

PROPOSAL PENELITIAN MANDIRI



Penyesuaian Sosial dan Tingkat Kesepian Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi UNDIP

Disusun Oleh:

Dra. Endang Sri Indrawati, M.Si/19610212 198703 2 001
Nailul Fauziah, S,Psi, M.Psi/19820124 200812 2 002

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO
TAHUN 2010**

HALAMAN PENGESAHAN USUL PENELITIAN

1. Judul : Penyesuaian Sosial dan Tingkat Kesenjangan Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Undip
2. Ketua
- a. Nama : Dra. Endang Sri Indrawati, M.Si
 - b. NIP : 19610212 198703 2 001
 - c. Pangkat / Golongan : Penata Tingkat I Golongan III/d
 - d. Jabatan : Lektor Kepala
 - e. Sedang melakukan penelitian : Tidak
 - f. Fakultas : Psikologi
 - g. Jurusan : Psikologi
 - h. Alamat Kantor : Jl. Prof. Soedarto, SH..Tembalang, Semarang. Telp/fax. (024) 7460051
 - i. Alamat Rumah : Gombel Permai XII/290 Semarang
 - Telp/E-mail : 08164884606
 - Email : esi_iin@yahoo.com
3. Personalia
- a. Jumlah Anggota Pelaksana : 1 orang
 - b. Jumlah Pembantu Pelaksana : 2 orang
4. Jangka Waktu Kegiatan : 3 (tiga) bulan
5. Biaya yang Diperlukan :
- a. Sumber dari PNBP : Rp. 1.764.700,-
 - b. Sumber lain : -
- J u m l a h : Rp. 1.764.700,-
(Satu Juta Lima Ratus Ribu Rupiah)
-

Semarang, 12 Agustus 2010
Ketua Pelaksana,

Dra. Endang Sri Indrawati M.Si
NIP. 19610212 198703 2 001

Mengetahui,
Koord. UPP

Koordinator bagian Psikologi Sosial

Harlina Nurtjahjanti, S.Psi, M.Si
NIP. 19711115 199802 2 001

Dra. Endang Sri Indrawati M.Si
NIP. 19610212 198703 2 001

Menyetujui,
Dekan Fakultas Psikologi

Drs. Karyono, M.Si
NIP. 19501231 197901 1 004

A. Judul

Penyesuaian Sosial dan Tingkat Kesenian Pada Mahasiswa Tahun Pertama Fakultas Psikologi Undip

B. Bidang Ilmu

Psikologi

C. Pendahuluan

Kesenian merupakan salah satu permasalahan sosial akibat perubahan zaman. Penelitian yang dilakukan pada usia dewasa akhir dan lanjut usia menunjukkan bahwa kesenian dapat terjadi karena perubahan lingkungan hidup, tempat tinggal, perubahan psikologis, serta kehilangan orang-orang yang bermakna. Kesenian dapat terjadi pada berbagai usia, termasuk mahasiswa.

Mahasiswa merupakan salah satu golongan remaja yang memperoleh kesempatan untuk lebih mengenal lapangan hidupnya melalui perguruan tinggi. Mahasiswa pada masa awal kuliah disebut sebagai mahasiswa baru. Batasan sebagai mahasiswa baru (*freshman*) menurut Kamus Oxford (Hornby, 1995, h. 473) adalah pada masa tahun pertama di universitas.

Mahasiswa tahun pertama merupakan usia yang beresiko tinggi dibanding tingkat usia lain dalam mengalami kesenian karena pertama, adanya peralihan usia anak-anak menuju dewasa awal. Peralihan tugas perkembangan tersebut menyebabkan remaja tidak memiliki status yang jelas di masyarakat, bukan lagi sebagai anak-anak namun belum juga menjadi seorang dewasa. Status marginal remaja mengakibatkan adanya isolasi sosial yang membuat remaja seolah tidak memiliki tempat di masyarakat (Wheeler dan Shaver, dalam Intisari, 2002, h.35).

Kedua peralihan dari lingkungan sekolah (SMU) ke Perguruan Tinggi. Memasuki Perguruan Tinggi berarti memerlukan tanggung jawab yang lebih besar bagi remaja serta adanya tuntutan untuk lebih mandiri, terutama bila dunia kampus yang dimasuki berada jauh dari rumah (Cosmogirl, 2004, h.116). Memasuki dunia yang baru dipandang oleh remaja sebagai suatu petualangan yang menyenangkan, namun juga dapat berarti suatu yang menakutkan karena remaja merasa tidak mengenal satu sama lain atau mendapati dirinya tidak sekelas lagi dengan teman-teman semasa SMU.

Ketakutan tersebut pada akhirnya mampu menyebabkan munculnya kesepian (Cosmogirl, 2004, h.82).

Kesepian mempunyai berbagai dampak negatif dari level ringan hingga berat, mulai dari hambatan dalam belajar, berteman, sampai menyebabkan seseorang melakukan perilaku bunuh diri. Hal tersebut terjadi karena kesepian pada dasarnya adalah suatu penyakit yang menyerang kepribadian seseorang melalui sistem komunikasi mereka.

Perkembangan sosial remaja dapat dilihat adanya dua macam gerak: (1) memisahkan diri dari orang tua, (2) menuju ke arah teman-teman sebaya. Dua macam gerak tersebut bukan merupakan dua hal yang berurutan, meskipun yang satu dapat terkait pada yang lain. Hal ini menyebabkan gerak yang pertama tanpa disertai gerak yang kedua dapat menimbulkan kesepian (Monks dkk, 1988, h.231). Kesepian yang dirasakan adalah karena belum terbentuknya keintiman baru yang berakibat remaja tidak mempunyai hubungan interpersonal yang intim.

Kemampuan mahasiswa untuk berinteraksi secara kontinyu dengan orang lain dan lingkungan inilah yang disebut penyesuaian. Keberhasilan individu untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompok pada khususnya disebut sebagai penyesuaian sosial (Hurlock, 1999, h.287). Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik akan mempelajari berbagai keterampilan sosial dan mengembangkan sikap sosial yang menyenangkan terhadap orang lain.

Jones (dalam Sears, 1994, h.213) menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami kesepian berinteraksi dengan cara yang lebih terfokus pada diri sendiri, lebih cenderung menjadi negativistic dan sibuk dengan dirinya sendiri serta kurang responsive terhadap orang lain dibanding dengan mahasiswa yang tidak kesepian. Pada akhirnya mahasiswa yang mengalami kesepian akan mengalami hambatan dalam pengembangan potensinya.

Seseorang yang mampu melakukan penyesuaian sosial dengan baik dinilai memiliki penyesuaian sosial yang positif. Schneiders (1995, h.454-460) menyatakan ciri-ciri penyesuaian sosial, yaitu mengakui dan menghormati hak-hak orang lain, mampu menjalin hubungan bersama dengan orang lain dan memelihara hubungan persahabatan, keikutsertaan dalam aktivitas sosial, memiliki minat dan simpatik

terhadap kesejahteraan orang lain, menjalankan kebaikan dengan cara menolong dan mengamalkan kedermaan, serta menghormati nilai-nilai dan berintegrasi dengan hukum, tradisi, dan kebiasaan-kebiasaan dalam masyarakat.

Penyesuaian sosial pada tiap tahap ditentukan oleh dua faktor. Pertama adalah sejauh mana seseorang dapat memainkan peran sosial secara tepat sesuai dengan apa yang diharapkan daripadanya. Kedua, seberapa banyak kepuasan yang diperoleh seseorang. Karena individu memainkan salah satu peran penting dalam mengembangkan tugas (Hurlock, 1997, h. 337).

Hurlock (1997, h.337) mengatakan bahwa penyesuaian sosial yang positif ditandai dengan kemampuan untuk menjalankan fungsi sosial secara baik. Fungsi sosial seseorang dapat ditunjukkan melalui peran-peran sosial yang dimainkan secara tepat dalam hubungan sosial. Sebagai individu yang hidup dalam masyarakat, para anak mantan tahanan politik juga harus dapat menjalankan peran-peran mereka dalam masyarakat, seperti peran mereka sebagai warga negara, mereka harus dapat menyesuaikan diri dalam setiap kegiatan kemasyarakatan. Mereka harus bisa nyaman dalam lingkungan yang memandang mereka berbeda.

Kemampuan membina hubungan dengan individu lain menurut Jones (1996, h. 7) adalah serangkaian pilihan yang dapat membuat individu mampu berkomunikasi secara efektif dengan individu lain yang berhubungan dengannya atau individu lain yang ingin dirinya hubungi. Serangkaian pilihan ini meliputi pikiran, perasaan, dan tindakan.

Setiap tahap perkembangan manusia, termasuk mahasiswa, dengan berbagai karakteristiknya mempunyai harapan yang positif, berkepribadian seimbang, menjalankan perannya, sehingga dapat memenuhi tugas sebagai mahasiswa dan tidak banyak mengalami hambatan. Hurlock (1999, h. 289) menegaskan bahwa kemampuan mahasiswa untuk mengadakan penyesuaian terhadap perubahan-perubahan di dalam dirinya dan harapan masyarakat atau lingkungan akan sangat menentukan bagi perkembangan selanjutnya. Ketidakmampuan melakukan penyesuaian terhadap perubahan dalam dirinya menghambat remaja menjadi dewasa, mengakibatkan kehilangan penerimaan sosial atau bahkan penolakan sosial yang berdampak buruk bagi perkembangan dan hambatan dalam menjalankan perannya.

D. Perumusan Masalah

Pertanyaan penelitian yang diajukan dalam penelitian ini adalah : Apakah ada hubungan antara penyesuaian sosial dan tingkat kesepian pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Undip?.

Hipotesis yang diajukan adalah :

Ada hubungan negatif antara penyesuaian sosial dan tingkat kesepian pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi Undip.

E. Tinjauan Pustaka

1. Tingkat Kesepian

a. Pengertian Kesepian

Peplau & Perlman (1982, h. 3) mendefinisikan kesepian sebagai akibat dari kekurangmampuan individu mengadakan hubungan sosial, merupakan pengalaman yang subjektif, tidak menyenangkan dan tertekan.

Lake (1986, h. 61), menyatakan kesepian adalah tidak terpenuhinya kebutuhan untuk berkomunikasi dan membina hubungan persahabatan yang akrab sampai cinta yang mendalam. Disebutkan bahwa individu yang mengalami kesepian sangat membutuhkan orang lain untuk berkomunikasi dan menjalin suatu hubungan timbal balik yang mendalam dan intim, tetapi tidak mampu mewujudkan keinginan tersebut karena berbagai alasan, seperti sifat yang pemalu, rendah diri, ataupun kehilangan orang yang dipercayainya, yang membuat individu tidak dapat mengkomunikasikan perasaannya.

Watson dkk (1988, h. 57), menyatakan kesepian sebagai perasaan kekurangan dalam diri individu untuk mengadakan kontak dengan lingkungan sosialnya, yang terjadi karena individu tidak cukup mempunyai relasi sosial yang diinginkan.

Kesepian menurut Sermat (dalam Hojat & Crandall, 1989, h. 157) adalah suatu kesenjangan yang terjadi antara berbagai macam hubungan interpersonal yang dialami saat ini dengan hubungan yang diinginkan, baik dalam bentuk pengalaman terakhirnya atau beberapa bentuk ideal yang belum pernah dialaminya. Apabila seorang individu menginginkan pergaulan yang lebih intim dengan orang lain, sedangkan saat ini individu merasa pergaulannya bersifat dangkal, maka individu tersebut mengalami kesepian.

Sears (1994, h. 212), kesepian merupakan kegelisahan subjektif yang dirasakan seseorang ketika hubungan sosialnya kehilangan ciri-ciri pentingnya. Hilangnya ciri-ciri tersebut bisa bersifat kuantitatif, yaitu individu tidak mempunyai teman atau hanya mempunyai sedikit teman, maupun yang bersifat kualitatif yaitu individu merasa bahwa hubungan yang dijalin dangkal atau kurang memuaskan dibandingkan dengan harapan individu

Bruno (2000, h. 5) menyatakan bahwa kesepian adalah suatu keadaan mental dan emosional yang terutama dicirikan dengan adanya perasaan-perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang bermakna dengan orang lain. Peplau dan Perlman (dalam Sarwono, 2000, h. 223) menyatakan bahwa kesepian adalah keadaan psikologis yang timbul akibat adanya ketidaksesuaian ideal dan kenyataan dalam membina hubungan dengan orang lain.

Berdasarkan beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa kesepian adalah keadaan mental dan emosional yang dicirikan dengan munculnya perasaan tidak menyenangkan dan kegelisahan subjektif akibat ketidakpuasan individu dalam membina hubungan dengan orang lain, baik kualitatif, yaitu individu merasa bahwa hubungan yang dijalin dangkal atau kurang memuaskan dibandingkan dengan harapan individu, maupun kuantitatif, yaitu individu tidak mempunyai teman atau hanya mempunyai sedikit teman.

b. Manifestasi Kesepian

Kesepian dapat dikenali dari manifestasi perilakunya. Manifestasinya secara umum bersifat afektif, kognitif, motivasional, dan dapat pula secara nyata dalam perilaku individu (Peplau & Perlman, 1982, h. 10).

1) Manifestasi yang bersifat afektif

Afektif mempunyai arti perasaan. Kesepian dengan manifestasi bersifat afektif merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan. Fromm-Reichmann (dalam Peplau and Perlman, 1982, h. 10) melukiskan hal tersebut sebagai suatu hal yang menyebabkan kesedihan dan ketakutan. Bradburn dkk. (dalam Peplau and Perlman, 1982, h. 10) mendapatkan bahwa orang kesepian merasa kurang bahagia, kurang puas, lebih pesimis, dan menggambarkan diri mereka tegang, tidak dapat merasa santai dan jemu. Rubenstein dan Shaver (1982, h. 209) mengidentifikasi empat kelompok perasaan yang dialami oleh orang kesepian ini, yaitu putus asa, depresi, kejemuan yang menjengkelkan dan mencela diri sendiri (*self defrecation*).

2) Manifestasi yang bersifat kognitif

Kesepian kognitif merupakan kesepian yang berhubungan dengan pikiran, tidak adanya tempat bagi individu untuk berbagi pikiran atau gagasan, yang berasal dari pemikiran individu itu sendiri (Bruno, 2000, h. 7). Peplau dan Perlman (1982, h.11) mendapatkan bahwa orang kesepian umumnya kurang dapat berkonsentrasi atau kurang memfokuskan perhatiannya secara efektif. Rook (dalam Peplau, 1982, h.12) mengungkapkan adanya pola umum yang terdapat pada orang kesepian yaitu tingginya fokus dirinya (*self focus*), terlalu memfokuskan perhatian pada diri mereka sendiri dan pengalaman pribadinya. Rook dan Peplau (1982, h.12) juga menemukan bahwa orang kesepian sangat menilai diri mereka dan orang lain secara negatif. Weiss (dalam Hojat & Crandall, 1989, h. 126) menyatakan bahwa orang kesepian terlalu berhati-hati dan waspada terhadap ancaman, cemas menghadapi situasi-situasi sosial terkecil sekalipun. Jones (dalam Sears, 1994, h. 213) juga mengemukakan adanya sikap sinis dan tidak percaya diri dalam hubungan sosial pada orang kesepian.

3) Manifestasi yang bersifat motivasional

Beberapa ahli berpendapat bahwa kesepian akan meningkatkan motivasi untuk berinteraksi dengan orang lain. Sullivan (dalam Peplau dan Perlman, 1982, h. 11) berpendapat bahwa kesepian adalah kekuatan yang mendorong dan memotivasi individu untuk mengadakan hubungan sosial, walaupun mereka cemas dalam hubungan itu. Weiss (dalam Hojat & Crandall, 1989, h. 126) juga berpendapat bahwa individu yang kesepian terdorong untuk mencari orang lain.

d. Manifestasi dalam bentuk perilaku

Ada tiga pola perilaku kesepian yang dapat dikenali, yaitu:

- 1) Individu yang kesepian menunjukkan pola penyingkapan diri yang berbeda dengan individu yang tidak kesepian, dalam situasi tertentu seorang individu akan mencurahkan isi hatinya kepada pendengar, sedangkan orang kesepian menyimpan kehidupan pribadi dengan sangat kuat.
- 2) Individu yang kesepian berinteraksi dengan cara yang lebih terfokus pada diri sendiri, lebih cenderung menjadi *negativistik* dan sibuk dengan dirinya sendiri serta kurang responsif terhadap orang lain dibanding dengan individu yang tidak kesepian. Individu-individu yang kesepian menyatakan dirinya kurang puas, kurang bahagia, lebih pesimis, kurang bersemangat menjalani hari-harinya, sering merasa cemas, tegang, bosan, mudah marah, dan merasa hidupnya kosong (Sears, 1994, h. 213).
- 3) Kesepian juga berhubungan dengan rasa malu, kurang berani mengambil resiko, yang menunjukkan bahwa orang kesepian mungkin kurang asertif dalam interaksi sosial (Sears, 1994, h. 213).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa manifestasi kesepian dapat bersifat afektif, kognitif, motivasional, serta dalam bentuk perilaku.

c. Ciri-Ciri Individu Kesepian

Lake (1986, h. 16) menyatakan bahwa individu yang kesepian akan merasa dirinya tidak bahagia, tidak menarik, lebih mudah depresi, takut membuka diri dan merasa terasing.

Rubenstein dan Shaver (dalam Watson, 1988, h. 143), seseorang yang kesepian cenderung merasa panik, merasa tidak mempunyai harapan, selalu merasa putus asa, merasa bodoh dan memiliki rasa rendah diri.

Cutrona (dalam Watson, 1988, h. 144) menyatakan bahwa individu yang kesepian mempunyai suatu keyakinan dalam dirinya, yaitu:

- a. Individu kesepian mempunyai keyakinan bahwa mereka butuh banyak teman, meskipun dalam kenyataannya individu tersebut akan semakin kesepian dalam pertemanan dekatnya.

- b. Individu mempunyai keyakinan bahwa kesepian akan hilang jika individu mengembangkan suatu hubungan romantisme. Sehingga, individu sedikit berteman, mencoba mempertahankan hubungan romantisme dengan sungguh-sungguh namun kurang realistis.
- c. Individu yang kesepian tidak realistis dalam memandang temannya. Ketika melihat orang lain yang populer, individu mengira bahwa orang lain tersebut pasti sibuk dalam bersosialisasi. Individu tidak menyadari bahwa orang lain juga menghabiskan banyak waktu untuk memperoleh kepopulerannya. Individu membandingkan dirinya dengan orang lain secara tidak realistis dan akan semakin merasa kesepian.
- d. Individu mempunyai keyakinan bahwa kesepian terjadi akibat kesalahan individu sendiri. Individu merasa mempunyai karakteristik yang buruk, tidak menarik bagi orang lain.

Baron dan Byrne (1996, h. 283) menyatakan bahwa individu yang mengalami kesepian cenderung merasa tidak puas dengan hidupnya dan tidak bahagia. Individu juga cenderung merasa putus asa, tertekan, gelisah, bosan, karena merasa tidak ada yang bisa diperbuat, rendah diri, suka mencela diri sendiri, merasa ditolak, apatis, dan muncul perasaan depresi.

Menurut Burns (1998, h. 24), individu yang mengalami kesepian biasanya memiliki ketidakmampuan untuk menyukai dan mencintai diri sendiri maupun orang lain. Individu merasa bahwa dirinya tidak layak dicintai dibandingkan dengan orang lain, sebaliknya individu tersebut seringkali cepat menemukan kesalahan-kesalahan orang lain.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan ciri-ciri individu yang mengalami kesepian adalah merasa putus asa, rendah diri, tertekan, gelisah, merasa ditolak, muncul perasaan depresi, dan sulit mengadakan hubungan dengan orang lain.

d. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesepian

Burns (1998, h. 14) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesepian antara lain:

a. Adanya perasaan rendah diri

Sebagian besar individu yang memiliki perasaan rendah diri akan merasa malu dan kesepian, sebab individu selalu membandingkan diri dengan orang-orang lain yang nampaknya lebih cerdas, lebih mempesona dan lebih menarik. Hal tersebut membuat individu merasa serba kurang dan menyimpulkan bahwa individu tidak berharga atau tidak patut disayangi.

b. Perfeksionisme pribadi

Harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri dapat menimbulkan kesepian. Hal tersebut juga disebabkan banyak individu yang kesepian mengira bahwa sifat-sifat seperti pesona, kecerdasan, daya tarik, popularitas dan sukses adalah syarat untuk bisa membangun persahabatan atau hubungan kasih sayang. Individu yang merasa tidak dapat memenuhi standar orang banyak tentang keindahan dan daya tarik, mereka mengira tidak layak disenangi dan menderita kesepian.

c. Rasa malu dan kecemasan sosial

Sebagian besar individu yang kesepian merasa canggung bila berada dalam kelompok orang. Kadang individu percaya bahwa perasaan tegang dan tidak percaya diri itu memalukan dan mereka mencoba menyembunyikannya. Hal tersebut membuat mereka tidak nyaman. Sebenarnya yang menimbulkan masalah bukanlah perasaan malu tersebut, melainkan ketidakmampuan mereka menerima diri sendiri.

d. Rasa tidak mempunyai harapan

Sebagian besar individu yang merasa tidak mempunyai harapan untuk mengembangkan diri di suatu lingkungan akan mengalami kesepian. Individu mengira bahwa mereka tidak mempunyai apa yang diperlukan untuk berhubungan akrab dengan orang lain.

e. Rasa terasing dan terkucil

Individu yang mengalami kesepian mengalami kesulitan dalam berteman dan menemukan kelompok tempat mereka akan bergabung. Individu mengira orang tidak akan berminat pada dirinya dan tidak akan mau menerimanya bila mereka telah mengetahui dirinya dengan baik.

Peplau & Perlman (Watson, dkk, 1988, h. 144) mengemukakan beberapa penyebab kesepian, yaitu:

- a. Faktor situasional, yaitu kejadian-kejadian khusus yang dapat memicu kesepian berkaitan dengan perubahan dalam hubungan sosial, sebagai contoh berakhirnya suatu hubungan yang akrab, berpisah dengan orang tua, atau kelompok yang dekat, serta perubahan status.
- b. Faktor personal atau kepribadian
Individu yang kesepian cenderung lebih introvert dan pemalu, lebih sensitif, dan kurang asertif. Individu yang kesepian sering memiliki keterampilan sosial yang buruk dan memiliki *self esteem* (harga diri) yang rendah.
- c. Keyakinan yang dipegang banyak orang
Sebagai contoh perayaan hari raya, adalah masa-masa kesepian bagi orang-orang yang tidak mempunyai keluarga, karena masyarakat beranggapan bahwa masa libur hari raya adalah waktu untuk keluarga.

Berdasarkan beberapa uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesepian adalah faktor situasional, yaitu kejadian-kejadian khusus dapat memicu kesepian, faktor personal atau kepribadian, serta keyakinan yang dipegang banyak orang, revolusi industri, tujuan bersama yang makin pudar, sikap masa bodoh, semangat kompetisi, mobilitas status, serta kecepatan mobilitas.

e. Tahapan Kesepian

Lake (1986, h. 15), menganggap kesepian sebagai bentuk penyakit progresif yang menyerang kepribadian manusia melalui sistem komunikasi mereka. Sistem komunikasi adalah semua bentuk perilaku timbal balik yang memungkinkan seseorang mengadakan kontak dengan orang lain, menarik, menerima, dan memelihara perhatian individu, menghargai individu karena telah menyisihkan waktu dan menyempatkan diri.

Tiga tahapan kesepian, yaitu:

a. Tahap I

Pada tahap ini, kesepian tidak menyebabkan hambatan yang parah bagi individu. Individu tidak mampu memberi dan menerima kelembutan dari orang lain, meskipun berakibat negatif bagi individu, namun biasanya individu masih mampu bertahan.

b. Tahap II

Ciri utama tahap ini adalah hilangnya kepercayaan pada orang lain. Misalnya individu merasa sulit untuk tersenyum, sehingga sedikit sekali menerima senyuman, sampai akhirnya tidak mempunyai siapapun untuk diajak tersenyum. Jabatan tangan menjadi kaku karena tidak terbiasa menyentuh orang lain. Beberapa individu yang mengalami kesepian menyalahkan orang lain, dan menjadikan individu semakin terpisah, tetapi ada juga yang menyalahkan diri sendiri dan menyebabkan respon dari orang lain juga negatif.

c. Tahap III

Pada tahap ini, kemampuan individu untuk memberi dan menerima perilaku timbal balik sangat menurun, sehingga sulit untuk diperbaiki lagi. Individu menjadi apatis dan memutuskan bahwa tidak ada seorangpun yang peduli dengan apa yang terjadi pada diri mereka. Kesepian pada tahap ini adalah penyakit pembunuh, dan bunuh diri merupakan gejala yang paling dramatis pada tahap ini.

Berdasarkan uraian di atas, terdapat tiga tahapan kesepian, yaitu tahap I merupakan tahap kesepian yang tidak membuat kerusakan besar, tahap II mempunyai ciri utama hilangnya kepercayaan pada orang lain, tahap III yaitu kemampuan seseorang untuk memberi dan menerima perilaku timbal balik sudah sedemikian parah, sehingga menyebabkan perilaku bunuh diri.

f. Kesepian pada Mahasiswa Tahun Pertama

Masa remaja merupakan masa peralihan atau masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, yaitu berkembangnya tanda-tanda kelamin sekunder yang akan mempengaruhi keadaan psikisnya (Santrock, 2002, h.8).

Gunarsa (1981, h.19) menyatakan bahwa rentangan usia remaja berlangsung antara 12-21 tahun. Rentang dibagi menjadi tiga periode, yaitu remaja awal dimulai usia 12-15 tahun, remaja pertengahan berusia antara 15-18 tahun dan remaja akhir berusia antara 18-21 tahun. Menurut Monks dkk (1988, h.216), remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas. Remaja tidak termasuk golongan anak, tetapi tidak juga termasuk golongan dewasa atau golongan tua. Pada masa remaja juga

terjadi perkembangan dalam kehidupan sosialnya. Saat perubahan terjadi, remaja mulai menarik diri dari teman-temannya, berbagai kegiatan keluarga dan sering bertengkar dengan teman serta anggota keluarga. Gejala menarik diri ini mencakup ketidakinginan berkomunikasi dengan orang-orang lain (Hurlock, 1993, h.192).

Remaja yang termasuk dalam periode remaja akhir memerlukan banyak penyesuaian dengan statusnya sebagai mahasiswa baru. Perpindahan dari masa SMU ke Perguruan Tinggi membutuhkan penyesuaian secara akademik maupun penyesuaian dengan kehidupan sosial yang baru (Sears dkk, 1994, h.213).

Transisi sosial ke Perguruan Tinggi adalah waktu dimana kesepian dapat terbentuk. Remaja tidak dapat membawa popularitas dan kedudukan sosialnya pada masa SMU ke dalam lingkungan kampus, sehingga remaja dihadapkan pada tugas untuk membangun hubungan sosial yang sama sekali baru, terutama jika remaja memasuki kampus yang jauh dari tempat tinggal dan keluarga yang dikenalnya. (Santrock, 2002, h.113).

Remaja yang mampu memulai tahun pertamanya dengan harapan positif akan berhasil mendapatkan teman baru, mempunyai penilaian yang baik tentang dirinya dan mampu menciptakan kehidupan sosial yang memuaskan di Perguruan Tinggi akan terhindar dari perasaan kesepian (Sears dkk, 1994, h.213).

Rubenstein dan Shaver (dalam Wheeler, 1980, h.45), mengemukakan beberapa alasan yang menyebabkan seseorang merasa kesepian antara lain: tanpa ikatan, perasaan terasing (berada di tempat yang baru), kesendirian, isolasi yang terpaksa, keadaan yang terpisah (jauh dari rumah, pekerjaan atau sekolah yang baru, berpindah tempat).

Mijuskovic (dalam Rice, 1993, h.431) menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi kesepian pada remaja, yaitu:

a. Perasaan terpisah dan terasing dari orang tua

Meninggalkan rumah dan hidup mandiri yang dialami remaja dapat menimbulkan kesepian (Sears dkk, 1994, h.216). Remaja merasakan kesepian ketika berada jauh dari rumah, serta ketika dirasa kurang adanya komunikasi yang baik dengan orang tua (Woodward, dalam Rice, 1993, h.429).

b. *Broken family* (Keluarga yang bercerai)

Anak-anak akibat perceraian dapat menjadi lebih peka terhadap kesepian ketika menginjak remaja (Sears dkk, 1994, h.214). Hilangnya hubungan kasih sayang orang tua dengan anak karena perceraian mempengaruhi penyesuaian remaja dengan lingkungan sosialnya (McCombs dkk, dalam Rice, 1993, h.430), sehingga remaja mudah untuk mengalami kesepian.

c. Kemampuan kognitif yang baru

Kemampuan kognitif yang semakin berkembang membuat remaja mulai menyadari akan keadaan dirinya. Remaja mulai dapat mengevaluasi dirinya sendiri dan hubungan sosial yang dijalani. Ketika hubungan yang ada tidak sesuai seperti harapannya maka remaja akan mengalami kesepian.

d. *Increasing sense of freedom* (Keinginan untuk mandiri)

Persaan mandiri dan ingin bebas menentukan apa yang akan dilakukannya terkadang menimbulkan ketakutan pada remaja. Dalam perkembangan sosial remaja, terdapat dua macam gerak, yaitu memisahkan diri dari orang tua dan menuju ke arah teman-temannya. Jika gerak pertama, sebagai akibat keinginan remaja untuk bebas, tidak disertai dengan gerak yang kedua dapat menimbulkan kesepian pada remaja (Monks dkk, 1988, h.231).

e. *Search for self-identity* (Pencarian identitas diri)

Remaja yang berada pada tahap pencarian identitas diri rentan terhadap kesepian. Hal tersebut dikarenakan dunia remaja belum terstruktur dan remaja belum menemukan tempat yang cocok di dalamnya (Intisari, 2001, h.35).

f. Perjuangan dalam mencapai tujuan

Tujuan umum yang hendak dicapai remaja adalah penerimaan sebagai anggota dari kelompok yang sangat dikagumi oleh remaja (Rice, 1993, h.431). Ketika remaja merasa tidak diterima oleh kelompoknya, remaja akan merasa kesepian.

g. Status marginal remaja dalam masyarakat

Remaja belum mempunyai tempat yang jelas di masyarakat (Monks dkk, 1988, h.216). Remaja tidak termasuk golongan anak-anak maupun dewasa. Peran sosial yang mengambang ini merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kesepian (Rapaport, dalam Rahayu, 2003, h.15), karena secara psikologis mengakibatkan isolasi pada remaja.

h. *Feelings of failure and rejection* (Perasaan gagal dan ditolak)

Remaja yang merasa ditolak oleh lingkungan sosialnya mengalami kesepian (Woodward, dalam Rice, 1993, h.429). Asher dkk, (1993, h.617) menyatakan bahwa penerimaan lingkungan berkorelasi negatif dengan kesepian. Semakin baik penerimaan lingkungan, semakin rendah kemungkinan kesepian yang dialami.

i. Keinginan yang berlebihan untuk menjadi populer

Remaja, dalam perkembangannya, sangat ingin untuk dapat diterima dan menjadi populer di lingkungannya. Keinginan yang berlebihan untuk menjadi populer dapat membawa remaja pada resiko kesepian, karena ketika harapan tersebut tidak terwujud remaja akan memiliki pandangan yang negatif tentang dirinya dan mulai menarik diri dari lingkungan sosialnya.

j. Perasaan rendah diri

Remaja yang memiliki perasaan rendah diri cenderung ragu-ragu dan sulit membuka diri untuk memulai suatu hubungan persahabatan. Tanpa adanya hubungan yang berarti dengan orang lain maka remaja akan merasa kesepian (Wheeler dalam Intisari, 2001, h.36).

- k. *Aimlessness leading to withdrawal* (tanpa tujuan yang mengarah pada penarikan diri)

Remaja yang tidak memiliki arah dan tujuan dalam hidupnya cenderung menarik diri dari lingkungannya sehingga tidak memiliki suatu hubungan yang berarti dengan lingkungannya.

- l. *Shyness* (Rasa malu)

Rasa malu memiliki sumbangan yang signifikan terhadap kesepian. Remaja yang pemalu merasa tidak dihargai oleh lingkungannya dan tidak mau mengambil resiko untuk memulai suatu hubungan yang akan menjauhkannya dari perasaan kesepian.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kesepian pada remaja adalah faktor kepribadian, perasaan terasing, *dislocation, broken family* (keluarga yang bercerai), kemampuan kognitif yang baru, *increasing sense of freedom* (keinginan untuk mandiri), *search for self-identity* (pencarian identitas diri), perjuangan untuk mencapai tujuan, status marginal dalam masyarakat, *feelings of failure and rejection* (perasaan gagal dan ditolak), keinginan yang berlebihan untuk menjadi populer, dan *aimlessness leading to withdrawal* (tanpa tujuan yang mengarah pada penarikan diri).

2. Penyesuaian Sosial

a. Pengertian Penyesuaian Sosial

Individu selalu dihadapkan pada berbagai masalah dalam kehidupan sehari-harinya. Individu selalu berupaya agar dapat mengatasi masalah tersebut dengan cara melakukan penyesuaian. Penyesuaian dapat didefinisikan sebagai interaksi seseorang secara kontinyu dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan dengan lingkungan (Calhoun dan Acocella, 1995, h.14).

Keberhasilan individu untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompok pada khususnya disebut sebagai penyesuaian sosial (Hurlock, 1999, h.287). Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik akan

mempelajari berbagai keterampilan sosial dan mengembangkan sikap sosial yang menyenangkan terhadap orang lain.

Menurut Davidoff (1991, h.176), penyesuaian sosial merupakan suatu proses untuk mempertemukan tuntutan dari diri sendiri dengan lingkungan. Chaplin (2001, h.468) menyatakan bahwa penyesuaian sosial merupakan proses mempelajari tingkah laku yang diperlukan atau mengubah kebiasaan yang ada sehingga sesuai bagi masyarakat sekitar.

Schneiders (1995, h.640) menyatakan bahwa penyesuaian sosial adalah kemampuan untuk bereaksi secara adekuat terhadap kenyataan, situasi dan hubungan sosial, sehingga kebutuhan-kebutuhan untuk kehidupan sosial dipenuhi dengan cara-cara yang bisa diterima oleh masyarakat dan memberikan kepuasan bagi individu yang melakukannya. Usaha untuk mengubah diri dan keinginan agar sesuai dengan keadaan lingkungan dan kelompok menurut Gerungan (1996, h. 55) disebut sebagai penyesuaian sosial.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa penting bagi seorang individu untuk melakukan penyesuaian sosial agar tugas perkembangannya dapat terlewati dengan baik. Penyesuaian sosial adalah kemampuan untuk bereaksi secara adekuat terhadap kenyataan, situasi dan hubungan sosial, sehingga kebutuhan-kebutuhan untuk kehidupan sosial dipenuhi dengan cara-cara yang bisa diterima oleh masyarakat dan memberikan kepuasan bagi individu yang melakukannya.

b. Ciri-ciri Penyesuaian Sosial

Seseorang yang mampu melakukan penyesuaian sosial dengan baik dinilai memiliki penyesuaian yang positif. Schneiders (1995, h.454-460) menguraikan ciri-ciri penyesuaian sosial sebagai berikut:

a. Mengakui dan menghormati hak-hak orang lain.

Menghormati dan menghormati hak-hak orang lain adalah dasar untuk melakukan penyesuaian sosial. Individu dapat membangun hubungan yang baik dengan individu yang lain dan menghindari konflik sosial jika mampu menghormati dan menghargai hak-hak orang lain.

- b. Kemampuan menjalin hubungan bersama dengan orang lain dan memelihara hubungan persahabatan.

Kehidupan sosial menghendaki kemampuan untuk hidup bersama dengan orang lain. Hidup bersama orang lain berarti mampu menjalin hubungan dengan orang lain secara harmonis, mampu membangun dan memelihara hubungan persahabatan dengan orang-orang yang berpotensi menjadi teman. Penyesuaian yang buruk ditandai dengan ketidakmampuan membangun hubungan persahabatan atau mempunyai kualitas persahabatan yang buruk.

- c. Keikutsertaan dalam aktivitas sosial.

Setiap orang pada dasarnya mempunyai kemampuan untuk ikut serta dalam aktivitas sosial dan mendapatkan pengalaman sosial. Ketika kemampuan tersebut tidak digunakan atau ditekan, maka individu akan mengalami kesepian dan rasa tidak bermakna dalam memenuhi kebutuhan sosial.

- d. Memiliki minat dan simpatik terhadap kesejahteraan orang lain.

Seseorang dengan penyesuaian sosial yang baik harus peka terhadap masalah dan kesulitan orang lain di sekitar mereka dan mempunyai kemauan, jika memungkinkan, untuk memberikan bantuan dalam mengurangi beban masalah tersebut. Seseorang juga harus bersimpati pada harapan, ambisi, tujuan dan aspirasi teman-temannya serta hasil yang telah diperoleh, dan bahkan ambil bagian dalam membantu teman-teman mereka dalam mendapatkan tujuan individu tersebut.

- e. Menjalankan kebaikan dengan cara menolong orang lain dan mengamalkan kedermaan

Kebaikan, kedermaan dan menolong sesama merupakan ajaran moral yang baik, dan pengamalannya adalah bagian dari penyesuaian sosial yang baik. Pada kenyataannya semua ajaran moral memiliki hubungan dengan penyesuaian yang baik. Semua ajaran moral seperti kebaikan, kedermaan, dan menolong sesama menjadi bagian yang integral dari kepribadian, kemudian memberikan sumbangan secara material untuk terbentuknya mental yang stabil, emosional yang sehat dan penyesuaian sosial yang baik.

- f. Menghormati nilai-nilai dan berintegrasi dengan hukum, tradisi, dan kebiasaan-kebiasaan di masyarakat.

Menghormati nilai-nilai dan berintegrasi dengan hukum, tradisi, dan kebiasaan-kebiasaan di masyarakat merupakan hal yang penting yang dikehendaki oleh penyesuaian sosial. Individu tidak buta dalam memahami dan mempraktekkan nilai dan hukum, dapat membedakan yang baik dan buruk secara tepat.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri penyesuaian sosial meliputi: mengakui dan menghormati hak-hak orang lain, kemampuan menjalin hubungan bersama dengan orang lain dan memelihara hubungan persahabatan, keikutsertaan dalam aktivitas sosial, memiliki minat dan simpatik terhadap kesejahteraan orang lain, menjalankan kebaikan dengan cara menolong orang lain dan mengamalkan kedermaan, serta menghormati nilai-nilai dan berintegrasi dengan hukum, tradisi, dan kebiasaan-kebiasaan di masyarakat.

c. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Penyesuaian Sosial

Hurlock (1998, h.258) merinci beberapa faktor yang berpengaruh terhadap penyesuaian sosial, yaitu :

- a. Pola asuh orang tua.

Pola asuh yang diberikan orang tua merupakan landasan awal penting yang diberikan kepada individu. Pola asuh akan menentukan cara individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan dan situasi sosial.

- b. Teman.

Teman yang memiliki kesamaan usia dan kesamaan taraf perkembangan membuat individu memiliki peluang yang sama besar untuk berpartisipasi dalam segala kegiatan kelompok dan dalam mempelajari berbagai keterampilan sosial yang akan mendorong timbulnya penyesuaian pribadi dan sosial yang baik. Teman yang memiliki minat dan pemikiran yang sama akan saling mempengaruhi dan mendukung.

- c. Penerimaan diri.

Individu dengan penerimaan diri akan menyukai dan menyenangi keadaan dirinya yang akan mengarah pada terbentuknya konsep diri yang positif. Konsep diri yang

positif akan memudahkan individu untuk melakukan penyesuaian sosial, karena individu akan menjadi lebih terbuka dalam menerima kritik mengenai aspek kepribadian yang tidak disenangi oleh orang lain dan berusaha untuk mengubahnya.

d. Pendidikan anak.

Keberhasilan pendidikan dalam mengarahkan penyesuaian sosial individu akan sangat dipengaruhi oleh minat individu terhadap dunia pendidikan. Minat ini dibentuk dan dipengaruhi pada pandangan orang tua terhadap pendidikan, hubungan individu dengan teman-temannya di sekolah, pemberian yang diperoleh individu dari sekolah dan keberhasilan individu dalam kegiatan akademik dan kegiatan ekstrakurikuler. Minat terhadap pendidikan akan menimbulkan persepsi yang positif terhadap dunia sekolah sehingga akan meningkatkan minat untuk belajar. Minat untuk belajar yang tinggi menunjukkan rasa tanggung jawab terhadap sekolah, yang merupakan indikasi penyesuaian sosial terhadap sekolah.

e. Wawasan sosial.

Individu yang memiliki persepsi sosial yang lebih baik cenderung melakukan penyesuaian sosial yang lebih baik dan penerimaan sosial yang lebih positif. Schneiders (1964, h.122) merinci lima faktor yang berpengaruh terhadap penyesuaian sosial, yaitu :

1) Kondisi fisik dan determinannya.

Faktor fisik ini meliputi keturunan, konstitusi fisik, syaraf, kelenjar, system otot, kesehatan dan penyakit. Keadaan fisik spesifik individu seperti cacat fisik atau penyakit yang diderita cenderung akan mendorong perasaan-perasaan negatif, misalnya rendah diri. Kondisi ini membuat individu menarik diri dari lingkungan, dan secara langsung akan membuat individu mengalami kesulitan dalam melakukan penyesuaian sosial.

2) Perkembangan dan kematangan.

Faktor kematangan meliputi kematangan sosial, intelektual, moral dan emosi. Kematangan emosi merupakan bagian yang terpenting karena akan membantu individu dalam menyelesaikan masalah dan menghadapi konflik dengan tepat.

3) Determinan psikologi.

Faktor psikologi ini meliputi pengalaman, belajar, penguatan, determinasi diri, frustrasi dan konflik. Pengalaman dapat digunakan sebagai sarana belajar, seperti misalnya menghadapi frustrasi dan konflik, serta akan menuntun individu dalam bersikap dengan lingkungannya. Pengalaman yang positif di lingkungan sekolah, seperti hubungan yang harmonis dengan teman dan guru, pengalaman belajar yang menyenangkan akan mendorong individu untuk mengembangkan diri secara lebih penuh sehingga membantu pengembangan penyesuaian sosialnya. Pengalaman yang sangat buruk terkadang dapat menimbulkan kemunduran pada aspek mental sehingga akan menyulitkan penyesuaian sosial.

4) Kondisi lingkungan.

Faktor lingkungan meliputi rumah, sekolah dan masyarakat. Keluarga adalah bagian terpenting, karena individu memperoleh pengalaman sosial awal dari interaksi dengan orang tua dan saudara sehingga akan mempengaruhi penyesuaian sosialnya. Sekolah dan masyarakat merupakan pengalaman lanjutan yang diperoleh individu seiring dengan pertumbuhannya, yang ikut serta mempengaruhi pembentukan minat dan mengarahkan ketertarikan individu pada suatu hubungan sosial. Masyarakat menyediakan dan memberikan pengalaman sosial yang jauh lebih luas dan dapat dijadikan tempat untuk mengasah kemampuan diri.

5) Determinasi budaya dan agama.

Situasi budaya dan lingkungan sekitar serta agama akan berpengaruh terhadap kepribadian, yaitu terhadap nilai-nilai, kepercayaan serta tujuan yang diyakini individu dan akan menentukan sikapnya dalam lingkungan sosial. Individu yang dibesarkan dalam suatu budaya tertentu akan mempunyai tingkah laku yang berbeda dengan individu yang dibesarkan dengan budaya lainnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi penyesuaian sosial, yaitu pola asuh orang tua, teman, penerimaan diri, pendidikan anak, determinan psikologi, kondisi lingkungan, wawasan sosial, dan budaya serta agama.

3. Hubungan Antara Penyesuaian Sosial dengan Kesepian pada Mahasiswa tahun Pertama Fakultas Psikologi UNDIP

Kesepian merupakan perasaan yang dapat dialami oleh semua individu. Penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menemukan remaja memiliki resiko yang lebih tinggi dibanding tingkat usia lain dalam mengalami kesepian. Masa remaja merupakan periode peralihan dalam perkembangan anak-anak menuju dewasa. Peralihan yang ada menyebabkan remaja tidak memiliki status yang jelas di masyarakat, bukan lagi sebagai anak-anak namun belum juga menjadi seorang dewasa. Status marginal remaja mengakibatkan adanya isolasi sosial yang membuat remaja seolah tidak memiliki tempat di masyarakat (Wheeler dan Shaver, dalam Intisari, 2002, h.35). Keadaan tersebut yang pada akhirnya membuat remaja cenderung menarik diri dari lingkungannya dan menjadi kesepian (Burns, 1988, h.7).

Sears dkk (1994, h.216) menyatakan bahwa kesepian terjadi pada remaja salah satunya karena kondisi yang menyebabkan terpisah dari orang lain, baik orang tua maupun teman sepermainan. Teman memberikan pengaruh yang besar dalam kehidupan seseorang, khususnya remaja (Mappiere, 1982, h.167), namun tidak sedikit remaja yang merasa kesepian walaupun telah memiliki banyak teman (Burns, 1988, h.7). Keadaan tersebut terjadi karena dari pertemanan yang dimiliki tidak mendapatkan hubungan timbal balik seperti yang diharapkan. Ketegangan muncul pada awal kuliah di perguruan tinggi karena perpisahan dengan teman, keluarga, serta kecemasan dalam pembentukan kehidupan social yang baru yang memicu munculnya kesepian.

Sebaliknya, banyak juga remaja yang sendirian namun tidak merasa kesepian. Keadaan tersebut disebabkan karena remaja tetap mempunyai banyak aktivitas, interaksi social, serta dukungan dari teman, orang tua dan masyarakat.

Pengertian dari penyesuaian adalah interaksi seseorang secara kontinyu dengan dirinya sendiri, dengan orang lain dan dengan lingkungan (Calhoun dan Acocella, 1995, h.14). Keberhasilan individu untuk menyesuaikan diri terhadap orang lain pada umumnya dan terhadap kelompok pada khususnya disebut sebagai penyesuaian sosial (Hurlock, 1999, h.287). Individu yang dapat menyesuaikan diri dengan baik akan mempelajari berbagai keterampilan sosial dan mengembangkan sikap social yang menyenangkan terhadap orang lain.

Jones (dalam Sears, 1994, h.213) menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami kesepian berinteraksi dengan cara yang lebih terfokus pada diri sendiri, lebih cenderung menjadi negativistic dan sibuk dengan dirinya sendiri serta kurang responsive terhadap orang lain dibanding dengan mahasiswa yang tidak kesepian. Pada akhirnya mahasiswa yang mengalami kesepian akan mengalami hambatan dalam pengembangan potensinya.

Kesepian adalah keadaan mental dan emosional yang dicirikan dengan munculnya perasaan tidak menyenangkan dan kegelisahan subjektif akibat ketidakpuasan individu dalam membina hubungan dengan orang lain, baik kualitatif, yaitu individu merasa bahwa hubungan yang dijalin dangkal atau kurang memuaskan dibandingkan dengan harapan individu, maupun kuantitatif, yaitu individu tidak mempunyai teman atau hanya mempunyai sedikit teman. Kesepian dapat dilihat melalui beberapa manifestasi kesepian menurut Peplau & Perlman (1982, h. 10), yaitu afektif, kognitif, motivasional, serta dalam bentuk perilaku.

Penyesuaian sosial adalah kemampuan untuk bereaksi secara adekuat terhadap kenyataan, situasi dan hubungan sosial, sehingga kebutuhan-kebutuhan untuk kehidupan sosial dipenuhi dengan cara-cara yang bisa diterima oleh masyarakat dan memberikan kepuasan bagi individu yang melakukannya. Penyesuaian social dapat dilihat melalui Sosial yang dibuat berdasarkan ciri-ciri penyesuaian sosial yang diuraikan oleh Schneiders (1995, h.454-460) yaitu mengakui dan menghormati hak-hak orang lain, kemampuan menjalin hubungan bersama dengan orang lain dan

memelihara hubungan persahabatan, keikutsertaan dalam aktivitas sosial, memiliki minat dan simpatik terhadap kesejahteraan orang lain, menjalankan kebaikan dengan cara menolong orang lain dan mengamalkan kedermasaan, serta menghormati nilai-nilai dan berintegrasi dengan hukum, tradisi, dan kebiasaan-kebiasaan di masyarakat.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti menarik asumsi bahwa ada hubungan antara penyesuaian social dengan kesepian pada mahasiswa tahun pertama fakultas psikologi UNDIP, semakin tinggi penyesuaian social maka diharapkan makin rendah tingkat kesepiannya, dan semakin rendah penyesuaian social maka makin tinggi tingkat kesepiannya.

F. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan ingin mengetahui seberapa besar hubungan antara penyesuaian sosial dengan kesepian pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi UNDIP

G. Kontribusi Penelitian

1. Manfaat teoritis

Secara umum memperkaya khasanah psikologi sebagai ilmu perilaku, dalam hal penelitian ilmiah dan secara khusus memperkaya kajian keilmuan psikologi sosial dan psikologi perkembangan.

2. Manfaat praktis

Memberikan masukan kepada pihak Fakultas Psikologi mengenai kondisi-kondisi yang dialami oleh sebagian besar mahasiswa tahun pertama serta alternatif penanganan yang dapat digunakan untuk meningkatkan mutu serta kualitas pembelajaran, terutama di tahun pertama kuliah.

H. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yaitu dengan menggunakan skala penyesuaian sosial dan skala kesepian. Pengambilan data akan dilakukan dengan

teknik *purposive sampling* yaitu di lingkungan Fakultas Psikologi, dengan subjek mahasiswa Psikologi

I. Jadwal Penelitian

Kegiatan	Bulan ke-1				Bulan ke-2				Bulan ke-3			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
A. Persiapan												
1. Pencarian bahan (tinjauan teori)	■	■										
2. Penyusunan proposal			■									
B. Pelaksanaan												
1. Pembuatan alat ukur				■	■							
2. Pengambilan data Penyebaran skala						■	■	■				
3. Pengolahan data									■	■		
C. Pelaporan												
1. Pembuatan laporan											■	■
2. Penggandaan laporan												■

J. Personalia Penelitian

1. Ketua Pelaksana

- a. Nama dan Gelar Akademik : Dra. Endang Sri Indrawati, M.Si
- b. Pangkat/Golongan/NIP : Penata Muda Tk.I / Gol. III/d / 19610212
198703 2 001
- c. Jabatan Fungsional : Lektor Kepala
- d. Bidang Keahlian : Psikologi Sosial
- e. Fakultas / Jurusan : Psikologi
- f. Waktu untuk kegiatan ini : 6 jam/minggu

2. Anggota Pelaksana

- a. Nama dan Gelar Akademik : Nailul Fauziah, S.Psi, M.Psi
- b. Pangkat/Golongan/NIP : Penata Muda Tk.I/IIIb/19820124200812
- c. Jabatan Fungsional : Pengajar
- d. Bidang Keahlian : Psikologi Sosial
- e. Fakultas / Jurusan : Psikologi
- f. Waktu untuk kegiatan ini : 5 jam/minggu

3. Anggota Pembantu:

- a. Nama dan Gelar Akademik : Ridian Khasanah
- b. NIM : M2A008074
- c. Status : Mahasiswa semester IV
- d. Fakultas / Jurusan : Psikologi
- e. Waktu untuk kegiatan ini : 4 jam/minggu

4. Anggota Pembantu

- a. Nama dan Gelar Akademik : Aftina Nurul Husna
- b. NIM : M2A007001
- c. Status : Mahasiswa semester VI
- d. Fakultas / Jurusan : Psikologi
- e. Waktu untuk kegiatan ini : 4 jam/minggu

K. Perkiraan Biaya Penelitian

NO	ITEM	VOLUME	SATUAN	JUMLAH
1.	Kertas dan alat tulis kantor			
	• Cartridge printer	1 buah	Rp 200.000,-	Rp 200.000,-
	• Isi ulang printer	1 kali	Rp 30.000,-	Rp 30.000,-
	• Kertas A4	2 rim	Rp 34.000,-	Rp 64.000,-
	• Ballpoint	5 buah	Rp 3.000,-	Rp 15.000,-
	• Flash disk	1 buah	Rp 100.700,-	Rp 100.700,-
	SUB TOTAL			Rp 409.700,-

2.	Persiapan			
	• Download literatur	5 jam	Rp 4.000,-	Rp 20.000,-
	• Print literatur	200 lbr	Rp 200,-	Rp 40.000,-
	• Penggandaan proposal	3 buah	Rp 10.000,-	Rp 30.000,-
SUB TOTAL				Rp 90.000,-
3.	Pelaksanaan			
	• Foto copy skala	120 skala	Rp 4.000,-	Rp 480.000,-
SUB TOTAL				Rp 480.000,-
4.	Transportasi			
	• Pembuatan alat ukur	2x/3 orang	Rp 30.000,-	Rp 180.000,-
	• Pengambilan data	2x/3 orang	Rp 25.000,-	Rp 150.000,-
	• Tabulasi data	1x/3 orang	Rp 25.500,-	Rp 75.000,-
	• Analisis data	1x/3 orang	Rp 30.000,-	Rp 90.000,-
SUB TOTAL				Rp 465.000,-
5.	Konsumsi			
	• Pembuatan alat ukur	3x/3 orang	Rp 5.000,-	Rp 45.000,-
	• Pengambilan data	3x/3 orang	Rp 7.500,-	Rp 67.500,-
	• Tabulasi data	2x/3 orang	Rp 5.000,-	Rp 30.000,-
	• Analisis data	1x/3 orang	Rp 5.000,-	Rp 15.000,-
	• Penyusunan laporan	2x/3 orang	Rp 5.000,-	Rp 30.000,-
SUB TOTAL				Rp 187.500,-
5.				
	• Penggandaan laporan	3 buah	Rp 40.000,-	Rp 120.000,-
	• Pembuatan cover laporan	2 buah	Rp. 6.250,-	Rp. 12.500,-
SUB TOTAL				Rp 132.500,-
T O T A L				Rp 1. 764.700,-

L. Daftar Pustaka

- Baron, R. A. and Byrne, D. 1984. *Social Psychology Understanding Human Interaction fourth eds.* Boston: Allyn and Bacon.
- Bruno. F. J. 2000. *Menaklukkan Kesepian.* Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Burns, D. 1998. *Mengapa Kesepian* (terjemahan: Soetomo, A). Jakarta: Erlangga.
- Chaplin, J.P. 2000. *Kamus Lengkap Psikologi.* Jakarta : PT Raja Grafindo Persada.
- Davidoff, L.L. 1991. *Psikologi Suatu Pengantar, Jilid 2. Edisi kedua.* Alih bahasa : Mari Juniati. Jakarta : Erlangga.
- Gunarsa, S. 1983. *Psikologi Remaja.* Jakarta: Gunung Mulia.
- Hojat, M. and Crandall, R. 1989. *Loneliness.* San Fransisco : Sage Publication
- Hurlock, E. B. 1999. *Psikologi Perkembangan Edisi kelima.* Jakarta: Erlangga.
- Jones, W. H., Moore, Teri, L. 1987. Loneliness and Social Support. Dalam Hojat, M. and Crandall, R. (Eds.), *Loneliness: Theory, Research, and Applications, 145-156.* California: Sage Publishing
- Lake, T. 1986. *Kesepian.* Alih Bahasa: Fx. Budiyanto. Jakarta: ARCAN.
- Monks, F.J. dkk. 2001. *Psikologi Perkembangan.* Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Peplau, L. A. ; Perlman, D. 1982. *Loneliness.* NewYork: John Willy and Sons Inc.

Rice, F.P. 1993. *The Adolescent. Development, Relationship, and Culture. Seventh Edition.* Massachusetts: Allyn and Bacon.

Schneiders, A. A. 1964. *Personal Adjustment and Mental Health.* New York : Holt, Reinhart & Winston

Santrock, J.W. 2002. (Alih Bahasa: Juda Damanik dan Achmad Chusairi). *Life-Span Development. Jilid 2. Edisi kelima.* Jakarta: Erlangga

Sears, D.E., Freedman, D.N., Peplau, L.A. 1994. (Alih Bahasa: Adiyanto, M dan Soekrisno, S). *Psikologi Sosial.* Jakarta: Penerbit Erlangga

Watson, D. L. , Tregerhan, g. D. B. and Frank, J. 1984. *Social Psychology Science and Application.* Illinois: Scott Foresman and Company.

Wheeler, L. (Ed). 1980. *Review of Personality and Social Psychology.* London: Sage Publication, Inc.

BAB III

HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara penyesuaian sosial dengan tingkat kesepian pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi UNDIP Semarang sebagaimana ditunjukkan oleh angka koefisien korelasi $r_{xy} = -0,385$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Tanda negatif pada skor korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara penyesuaian sosial dengan tingkat kesepian pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi UNDIP Semarang. Kondisi tersebut berarti semakin tinggi penyesuaian sosial maka semakin rendah tingkat kesepian pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi UNDIP Semarang.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hipotesis yang diajukan, bahwa ada hubungan yang negatif antara penyesuaian sosial dengan tingkat kesepian pada mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi UNDIP Semarang. Penyesuaian sosial yang tinggi akan memungkinkan seorang mahasiswa terhindar dari rasa kesepian.

Terujinya hipotesis dalam penelitian ini disebabkan karena pertama, pada hakekatnya kesepian adalah keadaan mental dan emosional yang dicirikan dengan munculnya perasaan tidak menyenangkan dan kegelisahan subjektif akibat ketidakpuasan individu dalam membina hubungan dengan orang lain, baik kualitatif, yaitu individu merasa bahwa hubungan yang dijalin dangkal atau kurang memuaskan dibandingkan dengan harapan individu, maupun kuantitatif, yaitu individu tidak mempunyai teman atau hanya mempunyai sedikit teman.

Penyesuaian sosial memiliki aspek-aspek yang dapat dijabarkan sebagai aktivitas-aktivitas yang mendorong seseorang untuk selalu berhubungan dengan orang lain secara fisik maupun mental. Aspek-aspek tersebut adalah: mengakui dan menghormati hak-hak orang lain, kemampuan menjalin hubungan bersama orang lain dan memelihara hubungan persahabatan, keikutsertaan dalam aktivitas sosial, memiliki minat dan simpatik terhadap kesejahteraan orang lain, menjalankan

kebaikan dengan cara menolong orang lain, mengamalkan kedermiaan, menghormati nilai-nilai dan berintegrasi dengan hukum, tradisi dan kebiasaan-kebiasaan di masyarakat (Scheneiders, 1995, h. 454-460).

Aspek-aspek tersebut di atas, mendorong seseorang untuk selalu berinteraksi dengan orang lain. Kehidupan sosial menghendaki kemampuan untuk hidup bersama dengan orang lain. Hidup bersama dengan orang lain berarti mampu membangun dan memelihara hubungan persahabatan dengan orang-orang yang berpotensi menjadi teman.

Berbagai aktivitas sosial yang dilakukan seseorang akan berpengaruh pada kemampuan keterampilan sosial seseorang. Ketika kemampuan sosial yang dimiliki oleh seseorang tidak digunakan atau ditekan, amaka individu akan mengalami kesepian dan rasa tidak bermakna dalam memenuhi kebutuhan sosialnya.

Kedua, kesepian dapat dihindari melalui beberapa cara, yaitu memperbaiki keterampilan berkomunikasi, berjumpa dan bergaul dengan individu lain, serta mengenali diri sendiri (Lake, 1986, h. 86-87). Kesepian juga dapat berkurang dengan menyibukkan diri dalam berbagai kegiatan dan pekerjaan (Revenson, dalam Baron & Byrne, 1997, h. 284). Mengenali diri sendiri, menjadikan individu lebih mudah mengadakan penyesuaian terhadap masalah-masalah yang dihadapinya. Ketiga cara tersebut, yaitu memperbaiki komunikasi, berjumpa dan bergaul, mengenali diri sendiri, serta aktif dalam berbagai kegiatan bisa didapatkan oleh seorang individu jika individu memiliki penyesuaian sosial yang baik. Sehingga kesepian yang dialami oleh seorang individu bisa dihindari.

Hasil penelitian menunjukkan sumbangan efektif sebesar 38,5%, yang berarti bahwa variabel penyesuaian sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi tinggi rendahnya tingkat kesepian. Kondisi tersebut sekaligus menjelaskan adanya faktor-faktor lain yang mempengaruhi tingkat kesepian sebesar 61,5%, yaitu: faktor situasional atau kejadian-kejadian khusus dapat memicu kesepian, faktor personal serta keyakinan yang dipegang banyak orang.

Kesepian lebih dipengaruhi oleh berbagai faktor lain dari pada faktor penyesuaian sosial. Hal tersebut terjadi karena pengertian kesepian lebih difokuskan pada hal-hal yang bersifat pribadi dan mendalam. Lake (1986, h. 61) menyatakan kesepian adalah tidak terpenuhinya kebutuhan untuk berkomunikasi dan membina hubungan persahabatan yang akrab sampai cinta yang mendalam. Disebutkan bahwa individu yang mengalami kesepian sangat membutuhkan orang lain untuk berkomunikasi dan menjalin suatu hubungan timbale balik yang mendalam dan intim.

De Jong-Gierveld dan Kamphuis (dalam Robinson dkk, 1991, h.262) mendefinisikan kesepian sebagai kehilangan dalam mendapatkan kesempatan untuk mengadakan hubungan dengan orang lain baik secara sosial maupun dalam level yang lebih intim.

Perkembangan sosial remaja dapat dilihat adanya dua macam gerak: (1) memisahkan diri dari orang tua, (2) menuju ke arah teman-teman sebaya. Dua macam gerak tersebut bukan merupakan dua hal yang berurutan, meskipun yang satu dapat terkait pada yang lain. Hal ini menyebabkan gerak yang pertama tanpa disertai gerak yang kedua dapat menimbulkan kesepian (Monks dkk, 1988, h.231). Kesepian yang dirasakan adalah karena belum terbentuknya keintiman baru yang berakibat remaja tidak mempunyai hubungan interpersonal yang intim.

Sedangkan aspek-aspek dalam penyesuaian sosial lebih bersifat permukaan dan kurang mendalam. Pengertian penyesuaian sosial adalah kemampuan untuk beraksi secara adekuat terhadap kenyataan, situasi dan hubungan sosial, sehingga kebutuhan-kebutuhan untuk kehidupan sosial dipenuhi dengan cara-cara yang bisa diterima oleh masyarakat dan memberikan kepuasan bagi individu yang melakukannya (Scheneiders, 1995, h. 640).

Penyesuaian sosial memiliki tujuan untuk menyesuaikan diri dan diterima oleh masyarakat di sekitarnya, bagaimana seorang individu memenuhi norma dan nilai yang berlaku di masyarakat sebagai acuan utama. Aspek-aspek tersebut antara lain berbuat baik dengan orang lain, menghormati hak-hak orang lain, berintegrasi dengan nilai, hukum, tradisi dan kebiasaan yang ada, semua aspek tersebut lebih mengacu pada bagaimana seseorang harus bersikap di lingkungan masyarakat, namun tidak mendalam. Seseorang yang mampu menjalin hubungan baik dengan lingkungan masyarakat berarti memiliki kemampuan penyesuaian social yang baik.

Faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesepian yaitu : faktor situasional (kejadian-kejadian khusus dapat memicu kesepian), faktor personal serta keyakinan yang dipegang banyak orang.

Faktor situasional, yaitu kejadian-kejadian khusus dapat memicu kesepian, seperti pada saat seorang individu melalui masa transisi dalam kehidupan, masa-masa sulit, misalnya ketika mahasiswa duduk di tingkat pertama perguruan tinggi, mendapat pekerjaan baru, serta pada saat anak-anak beranjak dewasa (Parlee dalam Burns, 1998, h. 15). Berakhirnya hubungan akrab yang dimiliki oleh seorang individu karena jarak maupun suatu masalah, berpisah dengan orang tua atau kelompok yang dekat, maupun perubahan status dapat memicu seorang individu mengalami kesepian (Peplau & Perlman dalam Watson, dkk, 1988, h. 144).

Faktor personal atau kepribadian, seperti introvert dan pemalu, lebih sensitif, dan kurang asertif. Individu yang memiliki keterampilan sosial yang buruk dan memiliki *self esteem* (harga diri) yang rendah akan lebih memicu terjadinya kesepian. Sebagian besar individu yang memiliki perasaan rendah diri akan merasa malu dan kesepian, sebab individu selalu membandingkan diri dengan orang-orang lain yang nampaknya lebih cerdas, lebih mempesona dan lebih menarik. Hal tersebut membuat individu merasa serba kurang dan menyimpulkan bahwa individu tidak berharga atau tidak patut disayangi. Harapan yang tidak realistis terhadap diri sendiri dapat menimbulkan

kesepian. Hal tersebut juga disebabkan banyak individu yang kesepian mengira bahwa sifat-sifat seperti pesona, kecerdasan, daya tarik, popularitas dan sukses adalah syarat untuk bisa membangun persahabatan atau hubungan kasih sayang. Individu yang merasa tidak dapat memenuhi standar orang banyak tentang keindahan dan daya tarik, mereka mengira tidak layak disenangi dan menderita kesepian (Burns, 1998, h. 14).

LAMPIRAN-LAMPIRAN

A. Jadwal Penelitian

Kegiatan	Bulan ke-1				Bulan ke-2				Bulan ke-3			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
A. Persiapan												
1. Pencarian bahan (tinjauan teori)												
2. Penyusunan proposal												
B. Pelaksanaan												
1. Pembuatan alat ukur												
3. Pengambilan data Penyebaran skala												
3. Pengolahan data												
C. Pelaporan												
1. Pembuatan laporan												
2. Penggandaan laporan												

B. Personalia Penelitian

5. Ketua Pelaksana

- g. Nama dan Gelar Akademik : Dra. Endang Sri Indrawati, M.Si
- h. Pangkat/Golongan/NIP : Penata Muda Tk.I / Gol. III/d / 19610212
198703 2 001
- i. Jabatan Fungsional : Lektor Kepala
- j. Bidang Keahlian : Psikologi Sosial
- k. Fakultas / Jurusan : Psikologi
- l. Waktu untuk kegiatan ini : 6 jam/minggu

6. Anggota Pelaksana

- g. Nama dan Gelar Akademik : Nailul Fauziah, S.Psi, M.Psi
- h. Pangkat/Golongan/NIP : Penata Muda Tk.I/IIIb/19820124200812
- i. Jabatan Fungsional : Pengajar
- j. Bidang Keahlian : Psikologi Sosial
- k. Fakultas / Jurusan : Psikologi
- l. Waktu untuk kegiatan ini : 5 jam/minggu

7. Anggota Pembantu:

- f. Nama dan Gelar Akademik : Ridian Khasanah
- g. NIM : M2A008074
- h. Status : Mahasiswa semester IV
- i. Fakultas / Jurusan : Psikologi
- j. Waktu untuk kegiatan ini : 4 jam/minggu

8. Anggota Pembantu

- f. Nama dan Gelar Akademik : Aftina Nurul Husna
- g. NIM : M2A007001
- h. Status : Mahasiswa semester VI
- i. Fakultas / Jurusan : Psikologi
- j. Waktu untuk kegiatan ini : 4 jam/minggu

C. BIAYA PENELITIAN

Kebutuhan

Jumlah

Bahan

- Cartridge printer
- Kertas A4 1 rim

Rp.156.000,-

Rp. 34.000,-

Persiapan dan Pelaksanaan

Fotokopi literatur, penyusunan proposal, perijinan, pengumpulan data, analisis data, penyusunan dan penggandaan laporan

Rp.1.574.700,-

Total

Rp 1. 764.700,-