoleh skor 4, skor 3 untuk opsi jawaban setuju (S), skor 2 untuk opsi jawaban tidak setuju (TS), dan skor 1 untuk opsi jawaban sangat tidak setuju (STS). Pada aitem *unfavourable* jawaban sangat tidak setuju (STS) memperoleh skor 4, skor 3 untuk opsi jawaban tidak setuju (TS), skor 2 untuk opsi jawaban setuju (S), dan opsi jawaban sangat setuju (SS) menerima skor 1. Skala stres akademik akan diterangkan pada *blue print* di bawah ini:

Tabel 1. Aspek Stres Akademik

No.	Aspek	Jumlah Aitem		Total Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Fisiologis	5	1	6
2.	Kognitif	4	2	6
3.	Perilaku	4	2	6
4.	Emosional	6	-	6
	TOTAL	19	5	24

2. Skala Kesepian

Skala kesepian mengacu terhadap aspek yang diungkapkan oleh Russell (1996), yakni *personality* (kepribadian), *social desirability* (keinginan sosial), dan *depression* (depresi). Penelitian ini menggunakan skala “*University of California, Los Angeles (UCLA) loneliness Scale (ULS) Version 3*” milik Russell (1996) yang telah dimodifikasi dan diterjemahkan oleh Putri (2019) serta memiliki koefisien *cronbach’s alpha* sebanyak 0,655. Skala kesepian berisi 9 aitem positif (*favorable*) dan 6 aitem negatif (*unfavorable*). Penelitian ini menggunakan skala jenis *Likert* dan memiliki empat opsi pertanyaan.

Masing-masing jawaban memperoleh skor 1 sampai 4. Aitem *favorabel* pada opsi tidak pernah (TP) mendapatkan skor 1, pada opsi jarang (J) mendapatkan skor 2, opsi kadang-kadang (KK) mendapatkan skor 3, dan pada jawaban selalu (S) mendapatkan skor 4. Sedangkan pada aitem *unfavorabel* mendapatkan skor 4 untuk opsi tidak pernah (TP), opsi jarang (J) memperoleh skor 3, opsi kadang-kadang (K) memperoleh skor 2, dan 1

pada jawaban selalu (S). Skala kesepian akan diterangkan pada *blue print* di bawah ini:

Tabel 2. Aspek Kesepian

No.	Aspek	Jumlah Aitem		Total Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Personality</i>	2	1	3
2.	<i>Social Desirability</i>	2	3	5
3.	<i>Depression</i>	5	2	7
	TOTAL	9	6	15

E. Validitas, Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Aitem

1. Validitas

Validitas merupakan kompetensi yang terdapat pada instrument pengukur guna melakukan pengukuran terhadap variabel secara akurat dan cermat (Azwar, 2012). Instrument pengukur dapat dinyatakan memiliki validitas yang tinggi apabila menghasilkan data yang dihasilkan selaras dengan fakta yang terdapat pada obyek penelitian. Penelitian ini menggunakan validitas isi sebagai pengujian validitas. Validitas isi adalah perkiraan terhadap sejauh mana aitem-aitem yang terdapat dalam penelitian dapat mewakili dan mencerminkan aspek-aspek yang hendak diukur (Azwar, 2012). Cara menguji validitas dapat menggunakan pendapat dari ahli atau sering disebut dengan *Judgement Expert* yang mana dalam penelitian ini adalah dosen pembimbing skripsi.

2. Uji Daya Beda Aitem

Daya deskriminasi aitem adalah salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengetahui apakah aitem dalam setiap variabel memiliki kapabilitas untuk membedakan ada tidaknya atribut yang diukur pada individu atau kelompok individu (Azwar, 2012). Uji daya beda aitem ini menggunakan pengujian menghitung korelasi antara distribusi skor aitem dengan distribusi skor skala. Penelitian ini mengaplikasikan program *Statistical Packages for Social Science Version 22 (SPSS 22) for Windows* untuk menguji daya beda aitem.

Kriteria pada pemilihan aitem berlandaskan pada korelasi total menggunakan batasan $r_{ix} \geq 0,30$. Apabila skor korelasi memperoleh nilai minimal 0,30 maka dapat diartikan sebagai aitem yang memiliki daya beda yang mencukupi. Sebaliknya, aitem yang memperoleh skor di bawah 0,30 dapat diartikan sebagai aitem dengan daya beda yang rendah (Azwar, 2012). Akan tetapi, apabila aitem yang tidak valid memiliki jumlah yang terlalu banyak dan tidak mencapai jumlah yang diharapkan, maka peneliti mempertimbangkan untuk menurunkan batasan kriteria menjadi $r_{ix} \geq 0,25$.

3. Estimasi Reliabilitas Aitem

Suatu instrument alat ukur dapat dikatakan memiliki kualitas yang baik jika reliabel, yang mana instrument alat ukur tersebut memiliki kemampuan untuk memberikan hasil skor secara konsisten dengan rendahnya tingkat kesalahan pada pengukuran (Azwar, 2012). Uji reliabilitas dalam sebuah penelitian sangat dibutuhkan untuk mengkonfirmasi apakah instrument pengukuran tetap konsisten jika pengukuran dilaksanakan sebanyak dua kali atau lebih. Pada penggunaannya, reliabilitas dijelaskan dengan koefisien reliabilitas (r_{xy}) dengan jarak angka mulai 0 hingga 1,00. Jika hasil yang didapatkan hampir mencapai angka 1,00 maka dapat dikatakan semakin reliabel. Sebaliknya, apabila hasil yang didapat semakin dekat dengan 0 maka koefisien reliabilitas akan semakin rendah.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan sebuah cara yang dilakukan untuk menghitung dan mengolah hasil data dalam penelitian guna membuktikan hipotesis yang ada (Azwar, 2012). Penelitian ini menggunakan teknik analisis data berupa teknik analisis korelasi *product moment* dari Karl Person. Teknik ini digunakan sebagai penguji pada hipotesis dengan tujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel independent dengan variabel dependent. Perhitungan dilakukan menggunakan bantuan program *Statistical Packages for Social Science Version 22 (SPSS 22) for Windows*.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancah Penelitian

Orientasi kancah penelitian adalah hal penting dan perlu diamati dengan cermat sebelum melakukan sebuah penelitian. Hal ini dikarenakan sebuah penelitian haruslah mempersiapkan seluruh hal yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilakukan. Penelitian ini berkaitan dengan hubungan antara kesepian dengan stres akademik yang mana penelitian diselenggarakan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Universitas Sultan Agung atau Unissula merupakan salah satu perguruan tinggi swasta di Indonesia yang telah berdiri sejak 20 Mei 1962 M atau 16 Dzulhijjah 1381 H dan berada di ibu kota Jawa Tengah, yakni Kota Semarang. Terdapat beberapa fakultas di Universitas tersebut, namun penelitian ini berfokus pada Fakultas Agama Islam, Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi, Fakultas Ekonomi, Fakultas Hukum, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keperawatan, Fakultas Psikologi, Fakultas Teknik dan Teknik Industri.

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Angkatan 2022 Fakultas Agama Islam, Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi, Fakultas Ekonomi, Fakultas Hukum, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keperawatan, Fakultas Teknik dan Teknik Industri yang berasal dari luar daerah Semarang dan menetap atau tinggal di sekitar Kampus (ngekos) dan tinggal secara sendiri, tidak tinggal dengan keluarga atau kerabat. Penelitian ini mengambil sampel sebanyak 100 orang.

Terdapat beberapa pertimbangan awal yang menjadi dasar pelaksanaan penelitian berada di di Universitas Islam Sultan Agung Semarang, yaitu:

- a. Memperoleh izin dari pimpinan Fakultas Agama Islam, Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi, Fakultas Ekonomi, Fakultas Hukum, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keperawatan, Fakultas Teknik dan Teknik Industri sehingga mempermudah proses penelitian.

- b. Penelitian mengenai kesepian dengan stres akademik belum pernah dilakukan di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

B. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

1. Persiapan Perizinan

Penelitian yang baik dan benar haruslah terstruktur sebaik mungkin dan mentaati aturan yang berlaku di suatu instansi terkait dengan melalui prosedur izin. Tahap awal yang dilakukan dalam penelitian ini dengan mengurus surat izin penelitian dari Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Surat perizinan penelitian ditujukan untuk pimpinan fakultas yang ada di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Nomor surat izin untuk menyebar skala dan melakukan penelitian yaitu 595/C.1/Psi-SA/VI/2023 untuk Dekan Fakultas Ekonomi, 596/C.1/Psi-SA/VI/2023 untuk Dekan Fakultas Hukum, 597/C.1/Psi-SA/VI/2023 untuk Dekan Fakultas Bahasa dan Ilmu Komunikasi, 599/C.1/Psi-SA/VI/2023 untuk Dekan Fakultas Teknik, 600/C.1/Psi-SA/VI/2023 untuk Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan, serta 601/C.1/Psi-SA/VI/2023 untuk Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

2. Penyusunan Alat Ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur yang telah dibuat oleh peneliti lain, sehingga alat ukur tersebut telah dilaksanakan uji coba ataupun penelitian. Terdapat dua skala yang digunakan yakni skala kesepian dan stres akademik. Untuk skala stres akademik, peneliti memodifikasi skala tersebut dengan mengubah beberapa aitem untuk menyesuaikan subjek penelitian. Pengisian skala dilakukan secara sistem online dengan cara memberikan jawaban atas pernyataan-pernyataan yang tersedia.

a. Skala Stres Akademik

Skala stres akademik disusun berlandaskan aspek oleh Rustam dan Tentama (2020) dan terdiri dari beberapa aspek yaitu fisiologis, kognitif, perilaku, dan emosional. Skala yang digunakan

merupakan skala yang sudah dimodifikasi dari skala stres akademik yang dibuat oleh Rustam dan Tentama (2020). Skala stres akademik dalam penelitian berisi 24 aitem, berupa 19 aitem positif (*favorable*) dan 5 aitem negatif (*unfavourable*).

Tabel 3. Distribusi Nomer Aitem Skala Stres Akademik

No.	Aspek	Jumlah Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Fisiologis	1, 5, 12, 23, 24	19	6
2.	Kognitif	4, 11, 16, 18	8, 21	6
3.	Perilaku	2, 14, 17, 20	3, 6	6
4.	Emosional	7, 9, 10, 13, 15, 22	-	6
TOTAL		19	5	24

b. Skala Kesepian

Skala kesepian disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Russell (1996) berupa *personality* (kepribadian), *social desirability* (keinginan sosial), dan *depression* (depresi). Penelitian ini menggunakan skala “*University of California, Los Angeles (UCLA) loneliness Scale (ULS) Version 3*” milik (D. W. Russell, 1996) yang telah dimodifikasi dan diterjemahkan oleh Putri (2019). Skala kesepian dalam penelitian ini berisi 15 aitem, berupa 9 aitem *favorable* dan 6 aitem *unfavorable*.

Tabel 4. Distribusi Nomer Aitem Skala Kesepian

No.	Aspek	Jumlah Aitem		Total Aitem
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	<i>Personality</i>	3, 10	6	3
2.	<i>Social Desirability</i>	5, 13	4, 7, 14	5
3.	<i>Depression</i>	1, 2, 8, 9, 11	12, 15	7
TOTAL		9	6	15

3. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur dilaksanakan pada tanggal 14 Juni 2023 hingga tanggal 24 Juni 2023 melalui kuisioner *online* dengan menggunakan metode teknik *accidental sampling*, dimana sampel yang diambil dari populasi

berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat menjadi sampel penelitian apabila orang tersebut sesuai dengan kriteria responden yang telah ditentukan dan ditetapkan oleh peneliti. Penggunaan kuisisioner secara *online* pada penelitian ini dikarenakan jumlah populasi tidak diketahui secara pasti, sehingga peneliti menggunakan cara tersebut agar mempermudah peneliti dalam mendapatkan responden yang sesuai dengan kriteria penelitian.

(<https://forms.gle/CGDhJaFypFm5K3FY6>).

Stres akademik dalam penelitian ini akan diukur menggunakan skala modifikasi milik Rustam dan Tentama (2020), sedangkan untuk mengukur kesepian peneliti menggunakan skala yang telah diterjemahkan dan dimodifikasi oleh Putri (2019). Hal ini yang menjadi dasar diperlukannya pengujian terhadap alat ukur sebelum melakukan penelitian yang bertujuan untuk memastikan apakah alat ukur tersebut valid dan reliabel.

Subjek yang digunakan dalam pengujian alat ukur pada penelitian ini ialah sebagian mahasiswa S1 angkatan 2022 dari Fakultas Agama Islam, Fakultas Keperawatan, Fakultas Teknik dan Teknik Industri yang berasal dari luar daerah Semarang dan menetap atau tinggal sendiri (tanpa kerabat, keluarga ataupun orangtua) di sekitar Kampus (ngekos) dengan cara menyebarkan kuisisioner secara *online*.

Peneliti pada awalnya mengharapkan subjek yang dapat digunakan pada skala *try out* ini mencapai 150 subjek, namun hanya 100 subjek yang mengisi kuisisioner. Skala uji coba yang telah diisi oleh responden kemudian diberikan skor untuk kemudian dilakukan pengolahan data guna memastikan seberapa banyak aitem yang masih bertahan dan aitem yang sudah gugur. Hasil analisis data pada skala uji coba tersebut lantas diaplikasikan untuk menyusun skala yang akan digunakan oleh peneliti untuk melakukan penelitian.

4. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Uji daya beda aitem pada penelitian dapat dilakukan apabila responden telah mengisi kuisisioner yang diajukan dengan bantuan program

Statistical Packages for Social Science Version 22 (SPSS 22) for Windows. Ketentuan yang digunakan dalam perhitungan daya beda aitem pada penelitian ini adalah dengan menggunakan korelasi total, dengan batasan $r_{ix} \geq 0,30$. Sebuah aitem dapat dinyatakan memiliki daya beda yang tinggi dan baik apabila skor korelasi memperoleh skor $\geq 0,30$, namun apabila aitem memiliki skor $< 0,30$ maka aitem tersebut dinyatakan memiliki daya beda aitem yang rendah (Azwar, 2012).

a. Skala Stres Akademik

Skala stres akademik pada uji coba ini menunjukkan bahwa terdapat 21 aitem yang memiliki daya beda tinggi dengan nilai 0.324 hingga 0.609. Sedangkan 3 aitem yang lain memperoleh hasil skor dengan kisaran antara -0.005 sampai 0.109 sehingga ketiga aitem ini dinyatakan sebagai aitem dengan daya beda rendah. Reliabilitas pada skala stres akademik ditetapkan oleh koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* senilai 0.868.

Tabel 5. Daya Beda Aitem Skala Stres Akademik

No.	Aspek	Jumlah Aitem		DBT		DBR	
		Fav	Unfav	Fav	Unfav	Fav	Unfav
1.	Fisiologis	1, 5, 12, 23, 24	19	5	1	0	0
2.	Kognitif	4, 11, 16, 18	*8, *21	4	0	0	2
3.	Perilaku	2, 14, 17, 20	3, 6	4	2	0	0
4.	Emosional	7, 9, *10, 13, 15, 22	-	5	0	1	0
TOTAL				18	3	1	2

Keterangan: (*) aitem yang gugur.
 (Fav) *favorable*
 (Unfav) *Unfavorable*
 (DBT) Daya Beda Tinggi
 (DBR) Daya Beda Rendah

b. Skala Kesepian

Skala uji coba skala kesepian memiliki hasil perhitungan daya beda tinggi sebanyak 15 aitem yang bernilai 0.382 hingga

0.736 dan tidak memiliki aitem dengan daya beda rendah. Reliabilitas pada skala kesepian ini ditetapkan oleh koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach* senilai 0.900.

Tabel 6. Daya Beda Aitem Skala Kesepian

No.	Aspek	Jumlah Aitem		Daya Beda Tinggi		Daya Beda Rendah	
		<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	<i>Fav</i>	<i>Unfav</i>	<i>fav</i>	<i>Unfav</i>
1.	<i>Personality</i>	3, 10	6	2	1	0	0
2.	<i>Social Desirability</i>	5, 13	4, 7, 14	2	3	0	0
3.	<i>Depression</i>	1, 2,		5	2	0	0
	TOTAL	8, 9, 11	12, 15	9	6	0	0

Keterangan: (*) aitem yang gugur.
 (Fav) *favorable*
 (Unfav) *Unfavorable*

5. Penomoran Ulang dengan Nomor Baru

Penomoran ulang dalam penelitian ditujukan untuk membuat ulang susunan aitem setelah menghitung validitas dan reliabilitas aitem. Aitem yang gugur kemudian dihilangkan dari susunan skala penelitian.

Tabel 7. Susunan Ulang Nomor Aitem Baru Skala Stres Akademik

No.	Aspek	Jumlah Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Fisiologis	1, 5, 10 (12), 20 (23), 21 (24)	17 (19)	6
2.	Kognitif	4, 9 (11), 14 (16), 16 (18)	(8), (21)	4
3.	Perilaku	2, 12 (14), 15 (17), 18 (20)	3, 6	6
4.	Emosional	7, 8 (9), (10), 11 (13), 13 (15), 19 (22)	-	5
	TOTAL	18	3	21

Keterangan: (...) nomor aitem yang sebelumnya.

6. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada hari Rabu 12 Juli 2023 hingga hari Jum'at 21 Juli 2023 menggunakan kuisioner secara *online* dengan memanfaatkan *Google Form* (<https://forms.gle/H8eTpg1Fs3Ar6uUw8>)

yang dibagikan kepada mahasiswa melalui pesan singkat *WhatsApp*. Peneliti ini laksanakan dengan sistem *online* dikarenakan kondisi responden yang tidak mendukung dan memungkinkan untuk ditemui secara langsung serta jumlah populasi yang sesuai dengan ketentuan kriteria penelitian tidak diketahui secara pasti. Peneliti pada awalnya mengharapkan responden yang mengisi skala ini sebanyak 556 subjek, berdasarkan data responden yang didapatkan oleh peneliti. Namun hanya 248 yang bersedia mengisi kuisioner tersebut.

C. Analisis Data dan Penelitian

Apabila seluruh data telah terkumpul maka tahap selanjutnya adalah dengan melakukan analisis data berupa uji asumsi. Uji ini meliputi uji normalitas, uji linieritas, uji hipotesis dan uji deskriptif.

1. Uji Asumsi

Tahapan awal yang dapat dilakukan sebelum memulai menganalisis data adalah dengan melakukan pengujian hipotesis secara uji normalitas dan uji linieritas dengan bantuan program SPSS *versi 22.0 for window*.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji yang dilakukan sebelum melakukan pengolahan data pada penelitian. Uji normalitas memiliki tujuan untuk melihat normal tidaknya sebaran variabel. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov berdasarkan distribusi normal standar untuk melakukan uji normalitas. Sebuah data dianggap sebagai data yang terdistribusi dengan normal jika nilai ($p > 0,05$). Akan tetapi jika nilai ($p < 0,05$), data ini dianggap berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 8.

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Std. Deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Stres Akademik	50,6250	6,843	0,56	0,057	>0,05	Normal
Kesepian	36,3468	5,177	0,147	0,000	<0,05	Tidak normal

Hasil analisis pada tabel di atas, diketahui bahwa hasil uji normalitas dari variabel stres akademik mendapatkan hasil KS-Z 0,56 dengan nilai taraf signifikansi 0,57 ($p > 0,05$) sehingga data pada variabel ini terdistribusi secara normal. Selanjutnya, variabel kesepian mendapatkan hasil KS-Z 0,147 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) maka distribusi data pada variabel kesepian dalam penelitian ini dinyatakan tidak normal. Akan tetapi, tetap menggunakan teknik statistika *product moment* dengan tetap berhati-hati dalam pengambilan keputusan.

Berdasarkan keterangan di atas, disimpulkan bahwa variabel yang diteliti memiliki distribusi atau sebaran data yang berbeda. Pada skala stress akademik menunjukkan distribusi data yang normal, sedangkan skala kesepian menunjukkan distribusi data yang tidak normal. Keadaan ini kemungkinan terjadi akibat adanya beberapa faktor, seperti adanya data yang terlalu ekstrim.

c. Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk menentukan variabel dalam penelitian memiliki hubungan yang linier atau nonlinier. Penelitian ini melakukan uji linieritas dengan menggunakan uji F_{linier} melalui SPSS Versi 22.9 For Windows.

Hasil analisis uji linieritas pada penelitian ini, terdapat hubungan yang *linier* antara variabel kesepian dengan variabel stres akademik berdasarkan F_{linier} 71,199 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$).

2. Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan uji korelasi *Pearson* atau korelasi *Product Momen* pada uji hipotesis untuk mengetahui derajat keterkaitan hubungan antara variabel kesepian dengan variabel stres akademik.

Hasil uji korelasi *Pearson* pada penelitian ini, koefisien korelasi memperoleh nilai sebesar 0,477, berada pada taraf signifikan (2-tailed) senilai 0,000 ($p < 0,001$). Berdasarkan hasil tersebut, disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat satu arah antara variabel stress akademik dan variabel kesepian.

Hal ini mengartikan bahwa hipotesis dalam penelitian diterima dan ada hubungan positif yang cukup signifikan antara kesepian dan stres akademik pada mahasiswa rantau S1 tahun pertama di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Bahwasanya, semakin tinggi kesepian maka akan semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa rantau S1 tahun pertama di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Dan sebaliknya, semakin rendah kesepian yang dirasakan maka semakin rendah pula stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa rantau S1 tahun pertama di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

D. Deskripsi Variabel Penelitian

Deskripsi data variabel pada penelitian berfungsi untuk menggambarkan keadaan nilai-nilai yang diperoleh dari pengukuran yang telah diteliti sebagai penjelasan terkait variabel dan keadaan subjek. Kategori subjek menggunakan model distribusi normal. Penggunaan model ini bertujuan untuk memisahkan dan mengelompokkan subjek sesuai dengan karakteristiknya. Distribusi normal kelompok pada subjek dalam penelitian ini terbagi menjadi lima bagian satuan deviasi, sehingga diperoleh $6/5 = 1,3$ SD

Tabel 9. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor		Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma$	$< x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma$	$< x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma$	$< x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma$	$< x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
x	$\leq \mu - 0.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = Mean Hipotetik
 σ = Standar Deviasi Hipotetik

1. Deskripsi Data Skala Stres Akademik

Skala stres akademik dalam penelitian ini memiliki jumlah aitem sebanyak 21 aitem dengan rentang skor 1 hingga skor 4. Skor minimum yang diperoleh subjek adalah 21 (21×1) dan skor maksimum 84 (21×4). Kemudian rentang skor yang didapatkan adalah 63 ($84 - 21$) dengan standar deviasi dihitung berdasarkan ketentuan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6, sehingga didapatkan hasil 10,5 ($(84-21):6$), serta mean hipotetik mendapatkan skor 52,5 ($(84+21):2$). Hasil deskripsi variabel stres akademik dijelaskan pada table berikut:

Tabel 10. Deskripsi Skor Skala Stres Akademik

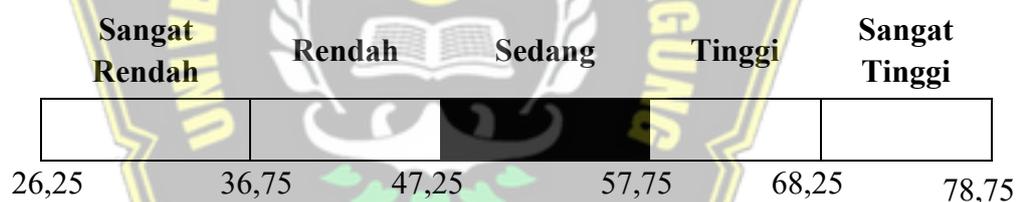
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	30	21
Skor Maksimal	72	84
Mean (M)	50,625	52,5
Standar Deviasi	6,843	10,5

Berdasarkan tabel norma di atas, dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini sebagian besar berada pada kategori sedang dengan perbedaan nilai yang tipis antara *mean empirik* dengan *mean hipotetik* ($50,625 < 52,5$). Deskripsi data variabel stres akademik secara lebih lanjut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 11. Kategorisasi Skor Skala Stres Akademik

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$68,25 < x$	Sangat Tinggi	1	0,4%
$57,75 < x \leq 68,25$	Tinggi	35	14,1%
$47,25 < x \leq 57,75$	Sedang	136	54,8%
$36,75 < x \leq 47,25$	Rendah	68	27,4%
$x \leq 36,75$	Sangat rendah	8	3,2%
Total		248	100%

Berdasarkan dari hasil tabel di atas, diketahui bahwa pada variabel stres akademik sebanyak 1 mahasiswa (0,4%) berada pada kategori sangat tinggi, 35 mahasiswa (14,1%) dengan kategori tinggi, 136 mahasiswa (54,8%) dengan kategori sedang, 68 mahasiswa (27,4%) dengan kategori rendah, dan 8 mahasiswa (3,2%) berada dalam kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata skor stres akademik pada kategori sedang. Penjelasan lebih lanjut mengenai hal ini dapat dilihat pada gambar berikut:

**Gambar 1. Norma Kategori Skala Stres Akademik**

2. Deskripsi Data Skala Kesepian

Skala kesepian dalam kesepian ini memiliki jumlah aitem sebanyak 15 aitem dengan rentang skor 1 hingga skor 4. Skor minimum pada skala ini adalah 15 (15×1) dan maksimum 60 (15×4). Kemudian rentang nilai yang diperoleh adalah 45 ($60 - 15$) dengan standar deviasi dihitung berdasarkan ketentuan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6, sehingga didapatkan hasil 7,5 ($(60-15):6$), serta mean hipotetik mendapatkan skor 37,5 ($(60+15):2$). Deskripsi data variabel kesepian secara lebih lanjut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 12. Deskripsi Skor Skala Kesepian

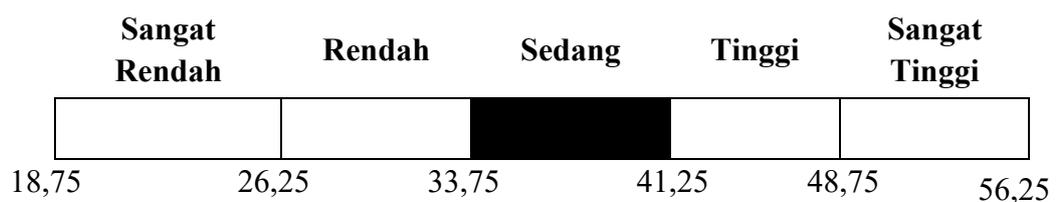
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	19	15
Skor Maksimal	49	60
Mean (M)	36,346	37,5
Standar Deviasi	5,177	7,5

Berdasarkan tabel norma di atas, dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini sebagian besar berada pada kategori sedang dengan perbedaan nilai yang tipis antara *mean empirik* dengan *mean hipotetik* ($36,346 < 37,5$). Deskripsi data variabel kesepian secara lebih lanjut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 13. Kategorisasi Skor Skala Kesepian

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$48,75 < X$	Sangat Tinggi	1	0,4%
$41,25 < X \leq 48,75$	Tinggi	30	12,1%
$33,75 < X \leq 41,25$	Sedang	158	63,7%
$26,25 < X \leq 33,75$	Rendah	43	17,3%
$X \leq 26,25$	Sangat rendah	16	6,5%
Total		248	100%

Berdasarkan dari hasil tabel di atas, diketahui bahwa pada variabel kesepian sebanyak 1 mahasiswa (0,4%) berada pada kategori sangat tinggi, 30 mahasiswa (12,1%) dengan kategori tinggi, 158 mahasiswa (63,7%) dengan kategori sedang, 43 mahasiswa (17,3%) dengan kategori rendah, dan 16 mahasiswa (6,5%) berada dalam kategori sangat rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini memiliki nilai rata-rata skor kesepian pada kategori sedang. Penjelasan lebih lanjut mengenai hal ini dapat dilihat pada gambar berikut:

**Gambar 2. Norma Kategori Skala Kesepian**

E. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji apakah ada hubungan antara kesepian dengan stres akademik pada mahasiswa rantau S1 tahun pertama di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan uji hipotesis *pearson* atau yang biasa dikenal dengan uji hipotesis *product moment* dengan nilai korelasi r_{xy} sebesar 0,477 dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Keadaan ini menjelaskan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kesepian dengan stres akademik pada mahasiswa rantau S1 tahun pertama di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Mahasiswa yang merantau dan tinggal sendiri serta jauh dari orangtua atau keluarga berpotensi mengalami kesepian sehingga cenderung menarik diri dari lingkungan sosial dan memiliki anggapan bahwa hubungan sosial yang dijalannya tidak memiliki makna yang berarti (Pasha dkk., 2020). Perasaan kesepian yang dialami oleh individu tanpa disadari dapat mengakibatkan adanya gejala psikososial yang berbeda seperti depresi, harga diri, dan perasaan stres yang mendalam (Stoliker & Lafreniere, 2015). Lebih lanjut, apabila individu tidak memiliki dukungan sosial dan tempat untuk bercerita atau berkeluh kesah dapat mengakibatkan individu merasa asing dan sendiri, kemudian lambat laun akan menjadi sumber stres (Pasha dkk., 2020). Terlebih jika kondisi ini berlangsung pada mahasiswa rantau tahun pertama yang tengah berusaha beradaptasi dengan berbagai perubahan yang ada.

Hasil wawancara awal dalam penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian dan didukung dengan diterimanya hipotesis penelitian. Benner (2011) menyampaikan bahwa kesepian merupakan salah satu stressor akademik yang dapat memberikan efek negatif terhadap prestasi akademik seseorang. Benner (2011) juga mengungkapkan bahwa, apabila individu mengalami tingkat kesepian secara berlebihan dapat mengakibatkan adanya kesulitan akademik dalam hal kemajuan pendidikan dan pencapaian prestasi.

Hasil analisis data variabel stres akademik memperoleh nilai rata-rata empiris sebesar 50,625. Hal ini menjelaskan bahwa stres akademik yang

dirasakan oleh mahasiswa rantau S1 tahun pertama di Universitas Islam Sultan Agung Semarang berada dalam kategori sedang dengan presentase 54,8% dengan jumlah mahasiswa sebanyak 136 subjek dari 248 subjek. Hal ini memiliki arti bahwa sebagian besar mahasiswa rantau S1 tahun pertama di Universitas Islam Sultan Agung Semarang beranggapan bahwa tuntutan akademik yang didapatkan bukanlah sebuah beban ataupun tekanan sehingga mereka dapat mengatasi hal tersebut dengan baik. Indikator stres akademik yang dirasakan mahasiswa rantau S1 tahun pertama di Universitas Islam Sultan Agung sebagian besar ditunjukkan dengan adanya rasa lelah untuk bangun di pagi hari guna berangkat ke kampus, merasa gagal fokus ketika berbicara di depan kelas, pusing ketika menghadapi banyak tugas, dan sulit berkonsentrasi ketika belajar. Kondisi merupakan kondisi yang normal dirasakan oleh mahasiswa, terlebih mahasiswa tersebut merupakan mahasiswa rantau dan berada pada tahun pertama.

Variabel kesepian pada penelitian ini mendapatkan nilai rata-rata empirik sebesar 36,346 dengan presentasi 63,7% dengan jumlah mahasiswa sebanyak 158 mahasiswa dari total 248 mahasiswa. Hal ini memiliki arti bahwa kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa rantau tahun S1 tahun pertama di Universitas Islam Sultan Agung juga berada pada kategori sedang, artinya perasaan kesepian tidak sepenuhnya di rasakan dan dialami oleh mahasiswa rantau S1 tahun pertama. Indikator kesepian pada skala kesepian, menunjukkan bahwa indikator sering merasa kesepian meskipun terdapat banyak orang di sekitar mendapatkan nilai yang tinggi. Namun, kesepian yang dirasakan oleh mahasiswa rantau S1 tahun pertama di Universitas Islam Sultan Agung berada pada taraf yang wajar dan sedang sehingga mereka dapat mengatasi perasaan kesepian tersebut dengan baik sehingga tidak menjadi sumber stres yang dapat mempengaruhi dan menyebabkan terjadinya prestasi akademik.

Sumbangan efektif antara kesepian dengan stres akademik menunjukkan hasil R Square sebesar 0,227 atau 22,7%. Hal ini memiliki arti bahwa kesepian memiliki peran terhadap adanya stres akademik, walaupun dengan peran yang sangat kecil atau sedikit. Keadaan ini menunjukkan bahwa kesepian bukanlah

faktor terbesar yang dapat menyebabkan terjadinya stres akademik pada mahasiswa rantau S1 tahun pertama di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Lebih lanjut, stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa kemungkinan besar dapat disebabkan oleh berbagai faktor lain seperti kurangnya manajemen waktu, ketakutan akan kegagalan, efikasi diri, ataupun motivasi berprestasi (Sears, 1988). Sejalan dengan apa yang disampaikan oleh Agolla dan Ongori (2009) bahwa faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya stres akademik adalah tuntutan pada mahasiswa terkait tenggat waktu dan tekanan untuk berprestasi dalam ulangan atau ujian. Selain itu, menurut sebagian besar penelitian, dukungan sosial dari keluarga dan teman merupakan salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi terjadinya stres akademik (Glozah, 2013). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari Gadzella dan Masten (2005) yang menyatakan bahwa faktor situasional berupa dukungan sosial bermanfaat untuk mengurangi efek negatif stres akademik. Suryaningsih, dkk (2016) juga menjelaskan bahwa stres muncul ketika tidak adanya dukungan sosial pada seseorang atau ketika seseorang merasa asing tanpa memiliki satu orang pun sebagai tempat bercerita yang bisa memahami.

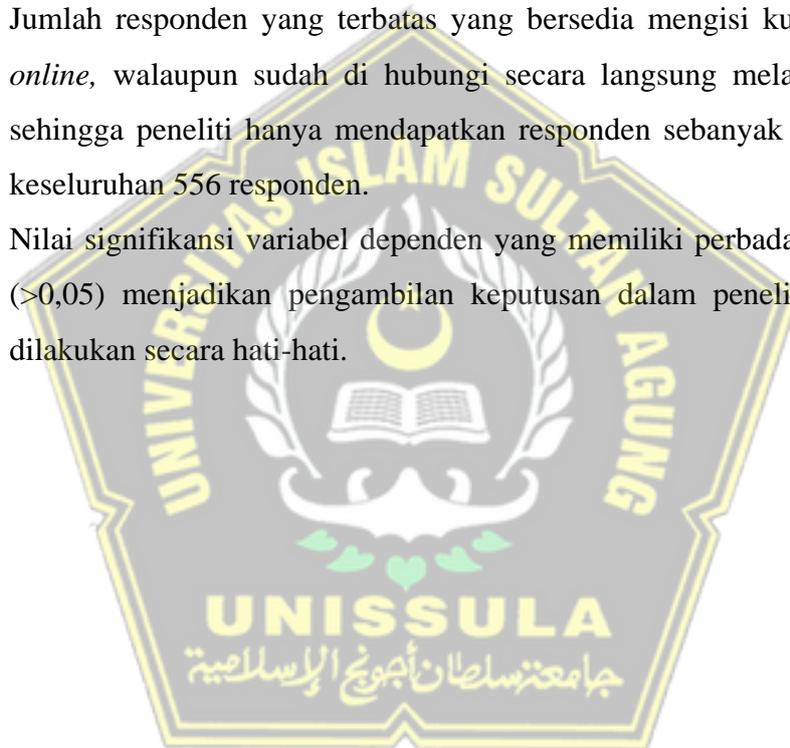
Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Pasha, dkk (2020) tentang hubungan antara kesepian dengan stres akademik. Pasha, dkk (2020) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kesepian dengan stres akademik, namun kesepian memiliki jumlah peran yang lebih sedikit daripada faktor lain seperti dukungan sosial dan efikasi diri, yaitu sebesar 13,3%.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan atau secara umum hasil penelitian yang telah dilakukan ini dapat diterima dan sesuai dengan hipotesis yang diajukan bahwa kesepian memiliki hubungan yang positif dengan stres akademik pada mahasiswa rantau S1 tahun pertama di Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

F. Kelemahan Penelitian

Kelemahan atau kekurangan yang terdapat dalam penelitian ini, yaitu:

1. Proses penelitian dalam pengambilan data tidak dapat diperhatikan dan diawasi secara langsung dikarenakan kuisisioner dibagikan secara *online* melalui *google form* sebab peneliti tidak mengetahui secara pasti jumlah mahasiswa rantau S1 tahun pertama Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang berasal dari luar Semarang dan menetap atau tinggal sendiri (tidak dengan kerabat atau keluarga) di sekitar Kampus.
2. Jumlah responden yang terbatas yang bersedia mengisi kuisisioner secara *online*, walaupun sudah di hubungi secara langsung melalui *WhatsApp* sehingga peneliti hanya mendapatkan responden sebanyak 248 dari total keseluruhan 556 responden.
3. Nilai signifikansi variabel dependen yang memiliki perbedaan tipis 0,057 ($>0,05$) menjadikan pengambilan keputusan dalam penelitian ini harus dilakukan secara hati-hati.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan Penelitian

Berdasarkan pada hasil penelitian yang sudah dilaksanakan, disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kesepian dengan stres akademik pada mahasiswa rantau S1 tahun pertama di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Semakin tinggi kesepian yang dirasakan, maka semakin tinggi pula stres akademik yang dirasakan. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah kesepian yang dirasakan, maka stres akademik juga akan semakin rendah.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa rantau tahun pertama diharapkan memiliki kemampuan untuk mengatasi kesepian dengan menjalin hubungan sosial yang berarti, mencoba untuk dekat dengan lingkungan sekitar, dan berusaha menjadi bagian dari kelompok agar memiliki teman sehingga perasaan sendiri akan berkurang. Selain itu, mahasiswa rantau tahun pertama juga diharapkan dapat beradaptasi terhadap perubahan dalam dunia perkuliahan baik secara lingkungan, sosial, maupun sistem pendidikan serta memiliki kemampuan yang baik untuk bertahan dan mengatasi tekanan akademik.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti yang akan datang disarankan untuk menggunakan variabel lain yang dapat mempengaruhi stres akademik seperti dukungan sosial atau motivasi berprestasi, serta diharapkan untuk melakukan penelitian yang lebih mendalam terkait kesepian dan stres akademik dengan subjek yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Agolla, J.E., & Ongori, H. (2009). An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Educational Research and Review*, 4(2), 063-070.
- Arip, M. A. S. M., Kamaruzaman, D. ., Roslan, A., Ahmad, A., & Rahman, M. R. A. (2015). *Development Validity And Reliability Of Student Stress Inventory Malaysia*, 10(7), 1631–1638.
- Austin, B. A. (1983). Factorial Structure Of The UCLA Loneliness Scale. *Psychological Reports*, 53(3I), 883–889. doi:10.2466/pr0.1983.53.3.883
- Azwar, S (2007). *Metode Penelitian* (Edisi 1). Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Azwar, S (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (Edisi II). Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. doi:10.29210/119800
- Benner, A. D. (2011). Latino Adolescents' Loneliness, Academic Performance, And The Buffering Nature Of Friendships. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(5), 556–567. doi:10.1007/s10964-010-9561-2
- CNNIndonesia.com (22 Oktober 2021) Diduga stres tugas kuliah, mahasiswi di Yogya bunuh diri. Diakses pada Oktober 2022, dari <https://www.cnnindonesia.com/nasional/2021102213297-12-710976/diduga-stres-tugas-kuliah-mahasiswa-di-yogya-bunuh-diri>.
- Erindana, F. U. N., Nashori, H. F., & Tasaufi, M. N. F. (2021). Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11–18. doi:10.31293/mv.v4i1.5303
- Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An Analysis Of The Categories In The Student-Life Stress Inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 15.
- Gierveld, J. D. J., & Tilburg, T. Van. (2010). The De Jong Gierveld Short Scales For Emotional And Social Loneliness: Tested On Data From 7 Countries In The UN Generations And Gender Surveys. *European Journal of Ageing*, 7(2), 121–130. doi:10.1007/s10433-010-0144-6
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful Academic Situations: Study On Appraisal Variables In Adolescence. *Revue europeenne de psychologie appliquee*, 54(4), 261–271. doi:10.1016/j.erap.2004.05.001
- Halim, C. F., & Dariyo, A. (2017). Hubungan Psychological Well-Being Dengan Loneliness Pada Mahasiswa Yang Merantau. *Journal Psikogenesis*, 4(2), 170. doi:10.24854/jps.v4i2.344

- Hurlock, E. B. (2018). *Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Retang Kehidupan)*. Jakarta; Erlangga.
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan Antara Kesabaran Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Di Pekanbaru. *An – Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 21–34.
- Jawapos.com (7 Agustus 2023). Kasus bunuh diri di Gunungkidul menysasar usia produktif. Diakses pada Oktober 2022, dari <https://www.jawapos.com/berita-sekitar-anda/0165672/kasus-bunuh-diri-di-gunungkidul-menysasar-usia-produktif>
- Junaidin, Mufidah, K., Mustafa, K., Solihin, Lafief, N., & Atmasari, A. (2022). Hubungan Antara Loneliness Dengan Meaning In Life Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(3), 1707–1715.
- Kai-wen, C. (2009). A Study Of Stress Among College Students In Taiwan. *Journal of Academic and Business Ethics*, 1–8.
- Kumparan.com (14 November 2022). Tugas kuliah yang menumpuk diduga jadi alasan mahasiswi Unhas gantung diri. Diakses pada Oktober 2022, dari <https://kumparan.com/kumparannews/tugas-kuliah-yang-menumpuk-diduga-jadi-alasan-mahasiswi-unhas-gantung-diri-1zFK7By0Jqc>
- Lastary, L. D., & Rahayu, A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Dan Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perantau Yang Berkuliah Di Jakarta. *Ikraith-Humaniora*, 2(2), 17–23.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1986). Cognitive Theories Of Stress And the Issue Of Circularity. *Dynamics of Stress*, 63–80. doi:10.1007/978-1-4684-5122-14
- Lee, J. S., Koeske, G. F., & Sales, E. (2004). Social Support Buffering Of Acculturative Stress: A Study Of Mental Health Symptoms Among Korean International Students. *International Journal of Intercultural Relations*, 28(5), 399–414. doi:10.1016/j.ijintrel.2004.08.005
- Lldikti5.kemdikbud.go.id (02 Agustus 2022). 50 Universitas terbaik di Indonesia Versi Webometrics 2022, UI teratas. Diakses pada Oktober 2022, dari <https://lldikti5.kemdikbud.go.id/home/detailpost/50-universitas-terbaik-di-indonesia-versi-webometrics-2020-ui-teratas>
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian Dan Self Compassion Mahasiswa Perantau. *Psibernetika*, 12(1), 1–11. doi:10.30813/psibernetika.v12i1.1582
- Maulana, Z., Soleha, T., Saftarina, F., & Siagian, J. (2019). Perbedaan Tingkat Stres Antara Mahasiswa Tahun Pertama Dan Tahun Kedua Di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Jurnal Majority*, 3(4), 154–162.
- Mulya, H., & Indrawati, E. (2016). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 5(2), 296–302.

- Ners.unair.ac.id (14 Mei 2021). Bila kamu kesepian, inilah yang bisa terjadi pada kesehatanmu. Diakses pada Oktober 2022, dari <https://ners.unair.ac.id/site/lihat/read/1555/bila-kamu-kesepian-inilah-yang-bisa-terjadi-pada-kesehatanmu>
- Nurayni, & Supradewi, R. (2017). Dukungan Sosial Dan Rasa Memiliki Terhadap Kesepian Pada Mahasiswa Perantau Semester Awal Di Universitas Diponegoro. *Jurnal Proyeksi*, 12(2), 35–42.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 142–149.
- Panjaitan, S., Simanungkalit, M., Wardoyo, Y., Tuerah, F., & Roson, N. (2018). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Inti Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Journal Kerusso*, 3(1), 24–31. doi:10.33856/kerusso.v3i1.89
- Pasha, I. I., Syahidah, A. I., & Ulfa, H. (2020). The Role Of Loneliness Towards Academic Stress End-Level Students At University X. *European Journal of Psychological Research*, 7(2), 43–49.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1979). *Blueprint For A Social Psychological Theory Of Loneliness*. 3, 99–108.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1998). Loneliness. *Encyclopedia Of Mental Health*, 2, 571–581.
- Putri, Q. A. S. (2019). Hubungan Self-Compassion Dengan Loneliness (Studi Pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau). *Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim: Riau*.
- Ramadanti, R., & Herdi, H. (2022). Hubungan Antara Resiliensi Dan Dukungan Sosial Dengan Stress Akademik Mahasiswa Baru di Jakarta Pada Masa Pandemi Covid-19. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 150–163. doi:10.21009/insight.102.07
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing Measures Of Loneliness. In *Journal of Personality*, 48(3), 290–294.
- Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, And Factor Structure. *Journal of Personality Assessment*, 66(1), 20–40. doi:10.1207/s15327752jpa6601_2
- Rustam, H. K., & Tentama, F. (2020). Creating Academic Stress Scale And The Application For students: Validity And Reliability Test In Psychometrics. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 9(1), 661–667.
- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2020). Peranan Penyesuaian Diri Di Perguruan Tinggi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Perantau Di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 96–106. doi:10.24854/jpu67
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence: Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga.

- Saputri, N. S., Rahman, A. A., & Kurniadewi, E. (2018). Hubungan Antara Kesepian Dengan Konsep Diri Mahasiswa Perantau Asal Bangka Yang Tinggal Di Bandung. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 5(2), 645–654. doi:10.15575/psy.v5i2.2158
- Sarita, & Sonia. (2015). Academic Stress Among Students: Role And Responsibilities Of Parents. *International Journal of Applied Research*, 1(10), 385–388.
- 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.
- Sugiyono, P. D. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wilks, S. E., & Spivey, C. A. (2010). Resilience In Undergraduate Social Work Students: Social Support And Adjustment To Academic Stress. *Social Work Education*, 29(3), 276–288. doi:10.1080/02615470902912243
- Yusuf, N, M., & Yusuf, J, M. (2020). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. In *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239.

