**HUBUNGAN ANTARA PENYESUAIAN SOSIAL DENGAN KESEPIAN PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI UNIVERSITAS MERCUBUANA YOGYAKARTA**

**Satria Setyo Utomo1, Kondang Budiyani2, Nikmah Sofia Afiati3**

12Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

satriautama5434@gmail.com

# Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian sosial dengan kesepian pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa tahun pertama atau mahasiswa baru di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Pengambilan subjek menggunakan radom sampling dengan data yang dikumpulkan menggunakan Skala Penyesuaian Sosial dan Skala Kesepian. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (rxy) sebesar -0,676 (p = 0,000), sehingga hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima karena terdapat hubungan negatif antara penyesuaian sosial dengan kesepian. Sumbangan efektif yang diberikan penyesuaian sosial terhadap kesepian sebesar 45,7% terhadap variabel kesepian dan sisanya 54,3% dipengaruhi oleh variabel lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti faktor optimisme, pertumbuhan pribadi, belas kasihan, harga diri, maupun perilaku interpersonal.

**Kata kunci:** kesepian, penyesuaian sosial, mahasiswa

***THE RELATIONSHIP BETWEEN SOSIAL ADJUSTMENT AND LONELINESS ON FIRST YEAR STUDENT AT UNIVERSITAS MERCUBUANA YOGYAKARTA***

***Satria Setyo Utomo1, Kondang Budiyani 2, Nikmah Sofia Afiati3***

*12Faculty of Psychology, Mercu Buana University of Yogyakarta*

*satriautama5434@gmail.com*

# *Abstract*

*This study aims to determine the relationship between social adjustment and loneliness in first year students at Mercu Buana University Yogyakarta. The subjects of this research are first year students or new students at Mercu Buana University Yogyakarta. Subjects were taken using random sampling with data collected using the Social Adjustment Scale and Loneliness Scale. Based on the results of data analysis obtained a correlation coefficient (rxy) of -0.676 (p = 0.000), so the hypothesis in this study can be accepted because there is a negative relationship between social adjustment and loneliness. The effective contribution given by social adjustment to loneliness is 45.7% for the lonely variable and the remaining 54.3% is influenced by other variables not examined in this study such as optimism, personal growth, self-compassion, self-esteem, and interpersonal behavior.*

***Keywords:*** *loneliness, social adjustment, students*

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa merupakan peserta didik di jenjang perguruan tinggi dengan mengikuti proses perkuliahan yang bertujuan agar mampu menjadi pembicara, pendengar, dan pelaku media yang berkompeten dalam *setting* kehidupan (Yunnanto & Dewi, 2015). Nike dan Rina (2006) menjelaskan bahwa mahasiswa yang berada ditahun pertama maka akan merasakan perbedaan aktivitas pembelajaran di sekolah menengah dan di lingkungan perkuliahan, sehingga terjadi transisi dan perubahan tuntutan secara akademis maupun menjalin interaksi dengan lingkup yang baru. Menurut Ningrumsari dan Sawitri (2017) selama memasuki masa transisi ke perguruan tinggi, ditemukan bahwa mahasiswa tahun pertama lebih berisiko resiko terhadap fenomena kesepian.

Keadaan kesepian pada mahasiswa dapat terjadi karena mahasiswa tahun pertama berisiko tinggi dalam merasakan kesepian yang dipicu dari keadaan tugas-tugas yang berbeda dengan masa sekolah menengah, adaptasi di lingkungan yang berbeda dimana jika lingkungan tersebut tidak sesuai dengan yang diharapkan maka mahasiswa mudah merasakan kehampaan, serta pencarian dukungan dari orang lain di lingkungan yang baru sebagai sosok yang dapat dipercaya dan menunjukkan sikap saling peduli tentunya memerlukan memerlukan waktu yang tidak bisa diprediksi (Bek, 2017). Bauer dan Rokach (2004) berpendapat bahwa kesepian yang terjadi pada mahasiswa dapat membuat pengalaman emosional menjadi negatif, maka cenderung membuat mahasiswa mengadopsi pandangan yang buruk dari lingkungannya dan kehilangan minat dalam eksplorasi dirinya di lingkungan perkuliahan. Kesepian ini menjadikan mahasiswa pasif dalam mengungkapkan pendapatnya karena merasa gelisah jika kehadirannya tidak diterima oleh orang lain yang membuatnya (Ilhan, 2004). Menurut Resmadewi (2018) kesepian pada mahasiswa dapat menghalangi keterlibatan akademik mahasiswa karena mahasiswa kehilangan minat dalam menguasai keterampilan belajar dan mengambil sikap negatif terhadap lingkungannya, sehingga menjadi sosok yang menyendiri dan merasa terasingkan.

Weiss (dalam Giervield, Tilburg & Dykstra, 2006) mendefinisikan kesepian sebagai perasaan subjektif terhadap kehidupan sosial yang diinginkan tidak sesuai harapannya, sehingga merasa sedih, murung, tidak bersemangat, merasa tidak berharga, dan berpusat pada kegagalan. Bruno (2000) menyatakan bahwa kesepian sebagai suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan oleh adanya perasaan terasing dan berkurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain. Asher dan Paquette (2003) berpendapat bahwa kesepian adalah terlibatnya kesadaran kognitif akan kurangnya hubungan sosial dan personal seseorang dan menunjukkan reaksi afektif seperti kesedihan, kekosongan, dan kerinduan.

Weiss (dalam Giervield, Tilburg & Dykstra, 2006) menjelaskan bahwa terdapat dua aspek kesepian. Pertama, aspek kesepian emosional merupakan kesepian yang terjadi karena tidak memiliki figur untuk mendapatkan hubungan kedekatan yang intim seperti kedekatan yang terjadi antara anak dan orang tua, atau kedekatan orang dewasa dengan pasangannya. Kedua, aspek kesepian sosial terjadi ketika seseorang kurang merasakan integrasi sosial dan tidak adanya keterlibatan dalam masyarakat atau dalam komunitas yang dapat diberikan oleh jaringan pertemanan atau rekan kerja.

Duru (2008) menjelaskan bahwa harapannya kesepian pada mahasiswa dapat teratasi, karena jika tingkat kesepian rendah maka mahasiswa akan lebih bersemangat menjalani kewajibannya sebagai mahasiswa, asertif dalam mengungkapkan pendapat, tidak mudah bosan walaupun diberikan tugas kuliah yang sulit. Lebih lanjut, mahasiswa juga akan menunjukkan fokus yang baik saat belajar karena komponen pengisi kehidupannya dapat terpenuhi atau karena adanya kehadiran orang lain yang peduli terhadapnya. Menurut Rahman, Bairagi, Dey, dan Nahar (2012) tingkat kesepian yang rendah membuat mahasiswa tidak mudah gelisah, antusias menjalani kehidupan, dapat menjalin kehidupan yang baik dengan orang lain, dan merasa ada orang lain yang dapat memberikan motivasi kepadanya, sehingga mahasiswa akan menjalani kehidupan yang penuh makna dan jauh dari keadaan stres.

Berdasarkan hasil penelitian Damayanti dan Taufik (2019) menunjukkan temuan bahwa mahasiswa baru diketahui kondisi tingkas kesepiannya berada dalam kategori tinggi. Ditinjau dari aspek kesepian berupa despration (putus asa) kategori tinggi sebbesar 34,8%, aspek impatient boredom (kesabaran dan kebosanan) kategori sedang sebebsar 38,2%, aspek self-deprecation (merendahkan diri) berada pada kategori sedang sebesar 34,8%, dan aspek depression (depresi) kategori sedang sebesar 32,6%. Hasil penelitian Saputri, Rahman, dan Kurniadewi (2012) memperlihatkan bahwa sebanyak 40% mahasiswa memiliki tingkat kesepian di bawah rata-rata atau rendah dna diperoleh 60% mahasiwa memiliki tingkat kesepian di atas rata-rata atau tinggi. Data penelitian Prasetio, Rahman, dan Triwahyuni (2019) mahasiswa yang mengalami kesepian yang ditandai dengan gangguan mental emosional sebanyak 79.5%. Kesepian ini terjadi karena responden menganggap dirinya tidak memiliki teman dekat di fakultas yang berbeda. Selain itu, terdapat pula responden lainnya yang tidak memiliki teman dekat di fakultas yang sama maupun yang berbeda. Dari data yang sudah dipaparkan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa masih banyak mahasiswa yang memiliki kesepian dalam dirinya.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti pada tanggal 02 Juli sampai 05 Juli 2021 pada mahasiswa tahun pertama yang berkuliah di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan Weiss (dalam Giervield, Tilburg & Dykstra, 2006). Diperoleh 11 dari 13 subjek yang mengatakan pada aspek kesepian emosional, subjek merasa tidak dipedulikan oleh teman-temannya karena sibuk dengan aktivitasnya masing-masing, ketika bertanya kepada orang tua maka orang tua subjek tidak mampu memberikan informasi maupun saran yang tepat untuk dirinya terlebih lagi subjek merasa kurang dekat dengan orangtuanya sehingga keadaan ini membuat subjek merasa sendiri. Pada aspek kesepian sosial, subjek tidak tertarik mengikuti kegiatan lain diluar kampus maupun didalam kampus seperti seminar, organisasi, maupun kegiatan lainnya karena merasa terasingkan ketika masuk suatu komunitas yang belum dikenalnya lebih mendalam, selain itu subjek juga takut untuk mencoba masuk dalam komunitas sehingga keadaan ini membuatnya tidak memiliki banyak interaksi dengan orang lain untuk membangun relasi dan lebih sering menghabiskan waktunya sendiri atau hanya bersama orang-orang tertentu saja. Dari hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa subjek memiliki permasalahan kesepian yang dapat dilihat dari aspek-aspek kesepian menurutWeiss (dalam Giervield, Tilburg & Dykstra, 2006) yaitu aspek kesepian emosional dan kesepian sosial.

Bevinn (2011) berpendapat bahwa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kesepian yaitu optimisme, penyesuaian sosial, pertumbuhan pribadi, dan *self-compassion*. Dari faktor-faktor tersebut, maka peneliti memilih untuk menggunakan faktor penyesuaian sosial. Faktor tersebut dipilih karena menurut Rudolf (2017) seseorang yang dapat menyesuaikan kehidupan sosial maka dirinya telah berhasil untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain dan terhadap kelompoknya secara baik, sehingga seseorang dapat merasakan kehadiran orang lain dalam kehidupannya. Kehadiran orang lain tersebut membuatnya tidak mudah merasakan kesepian karena merasa ada orang lain yang dapat mengerti dan mempedulikannya. Hal ini juga didukung hasil penelitian yang dilakukan oleh Wuryani (2003) yang menunjukkan bahwa penyesuaian sosial dapat berkorelasi dengan kesepian. Penelitian Siti (2009) juga menunjukkan hasil yang sama yaitu terdapat terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian sosial dengan kesepian. Hasil penelitian Afrizawati (2014) memperlihatkan bahwa penyesuaian sosial dapat berkorelasi dengan kesepian, sehingga penyesuaian sosial merupakan faktor yang memiliki peranan penting dalam mempengaruhi sejauhmana tingkat kesepian seseorang. Oleh karena itu, penyesuaianya sosial digunakan dalam penelitian ini sebagai variabel bebas.

Hurlock (1978) mendefinisikan penyesuaian sosial sebagai kecakapan atau kapasitas yang dimiliki seseorang dalam melibatkan diri secara efektif dan wajar terhadap realita, situasi, dan hubungan sosialnya, sehingga tuntutan hidup bermasyarakat terpenuhi dengan cara yang dapat diterima dan memuaskan**.**  MenurutGunarsa (2000) menyatakan penyesuaian sosial merupakan hubungan manusia dengan lingkungan yang berlangsung dengan norma-norma, norma itu sendiri baik yang berupa aturan-aturan hukum yang tertulis ataupun norma-norma yang tidak formal, seperti adat istiadat, kebiasaan-kebiasaan di lingkungan kelompok atau dalam masyarakat tertentu. Meichati (1983) menyatakan bahwa penyesuaian sosial adalah usaha seseorang untuk menciptakan situasi dan kondisi yang serasi antara seseorang dengan masyarakat sekitarnya sehingga terjadi hubungan yang bertimbal balik yang harmonis antara keduanya.

Aspek-aspek penyesuaian sosial menurut Hurlock (1978) yaitu aspek penampilan nyata yaitu penampilan yang diperlihatkan individu sesuai norma yang berlaku di dalam kelompoknya, dapat memenuhi harapan kelompoknya, berarti individu dapat memenuhi harapan kelompoknya dan diterima menjadi anggota dari kelompok tersebut. Aspek penyesuaian diri terhadap berbagai kelompok adalah individu mampu menyesuaikan diri atau beradaptasi dengan baik dengan setiap kelompok yang dimasukinya. Aspek sikap sosial adalah individu dapat memperlihatkan sikap yang menyenangkan terhadap orang lain, individu mampu berpartisipasi dan dapat menjalankan perannya sebagai individu yang baik dalam berbagai kegiatan sosial. Aspek kepuasan pribadi adalah individu yang memiliki perasaan puas di dalam dirinya, ditandai dengan adanya rasa puas dan bahagia karena turut ikut ambil bagian dalam aktivitas kelompoknya dan mampu menerima keadaan diri sendiri dengan adanya kontak sosial.

Telford & Sawery (1981) menjelaskan bahwa penyesuaian sosial merupakan suatu usaha individu untuk menciptakan kesesuaian dan keseimbangan antara diri sendiri dengan lingkungan dimana berada. Menurut Bevinn (2011) penyesuaian sosial dapat berkorelasi dengan berbagai variabel, salah satunya adalah variabel kesepian. Gündüz dan Alakbarov (2019) menyatakan bahwa seseorang yang menunjukkan penyesuaian sosial yang baik maka akan terampil dalam menjalin komunikasi dengan orang lain, mampu berorganisasi dengan baik, dan memberikan sikap menerima serta terbuka terhadap informasi kepada orang lain, sehingga dapat menjalin ikatan yang kuat dengan lingkungannya. Rudolf (2017) menjelaskan bahwa kecakapan sosial dapat mengurangi terjadinya kesepian karena seseorang merasa harapan sosialnya terpenuhi dan hidup lebih bahagia karena terdapat orang lain yang mengerti dirinya. Sebaliknya, penyesuaian sosial yang buruk membuat seseorang sulit melibatkan diri dengan lingkungannya, tidak mampu menerima pendapat orang lain, hanya memikirkan dirinya sendiri, dan pada akhirnya dapat menimbulkan terjadinya kesepian karena merasa lingkungan sosialnya tidak sesuai harapannya (Li & Grineva, 2016). Asher dan Paquette (2003) berpendapat bahwa kesepian yang terjadi dapat membuat seseorang merasa tidak berharga, merasa tidak dianggap penting bagi orang sekitarnya, dan menurunkan semangatnya dalam menjalani pekerjaan sehingga setiap tugas yang dikerjakan hasilnya kurang optimal. Hal ini didukung hasil penelitian Wuryani (2003) menunjukkan hasil koefisien korelasi sebesar p < 0.050, artinya bahwa penyesuaian sosial merupakan variabel yang berperan dalam memberikan distribusi korelasi terhadap tingkat kesepian seseorang.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif serta desain penelitian korelasional yang melibatkan variabel kesepian sebagai variabel tergantung dan penyesuaian sosial sebagai variabel bebas. Subjek penelitian sejumlah 72 orang Mahasiswa tahun pertama universitas mercubuana yogyakarta. Pengambilan subjek dalam penelitian ini menggunakan *Random Sampling*. Menurut Sugiyono (2016) *Random Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan secara acak, dimana setiap elemen atau anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi sampel, sehingga setiap mahasiswa baru di Universitas Mercu Buana Yogyakarta dalam penelitian ini mendapatkan kesempatan yang sama untuk mengisi skala

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Kesepian dan Skala Penyesuaian sosial*,* dengan aitem-aitem skala yang dibagi dalam satu kelompok untuk skala kesepian, yaitu kelompok *favourable*, dan 2 kelompok untuk skala penyesuaia social, yaitu favourable dan unfavourable. Bentuk skala yang digunakan adalah skala dengan model Linkert dengan 4 alternatif jawaban yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Skala kesepian terdiri dari 25 aitem yang berdasarkan analisis statistik diperoleh daya beda aitem (daya diskriminasi aitem) dengan koefisien korelasi aitem-total (riX) bergerak dari rentang 0.350 sampai 0.706 dengan reliabilitas *alpha* (α) sebesar 0.917. Skala Penyesuaian sosial terdiri 34 aitem yang berdasarkan analisis statistik diperoleh daya beda aitem (daya diskriminasi aitem) dengan koefisien korelasi aitem-total (riX) bergerak dari rentang 0. 258 sampai 0.604 dengan reliabilitas *alpha* (α) sebesar 0.897. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Product Moment.*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Data penelitian dari Skala Kesepian dan Skala Penyesuaian Sosial akan dikumpulkan untuk memperoleh skor empirik dan skor hipotetik. Deskripsi skor data dari kedua variabel tersebut dapat dilihat pada tabel 5 berikut ini:

**Table 1. Deskripsi Data Penelitian**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | N | Data hipotetik | | | | Data empirik | | | |
|  |  | Mean | Skor | | SD | Mean | Skor | | SD |
|  |  |  | Min | Max |  |  | Min | Max |  |
| Kesepian | 72 | 62,5 | 25 | 100 | 12,5 | 67,65 | 27 | 98 | 21,352 |
| Penyesuaian sosial | 72 | 85 | 34 | 136 | 17 | 79,92 | 38 | 131 | 24,537 |

Tabel di atas menunjukkan bahwa variabel kesepian memiliki skor minimum 1 x 25 = 25 dan skor maksimum 4 x 25 = 100. Rerata hipotetik (100 + 25) : 2 = 62,5 dengan standar deviasi (100 – 25) : 6 = 12,5. Berdasarkan data empirik diperoleh skor minimum sebesar 27 dan skor maksimum sebesar 98. Mean atau rerata empirik sebesar 67,65 dengan standar deviasi 21,352.

Selanjutnya, hasil perhitungan variabel penyesuaian sosial memiliki skor minimum 1 x 34 = 34 dan skor maksimum 4 x 34 = 136. Rerata hipotetik (136 + 34) : 2 = 85 dengan standar deviasi (136 – 34) : 6 = 17. Berdasarkan data empirik diperoleh minimum sebesar 38 dan skor maksimum sebesar 131. Mean atau rerata empirik sebesar 79,92 dengan standar deviasi 24,537.

Kategorisasi data penelitian digunakan untuk menempatkan individu kedalam kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2016). Kategorisasi skor jawaban subjek dalam variabel *kesepian* dan penyesuaian sosial menggunakan tiga kriteria yaitu tinggi, sedang, rendah. Klasifikasi skor jawaban subjek dari masing-masing variabel yaitu:

1. Kesepian

Hasil kategorisasi skor kesepian yang dimiki oleh subjek dapat dilihat pada tabel 6 berikut ini:

**Table 2 . Kategorisasi Skala Kesepian**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kategori | Pedoman | Skor | N | Persentase |
| Tinggi | 𝑋 > 𝜇 + 1. 𝜎 | X > 75 | 28 | 39% |
| Sedang | (𝜇 − 1. 𝜎) < 𝑋 ≤ (𝜇 + 1𝜎) | 50 < X≤ 75 | 24 | 33% |
| Rendah | 𝑋 ≤ 𝜇 − 1. 𝜎 | X ≤ 50 | 20 | 28% |
|  |  | Total | 72 | 100% |

Keterangan:

X = Skor subjek

µ = Mean atau rerata hipotetik

σ = Standar deviasi hipotetik

Berdasarkan hasil kategorisasi Skala Kesepian menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi sebesar 39% (28 subjek), kategori sedang sebesar 33% (24 subjek), dan kategori rendah sebesar 28% (20 subjek), sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini sebagian besar subjek memiliki kesepian dalam kategori tinggi.

1. Penyesuaian sosial

**Table 3 . Kategorisasi Skala Penyesuaian sosial**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Kategori | Pedoman | Skor | N | Persentase |
| Tinggi | 𝑋 > 𝜇 + 1. 𝜎 | X > 102 | 21 | 29% |
| Sedang | (𝜇 − 1. 𝜎) < 𝑋 ≤ (𝜇 + 1𝜎) | 68 < X≤ 102 | 22 | 31% |
| Rendah | 𝑋 ≤ 𝜇 − 1. 𝜎 | X ≤ 68 | 29 | 40% |
|  |  | Total | 72 | 100% |

Keterangan :

X = Skor subjek

µ = Mean atau rerata hipotetik

σ = Standar deviasi hipotetik

Berdasarkan hasil kategorisasi Skala Penyesuaian sosial menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi sebesar 29% (21 subjek), kategori sedang sebesar 31% (22 subjek), dan kategori rendah sebesar 40% (29 subjek), sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini sebagian besar subjek memiliki penyesuaian sosial dalam kategori rendah.

Uji normalitas adalah analisis yang dilakukan untuk mengetahui apakah masing-masing variabel mempunyai sebaran yang terdistribusi normal. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis model *one sample Kolmogorov-smirnov* (KS-Z).Pedoman yang digunakan adalah apabila p > 0,050 maka sebaran data normal dan apabila p < 0,050 maka sebaran data tidak normal (Hadi, 2015). Berdasarkan hasil uji normalitas variabel *kesepian* diperoleh KS-Z = 0,105 dengan p = 0,047 dan variabel penyesuaian sosial diperoleh KS-Z = 0,250 dengan p = 0,000. Data tersebut menunjukkan bahwa skor variabel kesepian dan variabel penyesuaian sosial tidak terdistribusi normal karena signifikasi (p<0,050), artinya tidak sesuai dengan pedoman uji normalitas (p> 0,050).

Hadi (2015) berpendapat bahwa normal atau tidaknya data dalam penelitian tidak berpengaruh kepada hasil akhir. Gani dan Amalia (2015) juga memberikan pendapat yang sama yaitu apabila jumlah subjek diatas 30 (N ≥30), maka data tetap terdistribusi normal karena normal atau tidaknya suatu data tidak mempengaruhi hasil akhir. Hadi (2015) berpendapat bahwa hal ini terjadi karena uji normalitas hanya memberikan gambaran dari distribusi Gaussian (tidak bertentangan dari garis plot dan diagram dalam uji normalitas). Oleh karena itu, tidak ada kaitannya dengan uji linieritas dan korelasi karena kedua uji tersebut memiliki fungsi yang berbeda. Uji linieritas untuk mengetahui apakah kedua variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak. Sedangkan uji korelasi untuk mengetahui apakah kedua variabel saling berhubungan. Dengan demikian, variabel kesepian dan penyesuaian sosial dapat digunakan ke langkah berikutnya yaitu uji linieritas dan uji korelasi.

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel menunjukkan hubungan yang linier. Pedoman yang digunakan adalah apabila nilai signifikansi p ≤ 0,050 maka kedua variabel penelitian dinyatakan mempunyai hubungan yang linier dan apabila nilai p > 0,050 berarti kedua variabel dinyatakan tidak mempunyai hubungan yang linier (Hadi, 2015). Berdasarkan hasil uji linieritas diperoleh F = 189, 601 dan p = 0,000 yang menunjukkan bahwa hubungan antara variabel penyesuaian sosial dengan kesepian merupakan hubungan yang linier.

Setelah dilakukan uji normalitas dan linearitas sehingga semua prasyarat terpenuhi, maka dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* (*pearson correlation*) yang di kembangkan oleh Karl Pearson (Sugiyono, 2016). Teknik korelasi (*pearson correlation*) digunakan untuk menetapkan hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dengan variabel terikat. Pedoman untuk uji korelasi adalah apabila p < 0,050 berarti terdapat korelasi antara variabel dan apabila p ≥ 0,050 berarti tidak ada korelasi antara variabel (Hadi, 2015). Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* (*pearson correlation*)diperoleh koefisien korelasi (rxy) = -0,676 dengan p = 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel penyesuaian sosial dengan kesepian*,* hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima. Selanjutnya, koefisien determinasi (R²) yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar 0,457. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel penyesuaian sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 45,7% terhadap variabel kesepian dan sisanya 54,3% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dari penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penyesuaian sosial dengan kesepian pada mahasiswa tahun pertama di Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hasil analisis *product moment* menunjukkan koefisien korelasi (rxy) sebesar -0,676 (p = 0,000). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara penyesuaian sosial dengan kesepian*.* Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini dapat diterima. Berdasarkan hasil penelitian ini juga diketahui koefisien (rxy) ≥ 0,050, maka dapat disimpulkan bahwa keeratan korelasi pada hipotesis ini kuat (Gani & Amalia, 2015). Kuatnya keeratan korelasi dalam penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi penyesuaian social maka akan semakin rendah kesepian pada mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah penyesuaian social maka akan semakin tinggi kesepian pada mahasiswa.

Bek (2017) berpendapat bahwa kesepian terjadi karena adanya penyesuaian sosial yang rendah karena seseorang yang memiliki penyesuaian buruk dalam lingkup sosialnya akan sulit mengikuti aturan kelompok maka dapat menimbulkan konflik karena perbedaan sehingga seseorang akan mengalami kesendirian atau kesepian karena merasa dirinya tidak ada yang mendukung. Banerjee dan Rai (2020) menyatakan bahwa kesepian yang terjadi dapat membuat seseorang merasa tertekan dan khawatir tentang kehidupannya dan menganggap dirinya tidak berharga. Ilhan (2012) menjelaskan ketika seseorang mampu menyesuaikan diri di lingkup sosialnya maka akan mudah beradaptasi dengan berbagai lingkup yang berbeda-beda, lebih menghargai lawan bicara, dan mampu membangun relasi yang kuat dengan orang lain, sehingga seseorang tidak merasa kesepian atau sendiri karena memiliki orang lain disekitarnya yang dapat memberikan dorongan untuk dirinya menjalani aktivitas (Hawkley & Cacioppo, 2010).

Berdasarkan kategori terhadap skor kesepian dapat diketahui bahwa terdapat kategori tinggi sebanyak 39% (28 subjek), katagori sedang sebesar 33% (24 subjek), dan kategori rendah sebesar 28% (20 subjek). Berdasarkan kategori tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini secara umum memiliki tingkat kesepian dalam kategori tinggi. Menurut Hayes· (2017) tingkat kesepian yang tinggi membuat seseorang tidak memiliki kepuasan dalam menjalani kehidupan, terus merenungi nasib yang dialaminya, dan menganggap tidak ada orang yang mampu memberikan motivasi untuk keluar dari masalah yang menjadikan dirinya sulit untuk menunjukkan kemampuan terbesar untuk mendapatkan hasil optimal dalam menjalani aktivitasnya.

Berdasarkan kategori terhadap skor kesepian dapat diketahui bahwa terdapat kategori tinggi sebanyak 39% (28 subjek), kategori sedang sebesar 33% (24 subjek), dan kategori rendah sebesar 28% (20 subjek). Berdasarkan kategori tersebut dapat disimpulkan bahwa subjek dalam penelitian ini secara umum memiliki tingkat kesepian dalam kategori tinggi. Menurut Rudolf (2017) tingkat penyesuaian sosial yang rendah membuat seseorang memandang bahwa kehidupan begitu berat, tidak ada orang ain yang dapat menjadi sandaran baginya, tidak mampu menghargai dirinya sendiri, dan sulit terarah untuk menjadi lebih baik karena terjerumus oleh keluh kesahnya karena merasa lingkungan tidak menerimanya.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terhadap hubungan yang negatif antara penyesuaian social dengan kesepian pada mahasiswa. Artinya semakin tinggi penyesuaian social maka akan semakin rendah tingkat kesepian pada mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah penyesuaian social maka akan semakin tinggi tingkat kesepian pada mahasiswa.

**DAFTAR PUSTAKA**

Azwar, S. (2015). *Reliabilitas dan validitas edisi keempat.* Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2016). *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Afrizawati. (2014). *Hubungan antara penyesuaian sosial dengan kesepian mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi uin suska riau*. Diakses tanggal 11 April 2021 dari [http://repository.uin-suska.ac.id/6380/1/fm.pdf](http://repository.uin-suska.ac.id/6380/1/FM.pdf).

Asher, S. R., & Paquette, J. A. (2003). Loneliness and Peer Relations in Childhood. *Current Directions in Psychological Science,* 12(3), 75–78

Bauer, N., & Rokach, A. (2004). The experience of loneliness in university: A cross-cultural study. *International Journal of Adolescence and Youth, 11*(4), 283-302.

Bevinn, S.J. (2011). *Psychology of loneliness*. US : Nova Science Publishers.

Bek, H. (2017). Understanding the effect of loneliness on academic participation and success among international university students. *Journal of Education and Practice, 8*(14), 46-50.

Bruno, F.J. (2000). *Conquer Loneliness: Menaklukkan kesepian.* Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Damayanti, G., & Taufik. (2019). Relationship between loneliness and social adjustment of new students. *Jurnal Neo Konseling, 1*(1). 1-7.

Duru, E. (2008). *The predictive analysis of adjustment diff iculties from loneliness, social support, and social connectedness*. Turkey : Educational Sciences Theory & Practice.

Gunarsa, S. D. (2009). *Dari anak sampai usia lanjut : bunga rampai psikologi perkembangan.* Jakarta: BPK Gunung Mulia.

Gündüz, M., & Alakbarov, N. (2019). Analysis of social adjustment factors of international students in Turkey. *Journal of International Students, 9*(4), 1155-1171.

Hadi, S. (2015). *Metodologi riset*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar

Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine, 40*(2), 218-227.

Hurlock, E. B. (1978). *Psikologi perkembangan anak (edisi keenam).* Jakarta: Erlangga.

Nike, R & Rina, M. (2006). *Perbedaan penyesuaian sosial pada mahaasiswa baru ditinjau dari jenis kelamin.* Diakses tanggal 11 April 2021 dari <https://moam.info/naskah-publikasi-perbedaan-penyesuaian-sosial-pada-mahasiswa-_59cd911a1723dd76958a51f9.html>

Ningrumsari, P.R., & Sawitri, D.R. (2017). Hubungan antara regulasi diri dengan kesepian pada mahasiswa tahun pertama di fakultas kesehatan masyarakat dan fakultas ilmu sosial dan ilmu politik universitas Diponegoro Semarang*. Jurnal Empati, 6* (4), 37-43.

Prasetio, E., Rahman, T.A., & Triwahyuni, A. (2019). Gangguan mental emosional dan kesepian pada mahasiswa baru. *Jurnal Mediapsi, 5*(2), 97-107

Resmadewi, R. (2018). Hubungan antara penyesuaian diri dengan kesepian pada mahasiswi prodi kebidanan poltekkes surabaya yang tinggal di asrama. *Jurnal Psikosains, 13*(1), 122-135.

Rahman, A., Bairagi, A., Dey, B.K., & Nahar, L. (2012). *Loneliness and depression of university students*. Diakses tanggal 11 April 2021 dari <https://www.researchgate.net/publication/322083902_Loneliness_and_Depression_in_University_Students>

Rokach, A. (2013). *Loneliness updated recent research on loneliness and how it affects our lives*. UK Taylor & Francis

Rudolf, L. (2017). *Psychology of loneliness new research*. New York, US : Nova Science Publishers

Saputri, N.S., Rahman, A.A., & Kurniadewi, E. (2012). Hubungan antara kesepian dengan konsep diri mahasiswa perantau asal bangka yang tinggal di Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi, 5*, (2),:645 – 653.

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r & d.* Bandung : Alfabeta.

Wuryani, A. (2003). *Hubungan antara penyesuaian sosial dan kesepian pada remaja kelas III SMU Kristen I Magelang*. Diakses tanggal 11 April 2021 dari <https://repository.usd.ac.id/29586>

Yunnanto, J., & Dewi, D.K. (2015). Hubungan antara konsep diri dengan komunikasi interpersonal pada mahasiswa fip unesa. *Jurnal Psikologi*, 3(2). 128-144.