

Pengaruh Kesepian terhadap Stres pada Mahasiswa Baru Universitas X

The Influence of Loneliness on Stress in New Students at University X

[Aisyah Laila Delima]

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: aisyah.22139@mhs.unesa.ac.id

[Amanda Dwi Selvi Tahlilia]

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: amanda.22192@mhs.unesa.ac.id

[Farah Septa Dhiya'ulhaq Saputri]

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya

Email: farah.22231@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Peralihan dari siswa menuju mahasiswa menjadi momen yang paling dinantikan. Namun, peralihan dari pelajar ke mahasiswa seringkali menimbulkan beberapa kesulitan. Ketidakmampuan mahasiswa dalam menjalin hubungan sosial dengan orang baru merupakan suatu bentuk tantangan. Kesenjangan yang dialami mahasiswa mengenai hubungan sosial yang dimilikinya dengan yang diinginkan mengakibatkan timbulnya rasa kesepian. Kesepian yang terus-menerus dirasakan bisa memicu stres. Penelitian yang dilakukan bertujuan guna mengetahui pengaruh kesepian terhadap stres pada mahasiswa baru di Universitas X. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan mendistribusikan skala kesepian menggunakan Loneliness Scale Versi 3 dan skala stres menggunakan Perceived Stress Scale. Data diolah menggunakan JASP versi 0.18.1 kemudian dianalisis secara deskriptif dan menggunakan uji regresi linier. Hasil penelitian terhadap 64 mahasiswa baru di Universitas X menunjukkan ada pengaruh kesepian terhadap stres. Selanjutnya, hasil dari analisis regresi linier menunjukkan R^2 sebesar 0,152 yang berarti kesepian mampu mempengaruhi stres sebesar 15,2% dan 84,8% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Hasil analisis ANOVA menunjukkan nilai sebesar 0,001 ($0,001 < 0,05$) yang bermakna kesepian memiliki pengaruh terhadap stres secara signifikan.

Kata kunci : Kesepian, Stress, Mahasiswa

Abstract

The transition from student to university student is the most anticipated moment. However, the transition from student to student often causes some difficulties. The inability of students to establish social relationships with new people is a form of challenge. The gap experienced by students regarding the social relationships they have and the ones they want results in loneliness. Loneliness that is constantly felt can trigger stress. This study aims to determine the effect of loneliness on stress in new students at X University. The method used is a quantitative approach by distributing a loneliness scale using the Loneliness Scale Version 3 and a stress scale using the Perceived Stress Scale. The data were processed using JASP version 0.18.1 and then analyzed descriptively and using linear regression tests. The results of research on 64 new students at University X show that there is an influence of loneliness on stress. Furthermore, the results of the linear regression analysis show R^2 of 0.152 which means that loneliness is able to influence stress by 15.2% and 84.8% is influenced by other factors. The ANOVA analysis results show a value of 0.001 ($0.001 < 0.05$) which means that loneliness has a significant influence on stress.

Key word : Loneliness, Stress, College Student

Article History	
Submitted : 16-12-2023	
Final Revised : 14-07-2024	
Accepted : 22-07-2024	<i>This is an open access article under the CC-BY license</i> <i>Copyright © 2024 by Author, Published by Universitas Negeri Surabaya</i>

Masa perkuliahan adalah suatu masa yang dinantikan oleh mahasiswa baru. Dimana dalam masa ini seorang merasakan sebuah masa peralihan dari siswa menjadi seorang mahasiswa. Pada masa ini pula seseorang akan jauh dengan keluarga dan hidup secara mandiri yang tentunya memerlukan sebuah adaptasi serta penyesuaian diri. Pada masa ini terdapat banyak perubahan dalam hidup mahasiswa yang mengharuskan mereka untuk menyesuaikan diri dan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Segala perubahan dalam masa ini menyebabkan perlunya adaptasi dalam diri mahasiswa baru dimana mahasiswa dituntut untuk bisa lebih hidup lebih mandiri (Prasetyo & Rahman, 2019). Perubahan yang terjadi ini mencakup segala aspek dalam kehidupan mahasiswa baru sehingga memerlukan sebuah penyesuaian. Baker dan Siryk menjelaskan bahwa terdapat empat macam penyesuaian yang perlu dilakukan oleh mahasiswa baru antara lain penyesuaian dalam aspek akademik atau *academic adjustment*, penyesuaian dalam aspek sosial atau *social adjustment*, penyesuaian dalam aspek personal-emosi atau *personal-emotional adjustment*, serta penyesuaian dalam aspek institusi atau *institutional adjustment* (Loreni & Jannah, 2021). Seseorang mahasiswa baru yang memiliki kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan baik maka akan mempermudah dalam proses beradaptasi. Sebaliknya pada mahasiswa yang tidak dapat menyesuaikan diri dalam masa transisi ini terkadang akan menyebabkan keadaan tertekan dan mengalami stres.

Sarafino menjelaskan bahwa stres merupakan sebuah keadaan ketika hubungan interaksi antara seseorang dengan lingkungan menciptakan adanya persepsi jarak tuntutan pada situasi berdasarkan sumber dari aspek biologis, psikologis, dan sosial seseorang (Legiran et al., 2015). Holmes & Rahe juga menjelaskan bahwa stres dapat diartikan sebagai suatu kondisi di mana seseorang harus mengalami perubahan dan menyesuaikan diri dengan suatu peristiwa yang terjadi (Suharsono & Anwar, 2020). Hal tersebut terjadi karena mahasiswa baru biasanya akan memulai hidup sendiri dan merantau dimana mahasiswa baru akan dihadapkan dengan sebuah situasi dan lingkungan yang baru yang memerlukan sebuah adaptasi. Ketidakmampuan mahasiswa baru dalam beradaptasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar baik dalam lingkungan sosial maupun dalam lingkungan perkuliahan akan membuat mereka merasa tidak nyaman dan bisa menimbulkan stres. Stres yang dialami oleh mahasiswa baru dapat berupa tuntutan akademik sampai yang berkaitan dengan faktor pribadi seperti hidup berjauhan dengan keluarga, masalah pengelolaan finansial, kesulitan dalam berbaur, serta masih banyak lagi (Legiran et al., 2015). Ros et al menjelaskan bahwa sumber stres yang dialami oleh mahasiswa mencakup dalam beberapa hal seperti aspek interpersonal merupakan pemicu stresor yang dihasilkan karena interaksi kedekatan individu dengan orang lain seperti permasalahan dengan teman (Musabiq & Karimah, 2018). Selanjutnya aspek intrapersonal juga menjadi stresor yang bermula dari individu itu sendiri, seperti kesulitan manajemen waktu.

Selain itu, dalam aspek akademik juga memicu stresor yang berhubungan dengan perkuliahan seperti mata kuliah yang sulit dipahami. Serta dalam aspek lingkungan sekitar juga memicu timbulnya stressor, seperti tempat kost yang tidak nyaman.

Bressert menjelaskan bahwa stres akan mengakibatkan hilangnya keinginan untuk bersosialisasi, menyendiri, menghindari orang lain, hingga menimbulkan rasa malas (Musabiq & Karimah, 2018). Hurlock menyatakan hal tersebut dapat menimbulkan masalah pada mahasiswa yang tengah memasuki tahap perkembangan dewasa muda karena pada tahap ini mahasiswa perlu untuk mengeksplorasi diri, bergaul, membangun suatu hubungan, dan mengembangkan tanggung jawab sosial (Musabiq & Karimah, 2018). Cacioppo & Patrick menjelaskan bahwa ketidakmampuan mahasiswa dalam memenuhi tugas perkembangan tersebut akan menyebabkan munculnya jarak antara harapan individu terhadap hubungan sosial dengan realita sehingga dapat menimbulkan perasaan tidak menyenangkan seperti kesepian (Rachmanie & Swasti, 2022).

Kesepian merupakan kondisi yang terjadi saat ada kesenjangan antara hubungan sosial yang telah terbentuk oleh individu dengan hubungan sosial yang diharapkan oleh individu (Dafnaz & Effendy, 2020). Menurut Taylor et.al, kesepian adalah sebuah perasaan yang membuat ketidaknyamanan secara psikologis pada individu saat merasa hubungan sosialnya tidak memadai (Resmadewi, 2019). Seseorang yang merasa kesepian akan merasakan sebuah perasaan terasingkan dari lingkungan dan merasa kurang memiliki hubungan dengan orang sekitar. Kesepian dapat muncul dalam beberapa faktor yang meliputi faktor emosional (*emotional loneliness*) yang mengacu pada ketidakhadiran sosok terdekat diikuti perasaan terisolasi. Seseorang yang mengalami kesepian biasanya merasakan ketidak mampuan melakukan suatu hal karena ketidakhadiran seseorang dalam hidupnya. Selain itu juga terdapat faktor secara sosial (*social loneliness*) yang mengacu pada kurangnya keterikatan sosial yang dapat menjadikan individu mampu mengembangkan rasa ingin memiliki, pendampingan, atau rasa keterlibatan komunitas. Dalam faktor ini individu yang mengalami kesepian terjadi karena individu tidak memiliki interaksi atau merasa tidak menjadi bagian dalam suatu kelompok sehingga merasa tidak memiliki hubungan dengan kelompok sosial dan menyebabkan individu mengalami kesepian (Rachmanie & Swasti, 2022). Perasaan kesepian ini mampu membawa emosi dan pikiran yang negatif seperti ketakutan, kecemasan, overthinking, depresi, dan stres (Balaw & Indrijati, 2022). Kesepian sendiri akan menimbulkan stres dan terkait dengan depresi, karena ketika seseorang merasakan kesepian, seseorang akan cenderung fokus pada aspek-aspek negatif seperti perasaan tertekan ketakutan, dan kecemasan yang terus dipikirkan. Ketika individu terus memusatkan perhatian pada hal-hal negatif tersebut, ini dapat memicu timbulnya stres pada diri seseorang atau bahkan akan menimbulkan depresi (Prasetyo & Rahman, 2019). Kesepian yang terus dirasakan oleh mahasiswa akibat dari ketidakseimbangan antara hubungan sosial yang dimilikinya dan yang diinginkan oleh mahasiswa baru merupakan suatu bentuk stressor interpersonal yang dapat memicu munculnya stres.

Berdasarkan tinjauan awal yang telah dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa baru terlihat ada sebuah fenomena dimana mahasiswa baru merasakan sebuah tekanan stress akibat tidak bisa beradaptasi dengan lingkungan baru dan hal ini menyebabkan mahasiswa tersisihkan dari lingkungan. Hal ini terjadi karena mahasiswa tidak dapat melakukan interaksi sosial dan beradaptasi dengan lingkungan baru serta tidak bisa membangun hubungan sosial pada lingkungan baru sehingga mahasiswa merasa kesepian karena tidak memiliki hubungan sosial dan tidak memiliki sosok terdekat ataupun teman dekat yang bisa membantu mengurangi rasa tertekan ataupun stress ketika menjadi mahasiswa baru.

Dalam penelitian yang telah dilakukan oleh Fardghassemi dan Joffe (2021) menunjukkan bahwa pada masa dewasa awal, kesepian dapat terjadi meskipun masih memiliki

keluarga dan teman (Balaw & Indrijati, 2022). Penelitian lain yang dibuat oleh Dafnaz & Effendy (2020) menunjukkan indikasi bahwa terdapat korelasi signifikan pada variabel kesepian dengan masalah psikologis dan gejala gangguan somatis pada remaja, termasuk stres dengan korelasi sebesar 0,472. Penelitian dari Balaw & Indrijati (2022) menyimpulkan kesepian memiliki hubungan yang signifikan dengan arah positif serta memiliki kekuatan yang kuat terhadap stres sehingga menunjukkan apabila tingkat kesepian meningkat maka stres juga meningkat, begitu pula sebaliknya. Namun, penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti belum tentu mendapatkan hasil yang sama karena terdapat berbagai faktor yang tidak sama seperti perbedaan dalam populasi, jumlah sampel, lokasi penelitian, dan sebagainya. Namun, peneliti juga mengasumsikan bahwa terdapat pengaruh kesepian terhadap stres pada mahasiswa baru di Universitas X.

Mahasiswa yang mulai hidup jauh dari keluarga perlu membangun kedekatan dengan orang lain agar tidak merasa kesepian. Pada masa perkuliahan, memiliki teman atau hubungan sosial yang baik dapat membantu mahasiswa dalam beradaptasi dan mengembangkan potensinya sehingga mampu mengurangi risiko munculnya stres. Berangkat dari permasalahan tersebut, sehingga peneliti ingin mengkaji lebih mendalam mengenai pengaruh kesepian terhadap stres pada mahasiswa terutama pada mahasiswa baru. Penelitian ini dapat diharapkan akan memberikan manfaat pada ilmu psikologi berupa pemikiran baru, wawasan tambahan, serta jawaban atas pengaruh kesepian terhadap stres pada mahasiswa baru. Selain itu, pembahasan mengenai pengaruh kesepian terhadap stress yang dialami oleh mahasiswa baru belum banyak dikaji lebih dalam sehingga ini dapat menambah wawasan pada bidang bahasan psikologi. Sehingga penelitian ini penting untuk dilakukan agar para mahasiswa baru dapat mengetahui seberapa pengaruh kesepian terhadap stres dan diharapkan mampu mencegah munculnya permasalahan tersebut.

Metode

Peneliti menggunakan metode pendekatan kuantitatif, dimana penelitian tersebut dilakukan dengan data angka dan dianalisis melalui perhitungan statistik untuk menjawab hipotesis (Jannah, 2018). Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh kesepian terhadap stres pada mahasiswa baru di Universitas X. Data penelitian ini didapatkan melalui kuesioner yang disebar secara acak pada sampel yang telah memenuhi kriteria.

Sampel/Populasi

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa baru di Universitas X. Peneliti menggunakan *purposive sampling* yang artinya sampel diambil berdasarkan kriteria atau ketentuan dari peneliti dengan mempertimbangkan sampel yang dipilih mampu mewakili karakteristik yang dibutuhkan untuk penelitian (Jannah, 2018). Karakteristik sampel yang telah ditentukan adalah mahasiswa baru di Universitas X dan yang pernah atau sedang merasa kesepian.

Pengumpulan Data.

Pengumpulan data menggunakan skala yang merupakan suatu instrumen berbentuk kuesioner berisi pernyataan. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari UCLA Loneliness Scale Version 3 untuk mengukur kesepian dan Perceived Stress Scale (PSS) untuk mengukur stres. UCLA Loneliness Scale Version 3 merupakan alat ukur yang terdiri dari 9 item *unfavorable* (menunjukkan non-kesepian) serta 11 item *favorable* (menunjukkan kesepian) (Nurdiani, 2013). Perhitungan poin dilakukan dengan skala likert berupa 1 poin (tidak pernah), 2 poin (jarang), 3 poin (kadang-kadang), dan 4 poin (selalu). Perolehan skor tinggi

menunjukkan semakin tinggi perasaan kesepian yang dirasakan. Perceived Stres Scale (PSS) berisi 10 pernyataan guna mengevaluasi tingkat stres yang dialami subjek dalam kurun waktu beberapa bulan terakhir. Skor pada item 4, 5, 7, dan 8 diperoleh dengan *reversing responses* (0=4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0) (Olpin & Hesson, 2009 dalam Handayani, 2020). Sedangkan item yang lain diberi poin 0 (tidak pernah), poin 1 (hampir tidak pernah), poin 2 (kadang-kadang), poin 3 (cukup sering), dan poin 4 (sangat sering).

Analisis data

Data dianalisis menggunakan JASP versi 0.18,1. Dalam penelitian ini, perhitungan statistik diperoleh dengan melakukan uji deskriptif dan uji regresi linier lalu data akan dianalisis guna menjawab hipotesis penelitian.

Hasil

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan di Universitas X pada 64 mahasiswa baru dengan rincian 9 mahasiswa laki-laki dan 55 mahasiswa perempuan, diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics				
	Kesepian (X)	Stres (y)		
	Laki-laki	Perempuan	Laki-laki	Perempuan
Valid	9	55	9	55
Missing	0	0	0	0
Median	51.000	48.000	20.000	21.000
Mean	51.333	49.509	19.667	19.945
Std. Deviation	10.536	9.143	5.937	5.289
Minimum	31.000	30.000	7.000	8.000
Maximum	66.000	70.000	27.000	31.000

Pada hasil tabel 1 menunjukkan sebaran data deskriptif untuk variabel Kesepian (X) dan Stress (Y) pada responden perempuan dan laki-laki. Berdasarkan tabel pengukuran statistik deskriptif di atas, untuk variabel kesepian (X) pada laki-laki menunjukkan nilai median 51, nilai mean 51.3, serta nilai standar deviasi (Std. Deviation) 10.5. Selanjutnya, skor terendah (minimum) pada laki laki menunjukkan 31 dan skor tertinggi (maximum) menunjukkan 66. Sedangkan pada perempuan menunjukkan nilai median 48, nilai mean 49.5, dan nilai standar deviasi (Std. Deviation) 9.1. Pada perempuan skor terendah (minimum) menunjukkan 30 dan skor tertinggi (maximum) menunjukkan 70.

Dalam pengukuran statistik deskriptif variabel stress (Y), pada laki-laki menunjukkan nilai median 20, nilai mean 19.6, dan nilai standar deviasi (Std. Deviation) 5.9. Selanjutnya, skor terendah (minimum) pada laki laki menunjukkan 7 dan skor tertinggi (maximum) menunjukkan 27. Sedangkan pada perempuan menunjukkan nilai median 21, nilai mean 19.9, dan nilai standar deviasi (Std. Deviation) 5.2. Pada perempuan, skor terendah (minimum) menunjukkan 8 dan skor tertinggi (maximum) menunjukkan 31.

Tabel 2.1 Hasil Uji Regresi Linier

Linear Regression					
Model Summary - Stres (y)					
Model	R	R²	Adjusted R²	RMSE	
H ₀	0.000	0.000	0.000	5.335	
H ₁	0.390	0.152	0.138	4.953	

Berdasarkan hasil tabel 2.1, nilai korelasi Pearson (R) menunjukkan 0.390 atau 39%, sehingga dikatakan kekuatannya sedang dan arah korelasinya adalah positif. Hal ini menunjukkan koefisien korelasi Pearson (R) mempunyai hubungan yang positif. Ini bermakna semakin tinggi kesepian, maka semakin tinggi stress yang dialami oleh mahasiswa baru di Universitas X. Selanjutnya, nilai R² menunjukkan 0.152 atau 15.2%. Dimana hal tersebut berarti kesepian dapat memprediksi stres yang dialami oleh mahasiswa baru di Universitas X sebesar 15,2% dan sisa 84,8% dipengaruhi variabel atau dari faktor lain yang peneliti tidak ketahui.

Tabel 2.2 Hasil ANOVA

ANOVA						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁	Regression	272.257	1	272.257	11.097	0.001
	Residual	1521.181	62	24.535		
	Total	1793.437	63			

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Pada hasil tabel 2.2 ANOVA didapatkan nilai p-value dari korelasi pearson menunjukkan hasil 0.001 ($0.001 < 0.05$) yang artinya dapat dikatakan signifikan. Hal tersebut menunjukkan bahwa kesepian berpengaruh terhadap stres secara signifikan. Berdasarkan penjelasan tersebut, maka disimpulkan bahwa H₀ (hipotesis null) ditolak dan H₁ (hipotesis kerja) diterima. Artinya ada pengaruh antara kesepian terhadap stres pada mahasiswa baru di Universitas X secara signifikan.

Tabel 2.3 Hasil Koefisien

Coefficients						
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
H ₀	(Intercept)	19.906	0.667		29.847	<.001
H ₁	(Intercept)	8.760	3.403		2.574	0.012
	Kesepian (X)	0.224	0.067	0.390	3.331	0.001

Berdasarkan hasil tabel 2.3 koefisien, ditemukan bahwa nilai koefisien pada variabel kesepian menunjukkan nilai sebesar 0.224 serta nilai signifikan yang menunjukkan 0.001 ($0.001 < 0.05$) yang dapat diartikan variabel kesepian (X) berpengaruh terhadap variabel stres (Y).

Pembahasan

Berdasarkan penelitian terhadap 64 mahasiswa baru di Universitas X, menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh kesepian terhadap stres. Analisis regresi linier menunjukkan bahwa kesepian dapat memprediksi atau mempengaruhi stres sebesar 15,2%, sementara 84,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain. Selain itu, hasil analisis ANOVA menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0.001, yang menunjukkan signifikansi. Oleh karena itu, kesepian diidentifikasi memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres.

Seperti hal nya penelitian yang dilakukan oleh Laustsen dkk (2023), dengan judul *The Longitudinal Relation Between Loneliness and Perceived Stress: A Structural Equation Modelling Analysis of 10,159 Individuals* menunjukkan hasil bahwa Kesepian yang berkepanjangan dan stres berat yang dialami oleh individu menunjukkan hasil yang saling berkaitan. Kesepian dan stress terjadi secara dua arah, di mana kesepian dan stress saling ketergantungan satu sama lain. Penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan lintas sektoral yang kuat, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda (Laustsen et al., 2023). Selanjutnya, pada penelitian Yung dkk (2023), dengan judul *Loneliness and Psychological Distress in Everyday Life among Latinx College Students* menunjukkan hasil bahwa seiring berjalannya waktu, kesepian yang dialami mahasiswa menjadi lebih tinggi dari masa awal perkuliahan sehingga mahasiswa rentan mengalami kesedihan, stres, dan kecemasan yang lebih besar (Yung et al., 2023).

Stres dapat berdampak negatif pada berbagai aspek kesehatan, terutama pada mahasiswa. Menurut penelitian Oman dkk (2008) ketika tingkat stres pada mahasiswa mencapai tingkat yang tinggi, berbagai masalah dapat timbul, seperti kecemasan, depresi, keinginan untuk melakukan tindakan bunuh diri, gaya hidup yang tidak sehat, gangguan tidur, sakit kepala, dan perasaan ketidakberdayaan (Musabiq, 2018). Bressert (2016) juga menyebutkan bahwa dampak stres dapat mempengaruhi berbagai aspek, termasuk fisik, kognitif, emosional, dan perilaku. Dari segi fisik, stres dapat menyebabkan gangguan tidur, peningkatan detak jantung, tegang otot, pusing, demam, kelelahan, dan kekurangan energi. Pada aspek kognitif, stres dapat menyebabkan kebingungan, kehilangan ingatan, kecenderungan merasa khawatir, dan serangan panik. Dampak emosional dari stres mencakup sensitivitas yang meningkat, rasa marah, frustasi, dan perasaan tidak berdaya. Sementara itu, dari segi perilaku, stres dapat menyebabkan kehilangan minat untuk berinteraksi, keinginan untuk menyendiri, menghindari interaksi sosial, dan munculnya sikap malas (Bressert, 2016).

Russell (1996) menyatakan bahwa kesepian dapat menghasilkan perasaan sedih, murung, kehilangan semangat, merasa tidak berharga, dan terus-menerus merasa gagal (Noviani, 2022). Peplau dan Perlman (1982) juga menjelaskan bahwa dampak kesepian dapat membuat individu sulit menghargai diri sendiri, cenderung melihat orang lain secara negatif, mengalami kesulitan dalam berinteraksi sosial, dan merasa tidak nyaman saat berada di tengah kerumunan orang (Noviani, 2022). Secara umum, ketika mahasiswa mengalami kesepian, hal ini dapat menyebabkan penurunan kemampuan untuk berkonsentrasi atau memfokuskan perhatian dengan efektif. Mereka cenderung memiliki tingkat fokus yang lebih besar pada diri sendiri dan pengalaman pribadi dibandingkan dengan orang lain. Peplau dan Perlman (1982) juga menyatakan bahwa kesepian dapat menyebabkan individu cenderung menjauh, merasa gugup dan gemetar saat berhadapan dengan orang lain, dan lebih suka menyendiri ketika berada di keramaian (Noviani, 2022).

Kesimpulan

Penelitian ini dilakukan guna mengetahui pengaruh kesepian terhadap stres pada mahasiswa baru di Universitas X. Untuk menguji kedua pengaruh variabel tersebut, dilakukan uji regresi linear sederhana dengan menggunakan aplikasi JASP versi 0.18,1. Berdasarkan hasil pengujian pengaruh kesepian terhadap stres pada mahasiswa baru di Universitas X menunjukkan nilai 0.001 ($0.001 < 0.05$) yang menunjukkan hasil signifikan. Berdasarkan pengujian statistik inferensial dapat diperoleh kesimpulan bahwa H_0 (hipotesis null) ditolak dan H_1 (hipotesis kerja) diterima. Hal tersebut menunjukkan adanya pengaruh kesepian terhadap stres pada mahasiswa baru di Universitas X secara signifikan. Selain itu dilakukan uji koefisien R^2 untuk memprediksi pengaruh tingkat kesepian yang dialami oleh mahasiswa baru di Universitas X.

Pada hasil uji tersebut menunjukkan variabel tersebut terdapat hasil sebesar 0.152 dengan signifikansi <001 ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan nilai kesepian dapat memprediksi stres yang dialami oleh mahasiswa baru di Universitas X sebesar 15,2% dimana sisa 84,8% dapat dipengaruhi variabel atau faktor lain.

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan kepada 64 mahasiswa baru di Universitas X, dapat disimpulkan bahwa kesepian menjadi pengaruh terjadinya stress pada mahasiswa baru. Hal ini menjawab rumusan masalah mengenai apakah ada pengaruh kesepian terhadap stress pada mahasiswa baru di Universitas X. Hasil uji koefisien R^2 menunjukkan signifikansi yang tinggi. Kedua variabel valid dengan menghasilkan hasil yang positif. Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan, hasil akhir penelitian ini dapat dikatakan sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mengetahui pengaruh kesepian terhadap stress pada mahasiswa baru di Universitas X.

Saran

Berikut adalah beberapa saran yang dapat peneliti berikan untuk kepentingan penelitian selanjutnya. Kepada peneliti selanjutnya, diharapkan pada penelitian selanjutnya mampu menjelaskan terkait dampak apa yang bisa terjadi ketika seorang mahasiswa mengalami stres akibat kesepian. Selain itu, diharapkan pada penelitian selanjutnya agar mampu menjelaskan terkait apa berbagai langkah yang dapat dilakukan guna mencegah terjadinya stress akibat kesepian, strategi mengatasi kecemasan, manajemen stress, dan cara beradaptasi dengan lingkungan baru. Kepada mahasiswa, diharapkan mampu memberikan dan meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai dampak dari kesepian terhadap stress melalui workshop atau diskusi terbuka, serta dapat meningkatkan kesadaran diri akan isu mengenai kesepian dan stress, dan juga dapat memberikan dukungan dan motivasi kepada mahasiswa agar ketika mereka merasakan kesepian, mereka dapat mencari bantuan dari tenaga ahli sesegera mungkin. Dan kepada perguruan tinggi diharapkan perguruan tinggi mau untuk mempertimbangkan kebijakan, seperti membuka layanan konseling kepada mahasiswa untuk mengurangi kemungkinan munculnya perasaan kesepian dan stress pada mahasiswa juga dampak yang ditimbulkannya. Peneliti menyadari bahwa masih terdapat beberapa kelemahan dalam penelitian yang telah dilaksanakan. Maka dari itu, peneliti berharap beberapa saran di atas dapat memberikan kontribusi yang bermanfaat untuk penelitian yang akan datang.

Daftar Pustaka

- Balaw, J. O. P., & Indrijati, H. (2022). Hubungan Kesepian dengan Stres pada Dewasa Awal yang Lajang. In *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 10, 1-9.
https://repository.unair.ac.id/119526/1/111811133185_Jasmine%20Octavia%20Putri%20Balaw_BRPKM.pdf
- Bressert, S. (2016). The impact of stress. Psych Central. Diunduh dari <https://psychcentral.com/lib/the-impact-of-stress>.
- Dafnaz, H. K., & Effendy, E. (2020). Hubungan Kesepian dengan Masalah Psikologis dan Gejala Gangguan Somatis pada Remaja. *Scripta Score Scientific Medical Journal*, 2(1), 6–13. <https://doi.org/10.32734/scripta.v2i1.3372>

- Handayani, S. (2020). Pengukuran Tingkat Stres dengan Perceived Stres Scale-10 : Studi Cross Sectional pada Remaja Putri di Baturetno. *Jurnal Keperawatan GSH*, 9(1), 1–6. <https://jurnal.akpergshwng.ac.id/index.php/kep/article/view/32/31>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi*. UNESA University Press.
- Laustsen, L. M., Christiansen, J., Maindal, H. T., Plana-Ripoll, O., & Lasgaard, M. (2023). The Longitudinal Relation Between Loneliness and Perceived Stress: A Structural Equation Modelling Analysis of 10,159 Individuals. *Scandinavian Journal of Public Health*, 1–9. <https://doi.org/10.1177/14034948231151716>
- Legiran, Azis, M. Z., & Bellinawati, N. (2015). Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 197–202. <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkk/article/view/2556/1401>
- Loreni, & Jannah, S. R. (2021). Tingkat Adaptasi Mahasiswa Baru Terhadap Pembelajaran Akademik Secara Daring. *JIM FKep*, V(3), 2021. <https://jim.unsyiah.ac.id/FKep/article/view/19074/9260>
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran Stres dan Dampaknya pada Mahasiswa. *InSight*, 20(2), 75–83. <http://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/psikologi/article/view/240/524>
- Noviani, M. C., & Sa'adah, N. (2022). Gambaran Kesepian pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *AL-IRSYAD: JURNAL PENDIDIKAN DAN KONSELING*, 12(1), 13-25. <https://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad/article/view/11563>
- Nurdiani, A. F. (2013). Uji Validitas Konstruk UCLA Loneliness Scale Version 3. *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 2(8), 499–503. <https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/jp3i/article/view/9322/pdf>
- Prasetio, C. E., & Rahman, T. A. (2019). Gangguan Mental Emosional dan Kesepian pada Mahasiswa Baru. *Mediapsi*, 5(2), 97–107. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2019.005.02.4>
- Rachmanie, A. S. L., & Swasti, I. K. (2022). Peran Kualitas Persahabatan terhadap Tingkat Stres dengan Mediator Kesepian. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 8(1), 82–94. <https://doi.org/10.22146/gamajop.69047>
- Resmadewi, R. (2019). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Kesepian Pada Mahasiswa Prodi Kebidanan Poltekkes Surabaya Yang Tinggal Di Asrama. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 13(2), 122. <https://doi.org/10.30587/psikosains.v13i2.764>

Suharsono, Y., & Anwar, Z. (2020). Analisis stress dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 41–53. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11527>

Yung, S. T., Chen, Y., & Zawadzki, M. J. (2023). Loneliness and Psychological Distress in Everyday Life among Latinx College Students. *Journal of American College Health*, 71(5), 1407–1416. <https://doi.org/10.1080/07448481.2021.1927051>