

**PERAN KESEPIAN TERHADAP STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN
SKRIPSI DI UNIVERSITAS X**



SKRIPSI

OLEH :

IZZAH IMANI PASHA

04041381419069

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2018

**PERAN KESEPIAN TERHADAP STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN
SKRIPSI DI UNIVERSITAS X**



Skripsi

**Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi**

OLEH :

IZZAH IMANI PASHA

04041381419069

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

INDRALAYA

2018

LEMBAR PENGESAHAN

**PERAN KESEPIAN TERHADAP STRES AKADEMIK PADA
MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI
UNIVERSITAS X**

Skripsi

Dipersiapkan dan disusun oleh

IZZAH IMANI PASHA
04041381419069

telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada tanggal 11 Mei 2018

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing I



Maya Puspasari, M.Psi., Psikolog.
NIPUS. 198410262017052201

Pembimbing II



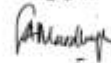
Dewi Anggraini, S.Psi., M.A.
NIPUS. 198311022012092201

Penguji I



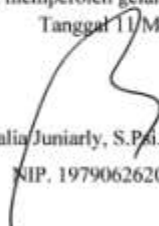
Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog.
NIP. 198703192017052201

Penguji II



Sayang Ajeng M, S.Psi., M.Si.
NIP. 197805212002122004

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi
Tanggal 11 Mei 2018



Amalia Juniarty, S.Psi., MA., Psikolog
NIP. 197906262014062201

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini, Saya Izzah Imani Pasha, dengan disaksikan oleh tim penguji skripsi, dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun. Dan sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Indralaya, 11 Mei 2018

Yang menyatakan



Izzah Imani Pasha

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini aku persembahkan untuk Papa dan Mama yang telah banyak berkorban jiwa, raga, harta maupun benda untukku sebagai bentuk pertanggungjawabanku atas jalan hidup yang telah aku pilih dan sebagai bentuk kasih sayangku kepada kalian.

Skripsi ini juga aku persembahkan untuk adik-adiku, serta keluarga besarku sebagai tanda bahwa aku telah menyelesaikan kewajibanku dan semoga kelak karyaku ini menjadi semangat untuk adik dan keponakkanku melaksanakan apapun kewajiban yang telah diamanahkan kepadanya dan dapat menyelesaikan kewajiban tersebut tepat waktu.

-Kodang-

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga tersusun skripsi yang berjudul “Peran Kesepian Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas X”. Dalam proses penyusunan skripsi ini peneliti mendapatkan bantuan dan dukungan penuh dari berbagai pihak, maka dari itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaf, MSCE, selaku Rektor Universitas Sriwijaya.
2. dr. H. Syarif Husin, M.S., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Ayu Purnamasari, S.Psi., MA, selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
4. Ibu Maya Puspasari, M.Psi., Psikolog, selaku pembimbing I peneliti yang sangat membantu dan membimbing dari awal pembuatan proposal ini.
5. Ibu Dewi Anggraini, S. Psi., MA, selaku pembimbing II peneliti.
6. Ibu Marisya Pratiwi, M.Psi., Psikolog., selaku dosen pembimbing akademik peneliti yang telah sangat membantu dan membimbing dari awal peneliti kuliah dan telah membantu peneliti mencari referensi untuk skripsi.
7. Bunda Susi dan Ibu Shanti, selaku ibu kedua peneliti selama menjadi kuliah di rantauan yang telah memberikan kasih sayang nan tulus tanpa mengharapkan imbalan.
8. Seluruh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi angkatan 2012-2014 di Universitas X yang telah membantu peneliti untuk penelitian sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan cepat.
9. Teruntuk Rima Nabillah Aprilia tersayang, selaku teman hidup selama peneliti berada di perkuliahan dan menjadi tempat berbagi peneliti dalam suka maupun duka. terimakasih atas dukungan yang senantiasa memberikan semangat dan semua bantuan disaat dalam kesulitan dan senantiasa mendengarkan keluh kesah peneliti selama mengerjakan skripsi.

10. Riany Yusfitasari, A. R. Miftah Firdaus, Farras Annisah, selaku teman peneliti yang selalu membantu dalam proses pengerjaan skripsi ini hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu. Terimakasih atas semua bantuan disaat dalam kesulitan dan senantiasa mendengarkan keluh kesah peneliti selama mengerjakan skripsi.
11. Nadiah Umniati Syarifah dan Arin Rahmi Cahya Terli, selaku sahabat peneliti yang selalu memberikan semangat dan senantiasa mendengarkan keluh kesah peneliti selama mengerjakan skripsi.
12. Fitria Sartika, Riza akhdiskholikhah, Amanda Khoirunnisa, dan Puspa Fitryanti selaku teman yang selalu berada disamping peneliti saat peneliti membutuhkan dukungan dan kasih sayang.
13. BEM Psikologi FK UNSRI, ILMPI Wilayah 1, dan Palembang Menyala, sebagai organisasi yang telah mengajarkan peneliti untuk memegang suatu amanah serta mengajarkan banyak *soft skill* dan *hard skill* yang telah membuat peneliti menjadi manusia yang lebih baik dan bertujuan jelas.
14. Keluarga besar H. Abdullah Manaf dan H. Umaruddin
15. Selanjutnya kepada teman-teman seperjuangan peneliti dan pada teman-teman yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Palembang, 11 Mei 2018

Izzah Imani Pasha

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	.vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
DAFTAR GAMBAR	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian	7
1. Teoritis.....	7
2. Praktis.....	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II LANDASAN TEORI	13
A. Stres Akademik	13
1. Pengertian Stres Akademik	13
2. Faktor Penyebab Stres Akademik	15
3. Gejala Stres Akademik	18
B. Kesepian	20
1. Pengertian Kesepian	20

2. Faktor Penyebab Kesepian	22
3. Jenis Kesepian	25
4. Aspek-aspek Kesepian.....	26
C. Peranan Kesepian Terhadap Stres	28
D. Kerangka Berpikir	31
E. Hipotesis Penelitian	32
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Identifikasi Variabel Penelitian	32
1. Variabel Terikat	32
2. Variabel Bebas	32
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	32
1. Stres Akademik	32
2. Kesepian	32
C. Populasi dan Sampel Penelitian	33
1. Populasi Penelitian	33
2. Sampel Penelitian	33
D. Metode Pengumpulan Data	34
1. Skala Stres Akademik.....	34
2. Skala Kesepian	35
E. Validitas dan Reliabilitas	37
1. Validitas	37
2. Reliabilitas.....	37
F. Metode Analisis Data	38
1. Uji Asumsi Penelitian.....	38
a. Uji Normalitas Sebaran.....	38
b. Uji Linearitas	38
2. Uji Hipotesis	39
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	40
A. Orientasi Kancan Penelitian.....	40

B. Laporan Pelaksanaan Penelitian.....	41
1. Persiapan Administrasi.....	42
2. Persiapan Alat Ukur	42
a. Skala Stres Akademik.....	43
b. Skala Kesepian	44
3. Pelaksanaan Penelitian	45
C. Hasil Penelitian	49
1. Deskripsi Subyek Penelitian.....	49
2. Deskripsi Data Penelitian	51
3. Hasil Analisis Data Penelitian	53
a. Uji Asumsi	53
1) Uji Normalitas	53
2) Uji Linieritas.....	54
b. Uji Hipotesis	55
D. Hasil Analisis Tambahan	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	66
DAFTAR PUSTAKA	67
LAMPIRAN.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint Skala Stres Akademik	35
Tabel 3.2 Blueprint Skala Kesepian.....	36
Tabel 3.3 Pedoman Penilaian Setiap Aitem Skala Penelitian	36
Tabel 4.1 Distribusi Aitem Sahih dan Gugur Skala Stres Akademik	43
Tabel 4.2 Distribusi Penomoran Baru Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba..	44
Tabel 4.3 Distribusi Aitem Sahih dan Gugur Skala Kesepian	45
Tabel 4.4 Distribusi Penomoran Baru Skala Kesepian Setelah Uji Coba.....	45
Tabel 4.5 Deskripsi Jenis Kelamin Subyek Penelitian.....	49
Tabel 4.6 Deskripsi Usia Subyek Penelitian	50
Tabel 4.7 Deskripsi Fakultas Subyek Penelitian.....	50
Tabel 4.8 Deskripsi Angkatan Pernikahan Subyek Penelitian.....	51
Tabel 4.9 Deskripsi Data Penelitian.....	51
Tabel 4.10 Rumus Pengkategorian	52
Tabel 4.11 Deskripsi Kategorisasi Stres Akademik Pada Subyek Penelitian.....	52
Tabel 4.12 Deskripsi Kategorisasi Kesepian Pada Subyek Penelitian.....	53
Tabel 4.13 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Untuk Tiap Variabel.....	54
Tabel 4.14 Rangkuman Hasil Uji Linearitas.....	54
Tabel 4.15 Rangkuman Hasil Uji Regresi Sederhana.....	55
Tabel 4.16 Distribusi Hasil Uji Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	56
Tabel 4.17 Mean Hasil Uji <i>t-test</i> Beda Berdasarkan Jenis Kelamin	57
Tabel 4.18 Distribusi Hasil Uji Beda Berdasarkan Fakultas	57
Tabel 4.19 Distribusi Hasil Uji Beda Berdasarkan Angkatan	58
Tabel 4.20 Distribusi Hasil Uji Beda Berdasarkan Usia.....	59

DAFTAR LAMPIRAN

Skala Uji Coba Penelitian	73
Skala Setelah Uji Coba Penelitian.....	82
Uji Reliabilitas & Validitas	88
Data Empiris Penelitian.....	94
Hasil Data Penelitian.....	99
Hasil Uji Beda Berdasarkan Deskripsi Subyek Penelitian.....	104
Tabulasi Skoring Alat Ukur	108

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	31
-----------------------------------	----

PERAN KESEPIAN TERHADAP STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS X

Izzah Imani Pasha¹, Maya Puspasari²

ABSTRAK

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui peranan kesepian terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas X. Hipotesis penelitian yaitu kesepian memiliki peran terhadap stres akademik.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas X. Penelitian menggunakan *nonprobability sampling* dengan teknik *sampling purposive* dengan responden sebanyak 150 orang. Kesepian mengacu pada aspek kesepian dari Gierveld dan Raadschelders (Peplau & Perlman, 1982). Sedangkan stres akademik mengacu pada gejala-gejala dari Hariharan dan Rath (2008). Analisis data menggunakan regresi sederhana.

Hasil analisis regresi menunjukkan nilai $r = 0,365$; $F = 22,785$ dan $p=0,000$ ($p<0,05$). Ini menunjukkan bahwa kesepian memiliki peran yang signifikan terhadap stres akademik. Sumbangan *R square* = $0,133$, yang berarti besarnya peranan Kesepian dalam mempengaruhi stres akademik adalah 13,3%. Dengan demikian hipotesis pada penelitian ini diterima, yaitu ada peranan kesepian terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas X.

Kata Kunci: Kesepian, Stres Akademik

¹ Mahasiswa Program Studi Psikologi FK Universitas X

² Dosen Program Studi Psikologi FK Universitas X

THE ROLE OF LONELINESS TOWARDS ACADEMIC STRESS IN FOURTH YEAR SEMESTER STUDENT AT X UNIVERSITY

Izzah Imani Pasha¹, Maya Puspasari²

ABSTRACT

The research objective was to determine the role of loneliness to academic stress in student at X University fourth year semester. The study hypothesis is loneliness has a role to academic stress in student at X University. fourth year semester

The study population was fourth year semester student at X University. The study used nonprobability sampling with purposive sampling technique and set 150 people as the number of the respondents. Loneliness was measured used aspect from Gierveld dan Raadschelders (Peplau & Perlman, 1982). Academic stress was measured used symptoms from Hariharan and Rath (2008). Data analyzed using simple regression analysis.

The result of the regression analysis showed value of $R=0,365$; $F=22,785$ and $p=0,000$ ($<0,05$). It showed that loneliness has significant role to the academic stress. The contribution of R square = $0,133$, which means the magnitude of the role of loneliness in influencing academic stress was $13,3\%$. Thus the hypothesis is accepted that there is a role of loneliness towards in student at X University fourth year semester.

Keywords: Loneliness, Academic Stress

¹ Student of Psychology Departement of Medical Faculty, Sriwijaya University

² Lecturer of Psychology Departement of Medical Faculty, Sriwijaya University

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pada jenjang perkuliahan, mahasiswa harus menempuh 8-10 semester terkait dengan jurusan yang dipilihnya. Selama proses perkuliahan berlangsung, banyak masalah dan situasi yang harus dihadapi oleh mahasiswa dan mungkin berbeda dari yang dihadapi oleh rekan-rekan mereka yang bukan mahasiswa. Hal tersebut dapat menimbulkan tekanan bagi mahasiswa. Wright (Shannon, Bradley & Teresa, 1999) menyatakan bahwa pada masa perkuliahan, mahasiswa mendapatkan berbagai tekanan, seperti ujian dari dosen, tes dan tugas makalah yang harus dikerjakan hampir setiap minggu. Selain itu mahasiswa juga harus berjuang untuk mencapai tujuan akhir mereka, yaitu menyelesaikan perkuliahan pada masa yang telah ditentukan.

Hirsch dan Ellis (Shannon, Bradley & Teresa, 1999) kemudian menambahkan mengatakan bahwa tekanan yang dirasakan oleh mahasiswa selain dari proses perkuliahan juga keinginan untuk mendapatkan nilai bagus dan mendapatkan gelar yang terbaik.

Berbeda halnya pada saat mahasiswa telah berada pada semester akhir. Pada saat dimana telah mencapai jumlah SKS (satuan kredit semester) yang dijadikan prasyarat oleh universitas untuk menempuh ketahapan berikutnya, mahasiswa akan masuk pada tahap tugas akhir atau yang disebut juga dengan skripsi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, skripsi adalah karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir

pendidikan akademisnya. Mahasiswa yang telah mencapai tahapan ini, mendapatkan tekanan juga dari skripsi yang harus mereka selesaikan segera.

Ismiati (2015) menyatakan bahwa kesulitan atau tekanan yang dialami berupa tekanan yang dialami oleh para mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada umumnya adalah merasakan kecemasan, merasa tidak berdaya dan tidak berpotensi atau pesimis, mereka juga mengalami perasaan bersalah karena merasa telah mengecewakan dosen pembimbing ketika skripsinya tidak sesuai dengan keinginan pembimbing, merasa khawatir, gugup dan panik. Selain itu ada juga yang merasakan penat, capek, jenuh, dan merasa pikirannya buntu ketika mengerjakan skripsi (Ismiati, 2015).

Andarini dan Fatma (2013) menambahkan bahwa hambatan yang dihadapi mahasiswa saat mengerjakan skripsi diantaranya adalah rasa malas, adanya *mis*-komunikasi dengan dosen pembimbing, kesulitan memperoleh bahan (referensi), kurangnya sarana dan prasarana, kurangnya dukungan, ketidakmampuan mengatur waktu. Masalah-masalah tersebut bagi mahasiswa yang mengerjakan skripsi bisa dianggap sebagai tantangan atau hambatan yang akan mengarah pada stres akademik.

Stres akademik menurut Govaerts dan Gregoire (2004) adalah keadaan individu yang mengalami tekanan yang merupakan hasil persepsi dan penilaian terhadap stressor akademik yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi. Gupta dan Khan (Sarita & Sonia, 2013) menyatakan bahwa stres akademik adalah tekanan mental sehubungan dengan beberapa frustrasi yang diantisipasi terkait dengan kegagalan akademik atau

bahkan kesadaran akan kemungkinan kegagalan tersebut. Terdapat beberapa gejala stres menurut Hariharan dan Rath (2008) yaitu gejala fisik seperti sakit atau tegang otot dan kelelahan atau kurang energi, gejala intelektual seperti membuat sulit atau lamban dalam mengambil keputusan dan membuat sulit berkonsentrasi, gejala emosi yang mungkin dialami *mood* mudah berubah secara tiba-tiba dan minat dalam melakukan hobi maupun kesenangan menjadi lebih rendah, gejala perilaku yang mungkin dialami seperti makan atau tidur lebih banyak atau sedikit. Hariharan dan Rath (2008) juga menjelaskan lebih lanjut bahwa individu yang mengalami stres adalah mereka yang mengalami perubahan situasi, konflik, kritik, ambiguitas, pewaktuan yang sulit dan kejadian yang tidak diinginkan.

Berdasarkan penjelasan mengenai stres akademik diatas, peneliti telah melakukan wawancara dengan lima orang mahasiswa yang dilakukan pada tanggal 17-18 Januari 2018. Dari hasil wawancara lima orang tersebut peneliti menemukan bahwa mereka sering merasa tertekan dan mendapatkan kesulitan dalam mengerjakan skripsi seperti susah mencari bahan yang digunakan untuk referensi skripsi, malas menemui dosen pembimbing karena sulitnya dosen untuk ditemui, desakan dari orang tua untuk cepat lulus, merasa sepi karena waktu berkumpul dengan teman semakin berkurang, merasa kesulitan dengan tugas yang diberikan dosen pembimbing, merasa jenuh saat mengerjakan skripsi, dan *mood* mengerjakan skripsi yang berubah-ubah sehingga malas mengerjakan skripsi.

Peneliti juga melakukan survei awal dengan melakukan penyebaran angket secara *online* terhadap 33 orang mahasiswa yang sedang skripsi yang ada di Universitas X pada tanggal 21 Februari 2018. Hasil menunjukkan 28 orang

(84,84%) dari mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang mengisi survei *online* tersebut cenderung merasa stres saat mengerjakan skripsi.

Hasil survei tersebut juga menunjukkan bahwa 22 orang (68%) dari mahasiswa yang mengerjakan skripsi mengalami gejala emosi seperti merasa *mood* mudah berubah secara tiba-tiba dan minat dalam melakukan hobi maupun kesenangan menjadi lebih rendah, 19 orang (56,05%) mengalami gejala seperti sulit atau lamban dalam mengambil keputusan dan sulit berkonsentrasi, 33 orang (100%) mengalami gejala perilaku seperti makan atau tidur lebih banyak atau sedikit, 28 orang (84,8%) mengalami gejala fisik seperti sakit atau tegang otot dan kelelahan atau kurang energi.

Watchers (Suryaningsih, Karini & Karyanta, 2016) 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. Kemudian, menurut Cacioppo (Pijpers, 2017) kesepian menyebabkan individu merasa stres, gelisah, marah dan menurun harga dirinya.

Perlman dan Peplau (1982) menjelaskan kesepian adalah pengalaman tidak menyenangkan dan menyebabkan stres. hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Tomaka, Tomson dan Palacios (2006) menyatakan bahwa kesepian dapat mengakibatkan stres yang berdampak negatif (*distres*) pada individu dan juga dapat menyebabkan beberapa penyakit kronis sehingga diasumsikan memiliki peranan besar terhadap perkembangan penyakit. Dengan demikian, apabila dilihat dari pendapat diatas, dapat diketahui bahwa kesepian adalah salah satu sumber yang dapat menyebabkan stres.

Kesepian menurut Dayaksini dan Hudaniah (2003) adalah rasa ketidakpuasan yang dialami pada individu ketika kurangnya kedekatan dalam berhubungan dengan individu lainnya. Menurut Gierveld, Tillburg, dan Dykstra (2006) Kesepian merupakan suatu reaksi dari pengalaman subyektif yang tidak menyenangkan atau kurangnya kualitas dari hubungan tertentu baik secara sosial maupun emosional yang dialami seseorang.

Banyak faktor yang dapat berkontribusi terhadap pengalaman dari kesepian. Menurut Perlman dan Peplau (Aiden, 2016) salah satu faktornya adalah faktor predisposisi. Faktor predisposisi dapat mencakup karakteristik dari situasi (misalnya kurangnya teman-teman, kompetitif lingkungan). Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang rentan mengalami kesepian disebabkan oleh faktor predisposisi yang mencakup karakteristik dari situasi yaitu kurangnya teman-teman yang sudah sibuk mengerjakan skripsinya masing-masing. Salah satu dampak kurangnya teman-teman membuat individu merasa sepi bahkan muncul perasaan terisolasi. Hal senada diungkapkan oleh Santrock (2003) bahwa perasaan yang dialami oleh individu ketika tidak ada satu individu pun yang dapat memahami diri mereka dengan baik, sehingga timbulah perasaan terisolasi bahkan merasa tidak memiliki satupun individu saat ia butuhkan.

Berdasarkan hasil survei terhadap 33 orang mahasiswa yang telah dilakukan pada tanggal 21 Februari 2018, 30 orang (90,9%) merasa lebih jarang bertemu dan mulai merasa merindukan teman-teman saat mulai mengerjakan skripsi dibanding saat perkuliahan, 18 orang (54,5%) dari mahasiswa menjadi tidak sesenang dulu ketika mulai mengerjakan skripsi, 32 orang (97%) dari

mahasiswa merasa teman-teman mulai menjadi lebih sibuk dengan urusannya masing-masing, 18 orang (54,5%) menjadi ragu-ragu saat mengerjakan skripsi, 23 orang (69,7%) merasa orang lain tidak bisa mengerti perasaan ketika mulai mengerjakan skripsi, 27 orang (81,8%) merasa saat ini ketika bertemu dengan teman-teman kuliah sudah tidak seperti dulu lagi.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan 17-19 Januari 2018 terhadap lima orang mahasiswa. Peneliti juga menemukan bahwa sebagian mahasiswa yang mengerjakan skripsi merasakan sepi semenjak skripsi karena teman-teman kuliah sudah sibuk dengan skripsi masing-masing jadi waktu untuk bertemu dan berkumpul berkurang. Salah seorang mahasiswa merasakan akibat dari jarang nya berkumpul dengan teman-teman yang membuat menurunnya keinginan untuk pergi ke kampus. Kemudian, empat orang lainnya mengatakan bahwa rasa kesepian yang mereka rasakan mengakibatkan ia malas untuk mengerjakan skripsi dan menemui dosen pembimbing.

Kesepian yang bersifat negatif merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan bagi individu yang mengalaminya karena mereka meyakini bahwa keberadaan orang lain adalah sumber perasaan bahagia dan berharga yang mereka rasakan. Killen (1998) menyebutkan bahwa individu kesepian seringkali merasa tersingkirkan, tidak berguna, dan tidak punya tujuan hidup sehingga cenderung enggan untuk melakukan kegiatan yang produktif ketika sendirian.

Berdasarkan fenomena diatas, maka penelitian ini dilakukan untuk mengetahui seberapa besar peran kesepian terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas X.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada peran kesepian terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas X.

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dirumuskan oleh penelitian diatas, maka secara khusus penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peran kesepian terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas X.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian yang diharapkan dapat memberikan manfaat baik yang bersifat teoritis maupun praktis.

a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam pengembangan keilmuan psikologi dan memperkaya hasil penelitian yang sudah ada khususnya mengenai psikologi sosial dan psikologi klinis.

b. Manfaat Praktis

1. Penelitian ini diharapkan dapat membantu memberikan informasi pentingnya mengatasi kesepian dan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, pertimbangan, bahan, masukan, serta acuan bagi peneliti lain yang akan melakukan penelitian sejenis.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Kartika tahun 2015 yang mengangkat judul “Hubungan Kecerdasan Emosi dengan Stres Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta” Pada penelitian ini variabel terikatnya adalah stres. Variabel bebasnya adalah kecerdasan emosi. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif metode pengumpulan data menggunakan dua skala yaitu skala kecerdasan emosi dan skala stres akademik dengan model skala Likert.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Kartika (2015) dengan peneliti ini yaitu di variabel bebasnya yaitu kesepian. Penelitian yang dilakukan oleh Kartika berfokus pada hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres mahasiswa sedangkan pada penelitian ini berfokus pada peran antara kesepian dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas X.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Wicaksana tahun 2017 tentang, “Hubungan Antara Stres Akademik dan Kecenderungan *Impulsive Buying* Pada Mahasiswa”. Pada penelitian ini variabel terikatnya adalah *impulsive buying* . Variabel bebasnya adalah stres akademik. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif metode pengumpulan data menggunakan dua skala yaitu skala *impulsive buying* dan skala stres akademik dengan model skala Likert.

Perbedaan antara penelitian Wicaksana (2017) dengan penelitian ini adalah pada variabel bebas dan terikatnya. Penelitian Wicaksana (2017) membahas tentang hubungan stres akademik dan kecenderungan *impulsive buying* pada mahasiswa sedangkan penelitian ini membahas tentang peran kesepian terhadap stress akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas X.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Yulianti, Yuliadi dan Karyanta tahun 2015 tentang, “Hubungan Antara Kesepian dan Stres dengan Perilaku Seksual Pada Remaja Di SMK X Surakarta ”. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode kuantitatif dan Sampling dalam penelitian ini menggunakan *cluster random sampling*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala perilaku seksual, skala kesepian dan skala stres.

Perbedaan antara penelitian Yulianti, Yuliadi dan Karyanta (2015) dengan penelitian ini adalah pada variabel dan subyek penelitian. Pada penelitian Yulianti, Yuliadi dan Karyanta menggunakan variabel bebas stres dan kesepian dan variabel terikatnya adalah perilaku seksual. Sedangkan, Penelitian ini memiliki Variabel bebas yaitu kesepian dan variabel terikatnya adalah stress akademik. Kemudian subyek penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Penelitian yang pernah dilakukan oleh McHugh dan Lawlor tahun 2012 yang mengangkat judul “*Perceived Stress Mediates The Relationship between Emotional Loneliness and Sleep Quality Over Time In Older Adults*” Pada penelitian ini variabel terikatnya adalah stres. Variabel bebasnya adalah *Sleep Quality Over Time* dan *Emotional Loneliness*. Jenis penelitian yang digunakan

dalam penelitian ini adalah Studi pengamatan longitudinal dimana kami mengumpulkan variabel prediktif pada variabel awal dan variabel dependen (tidur) pada saat tindak lanjut.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh McHugh dan Lawlor (2012) dengan peneliti ini yaitu di subyek penelitian dan salah satu variabel bebasnya. Penelitian ini berfokus pada hubungan antara kesepian dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas X

Penelitian yang pernah dilakukan oleh Yarcheski, Mahon, dan J. Yarcheski tahun 2011 yang mengangkat judul “*Stress, Hope, and Loneliness in Young Adolescents*” Pada penelitian ini variabel terikatnya adalah stres. Variabel bebasnya adalah *Hope* dan *Loneliness*. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah dengan metode kuantitatif. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *hope*, *loneliness* dan *stress*.

Perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Yarcheski, Mahon, dan J. Yarcheski (2011) dengan peneliti ini yaitu di subyek penelitian dan salah satu variabel bebasnya. Penelitian ini berfokus pada hubungan antara kesepian dengan stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas X.

Perbedaan antara penelitian Dewi dan Hamidah (2013) dengan penelitian ini adalah pada variabel terikatnya dan subyek penelitiannya. Pada penelitian Dewi dan Hamidah menggunakan variabel bebas kesepiandan variabel terikatnya adalah ide bunuh diri. Sedangkan, Penelitian ini memiliki Variabel bebas yaitu kesepian dan variabel terikatnya adalah stres. Kemudian subyek penelitian ini

adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Krisnawati dan Soetjningsih tahun 2017 tentang, “Hubungan Kesepian dengan *Selfie-Liking* Pada Mahasiswa”. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode kuantitatif korelasional.

Perbedaan antara penelitian Krisnawati dan Soetjningsih (2017) dengan penelitian ini adalah pada variabel terikatnya dan subyek penelitiannya. Pada penelitian Krisnawati dan Soetjningsih menggunakan variabel terikat *selfie-liking* dan variabel bebasnya adalah kesepian. Sedangkan, Penelitian ini memiliki Variabel bebas yaitu kesepian dan variabel terikatnya adalah stress akademik. Kemudian subyek penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Serin, Aydinoglu dan Aysan tahun 2010 tentang, “*Examining The Predictors of Loneliness Levels of University Students*”. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode kuantitatif korelasional. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Regresi berganda.

Perbedaan antara penelitian Serin, Aydinoglu dan Aysan (2010) dengan penelitian ini adalah pada variabel terikatnya dan subyek penelitiannya. Pada penelitian ini memiliki Variabel bebas yaitu kesepian dan variabel terikatnya adalah stres. Kemudian subyek penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Ayazlar dan Guzel tahun 2013

tentang, “*The Effect of Loneliness In The Workplace On Organizational Commitment*”. Penelitian ini merupakan penelitian yang menggunakan metode kuantitatif *cross-sectional*. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Regresi analisis data.

Perbedaan antara penelitian Ayazlar dan Guzel (2013) dengan penelitian ini adalah pada variabel terikatnya dan subyek penelitiannya. Pada penelitian ini memiliki Variabel bebas yaitu kesepian dan variabel terikatnya adalah stres. Kemudian subyek penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

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.
- Anonim. (2018). Kamus besar bahasa indonesia online. *kbbi.web.id*. diakses pada tanggal 17 Februari 2018, pukul 5.41 WIB. Palembang.
- Aideen, H. (2016). *Isolation and loneliness an overview of the literature*. Inggris: British Red Cross.
- Andarini, S.R. & Fatma, A.(2013). Hubungan antara distress dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Talenta Psikologi*, 2(2).
- Ayazlar, G. & Guzel, B.(2013). The effect of loneliness in the workplace on organizational commitment. 319-325. DOI: 10.1016/j.sbspro.2014.04.124.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan skala psikologi (ed.2)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Baron, R.A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial, edisi kesepuluh*. Jakarta: Erlangga.
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015). Academic stress, parental pressure, anxiety and mental health among Indian high school students. *International Journal of Psychology and Behavioral Sciences*, 5(1), 26-34.
- Dedeyn, Rachel. 2008. A comparison of academic stress among australian and international students. Australia. *UWL Journal of Undergraduate Research XI*.
- Dewi, L.A.K., & Hamidah, (2013). hubungan antara kesepian dengan ide bunuh diri pada remaja dengan orangtua yang bercerai. Surabaya: *Jurnal*, 2(3), 26-27.
- Dayaksini, T. & Hudaniah. (2003). *Psikologi sosial*. Malang: UMM Press.
- Feldman, R.S.(1989). *Adjustment: applying psychology in a complex world*. United States of America: McGraw-Hill.
- Feldman, S.R. (2012). *Pengantar psikologi: understanding psychology*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Gierveld, D.J., Tilburg, V., & Dykstra, P.A.(2006). *Loneliness and social isolation*. United Kingdom: Cambridge University Press
- Glozah, N., Franklin. 2013. Effects of academic stress and perceived social support on the psychological wellbeing of adolescents in Ghana. *Journal*

Of Medical Psychology, 143-150.

- Govaerts, S., & Gregoire, J. (2004). Stressful academic situations: study on appraisal variables in adolescence. *Revue Europeenne de Psychologie Applique/European Review of Applied Psychology*, 54(4), 261-271.
- Hariharan, M. & Rath, R. (2008). *Coping with life stress. the Indian experience*. India: SAGE Publication.
- Hojat, M., & Crandall, R. (1989). *Loneliness: theory, research, and applications*. California: SAGE Publications.
- Ismiati. (2015). Problematika dan coping stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Jurnal Al-Bayan*, 21(32).
- Kartika, D., Chlarasinta. 2015. Hubungan antara kecerdasan emosi dengan stres akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. (Naskah Tidak Dipublikasikan). Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Kim, J., LaRose, R., & Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic Internet use: The relationship between Internet use and psychological well-being. *CyberPsychology & Behavior*, 12 (4), 451-455.
- Killeen, C. (1998). Loneliness: an epidemic in modern society. England: *Journal Advanced Nursing*, 28(4), 763.
- Kholidah, N.E. & Asmadi, A. (2012). Berpikir positif untuk menurunkan stres psikologis. Yogyakarta: *Jurnal Psikologi*, 39(1), 69.
- Krisnawati, E., & Soetjningsih, H.C. (2017). Hubungan kesepian dengan *selfie-liking pada mahasiswa*. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 122-127.
- Knight, R.G., Chisholm, B.J., Marsh, N.V., & Godfrey, H. (1988). Some normative, reliability, and factor analytic data for the revised ucla loneliness scale. *Journal of Clinical Psychology*, 44(2).
- Lal, Krishan. 2014. Academic stress among adolescent in relation to intelligence and demographic factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*, 5 (1).
- Lazarus, S.R. (1976). *Patterns of Adjustment*. McGRAW-HILL Kogakusha, LTD.
- Lin, Y.M., & Chen, F.S. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(2), 157-162.
- McHugh, E.J., & Lawlor, A. (2012). Perceived stress mediates the relationship between emotional loneliness and sleep quality over time in older adults. *British Journal of Health Psycholog*. DOI:10.1111/j.2044-8287.2012.02101.

- Miller, R. S., Perlman, D., & Brehm, S. S. (2007). *Intimate relationships*. 4th Ed. Boston: McGraw-Hill.
- Miller, R.S. (2015). *Intimate relationships*. New York: McGraw-Hill Education.
- Myers, D.G. (2013). *Psychology (10thed)*. New York: Worth Publishers
- Nevid, S., Jeffrey. (2017). *Psikologi konsepsi dan aplikasi*. Bandung: Nusa Media.
- O'Callaghan, Patricia. 2014. The relationship of stress to gender, age, academic motivation, student expectations and self-esteem among students. Dublin: Dublin Business School, School of Arts.
- Peplau, A.L. & Perlman, D. (1982). *Loneliness a sourcebook of current theory research and therapy*. Canada: Simultaneously.
- Pijpers, J. (2017). *Loneliness among students in higher education: influencing factors. a quantitative cross-sectional survey research*. Amsterdam: University Amsterdam.
- Pilao, S.J., Relajo, D., Tubon, G. & Subida, M.(2016). Examination of factors affecting the feeling of loneliness among the elderly: implications for intervention. *Journal of Innovation in Psychology, Education and Didactics*, 20(1), 15-26.
- Pinel, J.P.J. (2012). *Biopsikologi, Edisi Ketujuh*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Robbins, S. P. & Judge, T. A. (2015). *Perilaku organisasi (ed.16)*. Jakarta: Salemba Empat.
- Roellyana, S. & Listiyandini, A.R. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Jakarta: Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia, 1(1), 30.
- Richardson, T., Elliott, P. & Roberts, R. (2017). Relationship between loneliness and mental health in students. *Journal of Public Mental Health*, 16(2), 1-12. DOI: 10.1108/JPMH-03-2016-0013.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescence: Edisi Keenam*. Jakarta: Erlangga.
- Sarafino, P.E. & Smith, T.W. (2011). *Health psychology: biopsychosocial interactions (7thed)*. United States of America : John Wiley and Sons.
- Sarita & Sonia. 2015. Academic stress among students: role and responsibilities of parents. *International Journal of Applied Research*, 1(10), 385-388.
- Serin, B.N., Aydinoglu, N. & Aysan, F.(2010). Examining the predictors of loneliness levels of university students. 704-708, doi:10.1016/j.sbspro.2010.12.221.
- Sears, D.O., Freedman, J.L., & Peplau, L.A. (1988). *Psikologi sosial*. Jakarta: Erlangga.

- Shah, Mohsin, et al. 2010. Perceived stress, sources and severity of stress among medical undergraduates in a pakistani medical school. *BIMC Medical Education*, 10(2).
- Shannon, E., Bradley, C., & Teresa M. (1999). Sources of stress among college students. *College Student Journal*, 33(2), 1-6.
- Smith, Tara & Renk Kimberly. 2007. Predictors of academic-related stress in college students: an examination of coping, social support, parenting, and anxiety. *NASPA Journal*, 44(3).
- Sonderby, L.C. (2013). Loneliness: an integrative approach. *Journal of Integrated Social Sciences*, 3(1), 1-29.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryaningsih, F., Karini S.C., & Karyanta, A.N. (2016). Hubungan antara self-disclosure dengan stres pada remaja siswa SMP Negeri 8 Surakarta. Jawa Tengah: Univeritas Sebelas Maret, 302.
- Tomaka, J., Thompson, S., & Palacios, R. (2006). the relation of social isolation, loneliness, and social support to disease outcomes among the elderly. *Journal of Aging and Health*, 18(3), 359-384.
- Vanhalst, J.(2012). Loneliness in adolescence: developmental course, antecedents, and consequences. Belanda: University Nijmegen.
- Wahyuningsih, S. (2016). Hubungan komunikasi interpersonal dan strategi coping dengan stres pada mahasiswa psikologi yang sedang menyusun skripsi. Kalimantan Timur: PSIKOBORNEO, 4(3), 622.
- Wicaksana, Y., Benedictus. 2017. Hubungan antara stres akademik dengan *impulsive buying* pada mahasiswa. (Naskah Tidak Di Publikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Widhiarso, W.(2010). Uji linieritas hubungan. Fakultas Psikologi, Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.
- Yulianti, A., Yuliadi, I., & Karyanta, A.N. (2015). Hubungan antara kesepian dan stres dengan perilaku seksual pada remaja Di SMK Surakarta. Naskah tidak dipublikasikan Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret, Semarang.
- Yarcheski, A., Mahon, E.N., & Yarcheski, J.T. (2011). Stress, hope, and loneliness in young adolescents. *Psychological Reports* DOI 10.2466/02.07.09.
- Zhong, L.F. 2009. Academic stress and subjective well-being: the moderating effects of perceived social support. Scientific Research Fund of Renmin University of China (Project no. 07XNDOI4) and National Natural Science Funds of China School of Business, Renmin University of China, Beijing.