Solusi : Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi
Situs web:https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index
Volume 5, Nomor 2, Desember 2023, pp 83-91
p-ISSN: 2684-7655 dan e-ISSN: 2716-1315

Perbedaan Tingkat Kesepian Mahasiswa Yang Tinggal Di Kost Dan Yang Tinggal Bersama Orang Tua/Keluarga Pada Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Sanata Dharma

Bernadeta Ria Anggriani[1], Bernardinus Agus Arswimba[2]
Program Studi Bimbingan dan Konseling
Universitas Sanata Dharma
riabernadeta0@gmail.com[1], agusarswimba@gmail.com[2]

Abstract: *This study aims: (1) To determine whether there is a difference in the level of loneliness of students who live in boarding houses and who live with parents/family (2) To determine the level of loneliness of students who live in boarding houses and (3) To determine the level of loneliness of students who live with parents/family.*

This type of research is quantitative with a comparative approach. The research subjects were students of the Guidance and Counseling Study Program as many as 60 students. The sampling technique is Non-probability with Purposive Sampling model. The data collection technique used a questionnaire with a modified Likert scale and was arranged based on aspects of the level of loneliness: (1) Emotional, (2) Social, (3) Cognitive, and (4) Behavior. The questionnaire was distributed to 60 samples and obtained 47 valid items with an Alpha-Cronbach reliability index of 0.939. Data analysis techniques using descriptive statistics and Independent Sample t-test or t-test.

The results of this study indicate that there is no difference in the level of loneliness between students who live in boarding houses and those who live with parents / family because the p value is 0.304> 0.05. The results of the categorization of the level of loneliness of students who live in boarding houses and who live with parents/family are both "Low" with a frequency of 15 (50%).

Keywords*: level of loneliness, students who live in boarding houses, students who live with parents/family.*

PENDAHULUAN

Kesepian adalah suatu hal yang bisa dialami oleh siapa saja, termasuk mahasiswa, dan dapat terjadi dalam berbagai konteks hubungan. Kesepian terjadi ketika seseorang memiliki sedikit hubungan interpersonal baik dengan teman maupun keluarga. Selain itu, kesepian juga dapat terjadi ketika seseorang merasa hubungannya dengan teman maupun keluarga dirasa tidak memuaskan dan menyenangkan seperti yang diharapkan, sehingga dapat menimbulkan reaksi emosional dan kognitif.

Mahasiswa yang mengalami kesepian membutuhkan orang lain untuk berkomunikasi dan menjalin hubungan timbal balik yang mendalam, tetapi karena beberapa alasan mereka tidak dapat memenuhi kebutuhan ini. Salah satu penyebab mahasiswa mengalami kesepian adalah kondisi dimana mereka harus jauh dari keluarga dan teman terdekat. Mayoritas mahasiswa yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi harus beralih dari tinggal bersama orang tua menjadi tinggal bersama orang lain, baik di kost, rumah kontrakan, maupun dengan kerabatnya. Selain itu, menemukan teman di tempat yang baru bukanlah suatu hal yang mudah, dimana teman-teman satu kost biasanya berasal dari berbagai daerah yang mungkin saja memiliki latar belakang yang berbeda-beda, sehingga dapat mempersulit mereka dalam menemukan teman yang sesuai dengan dirinya. Kegagalan dalam menemukan teman yang tepat ini, dapat menimbulkan perasaan kesepian.

Solusi : Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi
Situs web:https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index
Volume 5, Nomor 2, Desember 2023, pp 83-91
p-ISSN: 2684-7655 dan e-ISSN: 2716-1315

Levy (dalam Wahidah & Cynthia, 2012) menyatakan bahwa kegagalan dalam membangun suatu hubungan sosial dapat menyebabkan harapan akan suatu hubungan persahabatan tidak terpenuhi. Kegagalan dalam membangun hubungan persahabatan menyebabkan individu merasa hampa dan mengalami perasaan kesepian. Kesepian yang dirasakan mahasiswa dapat berdampak buruk bagi yang mengalaminya. Kesepian yang dirasakan akibat kurangnya hubungan interpersonal maupun kurangnya kehadiran orang-orang yang dirasa sangat penting bagi dirinya mengakibatkan mahasiswa merasa sendiri dan mengakibatkan depresi, kecemasan, hilangnya rasa percaya diri, ketidakbahagiaan bahkan yang paling fatal adalah memiliki pemikiran bunuh diri (*Chang et al*., 2017).

Menurut psikolog Amerika serikat, John Cacioppo dalam artikel "*Loneliness Close to Death*" (2012) kehidupan sosial yang jaringan sosialnya hanya terbatas dapat berdampak pada penyebab kesepian pada diri seseorang. Selain itu, bisa jadi akibat ketidaksesuaian dengan lingkungan tempat tinggal membuat orang merasa kesepian meskipun berada di tengah keramaian. Menurut temuan studi kesehatan mental masyarakat Indonesia yang dilakukan pada Mei-Juni 2021 oleh komunitas *Into The Light*, sekitar 5.211 partisipan yang berusia 18-34 tahun melaporkan merasa kesepian. Hasil survei menunjukkan bahwa sekitar 98% partisipan pernah mengalami kesepian dalam sebulan terakhir. Sekitar 40% partisipan melaporkan keinginan untuk menyakiti diri sendiri atau berpikir untuk bunuh diri.

Penelitian Yurni (2015), menunjukkan bahwa kesepian yang dialami oleh mahasiswa di Universitas Batanghari Jambi terjadi dalam berbagai konteks hubungan, seperti persahabatan atau pertemanan, hubungan dengan keluarga, hubungan romantis, dan lingkungan sosial. Hasilnya menunjukkan bahwa mayoritas subjek dari 76 mahasiswa Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan mengalami kesepian paling tinggi dalam hubungan persahabatan atau pertemanan sebanyak 43%, kemudian diikuti oleh hubungan dengan keluarga sebanyak 29%, lingkungan sosial sebanyak 20%, dan hubungan romantis sebanyak 4%. Dalam penelitian tersebut faktor yang menyebabkan terjadinya kesepian yaitu kecenderungan individu untuk membangun hubungan yang kurang positif dengan orang tua atau keluarga, tidak memiliki pertemanan yang dekat atau hubungan yang romantis dan kurangnya keahlian sosial atau kompetensi sosial yang bisa bermanfaat untuk mengembangkan hubungan yang dekat.

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Purwanto (2022) pada mahasiswa yang tinggal jauh dari keluarga berdasarkan jenis kelamin menemukan bahwa terdapat perbedaan tingkat kesepian yang signifikan antara individu laki-laki dan perempuan yang tinggal jauh dari keluarga. Dengan nilai rata-rata yang diperoleh dari kelompok sampel individu laki-laki lebih tinggi tingkat kesepiannya dibandingkan pada kelompok individu perempuan. Sedangkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Yuhana (2010) pada mahasiswa yang tinggal di kost menemukan bahwa mahasiswa yang menjadi subjek penelitian memiliki tingkat kesepian yang berada pada rata-rata rendah. Kesepian yang rendah terjadi karena individu memiliki keterbukaan diri terhadap lingkungan yang baik, dimana semakin baik keterbukaan diri individu di lingkungan sekitar maka kesepian yang dialami oleh individu semakin rendah.

Adapun subjek sasaran dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma. Pemilihan subjek ini dikarenakan adanya indikasi rasa kesepian pada kalangan mahasiswa yang tinggal di kost dan yang tinggal bersama orang tua/keluarga. Indikasi tersebut diketahui melalui wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap empat mahasiswa dari angkatan 2019, 2020, 2021 dan 2022 pada tanggal 13 Maret 2023, dimana mereka mengatakan pernah mengalami dan merasakan yang namanya kesepian ketika tinggal jauh dari orang tua maupun ketika tinggal dengan orang tua/keluarga. Narasumber P yang merupakan mahasiswa angkatan 2019 yang tinggal bersama orang tuanya mengatakan bahwa ia pernah mengalami kesepian meskipun tinggal bersama orang tuanya, kesepian itu terjadi ketika ia kurang mendapatkan perhatian dari kedua orang tuanya yang sibuk dengan pekerjaannya sehingga mereka hanya memiliki waktu yang terbatas untuk menghabiskan waktu bersama. Narasumber R

Solusi : Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi
Situs web:https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index
Volume 5, Nomor 2, Desember 2023, pp 83-91
p-ISSN: 2684-7655 dan e-ISSN: 2716-1315

yang merupakan mahasiswa angkatan 2020 yang tinggal bersama saudara/keluarga dari orangnya mengatakan bahwa ia mengalami kesepian karena kurangnya keterbukaan diri dalam berinteraksi dan berkomunikasi dengan saudaranya sehingga kurang memiliki hubungan yang kuat dan akhirnya membuat ia merasa terisolasi yang menyebabkan perasaan kesepian. Narasumber S dan D yang merupakan mahasiswa angkatan 2021 dan 2022 yang sama-sama tinggal di kost mengatakan bahwa ia merasa kesepian karena kurang bisa membangun hubungan sosial yang baik dengan sesama penghuni kost sehingga ia kurang memiliki teman ketika berada di kost yang membuatnya merasa sendiri dan menimbulkan rasa kesepian.

Berdasarkan hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan sementara bahwa terdapat indikasi kesepian di lingkungan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma. Indikasi tersebut meliputi kurangnya hubungan yang terjalin baik dengan keluarga maupun dengan teman atau sahabat sehingga menyebabkan timbulnya rasa kesepian. Selain itu kurang beradaptasi dan bersosialisasi dengan lingkungan yang baru juga menjadi penyebab timbulnya rasa kesepian, sehingga mahasiswa kurang memiliki teman dan hanya memiliki sedikit teman yang dapat diajak komunikasi untuk sekedar sharing masalah perkuliahan dan lain sebagainya.

Dengan adanya indikasi tersebut membuat peneliti semakin tertarik dan perlu untuk dilakukan penelitian, agar dapat mengetahui apakah ada perbedaan tingkat kesepian mahasiswa yang tinggal di kost dan yang tinggal bersama orang tua/keluarga.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini akan menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Menurut Sugiyono (2018) penelitian kuantitatif merupakan salah satu metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat *positivisme* sebagai landasan yang digunakan untuk meneliti populasi, sampel, pengumpulan data menggunakan instrumen, menganalisis data yang bersifat kuantitatif dan bertujuan untuk mengkaji hipotesis dalam penelitian. Dalam penelitian ini populasinya adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *Non-Probability Sampling* dengan jenis *Purposive Sampling*, dimana sampel akan dipilih berdasarkan kriteria khusus yang ditetapkan oleh peneliti, yaitu mahasiswa aktif yang terdaftar di Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta khususnya angkatan 2019, 2020, 2021, dan 2022 yang tinggal di kost dan yang tinggal bersama orang tua/keluarga.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner dengan penyusunan kuesionernya menggunakan model Skala Likert.

Teknik Analisis

Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah skoring dan tabulasi data, kategorisasi data, uji beda dan melakukan analisis deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Kesepian

Menurut Brehm & Kassin (dalam Dayakisni, 2009) kesepian adalah perasaan kurangnya memiliki hubungan sosial yang disebabkan oleh ketidakpuasan terhadap hubungan sosial yang ada. Kesepian juga berarti keadaan mental dan perasaan emosional yang terutama ditandai dengan perasaan terasing dan kurangnya hubungan yang berarti dengan orang lain (Bruno, dalam Dayakisni, 2009). Individu yang mengalami kesepian merasa bahwa tidak ada satupun orang yang dapat memahami diri mereka dengan baik, sehingga muncul perasaan terisolasi serta merasa bahwa tidak memiliki siapapun untuk pelarian saat dibutuhkan (Santrock, dalam Arumdina. 2013).

Menurut Peplau & Perlman (dalam Sembiring, 2017) kesepian merupakan suatu emosi yang timbul dan dapat dirasakan ketika seseorang menganggap kehidupan sosialnya tidak sesuai dengan keinginannya atau ketika seseorang merasa kehidupan sosialnya tidak memuaskan. Hal ini sejalan dengan pendapat Russell (dalam Sembiring, 2017) bahwa ketika seseorang gagal mendapatkan kehidupan sosial yang diinginkannya atau tidak memuaskan, maka dapat membuat seseorang merasa kesepian. Seseorang yang

Solusi : Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi
Situs web:https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index
Volume 5, Nomor 2, Desember 2023, pp 83-91
p-ISSN: 2684-7655 dan e-ISSN: 2716-1315

merasa kesepian memiliki karakteristik cepat marah, tidak bisa bergaul dengan orang-orang di sekitarnya, kaku, dan lebih suka menyendiri.

Jenis-jenis Kesepian

Menurut Robert Weiss (dalam Dayakisni, 2009) menyebutkan adanya dua jenis kesepian berdasarkan kondisi sosial, yaitu:

1. Kesepian Sosial
   Kesepian sosial terjadi ketika seseorang ingin berinteraksi dengan orang lain tetapi tidak memiliki jaringan pertemanan atau keluarga.
2. Kesepian Emosional
   Kesepian emosional terjadi ketika seseorang yang menginginkan suatu hubungan yang erat atau mendalam dengan satu atau beberapa orang, baik dengan orang tua maupun teman dekat tetapi tidak memilikinya.

Aspek-aspek Kesepian

Menurut Suseno (dalam Anggriani, 2015), mengemukakan bahwa terdapat 4 aspek yang dapat digunakan untuk mengukur kesepian, antara lain: (1) Aspek emosional, (2) Aspek sosial, (3) Aspek kognitif, dan (4) Aspek behavior.

Faktor-faktor Penyebab Kesepian

Menurut Miller, dkk (dalam Paramitha, 2018), terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya kesepian pada seseorang, yaitu: (1) kurang memiliki hubungan dengan orang lain, (2) terjadinya perubahan terhadap apa yang diinginkan dari suatu hubungan, (3) self esteem yang rendah, dan (4) hubungan interpersonal yang kurang baik.

Dampak Kesepian

Dampak dari kesepian yang dialami oleh individu yaitu perasaan negatif seperti ketidakpuasan dan perasaan tidak berguna, memiliki persepsi negatif tentang orang lain, tidak mampu mengatasi masalah, hingga percobaan bunuh diri

HASIL PENELITIAN

Perbedaan Tingkat Kesepian Mahasiswa Yang Tinggal Di Kost dan Yang Tinggal Bersama Orang Tua/Keluarga

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
tingkat kesepian	Equal variances assumed	0,766	0,385	1,036	58	0,304	4,46667	4,31006	-4,16086	13,09419
	Equal variances not assumed			1,036	57,029	0,304	4,46667	4,31006	-4,16399	13,09732

Berdasarkan hasil diatas diketahui nilai signifikansi *Levene's Test For Equality of Variance* sebesar 0,385 > 0,05. Sehingga dapat diartikan bahwa data antara mahasiswa yang tinggal di kost dan yang tinggal bersama orang tua adalah homogen atau sama. Kemudian nilai signifikansi *(2-tailed)* sebesar 0,304 yang berarti nilai signifikansi > 0,05. Maka dengan demikian hipotesis yang menyatakan adanya perbedaan kesepian antara mahasiswa yang tinggal di kost dan yang tinggal bersama orang tua/keluarga ditolak. Sesuai dengan dasar pengambilan keputusan dalam uji *independent sample t-test* dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak dan H_o diterima. Atau dengan kata
lain tidak ada perbedaan tingkat kesepian mahasiswa ditinjau dari tempat tinggalnya.

Kategorisasi Tingkat Kesepian Mahasiswa Yang Tinggal Di Kost dan Yang Tinggal Bersama Orang Tua/Keluarga

Kategori	Interval	Mahasiswa yang tinggal di kost		Mahasiswa yang tinggal bersama orang tua/keluarga	
		Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Sangat Tinggi	152,75 < X	1	3.3%	-	-
Tinggi	129,25 < X ≤ 152,75	2	6.7%	1	3.3%
Sedang	105,75 < X ≤ 129,25	11	36.7%	11	36.7%
Rendah	82,25 < X ≤ 105,75	15	50%	15	50%
Sangat Rendah	X ≤ 82,25	1	3.3%	3	10%
Total		**30**	**100%**	**30**	**100%**

Solusi : Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi
Situs web:https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index
Volume 5, Nomor 2, Desember 2023, pp 83-91
p-ISSN: 2684-7655 dan e-ISSN: 2716-1315

Berdasarkan tabel deskripsi kategorisasi diatas, terdapat beberapa hal yang ditemukan pada kedua kelompok mahasiswa:

1. Pada kategori tingkat kesepian yang sangat tinggi ditemukan mahasiswa yang tinggal di kost terdapat frekuensi sebesar 1 (3,3%). Sedangkan pada mahasiswa yang tinggal bersama orang tua/keluarga tidak ditemukan tingkat kesepian pada taraf ini.
2. Pada kategori tingkat kesepian yang tinggi, ditemukan bahwa frekuensi kelompok mahasiswa yang tinggal di kost sebesar 2 (6,7%). Hal yang sama juga ditemukan pada kelompok mahasiswa yang tinggal bersama orang tua/keluarga, tetapi hanya ditemukan frekuensi sebesar 1 (3,3%).
3. Sedangkan untuk kategori sedang, kelompok mahasiswa yang tinggal di kost dan yang tinggal bersama orang tua/keluarga memiliki nilai frekuensi yang sama yaitu sebesar 11 (36,7%).
4. Pada kategori rendah juga ditemukan nilai frekuensi yang sama sebesar 15 (50%) pada kedua kelompok mahasiswa yang tinggal di kost dan yang tinggal bersama orang tua/keluarga.
5. Dalam kategori tingkat kesepian yang sangat rendah, didapati frekuensi kelompok mahasiswa yang tinggal di kost sebesar 1 (3,3%). Hal yang sama juga terdapat pada kelompok mahasiswa yang tinggal bersama orang tua/keluarga dengan frekuensi yang lebih tinggi yaitu sebesar 3 (10%).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang perbedaan tingkat kesepian mahasiswa Program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma terhadap 30 subjek yang tinggal di kost dan 30 subjek yang tinggal bersama orang tua/keluarga, diperoleh hasil uji *independent sample t-test* yang menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kesepian antara mahasiswa yang tinggal di kost dan yang tinggal bersama orang tua/keluarga. Hal ini diperlihatkan dengan nilai signifikansi (*2-tailed)* sebesar 0,304 > 0,05 dengan kata lain, H_a ditolak dan H_o diterima. Yang artinya bahwa tidak ada perbedaan tingkat kesepian antara mahasiswa yang tinggal di kost dan yang tinggal bersama orang tua/keluarga.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Anggriani (2015) dimana hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa tidak ada perbedaan tingkat kesepian yang signifikan antara mahasiswa yang tinggal bersama orang tua dan yang tinggal jauh dari orang tua. Tidak adanya perbedaan tingkat kesepian antara mahasiswa yang tinggal di kost dan yang tinggal bersama orang tua/keluarga dapat disebabkan karena faktor hubungan interpersonal yang baik. Kualitas hubungan interpersonal yang baik menjadi salah satu faktor yang dapat menyebabkan tidak adanya perbedaan tingkat kesepian yang signifikan antara mahasiswa yang tinggal di kost dan yang tinggal bersama orang tua/keluarga. Menurut Sullivan (dalam Hikma, 2017) mengungkapkan bahwa perasaan bahagia dan aman tergantung dari adanya jalinan komunikasi yang akrab dengan orang lain dimana mereka merasa diterima. Artinya seseorang akan merasa bahagia dan aman ketika memiliki hubungan interpersonal yang akrab dengan orang lain dan adanya komunikasi yang jujur dan terbuka sehingga menimbulkan perasaan diterima oleh orang lain. Perasaan diterima ini dapat menghilangkan perasaan kesepian dan perasaan dijauhi oleh orang lain. Yurni (2015) menyatakan bahwa individu yang memiliki hubungan interpersonal yang baik maka mereka akan mampu bersosialisasi meskipun ditempat yang asing dan berbeda. Oleh karenanya mahasiswa yang tinggal di kost yang memiliki hubungan interpersonal yang baik dengan teman sebaya atau sesama penghuni kost dapat memberikan dukungan emosional yang penting bagi dirinya sehingga mereka merasa didengar, dipahami, dan diterima. Hal tersebut membuat mahasiswa merasa lebih terhubung secara sosial dan mengurangi perasaan kesepian. Begitupun dengan mahasiswa yang tinggal dengan kedua orang tua/keluarganya, ketika mereka memiliki hubungan interpersonal yang baik dan mendalam dengan kedua orang tua dan

Solusi : Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi
Situs web:https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index
Volume 5, Nomor 2, Desember 2023, pp 83-91
p-ISSN: 2684-7655 dan e-ISSN: 2716-1315

keluarganya maka hal tersebut menjadi faktor yang membantu mengurangi kesepian. Dengan adanya hubungan interpersonal yang positif, saling mendukung dan terbuka dapat memberikan sumber dukungan emosional yang penting sehingga mahasiswa merasa didengarkan, dipahami, dan memiliki seseorang yang dapat diajak untuk bercerita tentang keluh kesahnya.

Selain itu faktor *self esteem* juga dapat mempengaruhi tidak adanya perbedaan tingkat kesepian mahasiswa yang tinggal di kost dan yang tinggal bersama orang tua/keluarga. Menurut Miller, dkk (dalam Paramitha, 2018) mengatakan bahwa *self esteem* mengacu pada penilaian individu terhadap diri sendiri dan rasa harga diri yang dimiliki. Mahasiswa yang memiliki *self esteem* yang tinggi cenderung akan memiliki keyakinan dan pandangan yang positif terhadap diri mereka sendiri. Dimana mereka merasa memiliki rasa percaya diri yang baik, mandiri dan kemampuan sosial yang baik dalam membangun hubungan serta memelihara hubungan interpersonal yang positif baik dengan orang tua, keluarga maupun teman sebaya. Dalam hal ini, mahasiswa yang memiliki *self esteem* yang tinggi lebih mampu mengatasi rasa kesepian ketika tinggal di kost maupun ketika tinggal bersama orang tua/keluarga.

Tingkat kesepian yang terjadi pada mahasiswa bukan hanya tergantung pada tempat tinggal mereka, baik tinggal di kost maupun tinggal dirumah bersama orang tua/keluarga, tetapi juga dipengaruhi oleh kepribadiannya. Menurut Middlebrook (dalam Fenny Pramasella, 2019) mengatakan bahwa kepribadian menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kesepian, apabila individu memiliki kepribadian yang mampu membangun hubungan interpersonal yang baik, *self esteem* yang tinggi, terbuka, mudah bergaul dan ramah dengan lingkungan tempat tinggalnya maka individu tersebut akan disenangi oleh banyak orang sehingga ia tidak akan merasa kesepian.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan tingkat kesepian antara mahasiswa yang tinggal di kost dan yang tinggal bersama orang tua/keluarga. Hal tersebut terjadi karena mahasiswa yang tinggal di dikost dan yang tinggal bersama orang/keluarga sama-sama memiliki hubungan interpersonal dan *self esteem* yang sudah berkembang dengan baik yang dapat mengurangi perasaan kesepian.

Kategorisasi Tingkat Kesepian Mahasiswa Yang Tinggal Di Kost Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

Melalui hasil tabel kategorisasi tingkat kesepian diatas mahasiswa yang tinggal di kost sebanyak 30 mahasiswa memiliki kecenderungan tingkat kesepian pada kategori yang tergolong "*rendah*" dengan frekuensi sebesar 15 dan persentase 50%. Terdapat beberapa hal yang menyebabkan mahasiswa yang tinggal di kost memiliki tingkat kesepian yang rendah. Hal tersebut berkaitan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Yuhana (2010), dimana hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang tinggal jauh dari orang tua atau kost rata-rata memiliki tingkat kesepian yang rendah. Kesepian yang termasuk rata-rata rendah ini karena mereka memiliki keterbukaan diri yang telah berkembang dengan baik yang dimiliki oleh mahasiswa, sehingga mahasiswa yang memiliki keterbukaan diri yang telah berkembang dengan baik dapat membantu mereka mendapatkan dukungan emosional dari teman sebaya dan cenderung lebih mudah membangun hubungan sosial yang baru.
Kepedulian sosial yang dimiliki mahasiswa juga menjadi salah satu kunci dari kepribadian yang sehat dalam mengatasi kesepian. Menurut Adler (dalam Johnson & Smith, 2011) kepedulian sosial adalah perasaan menyatu terhadap manusia yang dapat diartikan sebagai rasa keterlibatan diri dalam suatu kelompok yang memungkinkan individu untuk memiliki rasa empati terhadap anggota kelompok dan berorientasi untuk kepentingan bersama. Dimana ketika mahasiswa memiliki sikap saling mengerti maupun memahami dalam situasi atau kondisi apapun seperti sama-sama jauh dari orang tua dan memiliki senasib sepenanggungan yang hampir serupa, maka kepedulian sosial tersebut membantu mahasiswa merasa lebih terhubung dengan orang lain dan mengurangi kesepian.

Solusi : Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi
Situs web:https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index
Volume 5, Nomor 2, Desember 2023, pp 83-91
p-ISSN: 2684-7655 dan e-ISSN: 2716-1315

Kategorisasi Tingkat Kesepian Mahasiswa Yang Tinggal Bersama Orang Tua/Keluarga Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling

Melalui hasil tabel kategorisasi tingkat kesepian diatas mahasiswa yang tinggal bersama orang tua/keluarga sebanyak 30 mahasiswa memiliki kecenderungan tingkat kesepian pada kategori yang tergolong "*rendah*" dengan frekuensi sebesar 15 dan persentase 50%. Anggriani (2015) mengatakan bahwa faktor keterbukaan diri menjadi salah satu faktor yang juga ikut mempengaruhi tingkat kesepian yang rendah pada mahasiswa yang tinggal bersama orang tua/keluarga. Keterbukaan yang diajarkan dalam keluarganya mempermudah mereka dalam bersosialisasi dengan mahasiswa yang lainnya, sehingga mahasiswa tidak terlalu merasa kesepian dengan kesibukan orang tuanya yang bekerja dan kurangnya kasih sayang orang tua/keluarga karena mereka bisa mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari luar lingkungan keluarga, seperti teman-teman di kampus, sahabat dan tetangga mereka dirumah.

KESIMPULAN

1. Berdasarkan hasil uji *independent* sample *t-test* perbedaan tingkat kesepian mahasiswa yang tinggal di kost dan yang tinggal bersama orang tua/keluarga pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma, tidak terdapat perbedaan tingkat kesepian yang signifikan. Hal ini ditunjukkan dengan hasil nilai signifikansi (*2-tailed)* antara mahasiswa yang tinggal di kost dan yang tinggal bersama orang tua/keluarga yaitu sebesar 0,304 > 0,05. Dimana tempat tinggal bukanlah salah satu hal yang mempengaruhi tingkat kesepian yang dialami oleh mahasiswa melainkan bagaimana kepribadiannya. Hal ini menunjukan bahwa mahasiswa yang memiliki kepribadian yang baik seperti hubungan interpersonal yang baik dan self esteem yang baik membantu mahasiswa mengurangi tingkat kesepian yang kemungkinan dialaminya.
2. Berdasarkan hasil dari kategorisasi tingkat kesepian menunjukkan bahwa tingkat kesepian mahasiswa yang tinggal di kost tergolong dalam kategori "rendah". Tergambar bahwa tingkat kesepian mahasiswa sebanyak 30 subjek yang tinggal di kost sebagian besar berada pada rentang kategori "rendah" dengan frekuensi 15 dan persentase 50%.
3. Berdasarkan hasil dari kategorisasi tingkat kesepian menunjukkan bahwa tingkat kesepian mahasiswa yang tinggal bersama orang tua/keluarga tergolong dalam kategori "rendah". Tergambar bahwa tingkat kesepian mahasiswa sebanyak 30 subjek yang tinggal bersama orang tua/keluarga juga berada pada kategori "rendah" dengan frekuensi yang sama yaitu 15 dan persentase 50%.
4. Sehingga kedua kelompok sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa yang tinggal di kost dan yang tinggal bersama orang tua/keluarga memiliki tingkat kesepian yang sama-sama berada pada kategori "rendah", dimana keterbukaan diri menjadi salah satu faktor yang membuat mahasiswa yang tinggal di kost dan yang tinggal bersama orang tua/keluarga mempunyai tingkat kesepian yang tergolong rendah.

DAFTAR PUSTAKA

Anggriani, S. T. (2015). Kesepian pada Mahasiswa UKSW yang Tinggal Bersama Orang Tua dan Tinggal Jauh dari Orang Tua. *Skripsi. Salatiga. Universitas Kristen Satya Wacana*.

Arumdina, A. F. (2013). Pengaruh Kesepian Terhadap Pemilihan Pasangan Hidup Pada Dewasa Awal yang Masih Lajang. Surabaya. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 2(3).

Baron, R. A., Byrne, D., & Branscombe, N. R. (2007). *Mastering social psychology*. Boston: Pearson Educations Icn.

Solusi : Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi
Situs web:https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index
Volume 5, Nomor 2, Desember 2023, pp 83-91
p-ISSN: 2684-7655 dan e-ISSN: 2716-1315

Cynthia, T., & Wahidah, F, N. (2012). Hubungan Antara Kesepian (Loneliness) Dengan Perilaku Parasosial pada wanita Dewasa Muda. *Universitas Gunadarma, Jurusan Psikologi.*

Dayakisni, T.& Hudaniah. (2009). Psikologi Sosial. Malang: Universitas Muhammadiyah.

Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K., & Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: determinants of emotional and social loneliness among students. *International journal of environmental research and public health*, *15*(9), 1865.

Dini, F. O. (2014). *Hubungan antara kesepian dengan perilaku agresif pada anak didik di lembaga pemasyarakatan anak blitar* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).

Gierveld, J. D. J., Tilburg, T. V., & Dykstra, P. A. (2006). Loneliness and social isolation. Cambridge: Cambridge University Press

Hidayati, D. S. (2015). Self Compassion dan Loneliness. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan,* 3(1), 154-164.

Jena, Yeremias. (2014). Kesepian Itu Tidak Baik bagi Kesehatan. Diakses pada tanggal 06 Maret 2023 dari:

https://www.kompasiana.com/jeremiasjena/54f83217a33311195f8b479b/kesepian-itu-tidak-baik-bagi-kesehatan

Johnson, P. & Smith, A. J. (2011). Social interest and differentiation of self. Proffesional issues in counseling. Diakses pada tanggal 10 Juli 2023 dari:

https://www.shsu.edu/piic/SocialInterestandDifferentiationofSelf.htm

Mayasari, R. (2018). Perbedaan Tingkat Kesepian dan Kesejahteraan Subjektif Pada Individu yang Tinggal Jauh Dari Keluarga Ditinjau Melalui Kepemilikan Hewan Peliharaan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *6*(1).

Pramitha, R. (2019). Hubungan Kesejahteraan Psikologis dengan Kesepian pada Mahasiswa yang Merantau di Yogyakarta. *Skripsi. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.*

Pramasella, F. (2019). Hubungan antara lima besar tipe sifat kepribadian dengan kesepian pada mahasiswa rantau. *Psikoborneo*, *3*(7), 648-661.

Purwanto, E. K. M. (2022). *Perbedaan Tingkat Kesepian Pada Individu Yang Tinggal Jauh Dari Keluarga Ditinjau Dari Jenis Kelamin* (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).

Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3) Reliability validity, and factor structure. *Lawrence Erlbaum Associates, 66,* 20-40.

Sari, G. L., & Hidayati, F. (2015). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kesepian Pada Remaja (Studi Korelasi Pada Siswa Kelas Ix Smp Negeri 2 Semarang). *Jurnal Empati*, *4*(2), 163-168.

Sembiring, K. D. R. (2017). Hubungan antara Kesepian dan Kecenderungan Narsistik pada Penggunaan Jejaring Sosial Media Instagram. *Jurnal Psikologi, 16*(2), 147-154.

Simanjuntak, J. G. L. L., Prasetio, C. E., Tanjung, F. Y., & Triwahyuni, A. (2021). Psychological well-being sebagai prediktor tingkat

kesepian mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, *11*(2), 158.

Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabet.

Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta.

Tashandra, Nabilla. (2021). Survei: Mayoritas Masyarakat Indonesia Alami Rasa Kesepian. Diakses pada tanggal 06 Maret 2023 dari:

https://lifestyle.kompas.com/read/2021/08/16/082404320/survei-mayoritas-masyarakat-indonesia-alami-rasa-kesepian?page=all

Vitasari, I. (2016). Kejenuhan (Burnout) Belajar di Tinjau dari Tingkat Kesepian dan Kontrol Diri pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta. *Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.*

Yuhana, S. (2010). Hubungan keterbukaan diri dengan kesepian pada mahasiswa merantau yang tinggal di tempat kost. *Universitas Gunadarma*.

Yurni. (2015). Perasaan Kesepian Dan Self-Esteem Pada Mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, *15(4)*.

Yunita, M. M., Isabel, K., Keziah, B. E., Natasya, M. C., & Wijaya, S. C. (2022). Self-Esteem Dan Kesepian Pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi. *Jurnal Psikologi Malahayati*, *4*(2).